

تهييد

مرحلة المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد، فيها يكافح المراهق وسط متغيرات ومتناقضات ثقافية واجتماعية؛ مما يسبب له كثيراً من الإحباط والصراع والقلق، فالمرهق يصير في هذه المرحلة على انتزاع اعتراف عالم الكبار به وبقيمه الاجتماعية، ومن ثم يدخل في صراع بينه وبينهم يتمثل في أشكال من التناقض الفكرى تبرز من خلاله عدوانية المراهق وتمرده على جيل الآباء، رغبة منه في محاولة تثبيت تلك الصورة الرجولية ونفى تلك الصورة الطفولية وفكرة الاعتماد على الأم والتي تتمثل في تلك المرحلة الأولى أو الطور الأول من الوجود، ففي الطفولة يتعلق الطفل تعلق التابع المعتمد على الأم، أما في المراهقة فرفض مبالغ فيه لهذا الاعتماد.

وهناك صعوبات تكتنف التحديد الدقيق للمراهقة من حيث بدايتها ونهايتها وتكمن هذه الصعوبات في اختلافها من فرد لآخر أو من مجتمع لآخر وتأثير عملية التحديد بالسلالة والجنس والنوع والبيئة والثقافة ومن هنا كان اختلاف علماء النفس في تحديدهم للمراهقة؛ فمنهم من جعل بدايتها في العاشرة، ومنهم من جعل بدايتها في الثالثة عشرة، ومنهم من جعل نهايتها في التاسعة عشرة، ومنهم من يصل بهذه النهاية إلى الواحدة والعشرين.

وتمتاز المراهقة عن مرحلة الطفولة قبلها والرشد بعدها بكبر حجمها واتساع مساحتها السيكلولوجية، وثقل أعبائها الاجتماعية رغم أنها تقع على امتداد بعدى واحد من هاتين المرحلتين، ولكل مرحلة من هذه المراحل الثلاث على هذا الامتداد البعدى حجم مناسب لها، ويتحدد هذا الحجم على أساس سرعة النمو فيها وطبيعته ودلالته الاجتماعية ومتطلباته أو الأعباء الملقاة على الفرد من جرائه، وعلى أساس هذا المحك تكون مرحلة الطفولة المتأخرة (ما قبل المراهقة مباشرة) حيث الكمون والاعتمادية والاستقرار... إلخ، ومرحلة الرشد حيث الانتهاء من

أعباء النمو والتفرغ لمواجهة أعباء الحياة ... إلخ، وكلاهما وإن اختلفا في حجمهما يكونان أقل من مرحلة المراهق ففيهما نمو سريع وشامل وتغيرات اجتماعية وظهور لون جديد من الاتجاهات العقائدية.

ومن خلال هذا التصور لاتساع مرحلة المراهقة وتضخم حجمها وما تحتاج إليه من مطالب نمائية متزايدة، تتكشف لنا أهمية هذه المرحلة بالنسبة للمجتمع بصفة عامة؛ إذ إن من رحمها تندفع الإنسانية قدماً إلى الأمام في طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضاً بالنسبة للمراهق؛ ففي عملية الاستقلال يتلخص الهدف النهائي لجهود المراهق وصراعاته مع الكبار وما يتحمله في سبيل هذا التحرر، وفيها أيضاً كينونته ووجوده كله فيما بعد.

من هنا فمن المقومات الأساسية للصحة النفسية أن ندرس بدقة وإمعان سيكولوجية المراهق لما لها من تأثير فعال في حياة المجتمع الإنساني وتطوره نحو الأكمل والأفضل والأحسن.

وقد ميز (حامد زهران) بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة؛ فالمراهقة المبكرة تمتد من بداية النمو السريع المصاحب للبلوغ إلى حين استقرار التغيرات البيولوجية الطارئة على جسم الكائن الفرد أى إلى استكمال البلوغ ثم يلي ذلك المراهقة المتأخرة.

وكما يقرر (أحمد زكي صالح): أن مرحلة المراهقة مرحلة فاصلة من الناحية الاجتماعية؛ إذ يتعلم فيها الناشءون تحمل المسئوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسى العام؛ حيث يندشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة، ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد، وهكذا تستمر الدورة في الوجود، ويستمر الإنسان في الحياة.

ويرى «عزيز حنا» أن المراهقة تقع فى الفترة بين البلوغ الجنسى والرشد؛ حيث تلي مرحلة الطفولة وتسبق الرشد، ومن هنا فهى تقع بين الثانية عشرة والتاسعة عشرة وتختلف بداية هذه المرحلة ونهايتها باختلاف الأفراد والجماعات اختلافات كبيرة، كذلك تختلف من دولة إلى أخرى ومن الريف إلى الحضر، وتتأخر هذه المرحلة فى الظهور فى المجتمعات المتحضرة والمجتمعات الأكثر تحديثاً، وكذلك فى المجتمعات الأكثر برودة؛ فقد يبدأ المراهق فى شمال أوروبا فى حوالى الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة بينما يبدأ زميله فى دول الشرق عامة فى حوالى الثالثة عشرة وكذلك قد يراهق الفتى الريفى فى حوالى الثانية عشرة بينما يبدأ زميله فى المدينة مراهقته بعده بحوالى عام.

ويركز «صموئيل مغار يوسى» على صور وأنماط المراهقة وارتباطها بالوضع الحضارى للمجتمع؛ فيذكر أنها مرحلة معقدة نسبياً وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالوضع الحضارى السائد فى المجتمع الذى ينتمى إليه المراهق وعليه تتخذ المراهقة صوراً وأنماطاً متعددة من بلد لآخر وفق الثقافات الموجودة والعادات المتبعة، هذا بالإضافة إلى اختلافات الفردية بين المراهقين فى البلد الواحد ذى الثقافة الواحدة والعادات المشتركة باختلاف الأسرة ووسطها الاجتماعى والاقتصادى وثقافة الأبوين والإخوة، كل ذلك له أثر واضح فى صورة المراهقة.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة تزودنا بدلالات نفسية واجتماعية وانفعالية فى حالة تفاعلها مع بعضها لتعطى فى النهاية صورة ميلادية جديدة لكيان فريد يعمل على تخطى حدود صورته الطفلية الماضية فى ضوء تحديات الحاضر والرغبة فى تحقيق الدور فى المستقبل.

وتعد مرحلة المراهقة (Adolescence) من المراحل المهمة فى حياة الفرد؛ حيث تعد مرحلة انتقال من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية متوسط مرحلتى الطفولة والرشد؛ ولهذه المرحلة أهميتها فى تكوين شخصية الإنسان وحياته المستقبلية.

ومن ثم لقيت مرحلة المراهقة عناية كثير من علماء النفس والباحثين من حيث الدراسة والبحث وخاصة مظاهر النمو ومطالبه بشتى أبعادها، وكذلك شخصية المراهقين ومشكلاتهم.

ويؤكد كثير من الباحثين وعلماء النفس والاجتماع والسياسة على أهمية مرحلة المراهقة وهي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي والفسولوجي والعقلي والاجتماعي والانفعالي؛ حيث يبدأ معظم الأفراد خلال هذه المرحلة تعلم قيم وأفكار ومعتقدات جديدة يمكن أن تنفى ما تعلمه في المراحل السابقة من النمو، وفيها يتحدد الطريق الذي يسلكه الفتى المراهق والفتاة المراهقة، ويتحمل خلال هذه المرحلة بعض المسؤوليات الاجتماعية والسياسية من خلال عملية التصويت وتولى المناصب السياسية.

ومن ثم ينظر علماء النفس إلى مرحلة المراهقة على أنها مرحلة فيها الكثير من النمو وفي نفس الوقت فيها الكثير من التذبذب والاضطراب والمحاولة والخطأ. ويشبه «بيكونان والبرشت Pikunan and Albrecht» حياة المراهق بحلم طويل في ليل مظلم تتخلله أضواء ساطعة تخطف البصر أكثر مما تضيء الطريق، فيشعر المراهق بالضيق لفترة تنتهي بأن يجد نفسه ويعرف طريقه عندما يصل إلى مرحلة النضج.

ويرجع «كينستون Kenston» صعوبة هذه المرحلة وما تسببه من مشاكل إلى عدم الملاءمة بين ما يشعر به المراهق في هذه المرحلة وبين ما يشعر أن المجتمع يطالبه به، ويؤكد على أن الصراع الحقيقي لدى المراهق ليس نتيجة ضغوط الدوافع الجنسية وزيادة الرغبة في التحكم بالذات، بل هي نتيجة لطبيعته علاقته مع أفراد المجتمع من جانب، وضرورة تنمية وظائفه المعرفية بسرعة كبيرة من جانب آخر.

ويصف «صلاح مخيمر» المراهقة بأنها الميلاد النفسى وهى الميلاد الوجودى للعالم الجنسى، وهى الميلاد الحقيقى للفرد كذات فردية وهى مزيج من شىء فى سبيله إلى الخلع والانتهاى هو الطفولة، ونقيض فى سبيله إلى النماء هو الرشد وإذا نظرنا إلى الأجيال فى تعاقبها لرأيناها تتواصل يقطعها بين الجيل والجيل مفصل المراهقة وهو مفصل واصل فاصل معاً، والمراهق فى مرحلته الانفعالية هذه يتحدى طفولته فى ثقة؛ فيرفع الاستقلالية المسرفة فى وجه التبعية والتسلطية ليصل إلى تبعية متبادلة، والبلوغ فى نظره تدفق هائل لمدد من الطاقة الجنسية التى تصبغ العالم بالجنسية، ومن ثم فهو صدمة تحكم الاتزان النفسى وينشأ عصاب صدمى يبرز عدة أعراض انفعالية مثل سرعة القابلية للتهيج، ونوبات الغضب، وسرعة القابلية للتعب دون جهد يذكر، وعدم القدرة على تركيز الانتباه والجهد، ونوبات القلق، وأحلام اليقظة، ويحاول المراهق إقامة الاتزان النفسى من جديد مجرباً كل الإمكانيات وكافة الحلول، وينابذ الدفاع والإشباع فيمر بمرحلة من التوافق المتخبط بين السطحية والضخالة والندبة.

ولذلك تعتبر المراهقة انتقالاً هاماً وتغييراً كبير الأثر فى حياة الفرد تحدث فيها تغيرات فسيولوجية هامة من أهمها: حدوث البلوغ الذى يدل على النضوج الجنسى، ويتحدد البلوغ الجنسى عند البنين بحدوث أول قذف منوى أثناء الاحتلام، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهى نمو شعر العانة، وشعر الشارب، واللحية، وتحت الإبطين، وتغير الصوت إلى الغلظة، ويحدد البلوغ الجنسى عند البنات بحدوث أول حيض، وظهور الخصائص الجنسية الثانوية وأهمها نمو الصدر والشدين، وظهور شعر العانة، وتحت الإبطين واتساع الحوض والردفين واستدارة الفخذين، وتغير الصوت وميله إلى الانخفاض والعمق.

وتتميز مرحلة المراهقة بظهور مشكلات عديدة فى جوانب النمو المختلفة؛ حيث إن الكبار الذين يتحملون مسئولية التوجيه والإشراف على المراهقين يجدون هذه الفترة هى عمر المشاكل لهم.

وتأكيداً على ما سبق، يصف «ستانلى هول Stanly Hall» المراهقة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق أى إنه الدور الذى تنحل فيه الميول الإنسانية التى تكونت فى الدور السابق وتعدل ثم تلتئم ثانية فكأن دور المراهقة هذا دور ظهور ميول وصفات إنسانية كثيرة إن لم يكن لأول مرة فبشكل جديد لم يعهده الفرد من قبل؛ فهذا الدور الذى يدخل فيه الفرد ويخوض غمار الحياة الإنسانية على حقيقتها أى ينقلب من الكائن الفردى المحب للدائه إلى كائن اجتماعي - توجه ميوله نحو المجموع الذى يعيش فيه والذى لا يكون هو نفسه إلا جزءاً منه ويصبح شعوره مواجهاً نحو الخارج بعد أن كان موجهاً نحو الداخل، وبعبارة أخرى فى هذا الدور تولد شخصية الإنسان.

ويعلق المراهق أهمية كبيرة على جسمه النامى وتزداد أهمية مفهوم الجسم «Body concept» أو الذات الجسمية «Physical self» وتعتبر عنصراً هاماً فى مفهوم الذات؛ حيث ينظر المراهق إلى جسمه كرمز للذات، ويلاحظ هنا شدة اهتمام المراهق بجسمه والحساسية للنقد فيما يتعلق بالتغيرات الجسمية الملحوظة السريعة المعقدة الجوانب، ويكون المراهق صورة ذهنية للجسم «body image» تتغير بطبيعة الحال مع التغيرات التى طرأت على الجسم وتتطلب نوعاً من التوافق وتكوين مفهوم موجب عن الجسم النامى، ويسهم الآخرون فى نمو مفهوم الجسم عند المراهق، وهكذا تنعكس أهمية مفهوم الجسم فى الوظيفة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى للمراهق.

ولذلك يهتم المراهق بمظهره الجسمى وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، ويعلم المراهق أن نموه الجسمى السوى وقوة جسمه ومهاراته الحركية ومظهره الخارجى العام له أهمية فى التوافق الاجتماعى وشعبته الاجتماعية خاصة مع أعضاء الجنس الآخر، وإذا لاحظ المراهق أى انحراف فى مظهره الشخصى عن المتوسط أو الواقعى أو المتخيل فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع،

وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق، وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب من النشاط الاجتماعي خشية التعرض للتعليقات أو الشعور بالنقص.

وتختلف انفعالات المراهق في نواح كثيرة عن انفعالات الطفل، يشمل هذا الاختلاف النواحي الآتية:

١- تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة ونجد المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب شأنه في ذلك شأن الأطفال الصغار وترجع هذه الظاهرة إلى النمو الجسمي والتغيرات المفاجئة التي تصحب البلوغ.

٢- وفي أوائل مرحلة المراهقة إذا أثير أو غضب لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فإنه يقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي؛ حيث نجد أنه أثناء حالة سروره يقوم بحركات هستيرية أو ببعض اللزمات التي تدل على حركات عصبية.

٣- يتعرض بعض المراهقين لحالات من اليأس والقنوط والحزن والآلام النفسية نتيجة لما يلاقونه من إحباط (Frustration) بسبب تقاليد المجتمع التي تحول بينهم وبين تحقيق أمنيتهم، وينشأ عن هذا الإحباط انفعالات متضاربة تدفع بعضهم إلى التفكير في الانتحار.

ولكي تتعرف عزيزي القارئ - بشيء أكثر تفصيلاً - على من هو المراهق؟ ميموله، مشكلاته، أزماته، .. إلخ. عليك بقراءة السطور القادمة والتي تتضمن المحاور التالية:

- ما هي مرحلة المراهقة؟

- أهمية دراسة مرحلة المراهقة.

- أشكال المراهقة.

- مراحل تطور المراهقين.

- خصائص المراهقين.
- مشكلات المراهقين.
- حاجات المراهقين.
- ميل المراهقين.
- المراهقون ومظاهر النمو.
- المراهقون ومطالب النمو.
- المراهقون والحياة الاجتماعية.
- المراهقون ومؤسسات التنشئة الاجتماعية.
- المراهقون والغضب.
- المراهقون والغزو الثقافي.
- المراهقون المعرضون للخطر.
- المراهقون وآبائهم.
- المراهقون والشعور بالوحدة النفسية.
- المراهقون والقلق والخوف من المستقبل.
- المراهقون وادمان المخدرات.
- المراهقون والشذوذ الجنسي.
- المراهقون والتربية الجنسية.
- هؤلاء يجب الاقتداء بهم (نماذج من شباب الإسلام).
- وأخيراً .. للآباء أقول.