مرحلة المراهقة (12-18 سنة)

تعتبر مرحلة المراهقة بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ. ففي القرن الماضي، يبدأ سن البلوغ عند عمر الخامسة عشر تقريباً. ثم بعد ذلك، تبدأ الفتيات بالزواج ويبدأ الفتيان بالبحث عن عمل. ففترة المراهقة تبدأ بالتغيرات الحيوية للجسم وتنتهي مع ثقافات المجتمع. فهناك مقولة مشهورة تقول" فترة المراهقة مثل ماكينة السيارة الرياضية يقودها شخص غيرمهاري."

**البلوغ والمراهقة**

يعتبر البلوغ جزءاً من المراهقة وليس مرادفاً لها. كذلك فإن البلوغ بمثل الخطوة الاولى من جملة مراحل النضج. وعليه فإن البلوغ يهتم بالتغييرات الجسمية للشخص كإتساع الحوض للفتيات او ظهور شعر الوجه للفتيان. اما بالنسبة للمراهقة، فهي الفترة التي تمتد من مرحلة الطفولة المبكرة الى مرحلة النضج ويتخللها فترة البلوغ. فالمراهقة تشمل طفرة في معدلات النمو البدني وكذلك العقلي للشخص.

*بداية البلوغ*

كلمة البلوغ تعبر عن السنوات التي يحدث فيها النمو البدني السريع وكذلك النضج الجنسي مما ينتج عنه شخصاً بحجم وشكل الانسان البالغ. فمعظم النمو البدني وكذلك النضج الجنسي ينتهي بعد اربع سنوات من ظهور اول علامة للبلوغ. ولكن بعض الافراد قد يحصلون على زيادة في الطلول، الوزن والعضلات عند سن العشرين.

بالنسبة للإناث، فإن التغيرات البدنية للبلوغ تبدأ عند نمو حلمة الصدر. ثم بعد ذلك يبدأ ظهور شعر العانة قليلاً ويبدأ النمو بالتدفق سريعا ويشمل اتساع الحوض، بداية الحيض، نضوج الثدي، و ظهور العانة كاملاً. وعلى ذلك، فإن المتوسط العمري للاناث من خلال الوزن الطبيعي لهم فإن بداية الحيض تكون عند عمر 12 سنة و 8 اشهر، والتنوع العمري العمري بين الفتيات يعتبر طبيعياً.

اما بالنسبة للذكور، فيبدأ البلوغ عند ظهور شعر العانة، ونمو الاعضاء الجنسية، الاحتلام، ظهور شعر الوجه، خشونة الصوت ثم تبدأ عملية البلوغ بالتدفق سريعاً. المعدل العمري للاحتلام يكون عند عمر 13 سنة وهو قريب من عمر الفتيات عند بداية الحيض.

*بداية التغيرات غير المرئية*

لقد شرحنا انفاً التغييرات البدنية عند سن البلوغ وهي تغيرات ظاهرية يمكن للفرد مشاهدتها، ولكن معظم عمليات البلوغ لا يمكن مشاهدتها وتكون عن طريق ارتفاع الهرمونات. فالهرمونات هنا هي كيميائية الجسم التي تنظم الجوع، النوم، المزاج، الضغط، المناعة، وكثير من ردود الفعل للجسم ومن ضمنها البلوغ. فالهرمونات هي من تبدأ عمليات البلوغ وبعد ذلك بفترة متأخرة يحدث الحيض للاناث او الاحتلام للذكور.

*العمر والبلوغ*

ثلثين الاختلاف في عمر البلوغ مرتبط بالصفات الوراثية التي لا تنحصر فقط على العائلة والتي يتدخل فيها الامور العرقية للفرد. فالافارقة يبلوغون مبركاً (قبل 7 اشهر) من من الاوروبيين واللاتينيين، بينما الصينيون يتأخرون بعدة اشهر عنهم. اضف الى ان الاختلافات العرقية تظهر في نفس القارة ايضاً، فالفتيات في شمال اوروبا يحيضون عند عمر 13 سنة و 4 اشهر ، بينما الفتيات في جنوب افريقيا يحيضون عند عمر 12 سنة و 5 اشهر.

وعند مقارنة الجنسين وعلامات البلوغ، نجد ان بلوغ الفتيات يكون بعدة اشهر قبل الفتيان. وعليه فإن الفتيات يكن اطول من الفتيان في نفس العمر لان تدفق البلوغ الخاص بالطول للفتيات يتقدم عن الفتيان بواقع سنتين، مع الاخذ بعين الاعتبار ان تدفق البلوغ الخاص بالطول للفتيان يحدث عند المراحل الاخيرة للبلوغ.

من التغيرات البدنية المؤثرة على البلوغ يكون دهون الجسم. فدهون الجسم تؤثر على بداية البلوغ وللفتيات تحديداً. فالتيات ذات السمنة يحيضون بسنوات ابكر من سييء التغذية.فمعظم الفتيات يصلون الى وزن 45 كجم قبل ان تبدأ عملية الحيض الاولى.

من الاسباب المؤثرة على بدأ عملية البلوغ هي الضغط النفسي. فالضغط النفسي للشخص يسرع من افراز هرمونات البلوغ فمن الطبيعي ان تشاهد علامات البلوغ على طفل من ابوين مريضين ، مدمنين، او منفصلين. وكذلك مجتمع الطفل الفقير والعنيف.

*البلوغ المبكر جداً او المتأخر جداً*

لمعظم المراهقين ، وقت البلوغ يعتبر مهم جداً لعلاقة الفرد بمجموعته فلا يريد البعض ان يبلوغو مبكرين جداً او متأخرين جداً. بالنسبة للفتيات، فهل تستطيع التفكير عن الفتيات الذين ظهر عليهم علامات البلوغ في سن مبكرة؟ فالفتيات الذين ظهرت لديهم علامات البلوغ في الصدر، فإنهم يصبحون متوترين في منازلهم وكذلك في المدارس. فلقد اصبحت الكراسي في المدرسة لا تلائمهم، واصبحت القمصان ضيقة جداً عليهم. ففي هذه الحالة، يقوم الفتيات بلبس قمصان او سترات كبيرة جداً لإخفاء ملامح البلوغ على اجسادهم في البيت. فعلامات البلوغ المبكر للفتيات قد يصاحبه انخفاض في الكفاءة الذاتية وظهور الكابة عليهم.

بالنسبة للفتيان، فعلامات البلوغ المبكرة لهم قد يصاحبه العنف، خرق القوانين، استخدام المسكرات والمخدرات اكثر ممن يظهر لهم البلوغ المتأخر. اضف الى ذلك الكابة و المشاكل النفسية. اما بالنسبة للفتيان الذين يظهر عليهم علامات البلوغ المتأخرة فإنهم يكونون اكثر صعوبة من الفتيات. فالتيان هنا يكونون اكثر توتراً، كابةً، و اكثر خوفاً. وعليه، فإن كل مراهق يريد ان تظهر عليه علامات البلوغ في عمر مناسبةٍ.

**تطور الادراك الحسي**  
خلال فترة المراهقة، فإن معظم المراهقين يركزون افكارهم واعتقاداتهم على انفسهم بسبب ان النضوج العقلي في هذه المرحلة يعزز من الوعي الذاتي. اضف الى انه من الطبيعي للمراهقين ان يحاولوا فهم مشاعرهم تجاه والديهم، المدرسة، زملاء الصف، و التفكير بعمق في مستقبلهم. لذلك فإن السبب بأن المراهقين يقضون اوقاتاً طويلة على الهاتف، الايميل، الرسائل النصية يعود الى رغبتهم في التفكير الدقيق بشأن مافعلوه، ما يفعلونه، وما سيفعلونه. فالمراهقون يفكرون ملياً بأنفسهم و ما يعتقده البعض عنهم وهو ما يعرف بالتمركز حول الذات للمراهقين. فالمركزية للمراهقين تكون في المراحل الاولى من المراهقة وتكون شائعة بينهم باختلاف اجناسهم واعراقهم . قد تستمر المركزية بالنسبة للمراهقين بسبب بعض المشاكل لهم مثل العنف، الاهمال، و فقدان الشهية. فصفات المركزية للمراهقين هي الاعتقاد بانهم مميزون، نادرون، ذات اهمية للمجتمع. اضف الى ان المركزية تقود المراهقون الى تفسير سلوك الاخرين من حولهم.

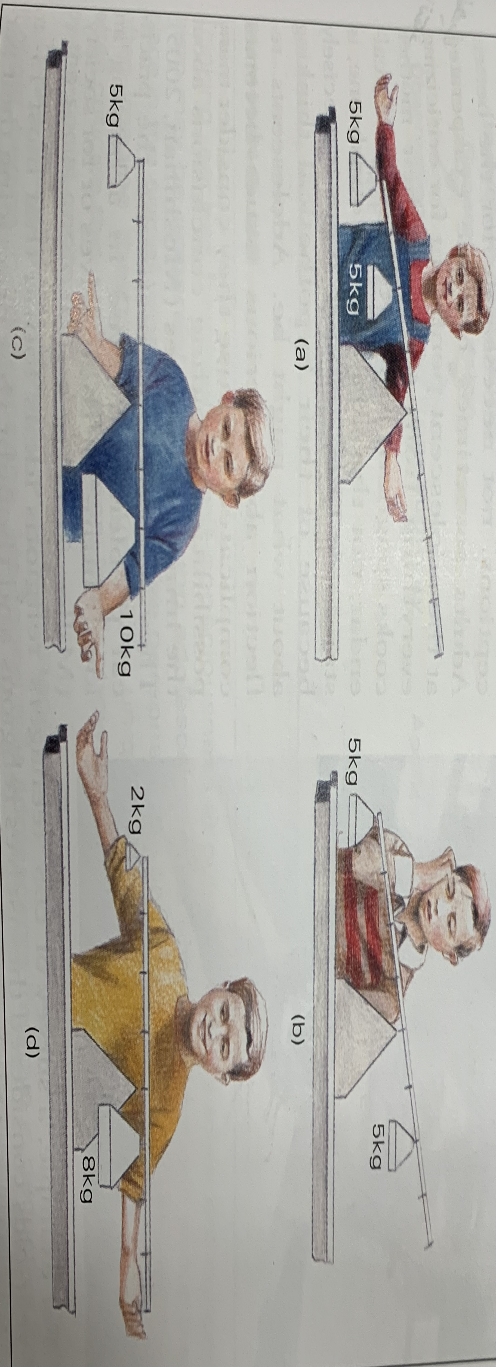
*الخرافات*

من الاثار الجانبية للتمركز حول الذات هي الخرافة الشخصية وخرافة الشخص الذي لايقهر. فالخرافة الشخصية هنا تتضمن بان الشخص مميز، على الاستعداد للقيام بالعمل البطولي، و انه الاسطورة. فمن الطبيعي ان تسمع لشخص في الثانية عشر من عمر يحلم بأن يصبح هداف المنتخب الاول، بليونير، او يكتشف علاج مشافي للسرطان. اضف الى ذلك، فالمراهقون يعتقدون بأنهم على استعداد للموت صغاراً وبطريقة مأساوية لذلك فإن العادات المسببة لامراض الفلب وسرطان الرئة لا تعني لهم شيئاً.

يعتقد بعض المراهقون بأنه لا يوجد تناقض بين الشخصية الخرافية والشخصية التي لاتقهر- مالم يغير القدر من الواقع – ويتمثل ذلك في بأنهم لا يصابوا عن القيادة بسرعة عالية وكذلك لا يمكن ان يدمنوا المخدرات عند استخدامها. وعليه فاذا قاموا بإي من المخاطر الحياتية ونجوا منها بأعجوبة فإنهم يوزعون ذلك الى قدراتهم الشخصية التي لا تقهر وليس الى قدر الله سبحانه وتعالى الذي انجاهم من اي مكروه. ومن اجل ذلك، فإننا نشاهد رغبة المراهقين في المشاركة التطوعية في الجيش لرغبتهم بالاقتتال وخاصة تحت عمر العشرين سنة. والسبب فيما سبق يعود الى ان الجنود الصغار لا يأبهون بالمخاطر على عكس من هم اكبر منهم عمراً او خبرةً.

*مرحلة التفكير المجرد*

تعتبر من مراحل التطور الادراكي الحسي لبياجيه في عمر المرهقة وتتضمن بوضع الفرضيات وايجاد الالاستراتيجات لحلها. قام بياجيه بعمل تجربة علمية لمعرفة ما يميز المراهقون عن بقية الاعمار من ناحية التفكير. من الصورة التي بأسفل، خلص بياجيه بان الطفل ذو الثالثة عشر عاما (صاحب القميص الاصفر) استطاع ان يتميز عن بقية قرناءه من خلالل وضع الفرضيات واختبار العلاقة المتبادلة بين الوزن والمسافة للوصول الى حل مناسب .



**التغيرات البدنية للمراهقين وتأثيرها على النشاط الحركي**

كما ذكرنا سلفاً فإن النمو البدني للمراهقين يكون بشكل سريع ومفاجيء حتى يصل الى عمر معين يتوقف معه هذا النمو. فمثلاً، يتوقف الطول لدي الفتيات عند عمر 16 سنة، بينما لدى الفتيان فإن الطول يتوقف عند عمر 18 او 20 سنة. ففي فترة المراهقة، فإن الاجهزة الحيوية كالرئتين والقلب تنمو بشكل مضاعف. اضف الى ان الاجهزة الحيوية تعمل ايضاً بشكل مضاعف. فمرات التنفس ودقات القلب تكون بشكل اعمق وابطئ من المعتاد. كذلك يمكنك ملاحظة ان اللياقة البدنية للمراهقين تكون عالية جداً فهم يستطيعون الجري لمسافات طويلة دون الشعور بأي تعب. ولذلك وجب التنبيه على ان الاصابات الرياضية في هذه المرحلة العمرية تكون شائعة الحدوث وخاصة في المدارس لان مساحة العظام تبدأ بالازدياد مما يجعلها اكثر عرضة للكسر. ومن الملاحظات ايضا ان عضلات المراهق وعظامه ووزنه يبدأ بالازدياد لكلا الجنسين. فعضلات ذراع المراهق ذو الثامنة عشر تكون اقوى بضعفين قوته عندما كان عمره 8 سنوات.