

مقرر ١١٢ / ٢٣٤ نفس (علم نفس نمو ٢) - المحاضرة الأولى

مرحلة المراهقة





محاورة المحاضرة :

- مدخل إلى مرحلة المراهقة.
- من هو المراهق؟
- ابرز التغيرات الجسمية في مرحلة المراهقة.

مرحلة المراهقة

- تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي لاقى اهتماماً كبيراً من المختصين وغير المختصين خصوصاً في عصرنا الحديث. لماذا؟

- يرجع الاهتمام بتلك المرحلة للأسباب التالية:

١. لما ارتبط حولها من مشكلات ومصاعب في أذهان الكثير من الناس.
٢. لأنها تعتبر مرحلة بينية تفصل بين مرحلتين متميزتين ومختلفتين تماماً (الطفولة ، الرشد) من حيث ما يتمتع به الطفل والراشد من مزايا وما عليهما من مسؤوليات.

- هل هناك مرحلة مراهقة فعلاً أم أنها عبارة عن ظاهرة ثقافية مستحدثة؟ ولماذا؟

مه هو المراهق وما معنى تلك التسمية؟

كلمة مراهقة مشتقة من الفعل رهق، وتتعدد المعاني لتلك الكلمة إلا أن أقربها للصواب رهق تعني دنا واقترب، أي اقترب من البلوغ. "فالمراهق هو مه قارب الحلم ولم يحتلم بعد"

وقد كانت العرب وفقاً لهذا التعريف تطلقها على الفرد بين سن الثانية عشر والخامسة عشر وهذا ما يتماشى مع الواقع في ذلك العصر. إذ كان الفرد يدخل في عالم الرشد ويعترف به كعضو كامل العضوية في ذلك السن ويعمل ويتزوج، ولم تكن المراهقة ترتبط بأي معنى سلبي في ذلك الوقت.

تعريف المراهقة في علم نفس النمو

المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهق في مرحلة الرشد وفق المحكات التي يحددها المجتمع.

- نلاحظ أن هذا التعريف يحدد المراهقة ببداية واضحة وهي البلوغ . **ما هو البلوغ؟ وفي أي سن يحدث؟**
- أما نهاية المراهقة فإنها تعتمد على دخول المراهق مرحلة الرشد، فهو ليس محدد بعلامات واضحة ولا سنوات معينة فهي تختلف من عصر لعصر ومن مجتمع لمجتمع . **لماذا؟**

الخصائص الجسميّة في مرحلة المراهقة :

1. البلوغ: "هي العملية التي يتحول بها الفرد من كونه غير قادر على الإنجاب إلى شخص قادر على الإنجاب".

- يحدث بالنسبة للإناث بين سن ١١-١٥ سنة، وبالنسبة للذكور بين سن ١٢-١٤ سنة لكنه قد يبكر قبل هذا أو يتأخر. في حال تأخر البلوغ قليلاً هل ينبغي التدخل؟ ومتى يتوجب التدخل في ذلك؟

الخصائص الجسمية في مرحلة المراهقة :

كيف يحدث
البلوغ

• في البداية ينبغي أن نتذكر معلومة مهمة وهي أن الغدد الجنسية تكتمل لدى الطفل منذ الشهر السابع بالحمل، لكن يُكف نشاطها من قبل الغدتين الصنوبرية والثيموسية طوال مرحلة الطفولة.



• قبل البلوغ بسنتين تحدث تغيرات غدية هرمونية تتضمن إفراز الغدة النخامية لهرمونات تنشط الغدد الجنسية وهرمونات تكيف نشاط الغدتين الصنوبرية والثيموسية، كما تصاحبها زيادة في إفراز هرمون النمو الذي ينشط النمو الطولي.

• ماذا نلاحظ على الأطفال بعض الحركات الغير مقبولة قبل حدوث البلوغ الجنسي؟ وماذا أمدنا بالتفريق بينهم في المضاجع في

سنه العاشرة رغم أن البلوغ لم يحدث بعد؟

الخصائص الجسميّة في مرحلة المراهقة :

لماذا نلاحظ الفروق في توقيت البلوغ بين الأفراد ؟

- ترجع الفروق بالدرجة الأولى للعامل الوراثي
- هناك عوامل أخرى تأثيرها محدود مقارنة بالوراثة (التغذية، المنطقة المناخية التي يعيش بها الفرد).

تأثير توقيت البلوغ على المراهق :

1. يشعر الذكور المبكرون بالارتياح والافتخار بعكس المتأخرين الذين يشعرون بالخجل والشعور بالنقص، أما الإناث بعكس ذلك، **لماذا..؟**
2. يتعامل الناس مع المراهقين-ذكور او إناث- في الغالب وفقاً لأجسامهم، فيتوقعون من المبكرين أمورا كبر من أعمارهم.
3. المتأخرون يشعرون بالنقص ويزيد لديهم القلق، وقد يلجأون لبعض الطرق التعويضية الإيجابية أو السلبية.
4. المبكرات اكثر عرضه للإستغلال.
5. لوحظ ان مفهوم الذات عند المبكرين من الذكور اعلى من المتأخرين والعكس بالنسبه للإناث.
6. تأثير توقيت البلوغ على الجوانب النفسية أشد عند الذكور من تأثيره على الإناث.

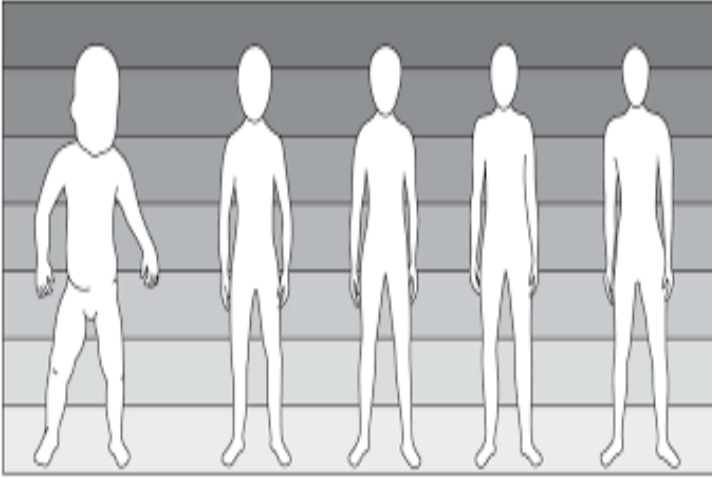
التغيرات الجسمية الأخرى :



1. ازدياد النمو الطولي بشكل شبه فجائي:

- تكون هذه الزيادة أكثر سرعة في بداية المراهقة.
- هذه السرعة في الزيادة حتى مع علاقتها بالبلوغ، فإنها ليست شرطاً لحدوثه.
- تتباطئ هذه السرعة بعد سنتين أو ٣ من بداية التغير في الطول ويبلغ الطول أقصاه في المتوسط نهاية السن الثامنة عشر تقريباً حيث يتوقف.
- لوحظ أن البلوغ الجنسي يعجل توقف النمو الطولي حيث تقفل النهايات العظمية مبكراً فتصبح غير قابلة للزيادة. **ماذا يعني ذلك**

التغيرات الجسمية الأخرى :



٢ : اختلاف نسب أعضاء الجسم :

- تعد مرحلة المراهقة المرحلة التي تأخذ فيها الأطراف حقيها في النمو.
- الأنف والأذنان، القلب والشرايين ، العظام والعضلات.

٣ : تبدل الصوت :

- هذا يلاحظ على الذكور أكثر من الإناث نتيجة تغير حجم الحبال الصوتية فتتخفف نبرة الصوت أي يزداد غلظة حيث يتراوح بين ١٢٠ - ١٥٠ ذبذبة في الثانية .
- لكن التغير لا يحدث بصورة سلسلة تدريجية فقد ينتاب المراهق تذبذب بين الحدة والغلظة عندما يقرأ أو يتحدث .
- يلفت التغير في الصوت انتباه الآخرين والشخص نفسه.

التغيرات الجسمية الأخرى :

٤: ازدياد الهرمونات الجنسية :

- تبلغ ذروتها بين سن ١٥ والعشرين سنة ومن الطبيعي أن يرافقها ازدياد في الدافع الجنسي الذي يعبر عن نفسه بصور مختلفة لدى الجنسين .

٥: ظهور حب الشباب :

- يظهر نتيجة التغير في الهرمونات والذي يرافقه تغير في الطبقة الدهنية للجلد خاصة عند الفتيات.
- تزداد حدة هذه المشكلة عندما يحاول التخلص منها بالعصر والضغط
- غالبا تختفي بصورة طبيعية عند سن العشرين.



التغيرات الجسمية الأخرى :

٦: اختلاف ساعات النوم :

- بسبب التغيرات الجسمية السريعة تزداد حاجة المراهق للنوم لأن الجسم في حالة استنفار ويمر بتغيرات كثيرة تجعله يحتاج للراحة أكثر.



بعض الآثار المترتبة على التغيرات الجسمية :

١ : زيادة الاهتمام بالجسم

- يكتر تأمل المراهق لجسمه وما يصاحبه من تغييرات فلا عجب من كثرة نظرهم للمرآة ومراقبتهم لأجسامهم ومقارنه أنفسهم بالآخرين من حيث الطول وشكل الوجه وبعض الأبعاد الجسمية .
- كثرة مراقبتهم لأجسامهم تولد لديهم أحياننا شعور بأنهم غير أسوياء، لاختلاف النسب عن الطفولة، ولانتباههم لعدم تناسب نمو الأعضاء
- يعود التوازن في بداية مرحلة الشباب



بعض الآثار المترتبة على التغيرات الجسمية :



٢ : الحاجة للتكيف مع الأبعاد الجديدة

٣ : زيادة الحاجة للغذاء

- كمية ونوعية الغذاء الذي يحتاجه الجسم تزداد بصورة كبيرة لدى المراهق.
- لا يستطيع المراهق انتظار أوقات الوجبات الرئيسية ويحتاج للأكل بين الوجبات
- تتركز الحاجة بشكل كبير على البروتين والكالسيوم
- يقع المراهقون غالباً في عادات غذائية سيئة



٤ : تغير تعامل الأخرين

٥ : تأثر الوزن الصحي

نهاية المحاضرة .. أتمنى لكن التوفيق .. 🌸🌿

أ. نعيمة الوهيب

