

تعريف المراهقة و تقسيماتها

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أكتوبر 1, 2025

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2025). تعريف المراهقة و تقسيماتها. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من
<https://arabpsychology.com/?p=3649>

المراهقة: رحلة التحول العميق نحو النضج الكامل

تُعد مرحلة المراهقة فترة محورية في حياة الإنسان، فهي جسر يربط بين عالم الطفولة البريء وعالم الرشد المليء بالمسؤوليات والتحديات. هذه المرحلة ليست مجرد تحول بيولوجي، بل هي عملية متكاملة من النضج النفسي والاجتماعي والعقلي. يتجلى معناها اللغوي في كلمة "adolescence" المشتقة من الفعل اللاتيني "adolescere"، والذي يحمل في طياته معنى التدرج نحو النضج. هذا التدرج لا يقتصر على جانب واحد، بل يشمل النضج الجنسي، الانفعالي، والعقلي، مما يعكس شمولية هذه المرحلة وأهميتها في تشكيل شخصية الفرد.

في اللغة العربية، تتأصل كلمة "مراهقة" من الفعل "رهق" الذي يعني القرب. فعندما يقال "راهق الشيء"، فالمقصود هو قاربه أو اقترب منه. وبناءً على هذا المعنى، فإن "راهق البلوغ" تعني الاقتراب من مرحلة البلوغ، و"راهق الغلام" تشير إلى اقترابه من مرحلة الحلم، وهي القدرة البيولوجية على الإنجاب وتكوين النسل. هذا الترابط اللغوي يؤكد أن المراهقة هي فترة انتقالية تتسم بالنمو التدريجي نحو اكتمال النضج من كافة الجوانب: الجنسية، الجسمية، الاجتماعية، والعقلية، وهو ما يتوافق بشكل كبير مع المفهوم العلمي والاصطلاحي لهذه المرحلة.

أما من الناحية الاصطلاحية، فالمراهقة لا تمثل نهاية لمرحلة سابقة بقدر ما هي انطلاقة جديدة لعمليات النمو المتسارعة. هي بمثابة عودة قوية للمشكلات والتحديات النمائية التي ربما تكون قد توارت مؤقتاً خلال مرحلة الكون التي تسبقها. خلال هذه المرحلة، يستيقظ الفرد من فترة هدوء نسبي في النمو، لتتكشف من جديد صراعات ومشاكل النمو وتتجدد في أشكال أكثر تعقيداً. هذا الاستيقاظ يمثل تحولاً جذرياً يؤثر على كل جوانب حياة المراهق، ويضع الأساس لشخصيته المستقبلية.

نظرة العلماء إلى مرحلة المراهقة: رؤى وتفسيرات

حظيت مرحلة المراهقة باهتمام بالغ من قبل العديد من العلماء والباحثين، الذين سعوا جاهدين لفهم تعقيداتها وتأثيراتها العميقة على الفرد والمجتمع. من أبرز هؤلاء، نجد العالم الغربي آرنولد جازل (A-Gessel) ومعاونيه، الذين قدموا إسهامات قيمة في دراسة نمو الأطفال والمراهقين. كما أولى العالم النفساني أوسبل (Ausbel) اهتماماً خاصاً بهذه المرحلة، حيث عرفها عام 1955 بأنها "الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد". هذا التعريف يركز على الجانب البيولوجي كحجر الزاوية في بداية المراهقة، معتبراً إياها فترة تتغير فيها التركيبة الفسيولوجية للجسم بشكل جذري.

أحد أبرز الرواد في دراسة المراهقة هو العالم الكبير ستانلي هول (S-Hall)، الذي قدم رؤيته المميزة عام 1956. وقد وصف هول المراهقة بأنها "الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة". لم يكتفِ هول بهذا الوصف، بل اعتبر المراهقة "مولداً جديداً للفرد"، مشيراً إلى أنها فترة تتسم بـ"العواصف والتوتر والشدة". هذه النظرة أدت إلى تسمية نظريته بـ"نظرية العاصفة" أو "الأزمة"، وذلك لإيمانه بأنها تتضمن تغييرات ضخمة في الحياة، وتُعد نوعاً جديداً من الميلاد يصاحبه توترات ومشاكل لا يمكن تجنب أزماتها وضغوطها، مما يبرز التحديات النفسية الكبيرة التي يواجهها المراهقون في هذه المرحلة.

تتفق معظم النظريات على أن المراهقة لا تحدث بشكل مفاجئ، بل هي عملية تدريجية تسبقها مرحلة البلوغ التي تمهد لها. هذه النظرة التكاملية تساعدنا على فهم أن التغيرات التي يمر بها المراهق ليست معزولة، بل هي جزء من سلسلة نمائية متصلة. إن فهم هذه الرؤى العلمية المتعددة يثري تصورنا عن المراهقة كفترة ديناميكية ومعقدة تتطلب دراسة عميقة ومتواصلة من مختلف التخصصات.

المراحل الثلاث للمراهقة: رحلة النمو المتدرج

يتفق معظم علماء النفس على أن مرحلة المراهقة ليست كتلة واحدة متجانسة، بل هي رحلة تتخللها مراحل فرعية، لكل منها سماتها وتحدياتها الخاصة. يتم تقسيم هذه المرحلة عادة إلى ثلاث مراحل رئيسية، تعكس التدرج في النمو والنضج وتطور الخصائص المختلفة للفرد. هذه التقسيمات تساعد على فهم التغيرات المتتالية التي يمر بها المراهق، وتقديم الدعم المناسب له في كل مرحلة.

المراهقة المبكرة: وتمتد من مرحلة البلوغ حتى سن 15 سنة تقريباً. هذه المرحلة هي الفترة الأكثر اضطراباً بيولوجياً، حيث تبدأ التغيرات الجسدية والهرمونية الجذرية التي تميز البلوغ، وتكون الانفعالات فيها شديدة ومتقلبة. المراهقة الوسطى: وتغطي الفترة من سن 16 سنة إلى 18 سنة. خلال هذه المرحلة، تبدأ التغيرات الجسدية في الاستقرار نسبياً، ويتجه المراهق نحو تكوين هويته الشخصية والاجتماعية، ويزداد اهتمامه بالعلاقات مع الجنس الآخر وتكوين الصداقات.

المراهقة المتأخرة: وتبدأ من سن 18 سنة حتى بداية مرحلة الرشد، أي حوالي 21 سنة. تتميز هذه المرحلة باكتمال النضج الجسدي والعقلي، وتوضح فيها ملامح الشخصية المستقلة للفرد، ويصبح أكثر قدرة على اتخاذ القرارات وتحمل المسؤوليات والتخطيط للمستقبل.

سنحاول في الأقسام التالية التفصيل في كل مرحلة من هذه المراحل، مع التركيز على أبرز خصائصها وتحدياتها، مما يمنحنا فهماً أعمق لكيفية تطور الفرد خلال هذه الفترة الحاسمة من حياته. إن هذا التدرج يؤكد أن المراهقة ليست حدثاً واحداً، بل هي عملية مستمرة من التحولات والتكيفات التي تشكل جوهر النمو البشري.

المراهقة المبكرة: البداية والانفجار البيولوجي

تبدأ مرحلة المراهقة المبكرة بسلسلة من العمليات البيولوجية المعقدة التي تؤدي إلى ما يعرف بالبلوغ. لغوياً، يشير البلوغ إلى الوصول والتمام، وفي السياق العلمي، يعرفه العديد من العلماء بأنه المرحلة التي يصل فيها الفرد إلى النضج الجنسي فقط. هذا النضج يتمثل في اكتمال نمو الأعضاء التناسلية وقدرتها على أداء وظائفها الإنجابية، مما ينقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة تسبق الرشد. هذا التحول البيولوجي هو العلامة الفارقة التي تدشن دخول المراهق إلى هذه المرحلة الجديدة.

يختلف سن البلوغ بين الأفراد، ولكنه يتراوح عادة ما بين 12-13 سنة للإناث، بينما يكون متأخراً قليلاً لدى الذكور، حيث يتراوح ما بين 13-14 سنة. وفي بعض الحالات، قد يتأخر البلوغ لدى البعض حتى سن 15-16 سنة تقريباً. تواكب هذه العملية حدوث طفرة نمو واضحة وسريعة، تستمر لمدة ثلاث سنوات تقريباً، حيث يزداد الطول والوزن بشكل ملحوظ، وتتغير معالم الجسم لتأخذ شكلاً أكثر نضجاً. هذه التغيرات الجذرية قد تسبب للمراهق شعوراً بعدم الاتزان، نظراً لسرعة حدوثها وتأثيرها على صورته الذاتية.

تتأثر عملية البلوغ بعدة عوامل أساسية تحدد توقيتها وشدة مظاهرها. من أبرز هذه العوامل: الحالة الصحية العامة للفرد، حيث يلعب التغذية الجيدة وغياب الأمراض المزمنة دوراً في بلوغ صحي وسليم. كما تلعب نوعية الغذاء دوراً حاسماً، فالتغذية المتوازنة والمناسبة تدعم النمو الجسدي والهرموني الضروري للبلوغ. وأخيراً، حالة النشاط الغددي، حيث تتحكم الغدد الصماء، وخاصة الغدة الجنسية، في إفراز الهرمونات التي تحفز التغيرات المرتبطة بالبلوغ. هذه العوامل مجتمعة تشكل الإطار الذي تتطور ضمنه هذه المرحلة الحيوية.

سمات المراهقة المبكرة ومظاهرها

تتسم المراهقة المبكرة بمجموعة من السمات النفسية والسلوكية المميزة. ففي نظرية بياجيه، تتميز هذه المرحلة بالانتقال من التفكير الواقعي والمادي الملموس، الذي يميز الطفل، إلى العمليات المنطقية المنهجية، حيث يبدأ المراهق في التفكير المجرد والتحليلي. يصاحب هذا التطور العقلي شعور عام بعدم الاتزان، نتيجة للتغيرات الجسدية والنفسية السريعة التي يمر بها. يزداد إحساس الفرد بجنسه، وتبدأ الفروق بين الذكور والإناث في الظهور بشكل أوضح، مما قد يؤدي إلى نفور الفتى من الفتاة والعكس في بداية هذه المرحلة، حيث يفضل كل جنس الاختلاط بأقرانه من نفس الجنس.

تظهر في هذه الفترة العناصر الجنسية الثانوية، مثل نمو الشعر في مناطق معينة وتغير الصوت، وإن كانت لا تزال في مراحلها الأولى وغير مكتملة النضج، ولا تقوم بوظائفها الكاملة بعد. يصاحب ذلك ضغوط الدوافع الجنسية التي قد لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو التعامل معها بشكل صحيح، مما يولد لديه حالة من الارتباك والقلق. هذه الدوافع الجديدة تتطلب توجيهاً ودعمًا من المحيطين بالمراهق.

أما عن مظاهر المراهقة المبكرة، فيلاحظ الاهتمام بتفحص الذات وتحليلها، حيث يبدأ المراهق في التساؤل عن هويته ومكانته في العالم. يميل المراهقون في هذه الفترة إلى مظاهر الطبيعة وقضاء وقت أطول خارج المنزل، ربما للبحث عن مساحة خاصة أو لاكتشاف العالم من حولهم. كما يبرز التمرد على التقاليد وحب التجديد، في محاولة لتأكيد استقلاليتهم وكسر القيود المفروضة عليهم، وهي سمة طبيعية لمرحلة البحث عن الذات وتكوين الهوية المستقلة.

المراهقة الوسطى: بناء الهوية والمسؤولية الاجتماعية

تُعد مرحلة المراهقة الوسطى، التي تمتد من سن 16 إلى 18 سنة، فترة حاسمة في تطور المراهق، حيث تتخذ سماته النفسية والاجتماعية أبعاداً أكثر نضجاً وتعقيداً. في هذه المرحلة، يبدأ المراهق في بلورة شخصيته وتحديد هويته بشكل أوضح، بعيداً عن التبعية الكاملة للأسرة. من أبرز سمات هذه المرحلة هو الشعور المتزايد بالمسؤولية الاجتماعية، حيث يدرك المراهق دوره في مجتمعه الصغير والكبير، ويصبح أكثر وعياً بالواجبات الملقاة على عاتقه تجاه الآخرين والمحيط الاجتماعي.

يتجلى هذا الشعور بالمسؤولية في الميل إلى مساعدة الآخرين وتقديم العون لهم. يصبح المراهق أكثر استعداداً للمشاركة في الأنشطة التطوعية أو تقديم الدعم لأصدقائه وعائلته. كما يزداد لديه الاهتمام بالجنس الآخر بشكل ملحوظ، ويظهر هذا الاهتمام على شكل ميول واهتمامات بتكوين صداقات وإقامة علاقات مع أفراد من الجنس الآخر، وإن كانت هذه العلاقات لا تزال في مراحلها الأولية وتتسم بالاستكشاف والتعرف. هذا التحول يعكس تطوراً طبيعياً في النمو العاطفي والاجتماعي للمراهق.

في هذه المرحلة، يصبح اختيار الأصدقاء أكثر انتقائية، حيث يميل المراهق إلى تكوين صداقات مع الأفراد الذين يشاركونه اهتماماته وقيمه، والذين يشعر بالانتماء إليهم. يزداد لديه أيضاً الميل إلى الزعامة والرغبة في تولي أدوار قيادية ضمن مجموعات الأقران أو في الأنشطة المدرسية. وأخيراً، تتضح الاتجاهات والميولات لدى المراهق بشكل أكبر، سواء كانت أكاديمية، مهنية، أو شخصية، مما يساعده على اتخاذ قرارات أكثر وعياً بشأن مستقبله وتوجيه طاقاته نحو أهداف محددة. هذه السمات مجتمعة ترسم صورة لمراهق أكثر نضجاً واستقلالية، يسعى لتحديد مكانته في العالم.

الخصائص المتكاملة لنمو المراهق عبر مراحلها

تُعد المراهقة مرحلة وسيطة وحاسمة تنقل الإنسان تدريجياً من عالم الطفولة إلى عالم الرشد، حيث يكتمل نضجه في

جوانب متعددة. لغوياً، تفيد كلمة "مراهقة" معنى الاقتراب والدنو، وهذا المعنى يتوافق تماماً مع دلالتها الاصطلاحية؛ فالمراهق هو الفتى الذي يدنو من النضج واكتمال الرشد. كما تشير كلمة "مرهق" في بعض سياقاتها إلى الطغيان والزيادة، مما يعكس الشدة والتسارع في التغيرات التي تميز هذه الفترة. تبدأ هذه المرحلة بوصول الفرد إلى البلوغ الجنسي، الذي يتجلى في ظهور المميزات الجنسية الثانوية نتيجة لنضج الغدد التناسلية.

عادة ما يحدث البلوغ الجنسي لدى البنات بين 11-13 سنة، ولدى البنين بين 12-14 سنة، وإن كانت هذه الأعمار قد تختلف بين الأفراد. سيكولوجياً، تُعتبر هذه الفترة فترة أزمة للمراهق، لأنه يُفاجأ فيها بتغيرات جسمية سريعة وعميقة تترك صدًى كبيراً في ذهنه ووجدانه. هذه التغيرات لا تقتصر على الجسد فحسب، بل تمتد لتشمل الجوانب الانفعالية والعقلية والاجتماعية، مما يتطلب من المراهق التكيف مع واقع جديد ومعقد.

بهدف فهم أعمق لهذه المرحلة المعقدة، تُقسم المراهقة إلى ثلاث مراحل رئيسية، وهي: المراهقة المبكرة (12-15 سنة)، والتي يُصطلح عليها أحياناً بـ"مرحلة البلوغ"؛ المراهقة الوسطى (15-17 سنة)، التي تتسم بتزايد الاستقلالية وبناء الهوية؛ وأخيراً المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)، حيث يكتمل النضج وتستقر الشخصية. سنبرز الخصائص المميزة لكل مرحلة في مختلف جوانب النمو المعروفة: الجسمي، الانفعالي، العقلي، والاجتماعي، بالإضافة إلى جانب نمو جديد لم يكن سائداً خلال الطفولة وهو النمو الجنسي، الذي يُعد المظهر الأبرز في بدايات المراهقة، حيث لا تختلف كثيراً عن الطفولة إلا في نشاط الغدد الجنسية. أما نهاياتها، فتكون ممهدة بوضوح لمرحلة الرشد، بينما تظهر الهامشية والتأرجح في أواسطها، حيث يكون المراهق أشبه بـ"إنسان الحدود" فلا هو بالطفل ولا هو بالراشد.

النمو الجنسي: تحولات عميقة وتجليات متعددة

يعرف النضج الجنسي بأنه نمو الغدد التناسلية واكتسابها القدرة على أداء وظائفها التناسلية، وهو يشكل أحد أبرز التحولات التي يمر بها المراهق. يمكن تقسيم الصفات الجنسية التي تظهر في هذه المرحلة إلى قسمين رئيسيين: صفات جنسية أولية، وهي تلك المتعلقة بالأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية ووظائفها الإنجابية، وصفات جنسية ثانوية، التي تشمل التغيرات الجسدية الظاهرة التي تميز الذكور عن الإناث دون أن تكون مرتبطة مباشرة بالوظائف الإنجابية. هذه التحولات تتباين وتتطور عبر مراحل المراهقة المختلفة، مؤثرة بعمق على هوية المراهق وتفاعلاته.

في المراهقة المبكرة، تبدأ الغدد التناسلية لدى الإناث في التنشيط، وتصبح المبايض قادرة على إفراز الخلايا الجنسية (البويضات)، مما يؤدي إلى بدء العادة الشهرية (الطمث) كعلامة واضحة على البلوغ الجنسي. كما تظهر الصفات الجنسية الثانوية مثل نمو الشعر في مواضع خاصة من الجسم، ونعومة الصوت، ونمو عظام الحوض، واختزان الدهون في الأرداف ونموها. أما لدى الذكور، فتتنشط الخصيتان وتصبحان قادرتين على إنتاج الخلايا الجنسية (الحيوانات المنوية). وتظهر الصفات الثانوية مثل نمو الشعر في الإبطن والوجه ومناطق أخرى، وخشونة الصوت بشكل ملحوظ. هذه التغيرات الأولية تمثل الانطلاقة البيولوجية للمراهقة.

في المراهقة المتوسطة، ينشط الدافع الجنسي لدى المراهقين بشكل أكبر، مما يدفعهم إلى الميل نحو الجنس الآخر وزيادة الرغبة في تحقيق أكبر قدر من المعرفة في الأمور الجنسية. يكون النشاط الجنسي لدى الذكور أسبق منه لدى الإناث، ويصل الذكور إلى ذروة طاقتهم الجنسية في هذه المرحلة. ومع الانتقال إلى المراهقة المتأخرة، تتحقق القدرة الكاملة على التنازل عند الجنسين، ويصبح الدور الجنسي لكل منهما أكثر دقة وتحديداً وواقعية. تزداد المشاعر الجنسية خصوبة وعمقاً، وتندمج مشاعر الرغبة الجنسية مع مشاعر المودة والمحبة، مما يعكس نضجاً عاطفياً أكبر في العلاقات بين الجنسين.

التحولات الجسمية والحركية: قفزة نحو القوة والانسجام

تُعد التغيرات الجسمية من أبرز سمات مرحلة المراهقة، حيث يمر المراهق بتحولات سريعة وعنيفة في الحجم والوزن والشكل العام للجسم. هذه التغيرات ليست مجرد زيادة في الحجم، بل هي إعادة تشكيل لهيكل الجسم بالكامل. في المراهقة المبكرة، يحدث نمو سريع ومفاجئ في الطول والوزن والهيكل العظمي، وتتسع الكتفين والصدر بشكل ملحوظ لدى الذكور. تحدث أكبر زيادة في الطول عند الذكور متأخرة مدة عامين تقريباً عن الإناث، بينما تحدث هذه الزيادة عند البنات في الفترة التي تسبق أول حيض. تتغير ملامح الوجه أيضاً نتيجة للنمو السريع، حيث قد يصبح الفم واسعاً والفك العلوي أكثر نمواً من الفك السفلي، مما يمنح المراهق مظهراً قد يبدو غير متناسق مؤقتاً.

مع التقدم إلى المراهقة المتوسطة، يتباطأ النمو الجسمي وتيرته تدريجياً، ولكنه يستمر بثبات. تزداد الأطوال والأوزان لدى كل من الذكور والإناث، مع ملاحظة تفوق الذكور في الزيادة الكلية. تصل الإناث إلى أقصى نمو في الطول تقريباً في نهاية هذه المرحلة، بينما ينخفض معدل النمو في الوزن لديهن قبل الذكور. تزداد سعة المعدة بشكل كبير، مما يعكس الحاجة المتزايدة للطاقة لدعم النمو. تتحسن الحالة الصحية للمراهق تحسناً واضحاً، ويتفوق الذكور على الإناث في القوة العضلية. تقل ساعات نوم المراهق، وينخفض معدل النبض لديه بشكل طفيف مع انخفاض استهلاك جسمه للأوكسجين، بينما يرتفع ضغط الدم تدريجياً لدى كلا الجنسين، مما يعكس نضجاً فسيولوجياً أعمق.

في المراهقة المتأخرة، يتواصل النمو الجسمي حتى يصل إلى غايته ويكتمل النضج الهيكلي والجسمي. تتضح السمات الجسدية للفرد وتستقر ملامح وجهه، وتستمر الزيادة الطفيفة أو البطيئة لدى الجنسين حتى مرحلة الرشد، مع ملاحظة تفوق الذكور على الإناث في كل من الوزن والطول. يصل الفرد إلى التوازن الغددي، وتكتمل الأسنان الدائمة بظهور أضراس العقل الأربعة. تتضح درجة القوة البدنية عند الذكور بشكل أكبر عنها لدى البنات، مما يجعلهم يتفوقون عليهن في الأنشطة الرياضية خلال هذه السنوات، مما يعكس اكتمال النمو الجسمي واكتساب أقصى درجات القوة واللياقة.

الخصائص الحركية: من الاضطراب إلى التناغم

النمو الحركي في مرحلة المراهقة يمر أيضاً بتحولات ملحوظة، بدءاً من عدم التناسق وصولاً إلى الدقة والمهارة. في المراهقة المبكرة، قد يعاني المراهق من اضطرابات في حركاته، فيتعرض للوقوع أو التعثر أو سقوط الأشياء من بين يديه بسهولة. يفقد الكثير من توازنه، وتبدو حركاته الناجمة عن العضلات الكبيرة والدقيقة غير منتظمة وغير متناسقة. قد يوحى بمقدرة عالية على المساعدة ولكنه سرعان ما يشعر بالتعب والإرهاق والإجهاد، مما يعكس عدم اكتمال التنسيق العضلي العصبي. كما يتصف المراهق في هذه المرحلة بالخجل والكسل والخمول أحياناً، مما قد يؤدي إلى اضطراب أدائه الحركي.

مع الدخول في المراهقة المتوسطة، يلاحظ تحسن كبير في توافق وانسجام حركات المراهق، وتزداد قدرته على اكتساب المهارات الحركية الجديدة. يتحسن مستوى السرعة لديه، خاصة تلك التي تتضمن استخدام العضلات الكبيرة، ويتطور التأزر البصري اليدوي بشكل ملحوظ، مما يجعله أكثر دقة في الأنشطة التي تتطلب تنسيقاً بين العين واليد. هذه التحسينات الحركية تعكس نضجاً في الجهاز العصبي العضلي، وتمنح المراهق ثقة أكبر في قدراته البدنية.

في المراهقة المتأخرة، يصل المراهق إلى أقصى قوة عضلاته ودقة حركتها وسرعتها. يزداد نشاطه والتنسيق بين حركاته، وتتطور قدرته على اكتساب مهارات حركية جديدة ومعقدة. تتحسن بعض الأنشطة البدنية بشكل كبير، وخاصة الأنشطة المركبة التي تتطلب التوازن والمرونة والرشاقة والقوة البدنية والتحمل. كما تزداد وضوح الفروق في النمو الحركي بين الذكور والإناث، حيث يميل الذكور إلى التفوق في القوة والتحمل، بينما قد تتفوق الإناث في المرونة والرشاقة، مما يعكس تخصصاً في القدرات الحركية بناءً على الفروق البيولوجية والجنسية.

النمو الانفعالي والعقلي: عواصف الوجدان وآفاق التفكير

تعد مرحلة المراهقة بوتقة تنصهر فيها الانفعالات وتتشكل فيها طرق التفكير، مما يجعلها فترة غنية بالتحديات والتحويلات النفسية. في المراهقة المبكرة، يلاحظ عدم التماثل بين سرعة النمو الجسمي والنمو الانفعالي، مما يؤدي إلى حالة من الاضطراب وعدم الثبات. تتذبذب الحالة المزاجية، وتظهر تقلبات حادة في السلوك، واتجاهات متناقضة أحياناً. يميل المراهق في هذه الفترة إلى الخجل والانطواء أحياناً، وقد يقضي جزءاً من وقته في جو من أحلام اليقظة. تزداد حساسيته وانفعاليته، فيضطرب ويشعر بالقلق إزاء التغيرات الجسمية التي تطرأ عليه، مما يجعله عرضة لتقلبات مزاجية شديدة وغير متوقعة.

مع الدخول في المراهقة المتوسطة، يتجه المراهق نحو تقبل الحياة بكل ما فيها من اختلافات وعدم وضوح، وتزداد قدرته على التوافق مع التغيرات التي تطرأ على جسمه ويتقبلها بشكل أفضل. يزداد شعوره بذاته، وتظهر مشاعر التمرد والثورة والغضب، في محاولة لتأكيد استقلاليتها. تتسع آماله وأحلامه، وقد يتعذر عليه تحقيقها أو تحقيق معظمها، مما قد يولد لديه شعوراً بالإحباط. تأخذ عاطفة الحب في هذه المرحلة بالتبلور، مما يولد إحساساً بالقبول بالآخرين. ورغم ذلك، تظل الانفعالات قوية والحساسية المفرطة، ويشعر المراهق بعدم وضوح الرؤيا والحيرة. يستغرق بعض المراهقين كثيراً في أحلام اليقظة كتعويض عما يعانونه من أنواع النقص والحرمان. تخف درجة المخاوف التي كانت تلازم المراهق في طفولته ومراهقته المبكرة، وقد يشعر أحياناً بالهدوء والسكينة، ولكن تذبذب الحالة الانفعالية من الانبساط إلى الاكتئاب يظل سمة غالبية.

في المراهقة المتأخرة، يتميز المراهق بقوة الشعور والاستقلال والالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات والقيم. تبدو مشاعر الود والحب واضحة لديه، وتتكون لديه عواطف نحو الجماليات كحب الطبيعة والفن. تتبلور بعض العواطف الشخصية كالاكتفاء بالنفس وتطوير الذات. تتضح الصفات المزاجية وتصبح أكثر تمايزاً واستقراراً. تقترب الانفعالات من النضج، وتتسم بالرصانة والثبات، وتزداد القدرة على المشاركة الوجدانية والميل إلى الرحمة والرأفة. في هذه المرحلة، يعيد المراهق النظر في طموحاته وآماله، ويضعها في إطار أكثر واقعية، مما يعكس نضجاً عاطفياً وفكرياً كبيراً.

الخصائص العقلية: من التفكير الملموس إلى التجريد والإبداع

يتطور البناء العقلي للمراهق بشكل ملحوظ خلال هذه المرحلة، ويطرأ عليه تحول جذري في أساليب التفكير والإدراك. في المراهقة المبكرة، قد تقل سرعة النمو في القدرة العقلية نسبياً، نظراً لأن معظم طاقة الفرد البيولوجية تكون مشغولة بمواجهة مطالب النمو الجسمي السريع، مما قد يجعله يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي مركز. يزداد الانتباه في هذه الفترة من حيث مداه وعدد مثيراته، ويصاحب قدرة الانتباه نمو القدرة على التعلم والتذكر. يكون التذكر في هذه الفترة قائماً على الفهم وليس على التذكر الآلي الذي كان مسيطراً في الطفولة، مما يعكس تطوراً في العمليات المعرفية. ينتقل التخيل من الخيال القائم على معالجة صور الأشياء إلى الخيال القائم على معالجة مفاهيم الفرد للأشياء، مما يسهل على المراهق تناول المواد الرياضية والقوانين العلمية والنظرية. تتسع دائرة ميوله الاستطلاعية، فيقلب صفحات الجرائد، ويطالع القصص، ويقرأ دواوين الشعر، ويكتب المذكرات الخاصة، ويكثر من الرحلات، سعياً وراء المعرفة والاستكشاف.

في المراهقة المتوسطة، يستمر الذكاء في النمو بسرعة أقل من سرعته في المراحل السابقة، ولكن يستمر نمو المواهب والقدرات العقلية الأخرى كاللغوية والعددية والمكانية. تتبلور الميول العقلية للفرد، ويلاحظ تباين كبير في الفروق الفردية في الميول والاستعدادات والقدرات. تتطور موضوعات القراءة وتتجه نحو كسب المعلومات توطئة للتخصص التعليمي والمهني. يتميز أسلوب الكتابة لدى المراهق بطابع فني جميل، ويتجه خياله نحو الخيال المجرد. ينمو التفكير المجرد والابتكاري، ويظل التذكر المعنوي مطرداً في نموه. تزداد قدرة الفرد على الفهم العميق والانتباه المركز لما يتعلم، وتزداد

قدرته على التحصيل. يغدو تفكير الفرد أكثر مرونة وأقل تمركزاً حول الذات، ويزداد اهتمامه الواضح بالمستقبل التربوي والمهني، مما يعكس نضجاً في التفكير التخطيطي.

أما في المراهقة المتأخرة، فيتطور البناء العقلي تطوراً كبيراً. تتطور طريقة التفكير لدى المراهق من التفكير العيني إلى الاستنتاج النظري. يصل النمو في الذكاء إلى أقصاه ما بين 18-20 سنة، ويستمر أو يزداد التباين في القدرات والميول. يتمكن المراهق من استيعاب المفاهيم والقيم الأخلاقية المتعلقة بالصواب والخطأ، ويميل في حل مشاكله إلى وضع الفروض المختلفة وتحليل المواقف تحليلاً منطقياً متسقاً. تزداد قدرته على التفكير المستقل واتخاذ القرارات واصطناع فلسفة معينة له في الحياة. يصبح المراهق أكثر قدرة على تقويم نفسه والتمييز بين ما هو واقعي وما هو مثالي. تزداد قدرته على التحصيل وعلى الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة، وتظهر النظرة المستقبلية لديه، خاصة عند الذكور. يرتبط التخيل بالتفكير ارتباطاً قوياً، ويستمتع المراهق استمتاعاً كبيراً بالنشاط العقلي، مما يدل على اكتمال النضج العقلي وتطوره.

نظرة مقارنة: سمات الطفولة المبكرة (2-6 سنوات)

على الرغم من أن تركيزنا ينصب على المراهقة، إلا أن فهم مراحل النمو السابقة، وتحديدًا الطفولة المبكرة التي تمتد من 2 إلى 6 سنوات، يساعدنا على تقدير مدى التغيرات التي يمر بها الفرد لاحقاً. تتميز هذه المرحلة بمجموعة من السمات العامة التي تشكل أساساً للنمو المستقبلي. يستمر النمو الجسدي وإن كان بوتيرة أبطأ من المرحلة السابقة، ويكتسب الطفل القدرة على التحكم في الإخراج. يزداد ميله إلى الحركة والشقاوة، وتزايد محاولاته للتعرف على البيئة المحيطة به، مدفوعاً بفضول فطري. كما تشهد هذه المرحلة نمواً سريعاً في اللغة، وبداية التمييز الجنسي، حيث يبدأ الطفل في إدراك هويته الجنسية وتمييزها. يتوحد الطفل مع نماذج الوالدين، ويبدأ في التفرقة بين الخطأ والصواب، والخير والشر، مما يؤسس لتكوين الضمير لديه.

النمو الجسدي في الطفولة المبكرة

في هذه المرحلة، تستمر الأسنان المؤقتة بالظهور حتى يكتمل عددها، ثم تبدأ في التساقط لتظهر الأسنان الدائمة، حيث يظهر واحد أو اثنان منها في حوالي السنة السادسة. ينمو الرأس نمواً بطيئاً، ويصل في نهاية هذه المرحلة إلى ما يقارب حجم رأس الراشد. في نهاية السنة الثالثة، يكون الطول حوالي 90 سم. يزداد الوزن بمعدل كيلو غرام واحد تقريباً في السنة، ويلاحظ أن التغير في الوزن والحجم في هذه المرحلة أبطأ منه في المرحلة السابقة. يكون البنون أقل وزناً بدرجة طفيفة من البنات، بينما يتفوقون عليهن في النسيج العضلي، في حين تتفوق البنات على البنين في الأنسجة الشحمية، مما يشير إلى اختلافات جسدية مبكرة بين الجنسين.

النمو العقلي في الطفولة المبكرة

يطلق البعض على هذه المرحلة "مرحلة السؤال"، حيث يكثر الطفل من أسئلته بدافع الرغبة في معرفة الأشياء التي تثير انتباهه. قد يفهم الإجابة أو لا يفهم، وقد ينصت لوقت لسماع الإجابات أو لا يفعل، ويقدر بعض الباحثين أن حوالي 10-15% من حديث الطفل في هذه المرحلة يكون عبارة عن أسئلة. يلاحظ في أول هذه المرحلة عدم القدرة على تركيز الانتباه، ثم تزداد مدة الانتباه تدريجياً. أما عن الذاكرة، فيكون تذكر العبارات المفهومة أيسر من تذكر العبارات الغامضة. وبالنسبة للتخيل، يلاحظ أن اللعب الإيهامي أو الخيالي يميز هذه المرحلة، حيث يطغى خياله على الحقيقة، وكثيراً ما نرى الأطفال يلعبون بتمثيل شرب الشاي في أقداح متخيلة أو يشربون من أكواب فارغة، مما يعكس تطور القدرة على التفكير الرمزي.

النمو الانفعالي في الطفولة المبكرة

تتميز الانفعالات في هذه المرحلة بأنها شديدة ومبالغ فيها، مثل الغضب الشديد والحب الشديد، وتتميز كذلك بالانتقال السريع من انفعال إلى آخر، فمن الانسراح إلى الانقباض ومن البكاء إلى الضحك وهكذا. يتركز الحب حول الوالدين. تظهر في هذه المرحلة الانفعالات المركزة حول الذات مثل الخجل والإحساس بالذنب ومشاعر الثقة بالنفس والشعور بالنقص ولوم الذات. يزداد الخوف ويقل حسب شعور الطفل بالأمن والقدرة على التحكم بالبيئة، وتزداد مثيرات الخوف عدداً وتنوعاً، فيخاف الطفل بالتدريج من الحيوانات والظلام والأشباح والفشل والموت. من أهم مخاوف الأطفال في هذه المرحلة هو الخوف من الانفصال عن الوالدين. يلاحظ أن هناك علاقة بين مخاوف الأمهات ومخاوف الأطفال، لأن الطفل يتعلم الخوف مما يخافه الكبار، فهو يقلد أمه وأباه وإخوته في خوفهم من الظلام والرعد والبرق.

تظهر نوبات الغضب المصحوبة بالاحتجاج اللفظي، ويصاحبها أيضاً العناد والعدوان، خاصة عند حرمان الطفل من إشباع حاجاته، وفي مواقف الإحباط والصراع والعقاب، وكثيراً ما نسمع كلمة "لا" في بداية هذه المرحلة. تتأجج الغيرة عند ميلاد طفل جديد، فعند ميلاد هذا الطفل يشعر بتهديد لمكانته ويحول إليه الأنظار ويستحوذ على كل الاهتمام. إن الطفل في هذه المرحلة، الذي يعتقد أنه مركز اهتمام الجميع، عندما يأتي له أخ جديد فإنه لا يستطيع أن يعبر عن عدوانه الصريح نحوه وإن كان يحاول ذلك أحياناً. فإذا لم يفلح في استعادة انتباه الوالدين له، أو أخطأوا في ذلك واستمروا في توجيه اهتمامهم إلى المولود الجديد، سلك الطفل سلوكاً يتسم غالباً بالنكوص أي الارتداد والعودة إلى سلوك طفلي مثل مص الإبهام والكلام الطفلي أو التبول، وفي رأيه أن هذه الأنماط السلوكية يقوم بها أخوه الوليد وتلقى كل ترحيب من الوالدين، فإذا قام بها فلعله يسترعي انتباه الوالدين ويستعيد ما فقد أو لعل فيها انتقاماً من الوالدين.

تؤثر وسائل الإعلام في النمو الانفعالي للطفل في هذه المرحلة بشكل كبير. وقد درس أوسبورن وأندزلي (Osborn and Endsley) عام 1971 ردود الفعل الانفعالية للأطفال في عمر 4-5 سنوات عند مشاهدة أفلام العنف على شاشة التلفزيون. ووجد أن الأطفال يستجيبون انفعالياً بدرجة أكبر لأفلام العنف التي تصور أبطالاً آدميين، ويستجيبون انفعالياً ولكن بدرجة أقل نسبياً لأفلام الكرتون التي تصور العنف. لم تبدو عليهم ردود فعل انفعالية غير عادية حين يشاهدون أفلاماً خالية من العنف، ويفضلون الكرتون من هذه الأفلام، مما يبرز تأثير المحتوى الإعلامي على تشكيل استجاباتهم الانفعالية.

النمو الاجتماعي في الطفولة المبكرة

من أهم مطالب النمو الاجتماعي في هذه المرحلة أن يتعلم الطفل كيف يعيش في بيئة يتفاعل معها ومع غيره من الناس ومع الأشياء. ومن مطالبه أيضاً نمو الإحساس بالثقة والتوافق الاجتماعي. من مظاهره زيادة وعي الطفل بالبيئة الاجتماعية ونمو الألفة وزيادة المشاركة الاجتماعية. تتسع دائرة العلاقات والتفاعل الاجتماعي في الأسرة ومع جماعة الأقران التي تزداد أهميتها من العام الثالث، حيث يستطيع الطفل أن يصادق الآخرين ويلعب معهم، ويستطيع أن يحادثهم ويستمتع إلى أحاديث الكبار ويعلق عليها. يحب الطفل في نهاية هذه المرحلة أن يساعد والديه والآخرين، وهذه المساعدة يصاحبها طلبات كثيرة من جانب الطفل. يهتم الطفل بجذب انتباه الراشدين، ويهتم بمعرفة أوجه حياته.

يكون العدوان مع الأقران لأبسط الأسباب، ولكن سرعان ما ينتهي كل شيء ويعودون إلى اللعب وكأن شيئاً لم يكن، مما يدل على طبيعة العلاقات السريعة والسطحية نسبياً في هذا العمر. يلاحظ أن الطفل في عامه الثالث يغلب على سلوكه الأنانية، حيث يتركز حول ذاته ولا يهتم كثيراً بالآخرين ولا بأقوالهم وأفعالهم إلا بالقدر الذي يرتبط بذاته، وهو يحب الثناء والمدح. يميل الطفل إلى المنافسة التي تظهر في الثالثة وتبلغ ذروتها في الخامسة. تدل البحوث على أن الجمود والقسوة في الرضاعة والتغذية في مرحلة المهد تؤدي إلى الاعتماد في مرحلة الطفولة المبكرة، وأن الطفل المرفوض يكون أكثر اعتماداً على الآخرين.

ينمو الضمير، والذي يعني استدخال التعاليم الدينية والقيم الأخلاقية والمعايير الاجتماعية ومبادئ السلوك السوي. يتضمن نمو الضمير الشعور والإحساس بما هو حسن أو خير أو حلال، وما هو سيئ أو شر أو حرام من السلوك. يعادل أصحاب مدرسة التحليل النفسي بين الضمير (conscience) وبين مصطلح الأنا الأعلى (superego). الضمير قوة داخلية تضبط سلوك الفرد وتوجهه ليصبح مقبولاً ضمن الثقافة التي يعيش فيها. من أهم عمليات التنشئة الاجتماعية استدخال عوامل الضبط الخارجي للسلوك ونقلها إلى عناصر ضبط داخلي للسلوك يحتويها الضمير. يلاحظ هنا أهمية الوالدين وسلوكهما كقدوة للطفل، وتدل الدراسات حول هذا الموضوع أنه كلما كان ضبط سلوك الطفل وتوجيهه قائماً على أساس الحب والثواب، أدى ذلك إلى اكتساب السلوك السوي والسيطرة بطريقة أفضل في ضبط السلوك للطفل، وينمو إحساسه بالإثم عندما يقوم بسلوك غير ملائم. وكلما قل دفع الوالدين وزاد عقابهما للطفل، أدى ذلك إلى بقاء وضعف نمو الضمير، وكذلك تفاوت قولهم عن فعلهم أثر سلباً على نمو الضمير.

يؤثر غياب الأم أو الأب في تعليم السلوك الذكري أو الأنثوي. فقد قام بيلر (Biier) عام 1969 بدراسة أثر غياب الأب على اكتساب السلوك المناسب لجنسه، مقارنةً ذلك بسلوك جماعة من الأطفال (آباءهم غائبون) بسلوك مجموعة أخرى (آباؤهم موجودون). ووجد أن وجود الأب يؤدي إلى اكتساب الابن السلوك الذكري بدرجة واضحة بالمقارنة بحالة غياب الأب. ويلاحظ أن الأبناء الذكور يعانون أكثر مما تعاني البنات في حالة غياب الأب، خاصة في هذه المرحلة، مما يؤكد الدور الحيوي للوالدين في التنشئة الاجتماعية والجنسية للطفل.