

المملكة المغربية  
وزارة التربية الوطنية  
والتعليم الأولي والرياضة  
المركز الجهوي لمهن التربية والتكوين  
مراكش إسفي المقر الرئيس ابن رشد



# مجزوءة علوم التربية





موضوع العرض:

# علم نفس المراهق



## من إنجاز الطالبات :

- إكرام الزاهري
- عزيزة اسلهمي
- فدوى بن الشايب
- صفاء مسامح
- سلوى ازو



تحت إشراف الأستاذ:

محمد تينفو



# محاوَر العَرَض :

04 التحوّلات النفسية للمراهق

05 التحوّلات الفكرية للمراهق

06 المشكلات العلائقية للمراهق

01 تعريف علم نفس المراهق

02 خصائص مرحلة المراهقة

03 التحوّلات الجسمية للمراهق



# 01

## تعريف علم نفس المراهق:

- تعريف المراهقة
- مراحل المراهقة
- تعريف علم النفس المراهق
- اهداف دراسة علم نفس المراهق



## تعريف المراهقة:

المراهقة مرحلة نمائية مركبة تمتد تقريبًا من البلوغ البيولوجي إلى النضج الاجتماعي-النفسي، تشهد تحولات عميقة على المستويات الجسدية، والانفعالية، والمعرفية، والاجتماعية، تتسم بإعادة تنظيم البنية النفسية للفرد، وبروز التفكير المجرد، وتشكل الهوية، والسعي إلى الاستقلال وإعادة تحديد العلاقة مع الذات والآخرين والمؤسسات الاجتماعية.

## مراحل المراهقة:

تميّز المراهقة بثلاث مراحل أساسية. تبدأ بمرحلة **البروغ (11-14 سنة)**، حيث تظهر علامات البلوغ السريع، مع حساسية عاطفية وتقلب في المزاج وبداية الوعي بالذات والجسد، وهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى المراهقة.

تليها **مرحلة الأزمة (14-18 سنة)**، وهي أكثر المراحل اضطرابًا، تتميز باكتمال التغيرات الجسدية، زيادة الطاقة والاندفاعية، تقلب المزاج، والرغبة في الاستقلال والتمرد نتيجة الصراع الداخلي.

أما **مرحلة النضج (18-23 سنة)**، فتتسم بتوازن انفعالي ونضج عقلي أكبر، واستقرار السلوك، والاهتمام بالقيم والقضايا الاجتماعية والسياسية، وتمثل الجسر نحو الرشد.



## مفهوم علم نفس المراهق :

علم نفس المراهق هو فرع من علم النفس يركز على دراسة التغيرات النفسية، الاجتماعية، والجسدية التي يمر بها الفرد في مرحلة المراهقة، والتي تمتد عادة من عمر 10 إلى 19 سنة تقريبا .

## أهداف دراسة علم نفس المراهق

- فهم احتياجات المراهقين ودوافعهم
- تقديم الدعم النفسي اللازم لهم
- توجيه الآباء والمربين للتعامل مع المراهقين بطريقة فعالة و صحية
- مساعدة المراهقين على تجاوز التحديات التي تواجههم



# 02

## خصائص مرحلة المراهقة

- خصائص مرحلة المراهقة
- بعض النظريات المفسرة للمراهقة

## خصائص مرحلة المراهقة:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو الإنساني، تتميز بعدة تغيرات تمس مختلف جوانب شخصية الفرد.

### • الخصائص الجسدية:

• تتميز المراهقة بنمو جسدي سريع نتيجة التغيرات الهرمونية التي يعرفها المراهق في هذه المرحلة.

### • الخصائص النفسية والعاطفية:

• تتسم هذه المرحلة بالاضطرابات العاطفية، والبحث عن الهوية، والرغبة في الاستقلالية، إضافة إلى بروز الاهتمام بالمستقبل وتكوين الطموحات .

### • الخصائص العقلية:

• تشهد القدرات العقلية للمراهق تطورًا ملحوظًا، حيث تنمو القدرة على التفكير المجرد والتحليل، ويظهر الميل إلى الإبداع والتشكيك في القواعد.

### • الخصائص الاجتماعية:

• تزداد أهمية العلاقات مع الأقران، وقد تظهر خلافات مع الأسرة، كما يبدأ المراهق في تكوين مواقف الخاصة تجاه القيم الاجتماعية.

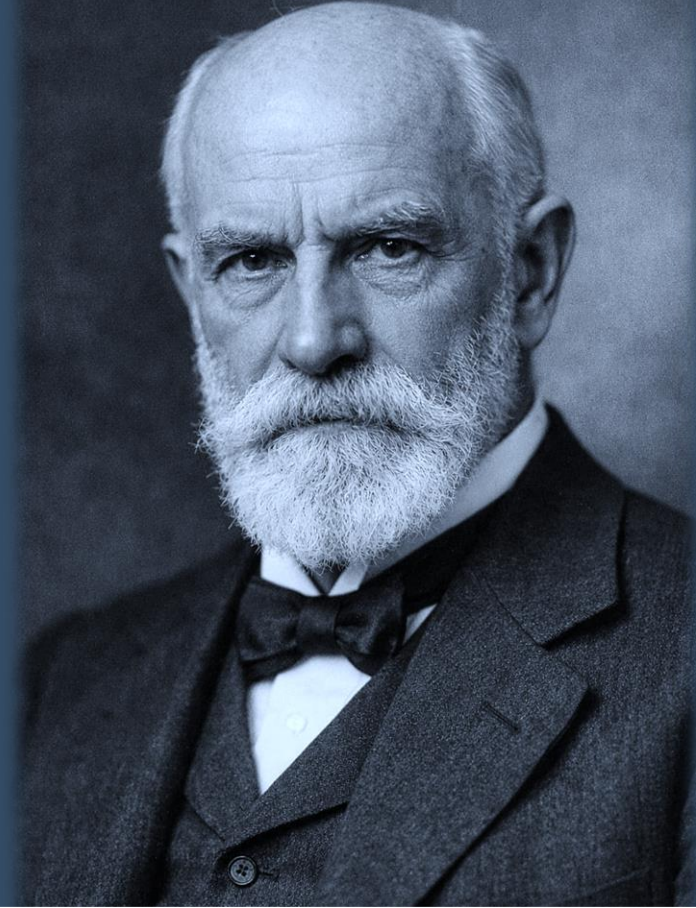


**بعض النظريات المفسرة للمراهقة**



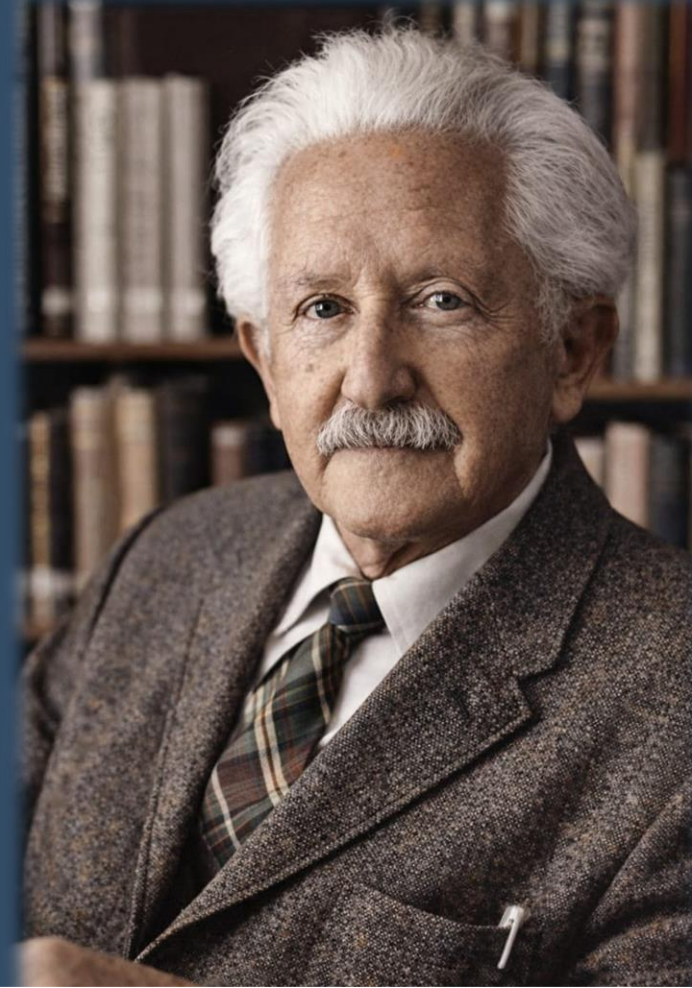
## ستانلي هول ( 1844-1904 ) Stanly hall.

يرى ستانلي هول أن المراهقة مرحلة حاسمة في النمو الإنساني، تبدأ مع البلوغ وتتميز باضطرابات نفسية وانفعالية حادة، ويصفها بمرحلة «العاصفة والتوتر». ويعزو هذه الاضطرابات أساساً إلى التغيرات البيولوجية السريعة التي تؤثر في النمو النفسي والاجتماعي، معتبراً أن المراهقة مرحلة انتقالية ضرورية لإعداد الفرد للحياة الراشدة، وأن ما يرافقها من صراعات وعدم استقرار يُعد ظاهرة عامة وطبيعية في نمو الإنسان



## إريك — إريكسون (1907-1981) Erik Erikson

تُعتبر المراهقة مرحلة محورية في النمو النفسي-الاجتماعي، حيث يواجه الفرد صراعًا بين بناء الهوية وتشبّت الدور. ففي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى اكتشاف ذاته وتحديد هويته الشخصية والاجتماعية والمهنية، من خلال طرح تساؤلات حول من يكون وما الذي يريده في المستقبل. ويؤدي النجاح في تجاوز هذا الصراع إلى تكوين هوية واضحة ومتوازنة، بينما قد يؤدي الفشل إلى الارتباك وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي.



## مارغريت — ميد ( 1901-1978 ) Margret Mead

تري مارغريت ميد أن المراهقة ليست مرحلة أزمة نفسية حتمية، بل هي بناء اجتماعي وثقافي يختلف من مجتمع إلى آخر. وقد بينت من خلال دراساتها الأنثروبولوجية، خاصة في مجتمع ساموا، أن الانتقال من الطفولة إلى الرشد يمكن أن يتم بشكل سلس وهادئ عندما تكون الأدوار الاجتماعية واضحة والقيم مستقرة، وأن ما يلاحظ من اضطرابات في المراهقة داخل المجتمعات الحديثة يعود أساساً إلى تعقيد البنية الاجتماعية وغموض المعايير، وليس إلى طبيعة المراهقة نفسها.



03

## التحوّلات الجسمية للمراهق



## التحوّلات الجسمية للمراهق

يولي الباحثون في موضوع المراهقة اهتماماً كبيراً بالجانب المرتبط بمظاهر النمو الجسمي للمراهق ، والتغيرات الفسيولوجية التي يعرفها المراهق في هذه المرحلة ومن التحوّلات الجسمية المميزة لمرحلة المراهقة نجد ما يلي :

- بدء ظهور الشعر في أجزاء مختلفة من الجسم .
- تغير حجم الجسم الذي يبدو واضحاً في زيادة الطول والوزن زيادة مفاجئة .
- طول الذراعين والساقين واتساع الكتفين بالنسبة للذكور ، ونمو أجزاء أخرى خاصة بالاناث .
- تغير الصوت ونمو شعر الذفن والشارب للذكور .
- العادة الشهرية للاناث .
- الشعور بالتعب عند الحركة عكس مرحلة الطفولة التي كان يتحرك فيها بنشاط .
- ظهور حب الشباب المرتبط بالتغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسم الشاب .
- نمو الاعضاء التناسلية وحدوث بعض التغيرات الجنسية



# 04

## التحويلات النفسية للمراهق

- مظاهر التحويلات النفسية للمراهق:
- عوامل التحويلات النفسية للمراهق:
- التعامل الصحيح مع هذه التحويلات:



## التحوّلات النفسية للمراهق:

هي مجموع التغيرات التي تحدث للمراهق على المستوى الوجداني الانفعالي ، خلال الفترة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد.

## مظاهر التحوّلات النفسية للمراهق:

تتجلى التحوّلات النفسية للمراهق في مجموعة من المظاهر، نذكر منها ما يلي:

**الثورة والغضب:** والغضب هنا لا يكون من النوع البسيط، وإنما الذي لا ينتهي بسهولة.

**الارتباك والحيرة:** وهو طابع أساسي يطبع الحالة النفسية والعقلية للمراهق، إذ يتصرف في كثير من الأحيان كما يتصرف الأطفال، ويريد من الكبار أن يعاملوه على أنه رجل.

**الرغبة في الاستقلالية وفرد الذات:** وينتج عن ذلك صراع بين محاولة التحرر من التبعية التي كانت في مرحلة الطفولة، والخضوع لأوامر الأبوين والمدرسة والكبار عموماً.



## عوامل التحوّلات النفسية للمراهق:

يمكن تفسير التحوّلات التي تحدث للمراهق بـ :

**التغيرات الفزيولوجية:** وهي ما يطرأ على المراهق من تغيرات على مستوى الجسم، وتسبب له قلقاً بالغاً.

**الدافع الجنسي:** الذي يظهر بشدة في هذه المرحلة، بسبب رغبته في تفهم الأمور الجنسية، والرغبة في إشباع هذا الدافع، وما تلقاه هذه الرغبة من معارضة مع مقتضيات المجتمع وتقاليده.



05

## التحويلات الفكرية للمراهق



## التحوّلات الفكرية للمراهق

تتميز فترة المراهقة بنمو سريع للقدرات العقلية ، حيث تنضج الاستعدادات الخاصة للمراهق ، فيصبح قادرا على القيام بالعديد من العمليات العقلية العليا التي لم تكن موجودة في السابق ، وإذا عدنا إلى نظرية بياجى نجده يعتمد في تفسيره للمراهقة على الجانب المعرفي ، حيث يعتبر النمو عملية متصلة ، وأن مرحلة المراهقة ترتبط بالمراحل السابقة وتوازي في نظره ميلاد العمليات الصورية أو المجردة . وهي مرحلة متقدمة من مراحل النمو المعرفي عند الطفل حيث يدخل في مرحلة المراهقة وتتطور لديه آليات التفكير المجرد ، الأمر الذي يعد علامة على النمو المعرفي والنضج العقلي .



## يمكن أن نوجز أهم التغييرات العقلية في النقاط التالية :

- **النمو العقلي الملحوظ أو الذكاء :** يوضح بياجي في دراسته للنمو أن المراهق يصل إلى أقصى قدرات العمل العقلي بقدرات مجردة كالراشد.
- **الانتباه :** نجد المراهق أكثر قدرة على الانتباه وأكثر قدرة على التركيز لفترات أطول من الزمن ، فهو يستطيع أن ينتبه لموضوع الدرس لفترة أطول ويستطيع أن يتابع ما يجريه المدرس أمامه من تجارب ...
- **التذكر :** يقصد به استعادة ما مر في خبرة الفرد السابقة ، وتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ، ولا يتذكر المراهق موضوعا إلا إذا فهمه وربطه بغيره من الخبرات السابقة التي مرت عليه .
- **التخيل :** يكون المراهق واسع الخيال ويبدو ذلك واضحا في كتاباته ، عكس ما نلاحظه على كتابات الأطفال في المدرسة الابتدائية ، كما يمتاز خياله بالعمق والخصوبة ويميل إلى إشباع كثير من رغباته عن طريق أحلام اليقظة .
- **نقد أفكار الآخرين :** في هذه الفترة تبرز عملية توجيه انتقادات إلى ما يفعله الآخرون سواء ما يعتقدونه أو ما يعبرون عنه من آراء .
- **الميول :** تعتبر فترة المراهقة فترة التمييز الجنسي الذي يؤدي إلى تنوع في الميول ، فالفتيان يميلون للتجارة أما الإناث فيميلن للخياطة والطرز .
- **الاستدلال والتفكير :** الذي يتجلى في عرض حل لمشكلة قائمة .



06

## المشكلات العلائقية للمراهق

المشاكل مع الأسرة:

المشاكل مع الأقران:



## المشاكل مع الأسرة:

تظهر عادة هذه المشاكل بما يسمى "صراع الأجيال" والاختلاف المتباين في وجهات النظر، وعادة ما يكون صراع المراهق مع الأسرة حول الدراسة وكيفية ملء أوقات الفراغ وتضييع الأوقات فيما لا يفيد، والفشل الدراسي والتقصير في أداء الواجبات المنزلية والدراسية. وتشتد حدة هذا الصراع عند رغبة الفرد في الاستقلالية التامة عن الأسرة، فالمراهق في هذه الفترة يبدأ بتكوين علاقات من نوع جديد تربطه بغيره من المراهقين والشبان، وتكون هذه الارتباطات في الغالب على حساب علاقته بالأسرة، فلا يقبل الأبوين في العادة هذا التغير في العلاقة الاجتماعية التي تربطهما بابنهما المراهق ورغبته في الاستقلال والبعد بالتدريج عنهما والتحرر من سلطتهما. ويصعب على كثير من الآباء مواجهة مثل هذه الأمور لأنهم لا يتقبلون خروج أبنائهم المراهقين عن طاعتهم، ويعدون هذه النزعة نوعاً من الانحراف الذي يجب أن يقابل بالحزم والقسوة حتى يرتد المراهق ويرجع إلى سيرورته الأولى ويعود إلى طاعتهما.



## المشاكل مع الأقران:

يشكل الأقران مصدرا هاما للدعم الاجتماعي خلال فترة المراهقة، فببلوغ الأطفال سن المراهقة يبدوون عادة بقضاء وقت أطول مع بعضهم ووقت أقل مع عائلاتهم وتصبح هذه التفاعلات أقل إشرافا من قبل الأبوبين، ونظرا لتأثير الأقران الكبير على المراهق تكتسي هذه التفاعلات أهمية كبيرة في نموه الشخصي.

فلا شك أن المراهقين الذين يتمتعون بعلاقات إيجابية مع أقرانهم يكونون أكثر سعادة وتكيفا من أولئك الذين يعانون من العزلة الاجتماعية.

وكما أن للعلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة من النمو أدوارا إيجابية إذ أنها تعد فرصا قيمة للمراهقين للممارسة مهاراتهم الاجتماعية ومهاراتهم في حل النزاعات ، فمن جانب آخر تطرح العديد من المشكلات والتأثيرات السلبية على شخصية المراهق. فضغط الأقران السليبي يدفع بهم إلى اتخاذ قرارات أكبر خطورة أو الانخراط في سلوكيات أكثر إشكالية مما قد يفعلونه بمفردهم أو في وجود أسرهم (عدوى الأقران).

كما قد يؤثر الأقران على تفضيلات المراهقين في اللباس، التحدث، تعاطي المخدرات ، تبني العنف والسلوكيات الإجرامية المعادية للقانون، ومن الأمثلة على ذلك أن الدوافع الرئيسية لاستهلاك الكحول لدى المراهقين ترتبط بالمناسبات الاجتماعية.



وإلى جانب هذه التأثيرات السلبية قد تؤدي هذه العلاقات الاجتماعية مع الأقران وخاصة أقران المدرسة إلى مشاكل أكثر خطورة نذكر منها:

- **التنمر والإقصاء:** (الشعور بالنقص من الأصدقاء والزملاء) مما يؤثر سلباً على نفسية المراهق في هذه المرحلة ويقوي لديه إحساس الشعور بالدونية.
- **ضغط الأقران:** الرغبة الملحة في الانتماء والقبول مما قد يدفع به إلى سلوكيات غير صحية.
- **تدني الثقة بالنفس:** مقارنة الذات بالآخرين والشعور بعدم الرضا.
- **العزلة الاجتماعية والانسحاب** ، العدوانية، الانحرافات السلوكية...
- تأسيساً على ما سبق تعد العلاقات الاجتماعية في سن المراهقة جزءاً مهماً للنمو السوي، إلا أنها تطوي على تحديات كثيرة يمكن تجاوزها من خلال تعزيز التواصل الصحي ووضوح الحدود وطلب المراهق للدعم عند الحاجة وفتح حوارات مفتوحة معه.



**ختامًا، يمكن القول إن المراهقة مرحلة معقدة  
تتداخل فيها عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية  
وثقافية، مما يفرض فهمًا علميًا متوازنًا لها، خاصة  
في المجال التربوي، قصد التعامل الإيجابي مع  
المراهق داخل الأسرة والمؤسسة التعليمية.**