وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم كيمياء

المرحلة الثانية

علم نفس نمو

اسم التدريسي :م.م اكيمه عبدالحميد خليل

akeema.a.khaleel@tu.edu.iq

عنوان المحاظرة :المشاكل النفسية للشباب فترة المراهقة

للعام الدراسي 2023-2024

المقدمة

شـهدت مختلف المجتمعات وخاصـة في الفترات الاخيرة تطورات وتغيرات في مختلف نواحي الحياة، ولا شـك ان هذه التغيرات زادت الحياة الاجتماعية تعقيدا وتفاقمت العديد من المشـاكل وذلك بسـبب التناقضـات التي تحملها الحياة الاجتماعية، وهذه التغيرات أثرت بشكل كبير على الصحة النفسية والاجتماعية للافراد، فالبطالة والخلافات الاسـرية والطلاق والفقر تعد من اكثر المشـاكل الاجتماعية انتشـارا والتي لها انعكاسـاتها السـلبية على صـحة الافراد النفسـية وقد تؤدي بالفرد الى ممارسـة سـلوكيات غير مقبولة اجتماعيا وقانونيا ودينيا، فهو يمر بعدة مراحل في حياته أولها مرحلة الطفولة والتي تبدأ من الميلاد حتى طور البلوغ وتعتبر مرحلة تكوينية يتم فيها النمو الجسـمي والعقلي والنفسـي والاجتماعي، وفيها توضـع وترسـخ الجذور الاولى للشـخصـية التي تمتاز بالمرونة وعدم اكتسـاب الخبرة، تليها مرحلة المراهقة وهي موضـوع التقرير وتعتبر من أهم واخطر المراحل في حياة الانسـان باعتبارها الجسـر الذي يمر فيه لينتقل الى ظهور النضـج والرشـد، وهي مرحلة انتقالية يصبح بعدها الانسان متكامل الشخصية وعنصرا فعالا في المجتمع، ومما لا شك فيه أن المراهق هو ابن الاسرة والمجتمع اللذان نشا فيهما يتابع تكوين شخصيته، ومنهما تنشأ معظم المشاكل والامراض المتعقلة بعالم المراهقين، ذلك لأن المراهق يمر عبر رحلته التطورية بخبرات ومواقف تؤثر على نضجه بجوانب محتلفة منها الجسـمية والعقلية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية)، فالطفولة السـوية تقود الى مراهقة سـوية والتي تقود الى مرحلة النضـج والرشـد السـوي، لذلك يسـتلزم الاهتمام بالفرد باعتباره صـانع المسـتقبل وهو أسـاس ازدهار وتقدم المجتمع وهو المحور التقدم والتطور للمجتمعات.

المراهقة ومراحلها

يرى بعض الباحثين أن اثار الخبرات المكتسـبة خلال مراحل العمر خاصـة المؤلمة منها سـرعان ما تؤثر في نمو الفرد من الناحية الجسـمية والمعرفية والاجتماعية، وتظهر اثارها على سـلوكياته وتصـرفاته بمشـاكل او امراض نفسـية واجتماعية التي قد يعاني منها المراهق، وقد تقوده الى ممارسـة بعض السـلوكيات المضـطربة او غير مقبولة اجتماعيا او منحرفة مثل العنف – العدوانية – السـرقة – تناول المخدرات والتحرش الجنسـي وغيرها من مظاهر الانحراف التي تعددت مصـادره في وقتنا الراهن وفي ظل العولمة والتقدم التكنولوجي وتطورات الحياة الاجتماعية والتي انتجت بدورها عدة صعوبات ومشاكل وامراض نفسية خطيرة.

وتحدد مرحلة المراهقة بالفترة التي تلي مرحلة الطفولة، وتقع ما بين مرحلتي الطفولة ومرحلة الشـــباب او الرشـــد، وهي مرحلة حرجة في حياة كل انســـان، حيث تتســـم تلك المرحلة بالتغيرات في النمو الجســـمي والاجتماعي تنتج من تلك التغيرات وتلك المرحلة بعض المشـــاكل التي تحتاج الى ارشـــاد الوالدين واحتواء المراهق، كما يحاول المراهق في هذه المرحلة الى تحقيق حاجاته ومطالبه، وقد تتعترض اشباع تلك الحاجات الى بعض الضـغوط الاسرية، والعادات والتقاليد الاجتماعية، بالاضـافة ان المستوي الاقتصـادي والاجتماعي له دور في هذه المســـألة، مما تنتج صـــراعات نفســـية يتعرض لها المراهق، وقد عرف علماء النفس مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشـــد وفق محددات المجتمع فهي تعني الاقتراب من النضـــج الجســـمي والعقلي والنفســـي والاجتماعي بطريقة تدريجية.[1]، وعرفت ايضـــا بأنها مرحلة انتقالية من الطفولة الى الرشـــد وتتصـــف منذ بدايتها بالعديد من الخصـــائص الهامة التي تميزها عن سـنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها، وهي بذلك مرحلة فريدة من عمر الانسـان حافلة بالتغيرات الجسـمية والانفعالية والاجتماعية[2]، أما مراحل سـن المراهقة فهي من بيئة الى أخرى، ففي البلاد العربية يبدأ سـن بلوغ الطفل في مرحلـة مبكرة عن البلاد الغربيـة البـاردة، وقد تطول مرحلـة المراهقة في مجتمع عن مجتمع آخر، وقسمت فترة المراهقة الي ثلاث مراحل وهي :

- المرحلة الأولي تبدأ من 11- 14 عام.
- المرحلة الثانية تبدأ من 14- 18عام.
- المرحلة الثالثة تبدأ من 18- 21 عام.

الاضطرابات والمشاكل النفسية عند المراهقين

تعد الاضـطرابات النفسـية عند المراهقين من المشـاكل الشـائعة على مسـتوى العالم، فعندما يخرج الفرد من مرحلة الطفولة ويبدأ مرحلة البلوغ قد يعاني بعض الاضـــطرابات أثناء محاولته إثبات نضـــجه، ولهذا يقوم بارتكاب مجموعة من الأخطاء التي قد تؤثر على حياته النفســـية، حيث يمر الفرد خلال المراهقة بتطورات وتغيرات مختلفة تنعكس على نفسيته وغاليا ما تظهر في صـورة اضـطرابات نفسية وسلوكية، ومن جملة هذه التغيرات نمو الطفل والمراهق نحو الاستقلالية، وتحديد معالم الشخصية الرئيسية، وقد تكون هذه الاضطرابات

مؤقتة تزول بزوال الموقف وقد ترافق الفرد طول حياته، ولهذه الاضـــطرابات عوامل واســـاباب متنوعة وقد اختلف العلماء في تفسير ودراسة هذه الاضطرابات فهي تختلف من فرد لأخر، فقد عرفت المشكلة النفسية على أنها اضطراب في تفكير المرء وشعوره واعماله يكون من الخطورة بدرجة يحول بين المرء والقيام بوظيفته في المجتمع بطريقة سوية مرضية، وايضا عرفت على أنها الانحراف الواضح والملحوظ في مشاعر وانفعالات الفرد حول نفسه وحول بيئته، ويستدل على وجود مشكل نفسي عندما يتصرف الفرد تصرفا يؤذي فيه نفسه او الاخرين، كما عرفت بانها النمط الثابت والمتكرر من السلوك العدواني او غير العدواني الذي تنتهم فيه حقوق الاخرين او قيم المجتمع الاساسية او قوانين المناسبة لسن الطفل أو المراهق في البيت او المدرسة ووسط جماعة الرفاق او في المجتمع على أن يكون هذا السلوك اكثر من مجرد الازعاج المعتاد او مزاحات الاطفال والمراهقين .

طبيعة وانواع المشاكل النفسية

ان التكوين النفسي يشمل مجموعة من العوامل الداخلية التي تؤثر في تكوين شخصية المراهق وتتفاعل مع البيئة الخارجية وهذا التكوين يرجع لعدة عوامل منها الوراثة والتكوين الجســدي والفســيولوجي وما يصــيب المراهق من امراض وعلل وما يحيط من ظروف خارجية، فالمشكلة النفسية تعتبر من الاضطربات الوظيفية نتيجة عقبات تصادف الفرد وتحول بينه وبين التلاؤم ، وهي ليست من الاضطرابات العضوية وتختلف كذلك عن الامراض العصبية التي ترجع لأسباب عضوية [3]، وتعد المشاكل النفسية والاجتماعية وخاصة تلك المتعلقة بالقضايا السلوكية أكثر شيوعًا خلال فترة المراهقة مقارنة بأي وقت آخر، حيث يكون المراهقون أكثر استقلالية وقدرة على الحركة وغالبًا ما يكونون خارج نطاق السيطرة المباشرة للبالغين، ويعد الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل أمرًا شائعًا خلال فترة المراهقة، لاسيما ان المراهقون الذين لديهم مشاكل وامراض نفسية مثل القلق أو اضـــطرابات المزاج يعانون عادة من أعراض جســـدية مثل التعب أو التعب المزمن، والدوخة، والصداع، وألم في البطن أو الصدر، ووفق الدراسات العربية يمكن تشخيص المشاكل والامراض النفسية التي يعاني منها الشباب المراهقين وفق الاتي :

- الاكتئاب : يعد الاكتئاب أمرًا شائعًا بين المراهقين، ويمكن تشخيصه عند الأطباء واجراء الفصوصات الطبية له.
- الانتحار : التفكير في الانتحارهي فكرة شائعة، ويحتاج المراهقون الذين لديهم أفكار انتحارية إلى تقييم فوري للصحة العقلية، ويجب على الآباء ألا يحاولوا تحديد مدى خطورة المشكلة بأنفسهم.
- القلق : الغالبًا ما يظهر القلق خلال فترة المراهقة، كما هو الحال مع اضطرابات المزاج والاضطرابات السلوكية التخريبية مثل اضطراب المعارضة والتحدي واضطراب السلوك.
- اضطرابات الفكر : تبدأ اضطرابات الفكر حين يجد الشخص صعوبة في التمييز بين الخيال والواقع (وتسمى أيضًا الذهان)، وفي أغلب الأحيان تكون خلال فترة المراهقة أو مرحلة البلوغ المبكر، وتسمى الحلقة الأولى من الذهان بالاستراحة الذهانية، ويعد الفصام والاضطراب الفصامي العاطفي من الأمثلة على اضطرابات التفكير، وقد تكون فترات الذهان مرتبطة بتعاطي المخدرات، وفي هذه الحالات، قد يختفي الذهان بعد فترة من الزمن، وقد تحدث نوبات ذهانية عند استخدام القنب (الماريجوانا) فبعض المراهقين الذين يعانون من نوبة ذهانية ناجمة عن تعاطي القنب يصابون باضطراب ذهاني مزمن.
- اضطرابات الأكل : تعد اضطرابات الأكل، خاصة عند الفتيات، شائعة ويمكن أن تهدد حياتهم، فقد يبذل بعض المراهقين جهودًا غير عادية لإخفاء أعراض اضطراب الأكل، والتي قد تشمل تخفيضات كبيرة في تناول الطعام، أو استخدام المسهلات، أو ممارسة تمارين مكثفة وقوية.
- العنف : ينخرط الأطفال أحيانًا في المواجهة الجسدية واستخدام العنف والتسلط بما في ذلك التسلط عبر الإنترنت، وخلال فترة المراهقة، قد يزيد تواتر وشدة التفاعلات العنيفة، لاسيما ان المراهقين أكثر عرضة للتورط في حوادث عنف (أو في كثير من الأحيان التهديد بالعنف) في المنزل وخارج المدرسة، وتساهم العديد من العوامل في زيادة خطر العنف لدى المراهقين، بما في ذلك مشاكل في النمو، أو العقوبة البدينة الشديدة مثل الضرب واللكم التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة، أو سهولة الوصول الى الاسحلة النارية، وهناك القليل من الأدلة التي تشير اليها بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين العنف والعيوب الجينية أو تشوهات الكروموسومات، او يكون الفرد ضمن فريق عصابة، فقد ربطت بعض الدراسات الانتماء الى العصابات بالسلوك العنيف، فعصابات الشباب هي جمعيات مشكلة ذاتيًا تتكون من 3 أعضاء أو أكثر، تتراوح أعمارهم من 13 إلى 24 عامًا، وعادة ما تعتمد العصابات اسما ورموزا تعريفية مثل نمط معين من الملابس،

واســتخدام إشــارات يد معينة، أو بعض الوشــم أو الكتابة على الجدران، وهذه العصــابات قد تطلب بعض الاحيان من الأعضاء القيام بأعمال عنف عشوائية قبل منح العضوية، واعتبر تزايد عنف عصابات الشباب، من اســبابه هو تورط العصــابات في توزيع المخدرات وتعاطيها ، وكذلك تعتبر الأســلحة النارية والأســلحة الأخرى من السمات المتكررة لعنف العصابات، ولعل من افضل العلاجات لمثل هذه الحالات :

- ✓ هو تربية الطفل وتعليمه بدون استخدام العنف وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة.
- ✓ الحد من تعرض الطفل للعنف والتي تكون من خلال وســائل الإعلام وألعاب الفيديو لأن التعرض لهذه الصــور العنيفة قد ثبت أنه يقلل حســاســية الأطفال تجاه العنف ويجعل الأطفال يتقبلون العنف كجزء من حياتهم.
- ✓ يجب أن يحصل الأطفال في سن المدرسة على بيئة مدرسية آمنة.
- ✓ يجب ان لا أن يحصل الأطفال والمراهقين على الأسلحة (لا تكون في متناول ايديهم).
- ✓ يجب تعليمهم كيفية تجنب المواقف التي تتســم بالخطورة مثل الأماكن التي يمتلك فيها الآخرون أســلحة أو يتعاطون فيها الكحول أو المخدرات) واستخدام استراتيجيات لنزع فتيل المواقف المتوترة.
- ✓ يجب تشــجيع جميع ضــحايا العنف على التحدث مع أولياء الأمور والمعلمين وحتى الطبيب حول المشاكل التي يواجهونها لأيجاد الحلول المناسبة والعلاج الفعال لمثل هذه الحالات.

- الاســتقلالية : وتعتبر المراهقة هي الوقت المناســب لتطوير الاســتقلال، وعادة ما يمارس المراهقون اســتقلاليتهم من خلال التشــكيك في القواعد وفي بعض الأحيان كســرها، يجب على الآباء والأطباء التمييز بين أخطاء الحكم العرضــية والتي تعتبر نموذجية ومتوقعة في هذه الفئة العمرية من نمط ســوء الســلوك الذي يتطلب التدخل المهني او العلاج وخاصــة عندما يتسبب المراهقون في إصــابة خطيرة لأنفسهم أو للآخرين أو الذين يستخدمون السلاح في القتال، نظرًا لأن المراهقين أصبحوا أكثر استقلالية وحركة مما كانوا عليه عندما كانوا أطفالًا، فإنهم غالبًا ما يكونون خارج نطاق الســيطرة. وفي هذه الحالات يتطلب من الاباء القيام بتوجيه تصــرفات أبنائهم المراهقين بدلاً من التحكم فيها بشــكل مباشــر، فالمراهقون الذين يشــعرون بالدفــء والدعم من والديهم هم أقل عرضة للإصابة بالمشاكل النفسية الخطيرة.
- **اضطرابات سلوكية** : اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط (ADHD) هو اضطراب الصحة العقلية الأكثر شيوعًا في مرحلة الطفولة وغالبًا ما يستمر حتى مرحلة المراهقة والبلوغ. ومع ذلك، فإن المراهقين الذين

يجدون صعوبة في الانتباه قد يعانون من اضطراب آخر، مثل الاكتئاب أو صعوبات التعلم. على الرغم من أن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يُعالج غالبًا بالأدوية المنشطة (مثل الأمفيتامين أو الميثيلفينيديت)، والتي من المحتمل أن يساء استخدامها، إلا أن هذا العلاج لا يبدو أنه يزيد من خطر الإصابة باضطراب تعاطي المخدرات، بل قد يقلل من المخاطر. ومن ناحية أخرى، يشكو بعض المراهقين من أعراض عدم الانتباه عند محاولتهم الحصول على وصفة طبية للمنشطات، إما لاستخدامها كوسيلة مساعدة للدراسة أو للترفيه، وتشمل السلوكيات التخريبية الشائعة الأخرى في مرحلة الطفولة اضطراب المعارضة والتحدي واضطراب السلوك، ويتم علاج هذه الاضطرابات عادة عن طريق العلاج النفسي للطفل وتقديم المشورة والدعم للوالدين.