

هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي
**The Concerns and Problems Of A Girl in Adolescence from an
Educational and Psychological Perspective**

إعداد

د/ محمد محمود العطار

دكتوراه الفلسفة في التربية - كلية التربية- جامعة كفر الشيخ

Doi: 10.21608/jasep.2021.136082

قبول النشر: 25 / 12 / 2020

استلام البحث: 8 / 12 / 2020

المستخلص:

المراهقة كمرحلة نمو هي فترة التغيرات المتميزة المتدرجة من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، والمراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وتمثل فتره حرجه في حياة كل فرد، وينتج عن هذه التغيرات، والاضطرابات مشكلات كبيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الوالدين والمحيطين به والمربين بوجه خاص. وتعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي، حيث يتناول موضوع الدراسة بالوصف الكمي والتحليل، ومعالجته من خلال المصادر المعتمدة وجمع كافة المعلومات. ومن أهم نتائج الدراسة أن الفتاة المراهقة تعاني من العديد من المشكلات منها المشكلات الصحية والمشكلات الشخصية النفسية ومشكلات البيت والأسرة ومشكلات التكيف للعمل المدرسي ومشكلات العلاقات الاجتماعية النفسية. ومن أهم توصيات الدراسة ضرورة تنمية الوازع الديني في نفسه الفتاة المراهقة لما له من دور في بناء شخصيتها لأن النمو النفسي السليم للمراهقة يتطلب إيماناً راسخاً، وكذلك فتح باب الحوار مع الفتاة المراهقة بعقل متفتح وتقبل آرائها ومناقشتها حول موضوعاتها الهامة بدلاً من استخدام أسلوب الزجر أو الوعظ والإرشاد.

الكلمات المفتاحية: المراهقة، اضطرابات، مشكلات، التربية، النفسية.

Abstract:

Adolescence as a stage of growth is the period of differentiated changes graduated from the physical, mental, emotional and social aspects, and adolescence is the period that follows childhood, and it falls between sexual puberty and adulthood, and represents a critical period in the life of each individual, and these changes and disorders result in multiple major problems that need guidance and guidance of

the parents and the surrounding and educators in particular. This study relies on the descriptive approach, as it deals with the subject of the study with a quantitative description and analysis, and its treatment through the approved sources and the collection of all information. Among the most important results of the study is that the adolescent girl suffers from many problems, including health problems, psychological personal problems, problems at home and family, problems of adjustment to school work, and problems of psychosocial relations. Among the most important recommendations of the study is the necessity of developing religious adherence in the adolescent girl's psyche, because of his role in building her personality because the proper psychological development of adolescence requires firm faith, as well as opening the door to dialogue with the adolescent girl with an open mind and accepting her opinions and discussing them on important topics instead of using the method of enjoining or preaching And guidance.

Keywords: Adolescence, disorders, problems, educational, psychological.

مقدمة:

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة النمو التي تلي مراحل الطفولة وحدث نمو للجسم بمعدلات كبيرة وتحدث تغييرات فسيولوجية يكون لها أثر هائل في حياة الفتاة المراهقة، كما تنمو الإمكانات العقلية وتتمايز، كما يمر المراهق بخبرات انفعالية واجتماعية تصهر خبراته وتكون معتقداته واتجاهاته وقيمة عن نفسه وعن أسرته وعن الناس وعن المجتمع والوطن والدين والإنسانية بوجه عام.

والمراهقة كمرحلة نمو هي فترة التغيرات المتميزة المتدرجة من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكلمة مراهقة تعنى باللاتينية Adeolescere ومعناها التدرج نحو النضج وهذا يبين حقيقة هامة وهي أن النمو تدريجي ومستمر ولا يكون الانتقال مفاجئاً (بترس، 2010م، ص37).

ولقد تناول كثير من الفلاسفة مرحلة المراهقة بالوصف على أنها مرحلة خطيرة فيقول أرسطو أن المراهقين تستهويهم النزوات وهم عدوانيين وليس من السهل السيطرة عليهم وهم دائماً على استعداد لأن يذهبوا إلى آخر المدى بنزواتهم وآرائهم ويبرز ذلك لاعتقادهم أنهم دائماً على حق وربما كان ذلك من أسباب تمسكهم بآرائهم ومعتقداتهم.

كما أشار أفلاطون بأن المراهق يميل إلي الجدل في كل صغيرة وكبيرة وربما كان ذلك من أسباب اختلاف آرائهم عن آراء آبائهم. لكن علماء النفس المحدثين يرون أن المراهقة كمرحلة نمو مرحلة تحيط بها كثير من المخاطر والمشكلات، ولكن ليس من الضرورة أن تؤدي إلى ما قاله فلاسفتنا الأوائل من أمثال أرسطو وأفلاطون وخاصة إذا توافر للمراهق في حياته الأسرية والمدرسية التوجيه والإرشاد المناسب كي يتعلم ويختلط ويتعامل مع الناس، وأن يتعلم كيف يتغلب على المشكلات التي تعترضه بطريقة يكتشف خلالها ذاته وقدراته ومكانته وأفضل الفرص المتاحة لأن يشق بنفسه طريق الحياة(باضه،1997م، ص128).

إن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل الاعتماد على الكبار، إلى راشد مستقل مكثف بذاته ولا شك أن ذلك الانتقال يتطلب تحقيق توافق من جديد تفرضه ضرورات التمييز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما. ولما كانت الفترة التي يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقتصر تبعاً للثقافة التي تسود ذلك المجتمع، لذلك فعلى الرغم من أن جميع الأطفال، أينما كانوا، يمرون بنفس التحولات البيولوجية في مرحلة المراهقة، إلا أن التغيرات النفسية والاجتماعية التي تصاحب هذا التحول ليست نمطية، بل إن ظهورها بشكل أو بآخر إنما يرتبط أساساً بالثقافة التي يعيش فيها الطفل.

وقد وجد أنه في بعض الثقافات حيث تقام الطقوس والمناسبات التي ينتقل الطفل بعدها من الطفولة إلى الرشد مباشرة، لا تمثل المراهقة سوى مرحلة نمو سيكولوجي قصيرة نسبياً، إذ تلقى على المراهق عندئذ المسؤوليات والواجبات التي يقوم بها باعتبار أنه قد أصبح الآن في عداد الكبار والراشدين (إسماعيل، 2001م، ص318).

وفي كثير من البلدان الإفريقية والآسيوية يثير مولد طفل الفرح، وتتلقى أمه الهدايا للاحتفال بهذه المناسبة السعيدة. لكن مولد طفله أنثى يثير الحزن وتهمل الأم المصابة بالاكئاب إرضاع مولودتها الجديدة لعدة أيام. وهكذا تبدأ حياة الكثير من البنات في العالم من سوء التغذية.. وبالممارسات الثقافية في العديد من البلدان النامية؛ خاصة في سنوات الطفولة الأولى تميل إلى إعطاء أفضل الطعام إلي الرجال ثم الأولاد. وكثيراً ما يأكل الرجال والأولاد منعزلين عن النساء والبنات؛ وتعطى بقايا الطعام لهن، وكل يوم في العالم النامي تذبل البنات من الجوع وسوء التغذية، ويموت طفل من الجوع في كل خمس ثوان وفقاً لإحصاءات الأمم المتحدة.

وفي مجال التعليم فإن البنات عادة ما يبدأن في القيام بمعظم المهام المنزلية منذ اللحظة التي يتعلمن فيها المشي، لذا تتراجع فرص تعليمهن فالبنت مسئولة عن كل الأعمال المنزلية، وعن إحضار المياه والخشب وغير ذلك من النشاطات الأخرى مثل الكنس وغسيل الملابس. وعادة ما يتم إعطاء الأولاد فرصاً أكثر لقضاء سنوات أكثر من حياتهم في اللعب والتعلم. هذا لا ينفى أن الكثير من الآباء يحبون بناتهم وأبناءهم بنفس القدر ويطمعون الجنسين قدر ما

يستطيعون. إلا أنه في الكثير من البلدان، هناك ميل لتفضيل الأولاد على البنات منذ لحظة الولادة.

وتمثل البنات حوالي 60 في المائة من الـ 100 مليون طفل الجائعين الذين لا يذهبون إلى المدارس وفقاً لتقديرات برنامج الغذاء العالمي التابع للأمم المتحدة. ومن ثم فإن إدخال البنات إلى المدارس وإبقائهن هناك ليس أمراً سهلاً. فإذا تم إرسال البنات إلى المدارس فإن الآباء عادة ما يسحبونهن من المدرسة قبل الأولاد في الأوقات الصعبة للمساعدة في شد أزر الأسرة (مجلة الأسرة، 1429هـ، ص55).

أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة بالنسبة للكائن الإنساني حيث أن صحة الفرد النفسية تتوقف إلى حد ما على اجتياز مرحلة المراهقة اجتيازاً يتسم بالطمأنينة والاستقرار.

مشكلة البحث:

إن مستقبل الإنسان وحضارة الأمم يتأثر وبشكل كبير على فترة المراهقة لدى الفرد، فالمراهقة هي الفترة العمرية من سن (11) إلى سن (21)، وهي فترة متقلبة وصعبة تمر على الإنسان وتكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته.

ومرحلة المراهقة هي مرحلة العبور الصعب إذ إنها الاقتراب من النضج الجسمي، العقلي، النفسي، والاجتماعي، ولكنها لا تصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة (مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، 2012م، ص29)، فالمراهقة من أكثر المراحل حساسية في عمر الإنسان.

لذا تعد مرحلة المراهقة إحدى المراحل الانتقالية في حياة الفرد، فهي انتقال من مرحلة الطفولة حيث الاعتماد على الآخرين إلى مرحلة الرشد، حيث الاعتماد على النفس. وهذه المرحلة من أخطر المراحل في حياة الفرد، فهي فترة حرجة تتأرجح فيها ميول الفرد واتجاهاته، ويصاحبها التوتر والاضطرابات والمشكلات العديدة، ويرجع هذا إلى طبيعة هذه المرحلة وما تحتاجه من فهم وتقدير لاحتياجاتها وتغييراتها، لذا تتطلب هذه المرحلة بل وتفرض على أولياء الأمور شدة الحذر، ودقة الملاحظة وحسن التوجه واليقظة التامة وإمكانية السيطرة على المراهق بالحجة والإقناع (معاليقي، 1996م).

ونظراً لأهمية مرحلة المراهقة وخصوصيتها بالنسبة للفتاة تتمحور مشكلة البحث في محاولة معرفة هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي.

أسئلة البحث:

يمكن تحديد أسئلة البحث في السؤال الرئيسي التالي:

ما هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي العديد من الأسئلة وهي:

- 1- ما مفهوم المراهقة، وما هي مراحلها؟
- 2- ما هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي؟
- 3- ما هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور تربوي؟

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مفهوم المراهقة ومراحلها.
- 2- التعرف على أهم هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي.
- 3- التعرف على أهم هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور تربوي.
- 4- محاولة التوصل إلى مجموعة من النتائج والتوصيات التي تعمل على مساعدة الفتاة المراهقة للتغلب على همومها ومشكلاتها في مرحلة المراهقة.

أهمية البحث:

- 1- تعالج هذه الدراسة موضوعاً مهماً وحيوياً وهو مرحلة المراهقة لدى الفتاة والتي تعد من أهم المراحل الأساسية في حياتها؛ حيث تلعب هذه المرحلة دوراً كبيراً في تكوين شخصيتها وتفاعلها مع المجتمع مستقبلاً.
- 2- ندرة الدراسات العلمية المتخصصة التي كتبت عن هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي.
- 3- حاجة المكتبة التربوية في الوقت الحاضر لمثل هذه الدراسات لكي تسد فجوة في الكتابات التربوية الحديثة.
- 4- دراسة الحلول لعلاج مشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي.
- 5- الوصول لأسس يمكن أن تتخذ أساساً لتربية الفتاة المراهقة في مرحلة المراهقة.

منهج البحث:

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي، حيث يتناول موضوع الدراسة بالوصف الكمي والتحليل، ومعالجته من خلال المصادر المعتمدة وجمع كافة المعلومات.

حدود الدراسة:

تدور هذه الدراسة على التعرف على هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من خلال الرؤية التربوية والنفسية، للوصول إلى حلول لهذه المشكلات.

أداة البحث:

تمثلت أداة هذه الدراسة اعتماد الباحث على المصادر والمراجع والمواثيق التي تناولت موضوع المراهقة حيث يقوم الباحث بانتقاء وتحليل وتفسير الموضوعات ذات الصلة بموضوع الدراسة، ومن ثم الخروج بالعديد من النتائج والتوصيات والمقترحات.

الدراسات السابقة:

دراسة بعنوان: "أنماط العلاقة بين الأم وابنتها المراهقة.. دراسة حالة في مدينة عمان" (فرح، 2002م).

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض المتغيرات النوعية للأم وابنتها في علاقتهما مع بعضهما البعض مثل (عمر الأم، المستوى التعليمي والاقتصادي للأم، ومهنة الأم، وعدد أفراد الأسرة، وترتيب الفتاة في الأسرة، المستوى التعليمي للفتاة، التحصيل الأكاديمي لها)،

وحاولت الدراسة إبراز دور الأخصائي الاجتماعي في توعية الأمهات حول كيفية التعامل السليم مع بناتهن المراهقات، وكيفية تقبل الفتاة المراهقة لتوجيهات الأم. وقد تم استخدام الإحصاء الوصفي التحليلي باعتباره الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف الدراسة، عن طريق المقابلات الشخصية للأمهات وطالبات الصفوف (العاشر، والحادي عشر، والثاني عشر)، وذلك عن طريق المسح بالعينة، والمتمثل في استخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وكذلك تم استخدام الإحصاء التحليلي المتمثل باختبار ت، لاختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل من الأمهات والفتيات أما المتغيرات التي تزيد على بعدين كمتغير (العمر، المستوى التعليمي، المستوى الاقتصادي، وعدد أفراد الأسرة...) فقد تم اختبار الفروق في متوسطاتها الحسابية وفقاً لأبعادها باستخدام تحليل التباين الأحادي، واختبار تلك الفروق باستخدام اختبار F. وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها أن النمط الأقل شيوعاً في تعامل الأمهات مع بناتهن هو نمط الرقابة الشديدة والذي قد ظهر استخدامه لدى الأمهات غير العاملات، واللواتي يبلغ عدد أفراد أسرهن عدداً كبيراً نوعاً ما، والأسر التي يتراوح عمر الفتيات فيها من (6-18) سنة، وكذلك الأسر التي يكون ترتيب الفتاة فيها الخامس، وتحصيلها الأكاديمي متدن نوعاً ما.

بينما جاء نمط الضبط التربوي في الدرجة الثانية حيث ظهر هذا النمط بوضوح عند الأمهات الذي يكون دخلهن الشهري مرتفعاً، وكذلك لدى الأمهات ذوات التحصيل العلمي المرتفع، وكذلك الأسر التي يكون تحصيل الفتاة الأكاديمي مرتفعاً. في حين احتل النمط الديمقراطي الأكثر شيوعاً في وجوده وتطبيقه في الأسرة وقد ظهر لدى الأمهات اللواتي ينتمين للفئة العمرية (40) فما فوق، وذوات التحصيل العلمي المرتفع، وعند الأمهات ذوات الدخل الشهري المرتفع، وكذلك الأسر التي يكون تحصيل الفتاة الأكاديمي فيها مرتفعاً.

وتوصي الدراسة بالاهتمام بمرحلة المراهقة وبأهم التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تمت خلالها، إلى جانب التركيز على دور الأم في الأسرة، وضرورة توعيتها في بناء علاقة وطيدة بينها وبين ابنتها المراهقة، ووجوب تعميق دور الأخصائي الاجتماعي في المجال التعليمي والأسري.

دراسة بعنوان: "استخدام برنامج إرشادي لتنمية وعي المراهقات ببعض التغيرات النمائية المرتبطة بمرحلة المراهقة" (شعبان، 2001م).

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية وعي المراهقات ببعض التغيرات النمائية اللاتي تواجه المراهقات في مرحلة المراهقة المبكرة وقياس مدى فاعليته في تحقيق ذلك.

وتمثلت إجراءات هذه الدراسة في استخدام عينة مكونة من (30) طالبة من المقيدات بالصف الثالث بالمرحلة الإعدادية على مستوى مدينة الفيوم والتي تتراوح أعمارهن ما بين

(12-15) سنة، وقد قسمت هذه العينة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة).

ومن أهم نتائج الدراسة أن البرنامج الإرشادي المصمم والمستخدم في هذه الدراسة أدى إلى تنمية وعي المراهقات (أفراد المجموعة التجريبية) ببعض التغيرات النمائية المرتبطة بمرحلة المراهقة والتي تتمثل في (التغيرات الجسمية والفسولوجية والجنسية والتغيرات الانفعالية والعقلية والاجتماعية) مما يدل على فاعليته الإرشادية، كما تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الدراسة في كل من التطبيقين القبلي والبعدي (لعدم تعرضهن لخبرات البرنامج الإرشادي).

دراسة بعنوان: " إدراك الممارسات الوالدية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المراهقات من طالبات المرحلة المتوسطة في منطقة الإحساء بالمملكة العربية السعودية" (موسى وأبو ناهية، 1997م).

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين عدد من المتغيرات المستقلة والممارسات الوالدية كما تدركها المراهقات من طالبات المرحلة المتوسطة في منطقة الإحساء بالمملكة العربية السعودية وهذه المتغيرات هي (العمر، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم، المستوى الاقتصادي).

وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (609) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة في الصفوف الثلاثة الأولى في منطقة الإحساء بالمملكة العربية السعودية حيث تراوحت أعمارهن من (12-14) سنة، وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية من بعض مدارس البنات المتوسطة، والعينة موزعة على النحو التالي: (215) طالبة في الصف الأول المتوسط، (195) طالبة في الصف الثاني المتوسط، (199) طالبة في الصف الثالث المتوسط.

وقد أشارت نتائج الدراسة فيما يتعلق بإدراك المراهقات للممارسات الوالدية الخاصة بالأب إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير العمر في الممارسات الوالدية كما تدركها المراهقات، كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق في الممارسات الوالدية كما تدركها المراهقات وفقاً لمتغير مستوى تعليم الأب، كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود أثر دال إحصائياً لمتغير المستوى الاقتصادي.

وفيما يتعلق بعرض النتائج الخاصة بإدراك المراهقات للممارسات الوالدية الخاصة بالأم فقد أثبتت الدراسة صحة الفروض بأكملها على جميع أبعاد الدراسة (بعد المطالب المدرك، بعد التحكم المدرك، بعد العقاب المدرك، بعد التأييد المدرك).

دراسة بعنوان: "الأفكار الجنسية الشائعة لدى المراهقات في الريف والحضر" (عامر، 1992م).

هدفت هذه الدراسة إلى دراسة الأفكار الجنسية الشائعة لدى المراهقات في الريف والحضر، وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من طالبات الصف الثالث الثانوي بشعبتيه الأدبي والعلمي، وقد تم اختيار عينة الدراسة من أربع محافظات في العام الدراسي 1988-1989م، وتراوحت أعمارهن ما بين (16,5- 18) سنة، بمتوسط (17,25) وانحراف معياري (0,5).

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها أن هناك حالة وسحابة قاتمة من الجهل والتشويش والمخاوف المرضية والمفاهيم الخاطئة عن الجنس تهيمن على عقول وتفكير نسبة ليست بالقليلة من المراهقات في كل من الريف والحضر.

كما بينت نتائج الدراسة أن الفتيات في الريف والحضر يعانين من الأمية النفسجسمية بأنفسهن حتى لقد وصل الأمر إلى أن مظاهر نضجهن السوي الطبيعي تقابل لديهن برصيد ضخم من القلق والخوف والرعب وأصبحن يعانين من ظاهرة انفصال وتعتيم فيما بين مجالهن النفسي ومجالهن الجسمي أو فيما يمكن أن نطلق عليه (اغتراب نفسجسمي).

دراسة بعنوان: "أثر نمط التنشئة الأسرية في توكيد الذات لدى طالبات المراهقة الوسطى في مديرية تربية عمان الكبرى الأولى" (عياش، 1992م).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر نمط التنشئة الأسرية في تأكيد الذات لدى طالبات مرحلة المراهقة الوسطى، ضمن الأعمار (7،15،16) سنة، بعينة اشتملت على (400) طالبة من طالبات مدارس تربية عمان الكبرى.

واستخدمت الباحثة مقياس التنشئة الأسرية الذي أعده وطوره فوزي أبو جبل، ومقياس توكيد الذات لراتوس.

وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك أثراً للتنشئة الأسرية على تأكيد الذات لصالح المجموعة التي يتصف أسلوب معاملة الوالدين لأبنائهم فيها بالدفء والتسامح والحب.

دراسة بعنوان: "مشكلات الفتاة المراهقة في مدينة جدة وعلاقتها بمتغيرات التحصيل والمفهوم" (أبا الخيل، 1992م).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهم مشكلات الفتاة المراهقة في مدينة جدة، وعلاقتها بمتغيرات التحصيل ومفهوم الذات، وحاولت الدراسة معرفة المشكلات التي تتعرض لها الفتاة المراهقة، والكشف عن علاقتها بمتغير التحصيل والذات.

وقد بينت الدراسة أن ترتيب المشكلات الأكثر شيوعاً بين طالبات المرحلة الثانوية هي (الأخلاق، والدين، والمنهج، والمستقبل المهني والتربوي، والعلاقات الشخصية النفسية، والمجال الاجتماعي، والمجال الصحي، والمجال الاقتصادي).

ومن أهم نتائج الدراسة أن المراهقات اللواتي لديهن أي من المشكلات (الشخصية، والنفسية، والاجتماعية، والبيت، والأسرة، والمجتمع) يكون مستوى مفهوم الذات منخفضاً لديهن، إلى جانب وجود علاقة بين جميع مجالات المشكلات وبين التحصيل الأكاديمي، مما ينعكس ذلك في القدرة على التحصيل لديهن.

دراسة بعنوان: "مشكلات المراهقين في المجتمع الأردني وعلاقتها بمتغيري العمر والجنس" (المنيزل، 1991م).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مشكلات المراهقين في المجتمع الأردني وعلاقتها بمتغيري العمر والجنس حيث تألفت عينة الدراسة من (2750) طالباً وطالبة اختيروا بشكل عشوائي من المدارس والكليات في المجتمع الأردني.

واستخدم الباحث قائمة "بروتس" لمشكلات المراهقين وهي قائمة تشمل على مجموعة من المشكلات بعضها متعلق بالوالدين والبعض الآخر بالأقارب وفرص العمل والاهتمامات المتمركزة حول الذات والعلاقة بين الجنسين والانحراف والتصور الذاتي للعمر.

ومن أهم نتائج هذه الدراسة تتناقص مشكلات المراهقين مع العمر، وجود أثر ذي دلالة التفاعل بين عاملي العمر والجنس على مجموعات المشكلات، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور/ إناث) على معظم المشكلات حيث أظهر الذكور مشكلات أكثر من الإناث.

دراسة بعنوان: "مشكلات الفتيات المراهقات بمحافظة أسوان ومعالجتها باستخدام أسلوب قراءة الكتب النفسية والمناقشة الجماعية" (الأصاري، 1986م).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على المشكلات المتعددة والمتنوعة للفتاة المراهقة بمحافظة أسوان بالمرحلة الثانوية، وتجريب علاج المشكلات بأسلوبين من الإرشاد النفسي وهما الأسلوب الأول فردي وهو الإرشاد بالقراءة، والثاني جماعي وهو المناقشة الجماعية.

وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (300) طالبة بالمرحلة الثانوية بمحافظة أسوان، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات متجانسة من حيث الصف الدراسي، السن، المستويات الاجتماعية والاقتصادي والثقافي، عدد المشكلات وهم (مجموعة القراءة، مجموعة المناقشة، المجموعة الضابطة للمقارنة).

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية، بالنسبة لنتائج المشكلات العامة التي تعاني منها الفتاة بمحافظة أسوان في المرحلة الثانوية كانت كما يلي من حيث الترتيب (النشاط الاجتماعي الترفيهي، العلاقات الشخصية النفسية، الأخلاق والدين، التكيف للعمل المدرسي، العلاقات الاجتماعية، الحالة الصحية، العلاقة بين الجنسين، المنهج وطرق التدريس، المستقبل المهني التربوي، الحالة المالية، البيت والأسرة).

كما بينت نتائج الدراسة المشكلات الحادة التي تعاني منها الفتاة بمحافظة أسوان في المرحلة الثانوية كانت كما يلي (النشاط الاجتماعي والترفيهي، العلاقات الشخصية النفسية، الأخلاق والدين، العلاقات الاجتماعية، الحالة الصحية، التكيف للعمل المدرسي، البيت والأسرة، المستقبل المهني التربوي، المنهج وطرق التدريس، العلاقة بين الجنسين، الحالة المالية).

وبالنسبة للنتائج الخاصة بأسلوب القراءة والمناقشة الجماعية نجح أسلوب القراءة في تقدم المجموعة في المجالات التالية: العلاقات الاجتماعية، العلاقات الشخصية، الأخلاق والدين،

المستقبل المهني التربوي، في حين نجح أسلوب المناقشة الجماعية في تقديم المجموعة في المجالات التالية: الحالة الصحية، النشاط الاجتماعي، العلاقات الشخصية، الأخلاق والدين، المستقبل المهني التربوي، التكيف للعمل المدرسي.

دراسة بعنوان: "أثر عمل الأم وعلاقتها ببناتها المراهقات" jenser,L&Borges, (1986).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر عمل الأم وعلاقتها ببناتها المراهقات، وقد بينت نتائج الدراسة وجود أثر سلبي لعمل الأم في علاقتها مع ابنتها المراهقة، مما اضطر البنت المراهقة إلى أن تلجأ إلى الأب.

دراسة بعنوان: "دراسة تحليلية لأحلام اليقظة لدى المراهقات وعلاقتها بحاجاتهن النفسية ومشكلاتهن" (إبراهيم، 1973م).

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أحلام اليقظة لدى المراهقات وعلاقتها بحاجاتهن النفسية ومشكلاتهن الانفعالية، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (200) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية المقيدات بالصف الثاني الثانوي بالقسم العلمي والأدبي.

وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين عدد مشكلات الفتيات من جانب وعدد أحلام اليقظة لديهن خلال شهر من جانب آخر.

كما بينت نتائج الدراسة أن هذه الأحلام في مرحلة اليقظة لدى الفتيات تزداد نسبة حدوثها ما بين (70-95,5%) وأن المشكلات التي يعانين منها مرتبة كالتالي (مجال المشكلات الانفعالية، مجال التوافق الاجتماعي، مجال مشكلات الفراغ، مشكلات الأسرة، الناحية الاقتصادية، المجال الديني، مجال التوجيه التربوي والمهني، مجال العمل المدرسي، مجال الصحة).

دراسة بعنوان: "التنشئة الاجتماعية للمراهقين وتطور الشخصية" Elder,G.H, (1968).

تناولت هذه الدراسة التنشئة الاجتماعية للمراهقين وعلاقتها بنمو الشخصية لديهم أن الأسلوب الديمقراطي الذي يتبعه الآباء في الضبط يؤدي إلى التلقائية عند أولادهم المراهقين بشكل أوضح مما يحدث عند الآباء الذين يتبع أبؤهم الأسلوب الذي يتميز إما بالتسلط أو بالتهاون وأن هؤلاء الآباء المتسلطون والمتهاونون يميل أبناؤهم إلى أن يكونوا إما متمردين (على هذا التسلط) أو إتكاليين (كنتيجة للتهاون معهم) ومن تقارير الآباء أنفسهم تتضح الاتجاهات الوالدية المرغوب فيها أكثر من غيرها.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن النمط الديمقراطي في التعامل يعد النمط الأمثل في خلق ضبط اجتماعي يعزز صفة الاعتماد على النفس والتلقائية لدى الأبناء المراهقين.

كما بينت الدراسة أن الآباء الذين يمارسون النمط التسلطي في التعامل عادة ما يميل أبناؤهم إلى التمرد في تعاملهم، أما النمط المتهاون نوعاً ما فهو يعزز من الإتكالية لدى الأبناء.

التعليق على الدراسات السابقة:

تلقي الدراسات العربية والأجنبية الضوء على كثير من المعلومات التي تفيد الدراسة الحالية في مرحلة المراهقة حيث تناولت الدراسات السابقة أساليب التعامل مع الفتيات المراهقات وعلاقة الفتاة المراهقة بأسرتها، وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اهتمامها بالفتيات المراهقات، ولكن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تربوي، وذلك من أجل الوصول إلى مستوى أفضل لرعاية وتربية هؤلاء الفتيات المراهقات.

مصطلحات البحث:

مرحلة المراهقة:

تعني مرحلة المراهقة مجموعة التغيرات المتميزة الجسمية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية، التي تتم في فترة العقد الثاني من العمر (مخيمر، 2000م، ص151)، فالمراهقة هي الميلاد النفسي، وهي الميلاد الوجودي للعالم الجنسي، وهي الميلاد الحقيقي للفرد كذات فردية، وهي مزاج من شيء في سبيله إلى الخلع والانتهاه هو الطفولة، ونقيض في سبيله إلى الارتداء والإنماء هو الرشد.

خطوات البحث:

سيتبع الباحث عند معالجته لموضوع البحث هذه الخطوات وهي:

- 1- الخطوة الأولى: المراهقة.. المفهوم والخصائص.
 - 2- الخطوة الثانية: هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة.
 - 3- الخطوة الثالثة: هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي.
 - 4- الخطوة الرابعة: هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور تربوي.
 - 5- الخطوة الخامسة: النتائج والتوصيات والمقترحات.
- الخطوة الأولى: المراهقة.. المفهوم والأنواع والخصائص

تمهيد:

يعتمد تقدم الدولة على ثروتها البشرية بدرجة كبيرة، فالإنسان هو صانع التقدم عن طريق استثمار الثروات الطبيعية والمادية. والثروة البشرية تتمثل في الشباب في سن المراهقة، وتعد مرحلة المراهقة على جانب كبير من الأهمية سواء بالنسبة للمجتمع أو بالنسبة للفرد نفسه، فهي المرحلة التي يعد فيها الفرد لبدء العطاء للمجتمع، ومن الناحية الأخرى فإنها تمثل أخطر سني الحياة للإنسان؛ لأنها السن الذي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير.

مفهوم المراهقة:

تعريف المراهقة لغوياً: يرجع إلى الفعل العربي (راهق) ويعني الاقتراب من شيء. فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام ورهقت الشيء رهقاً قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج، فالمراهقة معناها اللغوي هو الخروج أو الاقتراب. والمراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ – أي بداية النضج الجنسي – حتى اكتمال نمو العظام. وتقع هذه المرحلة عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة (إسماعيل، 2010م، ص545).

أما في علم النفس: فاصطلاح المراهق يعني مرحلة الابتعاد عن الطفولة والاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 9 سنوات (بترس، 2010م، ص37)، وتجدر الإشارة هنا إلى أن مرحلة المراهقة لا تعتبر مرحلة نضوج تام، بل هي مجرد مرحلة تؤدي تبعاتها وأحداثها إلى النضوج.

أن المراهقة فترة طويلة من الزمن وليست مجرد حالة عارضة زائلة في حياة الإنسان فهي انتقال تدريجي ومستمر يصبح فيها المراهق رجلاً والمراهقة امرأة، وكيفيات هذا الانتقال تختلف من فرد لآخر ومن بيئة لأخرى.

مراحل المراهقة:

تختلف المدة الزمنية لمرحلة المراهقة من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك تم تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل فرعية هي (باطه، 1997م، ص129):

- المراهقة المبكرة:

تقابل المراهقة المبكرة مرحلة العمر ما بين سن 12 – 14 سنة وهي تقابل نهاية المرحلة الابتدائية وبداية المرحلة الإعدادية، وهي الحلقة الأولى من المراهقة والتي تلي مرحلة الطفولة المتأخرة.

- المراهقة المتوسطة:

يطلق اسم المراهقة الوسطى على الأعمار ما بين 15 – 17 سنة، وهي تقابل انتقال التلميذ من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية أو السنوات الأولى بها، وهي الحلقة الثانية من المراهقة.

- المراهقة المتأخرة:

تقابل المراهقة المتأخرة مرحلة العمر ما بين 18 – 21 سنة من العمر، وهي تقابل أيضاً مرحلة التعليم العالي، وقد يسميها البعض مرحلة الشباب وهي التي تعد الفرد إلى حياة الراشد الذي يكون مسئولاً عن نفسه وعن قراراته الهامة مثل الزواج والمهنة.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل حوالي عشرة أعوام من عمر الفرد.

أنواع المراهقة:

1- المراهقة المتكيفة:

وتكون أميل إلى الهدوء النسبي والاتزان الانفعالي، وعلاقة المراهق بالآخرين طيبة ولا أثر للتمرد على الوالدين أو المدرسين، وحياة المراهق غنية بمجالات الخبرة بالاهتمامات العملية الواسعة التي يحقق عن طريقها ذاته، كما أن حياته المدرسية في أغلب الأحيان موفقة (أبولطيفة، 2011م، ص153).

2- المراهقة السوية:

وتكون خالية من الهموم والمشكلات والصعوبات.

3- المراهقة الإنسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته (مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، 2012م، ص30).

4- المراهقة العدوانية:

حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس.

5- المراهقة المنحرفة:

يمتاز هذا النوع بانغماس المراهق في ألوان السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات أو السرقة أو تكوين العصابات أو الانحلال الخلقي أو الانهيار النفسي (أبولطيفة، 2011م، ص153).

خصائص مرحلة المراهقة:

المراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ الجنسي وسن الرشد، وتمثل فترة حرجه في حياة كل فرد. وفي فترة المراهقة يعترى الفتى أو الفتاة تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. وينتج عن هذه التغيرات، والاضطرابات مشكلات كبيرة متعددة تحتاج إلى توجيه وإرشاد من الوالدين والمحيطين به والمربين بوجه خاص.

ومرحلة المراهقة مرحلة ذات طبيعة بيولوجية واجتماعية تتميز بدايتها بحدوث تغيرات بيولوجية عند البنات والأولاد وتسبق مرحلة البلوغ طفرة في النمو، وتحدث هذه الطفرة عند البنت فيما بين (9-12 سنة) وعند الأولاد فيما بين (11-14 سنة) تقريباً (زهران، 1988م، صص 202-205).

ويشمل مصطلح مراهقة مظهرين من مظاهر النمو هما النمو الفسيولوجي والنمو الجسمي: والنمو الجسمي الفسيولوجي هو نمو الأجهزة الداخلية مثل النمو في الغدد الجنسية وفي المميزات الجنسية، أما النمو الجسمي هو عبارة عن الطول والوزن والعرض وتعبيرات الوجه.

وأول مظاهر النمو الفسيولوجي في المراهقة هي ظاهرة النضج الجنسي الذي يختلف في الإناث عنه في الذكور. ويعد النضج الجنسي خطوة نحو اكتمال شخصية الفرد وتوثر التغيرات الفسيولوجية والجسمية على النمو السيكولوجي والاجتماعي والانفعالي والعقلي. وتعد المراهقة فترة حاسمة وحرجة في حياة الفرد حيث يصفها عالم النفس التربوي "ستانلي هول Stanly Hall" بأنها فترة عواصف ومشكلات وتوتر وشدة نظراً لما تتصف به هذه المرحلة من تغيرات واضحة في جميع مظاهر النمو الجسمي والجنسي والفسيولوجي والانفعالي والعقلي والاجتماعي ولما لهذه التغيرات من أثر على تكوين شخصيته وتكيفه مع البيئة (إبراهيم، 1987م، ص154).

وفي هذه المرحلة يزداد النمو العقلي وخاصة فيما بين سن 12-14 سنة ويتنوع النشاط العقلي ويبدأ الأفراد في الاختلاف في القدرة العقلية العامة وفي الناحية التي توجه فيه القدرة حسب ميول واستعدادات الأفراد. ويزداد الانتباه في هذه المرحلة كما تزداد قدرة الفرد على التركيز واستيعاب مشاكل طويلة ومعقدة في يسر وسهولة يصاحب ذلك نمواً في القدرة على التعليم والتذكر. وتنمو قدرة الطفل على الاستدلال والتفكير.

ويتصف النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة بخصائص تميزه إلى حد كبير عن مرحلة الطفولة ومن أهم هذه الخصائص المسابرة حيث يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسابرة المجموعة التي ينتمي إليها فهو يحاول جاهداً أن يظهر بمظهرهم، كما أنه يتصرف كما يتصرفون ويفعل كما يفعلون، وتتميز هذه المسابرة بالصراحة التامة والإخلاص (مخيمر، 2000م، ص166).

وكما أخذ المراهق في النمو بدأ على سلوكه الرغبة في تأكيد ذاته فهو في نظر نفسه لم يعد بعد الطفل الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع، إن المراهق في منتصف مرحلة المراهقة يسعى أن يكون له مركز في جماعته، كما يشعر المراهق في السنوات الأخيرة لمرحلة المراهقة أن عليه مسئوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها، وهو لذلك يحاول بكل جهد استطاعته أن يقوم ببعض الخدمات أو الإصلاحات بهدف النهوض بأفراد تلك الجماعة (مخيمر، 2000م، ص167).

البلوغ في حياة الفتيات:

تخضع فترة حلول البلوغ الجنسي عند الفتيات المراهقات لتقلبات كبيرة مرتبطة بنوع البيئة التي تعيش فيها، والحالة الصحية، والخصائص الذاتية لكل فتاة، وغالباً ما يبدأ البلوغ عند الفتاة من السنة الحادية – الثانية عشرة، وتنتهي تقريباً بحدود الثامنة عشرة. ويعد البلوغ الجنسي أو الحيض عند الفتيات مرحلة تحول كبيرة في حياة فتياتنا لما يصاحبه من تطورات جسمية ونفسية ولذلك هناك بعض النصائح والتوجيهات بما يخص الفتيات قبل البلوغ وبعده (مرسى، 2004م، ص151):

1- تبدأ بعض الفتيات في البلوغ ابتداء من سن التاسعة.

- 2- ينبغي على الأمهات والمعلمات تهيئة الفتيات قبل البلوغ بتعريفهن معنى البلوغ ومعنى الحيض وهيئته وموعده ومدته، وما ينبغي على الفتاة عند نزوله من نظافة وطهارة وترك للصلاة والصيام وأن هذا لحكمة يعلمها الله وهو خير للمرأة إذ إنها بذلك أصبحت مهياً لأداء مهمتها الطبيعية في الحمل والولادة فلها أن تفخر بذلك.
- 3- ينبغي معرفة الفتاة بالتغيرات الجسمية التي تصاحب البلوغ.
- 4- ينبغي تعريف الفتاة بالتغيرات النفسية التي تحدث عند البلوغ كالخجل الشديد.
- 5- ينبغي تعريف الفتاة بأعراض الحيض والألم الذي يحدث أثناءه من تصلب العضلات والصداع وتقلصات البطن وآلام الظهر والتعب والإرهاق وسرعة الغضب والتوتر النفسي.

الخطوة الثانية: هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة

تمهيد:

قليلاً ما تمر مرحلة المراهقة دون تعرض الفتى أو الفتاة لبعض المشكلات. وبعض مشكلات مرحلة المراهقة تتعلق بالمراهقين وبعضها ترتبط بالوالدين والأسرة، وبعضها يتصل بمشكلات المجتمع وفيما يلي أهم مشكلات مرحلة المراهقة (زهران، 1988م، ص 467، 466).

- 1- المشكلات الصحية: ومنها نقص الرعاية الصحية ووجود بعض مظاهر النمو المنحرف عن معايير النمو بالزيادة أو النقصان كما في حالات السمنة المفرطة (وخاصة عند البنات)، وظهور بثور الشباب (حب الشباب) .. الخ.
- 2- المشكلات الجنسية: ومنها مشكلات البلوغ الجنسي، مثل البكور الجنسي وما قد يصاحبه من مشكلات مثل الخجل والميل إلي الاستعراض، والانعزال عن جماعة الرفاق وسوء التوافق الاجتماعي، والنشاط الجنسي المبكر، وصعوبة السلوك في مستوى النضج حسب توقعات الكبار وكذلك الحال بالنسبة للتأخر الجنسي وما قد يصاحبه من مشكلات مثل الانعزال والخجل والقلق بسبب تأخر البلوغ والشعور بالنقص وعدم الكفاية وسوء التوافق الاجتماعي والانفعالي. ومن المشكلات أيضاً نقص المعلومات الجنسية الصحية ونقص التربية الجنسية.
- 3- المشكلات الانفعالية: ومنها الحساسية وسهولة الاستثارة، حيث لا يستطيع الشاب غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية ومنها ثنائية المشاعر والتناقض الانفعالي ومشاعر الغضب والثورة والتمرد، وحالات الاكتئاب واليأس والقنوط والخجل والانطواء والقلق والخوف والتوتر .. الخ.

- 4- المشكلات الأسرية: مثل الخلافات والانفصال والطلاق بين الوالدين، وزواج أحد الوالدين أو كليهما من جديد ، وموت أحد الوالدين أو كليهما، والوالدان العصبيان المتسلطان اللذان يعتبر سلوكهما قدوة سيئة للشباب، ونقص الخصوصية في الأسرة.. الخ.
- 5- المشكلات الدينية والأخلاقية: وتتمثل في ازدواج الشعور الديني ، ووجود اتجاهات دينية مثل الشك والإلحاد والضلال، وعدم أداء الشعائر الدينية، وما يصاحب ذلك عادة من صراع وقلق ومشاعر الذنب وتأييب الضمير، ويرتبط عادة بالمشكلات الدينية مشكلات أخلاقية مثل عدم الالتزام بالقيم الأخلاقية السائدة في المجتمع.
- 6- المشكلات الاجتماعية: وعلى رأسها "الاغتراب" Alienation، ومن مظاهره اللامعيارية، واللاهدف، واللامعنى، والعجز، والاغتراب عن الذات، واحتقار الذات واحتقار الجماعة وكراهية الذات وكراهية الجماعة، والتفكك، والتشاؤم، والعزلة ومن أخطر المشكلات الاجتماعية زيادة وقت الفراغ وعدم شغل بما يفيد ، ومصاحبة أقران السوء والانحراف.
- 7- المشكلات المدرسية: مثل السرحان وعدم القدرة على الاستذكار، وقلق التحصيل وعدم المثابرة والتخلف الدراسي، ونقص الضبط والربط في المدرسة وعدم الانضباط في الفصل ومناوأة المعلمين، وعدم ملائمة المقررات الدراسية والشك في قيمتها وقلق الامتحان والفشل والرسوب والتسرب.
- 8- المشكلات المهنية: ومنها نقص التعليم والتدريب والتأهيل المهني، وعدم معرفة الفرص المهنية المتاحة وكيفية الدخول فيها وعدم توافرها، مما يؤدي إلى سوء التوافق المهني. يضاف إلى هذا ظاهرة البطالة الاقتصادية والاعتماد على الآخرين.
- وهناك من يشير إلى أن أبرز المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة ما يلي(مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، 2012م، ص31):
- 1- الاضطرابات السلوكية: وهي التي تفاجئ الأهل كالكذب، العدوانية، التمرد على الأهل، والثورة الدائمة.
 - 2- الانحرافات الجنسية: وهي نتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها.
 - 3- حالة القلق والرغبة: وهي التي تصيب الفتاة المراهقة حين تلاحظ التغيرات الجسمية الهائلة التي تحدث في الجسم (أول دورة من دورات الطمث) وخاصة عند عدم تهيئتها مسبقاً لمثل هذه التغيرات.
 - 4- حالة الضياع: وهي التي تشعر بها الفتاة المراهقة لانقائها من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج فهي لم تعد الطفلة الصغيرة وبنفس الوقت لم تكتمل أنوثتها بعد.
 - 5- الغرق في الخيالات: وفي أحلام اليقظة التي تستغرق وقتها وجهدها وتبعدها عن عالم الواقع.
 - 6- التدخين: أو استخدام بعض الحبوب المنشطة عند بعض الفتيات المراهقات.

- وترى الرؤية الإرشادية السيكولوجية أن قدرة المراهق على الإسهام في حل المشكلات التي يعاني منها قائمة على أساس ما وصل إليه من نضج عقلي ونفسي وجسمي واجتماعي وهو بذلك يستطيع أن يحل مشكلاته وأن يحقق ذاته إذا ساعدناه في فهم ذاته وفي فهم مشكلاته فهماً صحيحاً، لذا توجب ما يلي (الشافعي، 2009م، ص ص73، 74):
- مد جسور التواصل والحوار مع المراهق ولو بوساطة آخر يثق به.
 - قبول ما يصدر منه من سلوك فير واعي وإرشاده باللين نحو الصحيح بالترجيح.
 - توجيهه نحو اختيار أفضل أصدقائه.
 - إعادة بناء الحوار بوسائل جديدة.
 - إشعاره في الطمأنينة في بيته.
 - مساعده على التنظيم الجزئي لأوقات الدراسة في البيت وتنمية هوايات جديدة لديه.
 - إشعاره بالمحافظة على خصوصياته وعدم توجيه النقد اللاذع له أو تهديده بكيانه.
 - كما يعمل الوالدان في فريق واحد لتحقيق هدف مشترك وهو تخطي مرحلة المراهقة التي تمر بها ابنتهم بكل نجاح، لذلك سيكون هناك حلول متنوعة لتحقيق هذا الهدف منها ما يلي (مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، 2012م، ص32).
 - من الناحية التربوية ينبغي أن تلم الفتاة المراهقة بالحقائق الجنسية والتغيرات الجسمية والهرمونية، ولتكن الأم هي المعلمة الأولى. حيث أن معرفة هذه الأمور من مصادر أخرى قد تعرضها لأن تكون فريسة للجهل والضياح والإغراء.
 - يجب أن ينظر الكبار للتغيرات الجسمية التي تحدث للفتاة في هذه المرحلة على إنها أمور طبيعية. وأن تعليقاتهم غير الواعية على مظاهر النمو هذه ينتج عنه ميل الفتاة للانطواء أو الانسحاب.
 - تشجيع الفتاة على الحوار والمناقشة لحل المشاكل التي تواجهها.
 - تميل الفتاة المراهقة إلى قراءة القصص الرومانسية والروايات البوليسية وقصص العنف والإجرام فيجب استغلال نزعة حب القراءة وإرشادها في اختيار المواد المفيدة للقراءة.
 - يجب تشجيع النشاط الترويحي الموجه (الخيطة، تعلم الكمبيوتر.. الخ)، والقيام بالرحلات، والنشاط الرياضي، والنشاط الاجتماعي والثقافي من أجل تنمية القدرة على البحث والمعرفة.
 - أن الفتيات المراهقات بأمس الحاجة إلي النصيحة، ولكنهن يتهربن من هذا تستراً وراء المفارقة التي هي سمة هذا العمر بالذات، كما أن هموم ومشكلات الفتيات في مرحلة المراهقة أكثر من أن يتسع المجال لتعدادها.. وتختلف أهميتها من مشكلة إلى أخرى، وبحسب ما تتركه من أثر في حياة الفتاة ونفسيته وسلوكها.
- الخطوة الثالثة: هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور نفسي تمهيد:**

تمر سنوات العمر سريعاً، تغدو الزهرة ثمرة، تنمو المشاعر وتكبر الاهتمامات ترنو إلي حالة من الاستقرار العاطفي تنعم فيها بهدوء.. تمر الفتاة خلال مرحلة المراهقة بتغيرات عضوية متسارعة يرافقها نشاط فطري وغريزي من نوع آخر يكمن في تحريك المشاعر والعواطف في مجال جديد من شأنه أن ينزل آثار على طبيعتها وسلوكها، وقد تترك الفتاة تعلقها بوالديها وتتجه بعواطفها واهتماماتها إلي بنات سنها وأبناء سنها من الجنس الآخر، كما أنها تبدو قلقة متغيرة غير مستقرة تارة تشع سروراً أو سعادة وحباً للجميع وتارة أخرى يمتلئ وجدانها بمشاعر الكره والبغض لكل من يحبط بها فيما يسمى بالتبدل العاطفي. ولعل كل فتاة بتكوينها النفسي والعاطفي أكثر حاجة إلي الإشباع العاطفي من الذكر ما يتطلب الأهل أن يتبعوا معها أساليب تربوية خاصة حتى لا تتحول رغبتها الجامحة في الإشباع العاطفي إلى سلوكيات وتصرفات سلبية تدفع ثمنها الفتاة وأسرته.

كما أن العاطفة لدى الفتاة ودور الآباء في تحقيق الإشباع العاطفي لها مسائل تهتم كل بيت حتى لا نجني انحرافاً عاطفياً لدى الفتيات. لقد أصبحت عاطفة الفتيات هدفاً للمسلسلات والروايات والقصص وتضاربت الآراء حولها، كما تلعب الأسرة دوراً محورياً في عاطفة كل فتاة.

ولا شك أن الود، التفاهم، الحب، المودة، العطف، التقدير، الاحترام والتعاون والتضحية من أهم دعائم وأساسيات المناخ الأسري الصحي إن اختلت إحداها اختل شعور الأبناء بالأمان العاطفي وانصرفوا إلى حالة من القلق والصراع والخوف وعدم الانتماء للأسرة وعدم احترام ذواتهم وبالتالي عدم قدرتهم على تحقيق المركز الاجتماعي الذي طالما حلموا به جميعاً.

ومن الطبيعي إلا يقتصر دور الأسرة في حياة الفتاة على توفير الاحتياجات المادية بل يتعداه إلي تحقيق الأمن والاستقرار النفسي والاجتماعي ولا سيما إشباع حاجات الأمان العاطفي لديهم – عبر عدم التمييز في المعاملة بين الابن الذكر والابنة الفتاة وإشعارهما على حد سواء بأنهما مرغوبان ومحبان لذاتهم بالإضافة إلي ضرورة إشعارهما بأنهما موضع إعزاز للآخرين من الاستقرار الاجتماعي (مجلة الأسرة، 1428هـ، ص45).

أولاً: الإنحراف العاطفي:

إن الحاجة إلى الحب تدرج ضمن هرم الحاجات النفسية للإنسان. فالنفس البشرية بحاجة إلى أن تحب وتحب.. وفي حال عدم إشباع تلك الحاجة النفسية المهمة فإن الفرد حينها يصاب بالتوتر.. وتبعاً لمشاعر التوتر التي قد تنتاب الفرد في تلك الحالة فإن الفرد قد يسعى إلى إشباع تلك العاطفة عبر مسارات وسبل خاطئة.. وقد تنوعت اليوم أساليب وطرق الإشباع التي ينتهجها البعض لا سيما السلبية منها.. وبات من الضروري للوالدين أن يدركا أهمية إشباع تلك الحاجة الإنسانية المهمة.. ويؤكد أن غياب مشاعر الحب والتقدير من الجو المحيط بالفرد قد يجعل الفرد عرضة للإصابة بحالة (الجوع العاطفي).. فالفتاة التي تفتقد إلى كلمات

الحب والإطراء في محيطها الأسرى وتشتاق إلي مفردات المودة والعطف من أفراد أسرتها فلا تجدها فإنها قد تتسول تلك المشاعر من أي فرد خارج المنزل (المطوع، 1428هـ، ص45). إن من أهم مقومات الإشباع العاطفي لدى الفتيات فتح نوافذ الحوار معهن في كافة المراحل العمرية، إن حاجة النشء إلى الحوار حاجة ماسة وضرورية في كافة المراحل إلا أن تلك الحاجة تتضاعف وتزداد خلال فترة المراهقة، حيث تسعى المراهقة في تلك المرحلة إلي إثبات الشخصية والرغبة في التعبير عن الذات، وتلفت إلي أن من مقومات الإشباع العاطفي أيضاً احترام مشاعر الطفلة المراهقة، وعدم تسفيه رأيها، وإتاحة الفرصة لها للتعبير عن الرأي في اطر معقولة.

وللوالدين دوراً عاطفياً كبيراً جداً في إشباع العاطفة لدى الطفلة من خلال عدة وسائل تأتي القنوة الصالحة في مقدمة تلك الوسائل المتمثلة في العلاقة الحميمة بين الأبوين واحترام بعضهما البعض والرقى بالتعامل الأسرى إلي أقصى درجاته الممكنة في ظل تعاليم الإسلام الرائعة وتقر بيهما إلي أبنائهما واستمالة الطفلة بقصد إشباع عاطفتها وإشعارها بأن هناك من يقف معها بشكل دائم وفي جميع أمور حياتها.

إن الإشباع العاطفي للفتاة أمر ضروري جداً ويجب عدم الاستهانة به أو تجاهله خاصة في هذا العصر الذي كثرت فيه المؤسسات التربوية وأصبح الجميع يقوم بهذا الأمر وفي مقدمتهم الإعلام بكل صوره وأشكاله وهذا أمر محير.. علينا جميعاً تحصين أبنائنا وبناتنا ضد هذه التأثيرات والمؤثرات وذلك من خلال إشباعهم عاطفياً.

وللانحراف العاطفي عند الفتيات أسباب يصعب حصرها ولكن نحاول المرور على أهمها فيما يلي (الصنيع، 1428هـ، ص47):

1- التربية العاطفية في الصغر: تقوم بدور مهم في استقامة أو انحراف العاطفة لدى الفتيات.

2- صديقة السوء: وهي من أقوى أسباب الانحراف العاطفي لدى فتياتنا، حيث تدخل صديقة السوء الفتاة في عوالم لم تعرفها من قبل.

3- وسائل الإعلام: وخصوصاً الفضائيات والصحف والمجلات الهابطة التي تسوق في عالم الفتيات.

4- الانترنت: وهو العوالم الجديدة التي دخلت حياة الفتيات في عصرنا بل في عقر غرفتهن الخاصة، وجعل سبل الاتصال بالعالم المفتوح بلا حدود ولا ضوابط يقدر فيها الصالح من الطالح، وخصوصاً المنتديات وغرف المحادثة (الشات) حيث تستغل عواطف كثير من الفتيات بشكل متكرر، ويصل الأمر أحياناً إلى الاستمرار حتى الوقوع في الحرام.

5- البيئة المدرسية الغائبة: حيث يوجد في العديد من مدارس البنات غياب للشعور بالدور الأمومي الذي يجب أن تشعر به المعلمة أو الإدارية تجاه كل طالبة، فتقر منها الطالبة ولا

تثق فيها وتجدها سبباً من أسباب مشكلاتها، مما يبعد تلك المعلمة أو الإدارية عن الأدوار الحقيقية التي كان يجب أن تقوم بها في المحيط التعليمي.

ثانياً: القلق:

أهم مشاكل القلق التي تقابل الفتيات المراهقات تنحصر في (السيد، د.ت، ص106):

- 1- القلق على الذات.
 - 2- القلق على الأهل.
 - 3- القلق على الحالة الاجتماعية.
- فالفتاة في مرحلة المراهقة دائماً في حالة قلق على صحتها العامة، فتخاف من المرض المقعد، أو من الضعف بعد القوة، وهنا يظهر القلق في حياة الفتاة المراهقة عقب كل أزمة صحية أو وعكة تمر بها.

وأما القلق على الأهل من الوالدين أو الأخوة فيبدو واضحاً عند مرض أحد الوالدين فهي تخاف أن تفقد أحدهما، أو كلاهما، وتخاف أن تكون وحيدة، وتسمع بما حدث لغيرها من البنات اللواتي افتقدن الأمهات وما حدث لهن فتخاف وتقلق، كل ذلك حذراً من أن ينزل بها مثل الذي نزل بغيرها، وآخر أنواع القلق عند الفتيات: القلق على الحالة الاجتماعية. فالفتاة تخاف من الفشل الدراسي، ويعالج ذلك بالاجتهاد والجد في تحصيل العلم، والتوكل على الله تعالى، وترك مسألة النتائج لفضل الله وتقديره، مع حسن الظن بالله في كل أفعاله، والإيمان بحكمته البالغة في كل ما يحدث.

وتخاف الفتاة من عدم التوفيق السريع لبناء الأسرة والدخول في أمر الزواج وهذا لعله من أهم أسباب القلق عند البنات، والداعية الأكبر لمحاولة الكثيرات منهن للانحلال، أو التساهل، أو الخروج على التقاليد والقيم السائدة ظناً منهن أن ذلك يؤدي إلي زواجهن سريعاً. إن لكل فتاة مشاكلها الخاصة بها، ولكن هناك قواسم مشتركة فيما بينهن وعلى رأس هذه المشاكل بالدرجة الأولى ما يلي (مجلة الأسرة، 1428هـ، ص58):

- ابتعاد كثير من الفتيات عن دينهن، مما أوجد لديهن القابلية للسير مع ما يطرح في وسائل التأثير - الإعلام - وهذا أورث بدوره جملة من المشكلات أقلقت كثيراً من الأسر.
- ما يعرف الآن بالصدقات بين الجنسين من أجل الحب، فالفتاة المراهقة ترى على الشاشة البنت مع الولد في مشهد غرام رخيص يروج له على أن هذه هي الحياة الحديثة، فتصدق الفتاة التي عندها مشكلة هذا المنظر، وتحاول أن تطبقه على نفسها لأنها قد تكون فقدت الحب والحنان من قبل أهلها - المصدر الأول لهذا الحب - فتبحث عنه وسط ركام هذه المشاهد السلبية، فتتورط في علاقة محرمة لم يكن لديها التحصين الشرعي والوازع الديني الذي يحجزها عن الواقع في هذا "المستقع" والمؤلم أنها قد تستيقظ بعد حين من الزمن وقد فقدت تاجها فتندب وتعض أصابع الندم، وقد يكون السبب غير المباشر هو عدم التوجيه من قبل الأسرة، حيث لم تجد التحصين اللازم لها.

- البعد الشاسع بينها وبين أمها، فالأم في واد والبنات في بحر، لا يلتقيان إلا في المناسبات، وقد تصل البنات إلى مرحلة الزواج ولم تسمع من أمها كلمة تسألها عن شئونها الخاصة، فتلجأ البنات إلى غير أمها وهنا تكون عرضة للمتعاب.
- ومن المشكلات التي تجعل الفتاة تمد عينها إلى غيرها - قلة ذات اليد- فعندما لا تجد الفتاة المال الذي يغطي احتياجاتها - خاصة الشخصية - قد تتعرض للابتزاز فتعرض لهذا الابتزاز من أجل الحصول على المال.
- كما أن وقوف الأسرة أمام رغبات الفتاة المشروعة في تحقيق احتياجاتها الضرورية، وانتهاج أسلوب العقاب الجسدي والمعنوي معها، والتفرقة في المعاملة بينها وبين أشقائها الذكور، من شأنها أن تثمر آثاراً سلبية على البنات داخل الأسرة فتفقد الأمان الأسري وتشعر بالحرمان العاطفي.

ثالثاً: السلوك العدواني:

يكثر انتشار هذا النمط السلوكي في المدارس الاعدادية والثانوية أي أنه يكثر بين المراهقين والمراهقات حيث يتمثل هذا السلوك في مظاهر كثيرة منها التهريج في الفصل، عدم احترام المعلمين والمعلمات، تخريب أثاث المدرسة والفصل والمقاعد، عدم الانتظام في الدراسة، استعمال الألفاظ البذيئة واحداث أصوات مزعجة بالأقدام في أرضية الفصل...
ومن أهم أسباب السلوك العدواني لدى الفتيات المراهقات ما يلي(زيدان،1994م، ص226):

- الشعور بالخيبة الاجتماعية كالتأخر الدراسي والاختفاق في حب الأبوين والمعلمين والمعلمات.
- المبالغة في تقييد الحرية، والتدخل في الشؤون الخاصة بالصغار والمراهقين.
- توتر الجو المنزلي الذي تعيش فيه الفتاة المراهقة، من جراء غضب الوالدين لاتفه الأسباب.
- وجود نقص جسمي في الشخص مما يضعف قدرته على مواقف الحياة أحياناً.

رابعاً: اضطراب الفتاة عند البلوغ:

الخوف النفسي الذي يصيب الفتيات قد يؤدي إلى تأخر الدورة الشهرية أو انعدامها فتفقد الفتاة شهيتها للطعام، وتهمل في دروسها، وتصيبها الكآبة خوفاً على نفسها من عدم اكتمال بلوغها.

وهنا على الأم العبء الأكبر في توعية ابنتها إلى حقائق البلوغ، وتهدئة خاطرها حتى يزول التوتر النفسي مما يؤهل ابنتها إلى انتظام دورة البلوغ، وهناك كذلك أوجاع في منطقة الصدر بالفتاة في تلك المرحلة، وهي حالات توجب تهدئة من الأم من جهة، ومن الجهة مراجعة الطبيبة المختصة في ذلك.

فالفتاة المراهقة في تلك المرحلة في أمس الحاجة لنصائح وشروح الأم، لكن نجد للأسف أن أغلب الفتيات لا يلجأن إلي الأم في سبيل الوصول إلي الراحة في ذلك الأمر، ولكنهن يحاولن عن طريق التصورات الخاطئة في هذا المجال من خلال الصديقات. فمن الأهمية بمكان توضيح تلك المسائل للفتاة في مرحلة البلوغ بهدوء وتدرج يبين تركيب ووظائف الجهاز التناسلي للفتيات على أن لا يحتوى الحديث على التفاصيل الجسمانية الدقيقة (السيد، دت، ص 106).

خامساً: اضطراب ما قبل الدورة:

هي عبارة عن مجموعة من الأعراض تبدأ قبل الدورة الشهرية بحوالي أسبوع إلى أسبوعين وتختفي مع بدء نزول الدم أو بعده بقليل.

وهناك نظريات كثيرة لأسباب حدوث الاضطراب غالباً تكون تغيرات هرمونية بسبب الإباضة وهي مرحلة طبيعية تمر فيها كل فتاة من بداية حدوث الدورة الشهرية حتى تصل إلى سن الانطلاق (مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، 2012م، ص 34).

ومن أعراض اضطراب ما قبل الدورة لدى الفتاة المراهقة آلام في الثديين، انتفاخ في البطن، اضطرابات في المزاج (اكتئاب، عصبية زائدة، توتر)، أرق أو رغبة في النوم، صداع وتعب عام، صعوبة في التركيز.

ومن أهم طرق علاج اضطراب ما قبل الدورة لدى الفتاة المراهقة (مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، 2012م، ص 35):

- التمارين الرياضية حيث ممارسة التمارين بانتظام وخاصة في الأيام السابقة للدورة الشهرية يمكن أن يخفف من الأعراض.
- العلاج النفسي حيث تفهم الأسرة للوضع النفسي الذي تمر به الفتاة يساعد على تخفيفها هذه المرحلة.
- استعمال دواء مسكن خفيف المفعول.
- التدفئة الموضعية لمكان التقلصات مثل وضع كمادات دافئة على مكان الألم أو أخذ حمام دافئ لتخفيف الألم.
- ممارسة الأنشطة أثناء تقلصات الدورة الشهرية حيث يجب ألا تتوقف الفتاة عن الذهاب إلى المدرسة أو ممارسة باقي الأنشطة اليومية أو الاجتماعية بسبب التقلصات.

الصحة النفسية للفتاة المراهقة:

تعتبر فترة المراهقة في حياة كل فتاة من أدق المراحل ومن أحفلها بالأحداث.. والمراهقة كما نفهم هي نفسها فترة انتقال بين مرحلتين.. الطفولة والنضج.. ومن ثم فليس من المستغرب أن تجمع بين خصال كلتا المرحلتين، على أن هذه الخصال لا تستمر في سهولة ويسر بل في صراع، وكثيراً ما تتخذ صورة الحدة والعنف.

أن فترة المراهقة فترة شديدة الحساسية بالنسبة للفتاة وإن هذه الحساسية لتبدو بصفة خاصة فيما يكون للفتاة في تلك الأثناء من علاقات. وفيما تحقق هذه العلاقات لنموها الانفعالي

والوجداني مما يعود أثره على شخصيتها بالنمو والازدهار ويتوقف ذلك إلى حد كبير على علاقة الفتاة المراهقة بأفراد أسرتها ولا سيما علاقتها بأمها..

إن أساس الصحة النفسية يعتمد على الثقة بالنفس والشعور بثقة الغير، ولا يمكن أن يتأتى أحدهما إلا بتوافر العامل في الاستقلال عن الآباء(الجبالي،2005م،ص100).

دور الفتاة المراهقة نحو تحقيق صحتها النفسية(فهم،2002م، ص ص 77،76):

- التمسك بالقيم الأخلاقية: الصدق- الأمانة- المحبة- الصلاة.
 - التعود على النظام- والاعتماد على النفس- والمحافظة على المظهر الخارجي.
 - الاهتمام بالصحة العامة، والفحوص الطبية عند الحاجة.
 - المواظبة على القراءة والتثقيف الذاتي في المجالات المختلفة.
 - اختيار أهداف محددة في الحياة والسعي لتحقيقها.
 - تجنب القصص والروايات والصور المثيرة للشهوات.
 - شغل أوقات الفراغ بصورة بناءة بممارسة الهوايات المختلفة: كالألعاب الرياضية- والأعمال اليدوية: كالأشغال، والتفصيل والخيطة.. والتريكو.. الخ.
 - تجنب الانطواء والوحدة، بل تنمية الصداقات النقية مع رفيقات يسعدن بالتمسك بمبادئ الطهر والتمسك بالقيم الدينية والروحية.
 - تجنب العصبية والعنف، والتخلص من العادات السيئة.
 - احترام الآخرين- وتقبلهم مهما اختلفت آراؤهم. وتجنب النميمة أو تتبع سيرة الآخرين.
- وينبغي أن يكون سلوك الفتاة المراهقة، صورة للفتاة التي تتصف بروح المحبة، والإخلاص، والأمانة، والتعاون، والإحساس بالمسئولية تجاهها وتجاه الآخرين مع تجنب الأنانية، والعصبية، والعنف، والحقد، والنميمة، والتمسك بالنواحي الدينية والروحية فتصبح القدوة والمثل الأعلى حالياً ومستقبلاً أمام الآخرين.

مرحلة تربية الفتاة المراهقة:

تعد مرحلة المراهقة من أصعب المراحل في حياة الآباء والأمهات في أثناء تربية البنات وهذه أهم المبادئ التي يجدر بالآباء والأمهات مراعاتها في تلك المرحلة الصعبة(السيد، دت، ص ص 218،219):

أولاً: محاولة الآباء والأمهات فهم مشاعر بناتهن المراهقات:

الفتاة المراهقة في تلك المرحلة تحاول إظهار الذات، والظهور بمظهر الأنوثة الكاملة، والشخصية الناضجة، والتثقيص من الغير سواء كن من الأخوات، أو الصويحبات، أو الجارات.

وهنا على الآباء والأمهات بالرفق، ومحاولة تهدئة ثورة التغيير في أحوالها وتصرفاتها، ونصحها بالتي هي أحسن، فهي أحوج ما تكون إلى من يمتلك على مشاعرها، ويقيد أفكارها.

ثانياً: صراحة الآباء والأمهات مع بناتهن المراهقات:

الحقيقة المؤلمة في هذا المجال أن الآباء والأمهات يحاولون ويحاولن الاحتياي على بناتهن، والبعد عن الحقيقة في بعض المسائل التي تعرفت البنات المراهقات على حقيقتها، فصار أفضل شيء في ذلك هو المصارحة، فإن الصراحة مع البنات في تلك المرحلة تعطيهن الثقة والطمأنينة في آراء الآباء، وأقوال الأمهات. فيجدر بكل والد إتباع الصراحة مع بناته، وإشراكهن في المسائل التي ينبغي لهن التعرف عليها في تلك المرحلة الحرجة.

ثالثاً: معايشة الآباء والأمهات لبناتهن المراهقات في مشاعرهن:

يجدر بكل أم أن تحاول التعرف على مشاعر بناتها، والتعرف على أحلامهن ومحاولة العيش معهن في تلك الأحلام والأمني، ودفعهن إلي بذل الجهد، والاجتهاد من أجل تحصيل تلك الأحلام.

رابعاً: عدم الانفعال الحاد والغضب المدمر:

تلك المرحلة التي تعيش فيها البنات المراهقات تحتاج إلي الحكمة والأناة، والحلم والتؤدة لا إلى العنف والطيش، والانفعال الحاد، والغضب المدمر.

بل الأولى بالآباء والأمهات فتح صدورهم لبناتهن لكي يذكرن مشاكلهن، وما لقين من صعوبات في دراستهن، أو أثناء سيرهن.

خامساً: امتلاء البيت بالدفع العائلي:

فأهم ما يحتاج إليه البنات المراهقات الشعور بالجو العائلي المطمئن، حيث الوالد، والوالدة يجلسان مع البنات، ويتعرفان على مشاكلهن، ويحاولان البحث بجدية في تذليل الصعوبات.

أن البنات حين لا يجدن من يذكرن له مشاعرهن، ومشاكلهن يكتمن ذلك في صدورهن مما يجعلهن يشعرن بعدم الترابط العائلي، والتمسك الأسرى.

والإسلام بمنهجه الشامل الكامل يخص الآباء والأمهات على الترابط الأسرى، وشيوع الرحمة والمودة بين أفراد الأسرة المسلمة.

ونظراً للدور المحوري الذي تلعبه الأم على سعيد أسرتها بشكل عام، وعلاقتها مع بناتها بشكل خاص، فإنه من الضروري الوقوف على طبيعة التأثيرات التي تمارسها الأم في سياق تشكيل شخصية ملائمة لابنتها المراهقة، ومساعدتها على تخطي الكثير من العقبات والمشكلات التي تتعرض لها.

الخطوة الرابعة: هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور تربوي

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة الفترة التي يمر منها الفرد بكثير من الهموم والصعوبات والمشكلات حيث قد يعاني الفتى المراهق أو الفتاة المراهقة بالصراعات والقلق ويمكن أن ينحرف الفرد في هذا السن إن لم يجد من يأخذ بيده، ويعاونه في تخطي هذه العقبات، ويلاحظ الأطباء والأخصائيون النفسيون أن كثيراً من الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية ستفجر في مرحلة المراهقة، وتظهر العديد من المشكلات التي تختلف في مظاهرها وأسبابها، وتؤثر تأثيراً سلبياً على مسار النمو وعلى التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق أو المراهقة الذي

يعاني من هذه المشكلات، وقد يمتد خطر هذه المشكلات على المجتمع بأسره فيهدد أمنه واستقراره وتقدمه (مخيمر، 2000م، ص200)، وسنعرض فيما يلي لبعض هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة من منظور تربوي.

أولاً: مشكلة الاستذكار:

عملية استيعاب الدروس واستذكارها كثيراً ما تشغل بال الآباء والأبناء وتثير لديهم صوراً مختلفة من القلق، وبخاصة عندما تقترب أيام الامتحان. وتختلف اتجاهات الآباء في هذه المواقف فمنها ما هو متزن يعين الأبناء على خوض المعركة بهدوء وثقة في النفس. ومنها ما هو خاطئ يدفع الأبناء دفعاً قد لا يتفق مع قدراتهم الجسمية والعقلية وقد يؤدي بهم إلي الانهيار ومنها ما هو عصابي يزيد الأبناء ارتباكاً على ارتباك ويثير في نفوسهم أنواعاً من الاضطرابات النفسية (أسعد، 1977م، ص ص152، 151).

ومن المشكلات التي تعاني منها البيوت في أثناء تربية البنات مشكلة الاستذكار فالأمهات تقول بناتي يعانين من ضعف المذاكرة ولا تعرف التركيز أثناء المذاكرة، بناتي يذاكرن ولكنهن بطئ الفهم.

وفيما يلي نوضح القواعد الأساسية التي عن طريقها نستطيع التغلب على مشكلة الاستذكار وهي (السيد، د.ت، ص ص225، 224):

1- القراءة الإجمالية للدرس:

بعض الطالبات يأخذهن الحماس في بداية تنظيم المذاكرة فتحاول أن تكون دقيقة في حفظ كل صغيرة وكبيرة في الموضوع، وتقرأ جملة جملة بكل تركيز، وقد لوحظ أن مثل هؤلاء الطالبات كثيراً ما تعترضهن مشكلة الشرود أثناء الدرس حتى إنهن يحفظن ببطء، وعندما تأتي الطالبة إلى نهاية الدرس إن كانت لها القدرة على ذلك يتبين أنها نسيت الجزء الأول فيه، ذلك الجزء الذي حاولت التركيز عليه، كذلك تشعر بأن الدرس صعب، ولتلافي هذه العيوب يجب إتباع الآتي في قراءة القراءة الإجمالية للدرس:

- حفظ عناوين الدرس الكبيرة وتسميعها جيداً: إن حفظ هذه العناوين سيكون أمره سهلاً عليك إلى جانب أنك ستشعرين بعد ذلك برغبة قوية في التعرف على المعلومات التي تشملها هذه العناوين، وبذلك يزداد حماسك وقوة تركيزك ورغبتك في الحفظ.
- حفظ العناوين الصغيرة وتسميعها جميعها جيداً مع مراجعة العناوين الكبيرة السابقة.
- قراءة الدرس قراءة إجمالية وسريعة: هذه القراءة السريعة تفيد كثيراً في سرعة فهم الموضوع عند الرجوع إلي قراءته تفصيلاً ودراسته بتمعن، كما تفيد في سرعة الحفظ والقدرة على التركيز والتغلب على الشرود وانشغال الذهن بغيره.
- الاهتمام كثيراً بدراسة الرسوم التوضيحية والتعرف عليها جيداً أثناء القراءة الإجمالية السريعة.
- قراءة ملخص الدرس.

2- المذاكرة والحفظ:

- إن القراءة الإجمالية للدرس تساعدك على الإلمام به وربط أجزائه ، إلا أنه عند القراءة للحفظ يجب إتباع الآتي:
- تعرفي على النقاط الأساسية في الدرس وضعي خطأً تحتها، وكرري قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع .
 - فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات، وما شابها فهما جيداً، ثم حفظها عن ظهر قلب.
 - حفظ الرسوم التوضيحية، والتدريب على رسمها مع كتابة الأجزاء على الرسم.
 - التأكد من فهم الدرس فهما تاما بحيث تستطيعين إجابة الأسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس.
 - محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس، والتعرف على الإجابة الصحيحة لها.
 - في المواد التي تحتاج إلي دراسة مفصلة فإنه يجب تجزئتها وحدات متماسكة، بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل في أجزائها، هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسي.
 - لا تكوني متخوفة فتفقدين ثقتك في ذاكرتك أحفظي سريعاً، وستجدين أنك مع التدريب تستطيعين تذكر جميع ما حفظته.
 - يجب أن تؤكدي لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصممة على تسميع ما تحفظين، وبذلك تشعرين بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.
 - في نهاية المذاكرة اليومية، وقبل النوم مباشرة استرجعي حفظ، وتسميع القوانين، والقواعد، والنظريات التي درستها، فإن الراحة أو النوم يساعدان على تثبيتها في الذاكرة تثبتاً جيداً.

ثانياً: وقت الفراغ:

يعتبر وقت الفراغ من أهم المحددات الأساسية في حياة الشباب، إذ أن الفراغ لدى الشباب يدمر ألوف الكفايات والمواهب ويخيفها وراء ركام هائل من الاستهانة والاستكانة لذا فالتغلب على وقت الفراغ بعمل كل ما هو نافع ومغير قد يساعد على تكيف الشباب الذي يضيق بدراسته إذ عن طريق هواية يمارسها الفرد في وقت فراغه يمكن له أن يتخلص من الضيق الذي ينتابه ومن ثم يقبل على العمل بجد.

فالفراغ داء قتال للفكر والعقل والطاقات الجسمية، فالنفس لا بد لها من حركة وعمل، فإذا كانت فارغة تبدل الفكر وضعف العقل وقلت حركة النفس واستولت الوسوس والأفكار الرديئة على القلب.

مقترحات لشغل فراغ الفتاة بما يفيد:

- تعويد الفتاة منذ الصغر على حب القراءة وتشجيع هذه الهواية من قبل الأب والأم، مع توجيهها نحو المفيد مما يصلح للقراءة.

- تعويد الفتاة على عدم التسرع في اتخاذ القرارات والسلوكيات التي تقدم عليها، وتعويد نفسها على ترك فرصة للتفكير والاستشارة والاستشارة قبل الإقدام على أي سلوك أو تصرف تقوم به.
 - حسن اختيار الصديقة الصالحة الناصحة، وتجنب صديقات السوء لأن الصديقة هي التي تشير على الفتاة بما يمكن قضاء الفراغ فيه.
 - تخصيص أوقات من جانب كل من الأب والأم للبنين والبنات، للحديث حول مستجدات حياتهم اليومية بشكل حوارى ودي قائم على الحوار والإقناع وبعيد عن الإكراه والإكراه.
 - زرع الثقة في نفوس البنين والبنات وأنهم أهل للمسئولية، بعد بناء مستوى عال من التدين والالتزام الديني في نفوسهم منذ الصغر، ومراقبة الله في السر والعلن.
 - بيان أن الإنسان محاسب على كل صغيرة وكبيرة وهي مكتوبة عليه، ولذلك جعل الله العقل للإنسان ليختار عن طريقه ما يقدم عليه من سلوك.
 - تشجيع الفتيات على الالتحاق بحلقات تحفيظ القرآن الكريم في الدور النسائية، لما فيها من برامج مفيدة يشغل بها وقت الفراغ.
 - تشجيع الفتاة على الالتحاق بما تميل إليه من دورات متخصصة في جوانب علمية أو مهنية أو مهارية، وتذليل العقبات التي تقف أمامها للاستفادة من تلك الدورات.
 - تشجيع الفتيات لتبنى برامج موجهة للأسرة الكبيرة (الأخوات والأعمام والعمات والأخوال والخالات) في اللقاءات الأسرية، تحوى المفيد والمسلى والداعم للروابط الأسرية المحقق لصلة الرحم.
- ثالثاً: التربية الجنسية خلال مرحلة المراهقة:**
- خلال المراهقة يحتاج الأبوان إلى الفهم العميق لطبيعة المرحلة وإلى التعرف على أنسب الأساليب للتعامل مع المراهقين والتي تختلف عن أساليب التعامل مع الأطفال، وينبغي على الأسرة إتاحة الفرص الملائمة لتكوين اتجاهات ايجابية نحو الجنس المخالف في هذه المرحلة، وتمكين المراهق من تحقيق الاستقلال الانفعالي، والنضج العاطفي والفظام النفسي الذي يعتبر ضرورياً للنجاح في الحياة الزوجية المستقبلية(الفتي، 1971م، ص 213).
- دور الأم في التربية الجنسية للفتاة المراهقة:**
- إن واجب كل أم أن ترشد ابنتها وتصارحها بكل ما يتعلق بموضوع الأخلاق الاجتماعية وحقيقة المسائل الجنسية، لأن الجهل بهذه النواحي يؤدي إلى الانحراف في السلوك نظراً لقلة الدراية بالأمور الجنسية.
- وفيما يلي دور الأم في التربية الجنسية لابنتها المراهقة :**
- على الأم إحاطة ابنتها بالمعلومات قبل ميعة الطمث (العادة الشهرية) بوقت كافي حيث تقيم حواراً معها قبل البلوغ وبعد أول عادة شهرية لكي تشرح لها كل ما يتعلق بهذه المسألة المهمة، حتى لا تتفاجأ بها الفتاة قبل أن تعرف ماهيتها وأسبابها فتضطرب نفسياً.

- على الأم أن تجمع بين الحكمة، والرفق، واليقظة والفتنة، وبعد النظر، والذكاء.. فعليها أن تذكر لابنتها أن التطورات والإحساسات الجديدة النفسية والجسمية ترجع إلى ما حل بجسمها وعقلها من تغيرات فسيولوجية طبيعية وعادية وتعطف عليها وتقدر شعورها ومعاونتها لتتنصر على كل هذه الإحساسات الجديدة الغريبة.
- على الأم إحاطة ابنتها المراهقة وإرشادها عن حقيقة وظيفة أعضائها التناسلية وذلك بمنتهي الوضوح والصدق والصراحة وعدم الشعور بالحرج من شرح مثل هذه الأمور لابنتها منذ نعومة أظافرها، وبذلك تثق ابنتها بحرية كاملة في الالتجاء إليها كلما واجهتها مشكلة واستعصى عليها حلها، وبذلك لن تقع في خبطة، طالما كانت محصنة ومسلحة بالمعلومات الجنسية، وحقائق الحياة وخفاياها.
- على الأم أن تعلم ابنتها العناية بنظافة أعضائها التناسلية، وإعلامها بأن سعادتها وجاذبيتها لزوجها فيما بعد متوقفة إلى حد كبير على نظافتها الجنسية (مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث، 2012م، ص38).
- على الأم أن تتعلم إطلاق بعض الحرية لابنتها المراهقة على أن تراقبها عن قرب للاطمئنان إلي سلامة الطريق الذي تسلكه في الحياة وتنظيم أوقات الفراغ لفتاتها، وتعويدها على ترتيبها فيما يعود عليها بالنفع.. وكذلك حرية انتقاء ملابسها بنفسها.
- السماح لها بالخروج مع صديقات بين حين وآخر، والتعرف عليهن لتجنب صديقات السوء.
- على الأم أن تكون (القدوة الصالحة) في التصرفات واحترام القيم والمعايير الأخلاقية، والدينية، والاجتماعية (فهيم، 2002م، ص ص73، 74).
- وعلى الأم أن تتقرب إلي ابنتها المراهقة، ومعاملتها كصديقة وتفسر لها كل ما يصعب فهمه من أمور خاصة بالحياة الزوجية، وبذلك يمكن للفتاة أن تعيش مستقبلاً حياة زوجية سعيدة خالية من أية متاعب، لأنها مسلحة بكل المعلومات الصحيحة عن الزواج الصحيح.

الخطوة الخامسة: النتائج والتوصيات والمقترحات

تمهيد:

إن سن المراهقة مرحلة حرجة وصعبة في حياة الإنسان، ولا بد أن يحسن الآباء والتربويون معاملة الأبناء في هذا السن الصعبة، فالفتاة المراهقة تحتاج إلى نوعية خاصة من التعامل. والأسلوب الخاطئ قد يؤدي إلى تكوين شخصيات غير سوية والعكس صحيح، فالأسلوب السليم في تعاملنا مع الفتاة المراهقة يجعلها ذات شخصية ناجحة وهنا تصبح مرحلة المراهقة مرحلة سهلة وقصيرة.

إن تربية الأولاد حق واجب ويبدأ الواجب من طفولتهم ويكمل حقهم في شبابهم أو حتى يصبوا آباء، فلا ينبغي إهمال تلك المرحلة الحساسة من عمر الأبناء، بل ينبغي الاهتمام الزائد وحسن تربيتهم في هذه الفترة الحرجة. وعلى الأسرة في مرحلة المراهقة أن يتفهموا

التغيير ويستشعروا أهمية الحوار والمشاركة في اتخاذ القرار ويكونوا مرشدين وناصحين بدلاً من كونهم مصدرًا للأوامر.

النتائج:

يتبين من خلال استعراض الدراسة الحالية، أنه يمكن استخلاص مجموعة من الحقائق أو النتائج التالية:

- تعد مرحلة المراهقة إحدى المراحل الانتقالية في حياة الفرد، كما تعد من أخطر المراحل في حياة الفرد، حيث تتأرجح فيها ميول الفرد واتجاهاته، ويصاحبها التوتر والاضطرابات والهموم المشكلات.

- يساعد أسلوب الضبط التربوي الفتاة المراهقة في الاعتماد على الذات والثقة بالنفس، بينما أسلوب التشدد والرقابة يترك أثراً سلبياً على حياتهم سواء الاجتماعية أو العملية، وبالتالي يعرضهم للفشل وعدم الثقة بالنفس، وعدم إحساسهم بالسعادة.

- أن الأسلوب الديمقراطي وعدم التسلط في المعاملة يجعل الفتاة أكثر تسامحاً وإيجابية في تفاعلهم الاجتماعي في حين أن التشدد والتسلط يؤدي إلى العدوانية.

- أن بنات الأمهات المتعلمات أكثر شعوراً بالأمن النفسي والتكيف؛ أي أن هناك علاقة إيجابية بين المستوى التعليمي للأم، وشعور الفتاة بالأمن النفسي.

- أن بنات الأسر ذات الدخل المرتفع أكثر شعوراً بالأمن النفسي، ومعنى ذلك أن هناك علاقة إيجابية بين المستوى الاقتصادي للأسرة، وشعور الفتاة بالأمن النفسي.

- إن شعور الفتاة المراهقة بالرقابة المستمرة والصارمة على حياتها من شأنه أن يؤدي إلى التمرد والعناد وعصيان الأوامر.

- أن السمات الشخصية للفتيات تتأثر بالمستوى الاجتماعي لهن، حيث نجد أن نسبة الانطواء والعصابية تزداد بانخفاض المستوى الاجتماعي.

- ليس هناك فتاة لم تعان من عرض أو آخر من أعراض الحيض سواء كان ذلك قبل الحيض أم خلاله.

- أن الفتاة المراهقة تعاني من العديد من المشكلات منها المشكلات الصحية والمشكلات الشخصية النفسية ومشكلات البيت والأسرة ومشكلات التكيف للعمل المدرسي ومشكلات العلاقات الاجتماعية النفسية.

- وجود نوع من الصراحة تحكم علاقة الأمهات ببناتهن المراهقات، إذ عادةً ما تلجأ الفتيات المراهقات إلى أمهاتهن في كل ما يتعلق بمشكلاتهم الصحية والجنسية.

التوصيات:

هناك مجموعة من التوصيات للتغلب على هموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة، ومن ثم فإن الباحث يوصي بما يلي:

- الاهتمام بمرحلة المراهقة وبأهم التغييرات الفسيولوجية والسيكولوجية التي تحدث فيها.

- يجب على الأسرة الاستماع بكل الحواس لهموم ومشكلات الفتاة في مرحلة المراهقة ومشاركتها لهمومها وآلامها، وإذا بدأت أعراض قلق أو اكتئاب فلا بد من عرض الفتاة على المختصين لمساعدتها، فالأسرة لها دوراً مهماً في معالجة ابنتهم وسلامتها النفسية.
- على الآباء والأمهات أن يشاركوا ابنتهم في مرحلة المراهقة تجاربها مع تذكير الفتاة أن مرحلة المراهقة مرحلة طبيعية انتقالية.
- تهيئة الفتاة المراهقة للنضج الجسمي والتغيرات الجسمية التي تطرأ في هذه المرحلة.
- ينبغي أن تلم الفتاة المراهقة بالحقائق الجنسية، ولتكن الأم هي المعلمة الأولى. حيث أن معرفة هذه الأمور من مصادر أخرى قد تعرضها لأن تكون فريسة للجهل والضياح والإغراء.
- يجب العناية بغذاء الفتاة المراهقة حيث أن الفتاة المراهقة تحتاج إلى أطعمة البناء في هذه المرحلة مثل البروتينات (اللحم، البيض، اللبن، الأسماك، البقول الجافة).
- يجب على الفتاة المراهقة المواظبة على العادات الغذائية الصحية مثل الإكثار من تناول الفواكه والخضراوات الطازجة، كما يجب تجنب الأطعمة التي تؤدي إلى السمنة مثل الوجبات السريعة والحلويات.
- يجب على الآباء والأمهات أن يولوا بناتهن المراهقات كبير اهتمامهم ورعايتهن في هذه المرحلة الحساسة، حتى يتعودن على جميل الخصال وكريم الفعال.
- توعية الأسرة بكيفية التعامل مع الفتاة المراهقة بالأسلوب التربوي.
- ضرورة تقديم برامج سيكولوجية موجهة لكل من الوالدين والمراهقات فيما يتعلق بالتربية الجنسية.
- ضرورة تطبيق برامج إرشادية على الفتيات المراهقات للتخفيف من حدة المشكلات التي يعانين منها.
- إعداد برامج تربوية مخططة لإعداد الفتيات المراهقات لمرحلة النضج الجسمي والتغيرات الجسمية توضح معناها والفروق الفردية فيها وتقبلها والتوافق معها.
- القيام بحملة إعلامية شاملة لتوعية الأمهات بأهمية الإرشاد والتوجيه والصراحة الدائمة والثقة المتبادلة بينها وبين ابنتها المراهقة.
- ضرورة تنمية الوازع الديني في نفسه الفتاة المراهقة لما له من دور في بناء شخصيتها لأن النمو النفسي السليم للمراهقة يتطلب إيماناً راسخاً.
- تزويد الفتيات المراهقات بالمعلومات الصحيحة والتوعية الشاملة لأهم المتغيرات التي تحدث في هذه الفترة.
- تنمية الثقة بالنفس لتهديب الانفعالات وتحقيق مستوى جيد من التوافق الانفعالي السوي.
- يجب على الآباء والمعلمين أن يشبعوا الحاجات النفسية للفتاة المراهقة والتي تحتاج إليها، وعليهم أن يفهموا نفسياتها ومطالبها ويقدموها التقدير المناسب.

- مساعدة الفتاة المراهقة على أن تتعرف على ذاتها وتتفهم دورها في المجتمع، كعضوه إيجابية في هذا المجتمع.
 - التركيز على دور الأم في الأسرة باعتبارها اللبنة الأساسية في التوجيه والإرشاد والتنشئة والتربية.
 - إشغال وقت الفراغ للفتاة المراهقة بالمفيد من الأعمال من خلال توجيه المراهقات بأنشطة مناسبة لهن مثل تعلم الحياكة، وبعض المشغولات، وكذلك من خلال تنمية الهوايات لديهن من خلال القراءة والاطلاع.
 - العمل على إشراك الفتاة المراهقة في النشاطات الاجتماعية، وإتاحة الفرصة لممارستها بما يحقق المشاركة في خدمة البيئة حتى تشعر الفتاة المراهقة بالمواطنة والثقة بالنفس.
 - للأسرة دور كبير في الاهتمام بالتربية الدينية، والتربية الخلقية، والتربية الجنسية السليمة، وشغل أوقات الفراغ بالمفيد من الأنشطة التربوية التي تشبع ميول الفتاة المراهقة، والاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي.
 - يجب خلق جو اجتماعي سليم في المدرسة تسوده المحبة والتعاون والصرامة والعطف.
 - فتح باب الحوار مع الفتاة المراهقة بعقل متفتح وتقبل آرائها ومناقشتها حول موضوعاتها الهامة بدلاً من استخدام أسلوب الزجر أو الوعظ والإرشاد.
 - العمل على إقامة ندوات تثقيفية وتربوية واجتماعية لتوعية الأم بضرورة بناء علاقة وطيدة مع ابنتها المراهقة بشكل خاص.
- المقترحات:**
- تشجيع الهيئات الرسمية والتطوعية المهتمة بمجال الأسرة والتربية والهيئات الأكاديمية خصوصاً في مجال الدراسات العليا بإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث التفصيلية التي تتناول مرحلة المراهقة والأسرة والتركيز على كيفية تعامل الأسرة مع بناتهن المراهقات.
 - إجراء دراسة مماثلة عن هموم ومشكلات الفتيان في مرحلة المراهقة من منظور نفسي وتربوي.
 - إجراء دراسة مقارنة بين هموم ومشكلات الفتاة والفتى من منظور نفسي تربوي.

المراجع:

- إبراهيم، فيوليت فؤاد(1987م). في سيكولوجية النمو. القاهرة. مكتبة جامعة عين شمس.
- إبراهيم، فيوليت فؤاد(1973م). دراسة تحليلية لأحلام اليقظة لدى المراهقات وعلاقتها بحاجاتهن النفسية ومشكلاتهن. رسالة ماجستير. القاهرة. جامعة عين شمس. كلية التربية.
- إسماعيل، محمد عماد الدين(2001م). دليل الوالدين إلى تنشئة الطفل. القاهرة. الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- إسماعيل، محمد عماد الدين(2010م). الطفل من الحمل إلى الرشد. ط1. عمان. دار الفكر.
- أبا الخيل، أمانة(1992م). مشكلات الفتاة المراهقة في مدينة جدة وعلاقتها بمتغيرات التحصيل والمفهوم. رسالة ماجستير. عمان. الجامعة الأردنية.
- أبولطيفة، لؤي حسن محمد(2011م). علم نفس النمو. ط1. مكتبة المتنبي. الدمام.
- أسعد، يوسف ميخائيل(1977م). رعاية المراهقين. القاهرة. مكتبة غريب.
- الجبالي، حمزة(2005م). المشاكل النفسية عند الأطفال. ط1. عمان. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- السيد، مجدي فتحي السيد(د.ت). فن تربية البنات في الإسلام. القاهرة. المكتبة التوفيقية.
- الشافعي، ناصر(2009م). فن التعامل مع المراهقين. ط1. القاهرة. دار البيان.
- الصنيع، صالح إبراهيم الصنيع(1428هـ). " الانحراف العاطفي لدى الفتيات أسبابه وعلاجه". المملكة العربية السعودية. مؤسسة الوقف (15) (170).
- الفتحي، حامد عبدالعزيز(1971م). دراسات في سيكولوجية النمو. القاهرة. عالم الكتب.
- الأنصاري، سلمى محمود حسن(1986م). مشكلات الفتيات المراهقات بمحافظة أسوان ومعالجتها باستخدام أسلوب قراءة الكتب النفسية والمناقشة الجماعية. رسالة ماجستير. جامعة أسيوط. كلية التربية بأسوان.
- المطوع، عبدالعزيز المطوع (1428هـ). "لا تجعلوا ابنتكم تشبع عاطفتها من خارج المنزل" المملكة العربية السعودية. مجلة الأسرة. مؤسسة الوقف (15) (170).
- المنيزل، عبدالله فلاح (1991م). مشكلات المراهقين في المجتمع الأردني وعلاقتها بمتغيري العمر والجنس. مجلة دراسات. العدد(1). عمان. الجامعة الأردنية.
- باطه، عبدالسميع(1997م). محاضرات في علم نفس النمو. طنطا. التركي للطباعة.
- بطرس، حافظ بطرس (2010م). المشكلات النفسية وعلاجها. ط2. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- زهران، حامد عبدالسلام(1988م). علم نفس النمو. الطفولة والمراهقة. القاهرة. عالم الكتب.
- زهران، حامد عبدالسلام(1998م). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة. عالم الكتب.
- زيدان، محمد مصطفى(1994م). النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية. ط4. جدة. دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة.

شعبان، سحر محمد سيد(2001م). استخدام برنامج إرشادي لتنمية وعي المراهقات ببعض التغيرات النمائية المرتبطة بمرحلة المراهقة. رسالة ماجستير. القاهرة. جامعة عين شمس. معهد الدراسات العليا للطفولة.

عامر، جمال شفيق أحمد(1992م). الأفكار الجنسية الشائعة لدى المراهقات في الريف والحضر. مجلة علوم وفنون "دراسات وأبحاث". القاهرة. جامعة حلوان. (4) (1). عياش، نادرة(1992م). أثر نمط التنشئة الأسرية في توكيد الذات لدى طالبات المراهقة الوسطى في مديرية تربية عمان الكبرى الأولى. رسالة ماجستير. عمان. الجامعة الأردنية.

فرح، رنده نظمي(2002م). أنماط العلاقة بين الأم وابنتها المراهقة.. دراسة حالة في مدينة عمان. رسالة ماجستير. عمان. كلية الدراسات العليا. الجامعة الأردنية. فهيم، كلير(2002م). الصحة النفسية والزواج السعيد. كتاب المعارف الطبي. القاهرة. دار المعارف.

مجلة الأسرة(1428هـ). المملكة العربية السعودية. مؤسسة الوقف (15) (174). مجلة الأسرة(1429هـ). المملكة العربية السعودية. مؤسسة الوقف (15) (179). مخيمر، هشام محمد(2000م). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. ط1. المملكة العربية السعودية. إشبيليا للنشر والتوزيع والدعاية والإعلان.

مرسى، محمد سعيد(2004 م). فن تربية الأولاد في الإسلام. ط2. ج2. القاهرة. دار التوزيع والنشر الإسلامية.

مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث(2012م). صحة المرأة. ط2. المملكة العربية السعودية. الدار العربية للطباعة والنشر.

معاليقي، عبداللطيف(1996م). المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة دراسة تحليلية، اجتماعية للمراهقة في واقعها: ديناميكياتها ومعطلاتها. بيروت. شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.

موسى، رشاد علي عبدالعزيز وأبو ناهية، صلاح الدين محمد(1997م). إدراك الممارسات الوالدية وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المراهقات من طالبات المرحلة المتوسطة في منطقة الإحساء بالمملكة العربية السعودية. مجلة علم النفس. القاهرة. الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد(44).

Elder,G.H(1968). Adolescent Socialization and per-school Development, Rand Mc. Nally.

Jenser.larry & Borges. Marilyn(1986). The effect of maternal employment on adolescent daughter. Adolescence. (21) (83) pp.659-666.