

علاقة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية و الرفاه النفسي الاجتماعي لدى الشباب البالغين من العمر ما بين 22 و 24 سنة.

مصارة نواردة

جلبت السياقات النمائية الإيجابية ومن ضمنها ممارسة الأنشطة الترفيهية المنظمة استقطاب الباحثين و الممارسين بحثا عن السياقات المساعدة على نمو القدرات النفسية و المهارات الاجتماعية بهدف تعزيز النمو الايجابي للمراهق والقدرة على مقاومة ضغوطات الحياة وتجاوزها وكذا تعزيز التوظيف الايجابي للرفاه النفسي والاجتماعي. فالمرافقة حسب Zimmerman (2007) مرحلة تتميز بتغيرات و تحولات بيولوجية وثقافية واجتماعية (نقلا عن- Maria da Conceicao Taborda 2005) Simoes. وتشكل ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلالها احد السياقات الهامة الهادفة إلى نمو جوانب عدة بما في ذلك الجانب الاجتماعي حيث يشعر المراهق فيه بالحاجة إلى بناء حياته الاجتماعية. بمحاولة "التخلص من صلات التبعية للأولياء و الدخول في علاقات قريبة مع الأقران" (نقلا عن F. Poulin ; A-S. Denault, 2008). ولعل النشاطات الترفيهية المنظمة الممارسة في مجموعات قد تكون وسطا اجتماعيا جديدا للمراهق، يتيح له فرصة تنمية صلات مع أشخاص جدد (نقلا عن دنو و بولان 2008). وهنا يظهر توسع نطاق العلاقات الاجتماعية التي تتزايد وتنمو كما بينه اوديتا وفوارول (1997) مما يكسيها طابعا كميا متزايدا و ولكن ايضا نوعيا بفعل طبيعة التفاعلات والتجربة الاجتماعية. بما في ذلك على مستوى العلاقات البشخصية. حيث لوحظ مثلا ان الشباب الذي يشارك في مجموعة واسعة من هذه النشاطات وخلال عدة سنوات قد اظهروا كفاءة بيشخصية عالية (Mahoney et al 2003) (نقلا

عن (A-S. Denault ; F. Poulin، 2008). فالشباب بحاجة حسب بيتمان واري (1998) الى فرص لتجربة ادوار جديدة والمساهمة في العائلة والمجتمع. عندما تكون الفرص الصحية للانتماء غير متوفرة في وسطهم فهم يخلقون البدائل بأنفسهم- وغالبا ما تكون هذه الاخيرة اقل صحية (نقلا عن كاتلينموريسايورونالد وارنير ويلسن 2005). وفي نفس السياق لاحظ زلدن (1995) ان الشباب كثيرا ما يدخلون في مشاكل عويصة عندما يتوفر لديهم الكثير من الوقت الغير المؤطر (نقلا كاتلينموريساي ورونالد وارنير ويلسن 2005). وهذا يحملنا بدوره الى الحديث عن خصائص هذه النشاطات والتي يصفها لارسن (2000) على انها طوعية، تستدعي بعضا من مظاهر النظام مثل حدوثها في سياق من القيود والقواعد والاهداف. كما تحدث بحضور راشد مسؤول مثل منشط او مدرب مع وتيرة منتظمة، وغالبا ما تحدث ضمن جماعة (ماهوني & ستاتين 2000) في المدرسة، خارج ساعات المدرسة او في المجتمع (نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008). فهي جد منظمة ومراقبة بفعل اعتمادها مثلا على: الاشراف و القيادة و المفعول الرجعي لبالغ معنوي، وجود القواعد الصريحة الى جانب وجود هدف واضح حاضر أثناء تحديد النشاط (Larson 2000 Fletcher et Al، 2003).

تشغل ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة اهتمام الباحثين من حيث كونها سياقاً إيجابياً للنمو بالنسبة للمراهقين (ماهوني ولارسون & ايكل 2005) و تمثل في هذا الشأن الرياضة (الفردية أو الجماعية)، الفنون (الموسيقى، الرقص، المسرح، الرسم) و كذا نوادي الشباب (الكشافة، التطوع) أمثلة للنشاطات الترفيهية المنظمة. وقد بينت دراسة قام بها Mahoney و Stattin (2000) أهمية وجود مستوى عال من التنظيم في نشاطات الترفيه المنظمة وارتباطه بالتكيف الإيجابي (فرانسوا بولان، فريدير كماكوفغر في، ألسندرا شان & فرانس كبانو، 2012). ونظرا لاهتمام الدراسة بفئة الاناث فقد ورد

عن الادب العلمي ان الاناث يملن اكثر نحو النشاطات الفنية والذكور نحو أنواع الرياضة (Garton & Pratt, 1991 Mc Gee, Williams, Howden- Chapman, Martin & Kawachi 2006) وكثيرا ما تشير هذه النشاطات الى التمييزات بين الجنسين نمطية الى حد كبير و مبكرة نوعا وهي تأتي لتدعيم نحو هوية النوع من خلال المساهمة في تنشئة اجتماعية تمييزية (Mc Hale, Kim, Whiteman, Crouter 2004, Passmore & French Cécile Kindelberger, Nadine Le Floc'h and René Clarisse, 2007).

تمتحن النشاطات الترفيهية المنظمة للمراهقين الذين يشاركون فيها فرصا فريدة من النمو وهنا كعدة تفسيرات ممكنة حول فوائدّها بالمقارنة مع النشاطات الأقل تنظيما. (Carnegie Council on Adolescent Développement, 1992 ; Eccles & Barber, 1999, Larson 2000 ; Mahoney & Stattin, 2000). من بينها نجد كونها تسمح للشباب باكتساب و ممارسة مهارات اجتماعية، بدنية و معرفية قابلة للتعميم لمجالات أخرى وتمنحهم فرصة تكوين صلات سند مع اقران آخرين ومع الراشدين والانتماء الى مجموعة معترف بها اجتماعيا و مثمنة. كم بين لارسون وزملائه (Hansen, Larson & Dworkin, 2000 ; Larson, 2003) ان الذين يشاركون في النشاطات الترفيهية المنظمة يظهرون دافعية داخلية، تركيزا وتجارب تعليمية أكثر دلالة عندما يشاركون في النشاطات الترفيهية المنظمة.

لقد وصف Csikszentmihalyi هذه الحالة من المستوى العالي من التركيز والاهتمام والمتعة في القيام بالنشاط بحالة من "Flow" او التدفق العقلي الأساسي للتعلم) نقلا عن دنو وبولان (2008). اضافة الى ذلك بينت دراسات اخرى ان هذه الانشطة تعتبر

من الاستراتيجيات التي يمكنها ان تشكل الجلد من خلال السلوك المؤيد اجتماعيا والنمو والرفاه الذاتي(نقلا عن Rich Gilman, Joel Meyers et Laura Perez 2004).

تكمن اهمية مساندة اكتساب المهارات الاجتماعية في كونها ذات تأثير مباشر على التوظيف في المجتمع ومنه في الاندماج الاجتماعي. في الوضعية المعاكسة، فان نقص المهارات الاجتماعية قد تؤدي الى صعوبات في ذلك. ونظرا لكون هذه النشاطات تجري بحضور مجموعة أقران، راشد أو راشدين مسؤولين وربما الاولياء ايضا فان السياقات البشخصية خلال هذه النشاطات يجب ان تحض بعناية خاصة (برونفنبرونر، 1979؛ روزر وآخرون 1996)(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008) حيث تشكل التفاعلات مع راشدين كفؤ غير الاولياء نموذجا من الدور (هيرش، ميكوس & بيرجير، 2002) وعندما تكون هذه الاخيرة مستمرة و مدركة ايجابا فان الاهداف الموضوعة من قبل الراشد والقيم تكون مكتسبة(نقلا عن Rich Gilman, Joel Meyers et Laura Perez 2004). كما ان هذه النشاطات تتيح لممارستها نمو مهاراتهم الانفعالية وذلك من خلال تعلم مثلا كيف يسير ويتعامل بشكل متوافق مع انفعالات مثل القلق والغضب... (دووركين وآل 2003، هانسن وآل 2003، لارسن وآل، 2006). ولعل فائدة نشاطات الترفيه المنظمة على مستوى الرفاه الانفعالي قد تم تفسيره من خلال الدعم الذي يقدمه هؤلاء الراشدين (Eccles, Barber, Stone & Hunt 2003). وكشفت دراسة ماهوني وآل (2002) ان الشباب الذين يدركون مستوى عال من السند من قبل المسؤول يظهرون اقل من الاعراض الاكتئابية مقارنة بالذين لا يدركون هذا السند اولا يشاركون في هذه النشاطات. فالمشاركة في هذه النشاطات تتيح فرصا من التفاعل مع راشدين مصدر الرعاية والاهتمام. بما في ذلك الاحساس بالاهتمام لجماعة اقران معينة والاعتراف من

قبل الآخرين (نقلا عن تود واكيل 2013). كما وردت أهمية للنشاطات الترفيهية المنظمة التي تحدث خارج الوسط المدرسي حيث ان الجزء الأكبر من " حالات التدفق" و من متعة التعلم تحدث خارج السياقات الرسمية للتعليم (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement, 2007). ولاحظ Csikszentmihalyi ان تجربة "التدفق" تظهر لدى المراهقين لما يكونون معينين بنشاط معين وهو يرمي الى الكفاءة والتحكم. و جاء عن هان و باترسون (2007) ان الاشخاص الذين يجدون متعة في القيام بهذه النشاطات يعزز من مواردهم الشخصية و من الجلد و هذا يسهل تحسين الصحة والرفاه على المستوى النفسي والاجتماعي و الفكري والجسدي (نقلا عن Petr Badura, Andrea MadarasovaGeckova, DamagrSigmundo, Jitse P. vanDjik, et SijmenA.Reijineveld, 2015).

وفي هذا الجانب فقد ورد ان المشاركة مثلا في عدة أنواع من الرياضات يمكن أن ينعكس على عدد من مؤشرات الارتياح و الرفاه النفسي للمراهقين، خاصة على تقدير الذات (نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin, 2008). فالترفيه المنظم مهم من حيث الاحساس بالانتماء الاجتماعي والرفع من الرفاه (بروكي & ماغنوسن, 2007)؛ هانس & باترسون (2007)؛ ترينو ' دلفيرو & ونفلد, (2010) (نقلا عن KristerHeting, CatrineKostenius, 2012). وتم تحديد النشاطات الترفيهية المنظمة كسياق يسمح ب بروز القوى الفردية للمراهقين ويعمل على تنبيه ازدهار هواتعاشهم (نقلا عن PetrBadura, Andrea MadarasovaGeckova, DamagrSigmundo, Jitse P. vanDjik, et SijmenA.Reijineveld, 2015).

يين هان وباترسن استنادا على عدة دراسات في هذا المجال ان الترفيه يعمل على تحسين الصحة و الرفاه عند البشر بطريقتين اساسيتين: اولاً، يمكنها ان توفر مساهمة مباشرة للرفاه النفسي والصحة والتي تستند على تجربة المزاج الإيجابي والانفعالات الإيجابية، اقامة علاقات ايجابية مع الآخرين وتقوية الجهاز المناعي (نقلا عن KristerHeting, CatrineKostenius, 2012). ثانياً، فان لنشاطات الترفيه تأثيراً تعديلي على الضغط و تأثيراته. وقد اشار إوازاكي (2006) في احد دراساته اهمية اعطاء عناية كبيرة للدور الذي يلعبه الترفيه كوسيلة لمقاومة الضغط والرفع من الرفاه و الراحة. وتبين ان الرفاه النفسي متعلق بالقدرة على التعلم، بالفهم والحفظ الى جانب القدرة على الارتباط بالآخرين من خلال اتباع القواعد الاجتماعية والثقافية (نقلا عن KristerHeting, CatrineKostenius, 2012). وفي هذا السياق ظهر الاهتمام بالطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع العالم وقام باحثون بتحليل الجوانب المتعلقة بقبول الذات، الاحساس بالاستقلالية، الشبكات العلائقية، درجة الازدهار او التطوير الذاتي، الاحساس بالتحكم في البيئة ، معنى او هدف للحياة (ريف 1989) (نقلا عن Jean Cottraux, 2012). جاءت احدى المحاولات الرئيسية في تناول الرفاه من علم النفس المتعاليهيدوني (hédoniste) الذي يؤكد على الحصول على المتعة والسعادة. اما المحاولة الثانية فهي من علم النفس الاوديموني (eudémoniste) الذي يصف التوظيف الامثل للشخص من جانب انجاز و تجديد قدراته الكامنة (نقلا عن Jennifer G. LGUARDIA, Richard M. Ryan, 2000) وهي بذلك تحدد نوعي الرفاه في اطار علم النفس الايجابي وهما: من جهة الرفاه الذاتي او الانفعالي او الهيدوني ومن جهة اخرى الرفاه النفسي والاجتماعي (نقلا عن كوترو، 2012). كانت الابحاث التي قام بها Csikszentmihalyi, Seligman في 2000 نقطة انطلاق لتعزيز وتوسيع هذا التناول الذي يؤكد على ضرورة تعميق طبيعة القوى

الفردية والجماعية املا في تطويرها وانتعاشها وفهم التوظيف الافضل للتجارب المعبرة ايجابية اجتماعيا (نقلا عن Rebecca Shankland, 2014). ويميز كل من سليقمان وكول 2004 ثلاث عمليات تؤدي الى الرفاه والسعادة وهي: الانفعالات الايجابية، الالتزام، معنى للوجود. والهدف من علم النفس الايجابي هو فهم التوظيف الصحي والامثل للإنسانوتعيين محددات الرفاه والازدهار او انتعاش الشخص. ولتحقيق ذلك يجب ايضا تحديد وفهم الاساليب التي تسمح بنمو الكفاءات الشخصية المساعدة على الرفاه وتعمل كعوامل جلد تضمن الحفاظ على توظيف توافقي Rutter (2008) (نقلا عن ; Rebecca Shankland, 2014).

تكون مكوناتالرفاه الذاتي (الهيدوني) او الانفعالي معرفية وانفعالية حسب Diener (1984) ويتألف اذن من السعادة وتجربة الانفعالات الممتعةبالإضافة الى التقييم المعرفي للرضا في الحياة بشكل عام(نقلا عن Jean Cottraux, 2012). اما الرفاه النفسي فنقصد به نموذج الرفاه المقترح من ريف Ryff (1989) والمتتمثلفي الابعاد الست التالية : تحكم معين في الوسط- علاقات ايجابية مع الغير- الاستقلالية - التطوير الذاتي- قبول الذات ومعنى الحياة. ويمكن للسعادة ان تظهر فجأة كنتيجة ثانوية لهذه الابعاد (نقلا عن Jennifer G. Laguardia, Richard M. Ryan 2000). ويربط ريف (1989) ما بين الرفاه النفسي والتوظيف النفسي الايجابي. فاذا كان يعيش الفرد في انسجام مع ذاته الحقيقية فانه سوف يعرف الاوديمونية التي وصفها وترمان على انها انجاز الذات او التوظيف النفسي الامثل. والذي يخص التقييم حول السير أو الاداء الافضل في الحياة الخاصة (التوظيف النفسي). غير ان هذا الاداء بحاجة الى تقييمه في الحياة وفي المجتمع (المنظمة العالمية للصحة، 2004) (نقلا عن P. Antoine, R. Poinso, A. Congard). وفي هذا السياق قام كايزر (1998-2002) باقتراح نموذجا للرفاه الاجتماعي متكونا من خمسة ابعاد

وهي: الاندماج الاجتماعي، المساهمة الاجتماعية، التناسق الاجتماعي، التحيين الاجتماعي والقبول الاجتماعي. وهو نموذجاً يركز على تقييم الشخص لحياته العامة والاجتماعية. واستناداً على هاذين النموذجين فإن تواجد الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي يعرف ويشكل الصحة النفسية الايجابية (كايز 2002) وفقاً لتعريف للنظمة العلمية للصحة (نقلاً عن P. Antoine, R. Poinso, A. Congard). وتستند الدراسة الحالية على نموذج توحيد المعارف لكون الرفاه بنية متعددة الابعاد تشمل ابعاد في نفس الوقت هيدونية و اوديمونية (Keyes et Lopez, 2001, Ryan et Deci 2002). وقام كايز (2002) الذي الى تكاملية التناولات (2002، 2007) ببناء نموذج واحد يتضمن البناءين الأوديموني للرفاه النفسي والرفاه الاجتماعي مع مفهوم الهيدوني للرفاه الذاتي. ويعرف اذن من خلالها الصحة النفسية الكاملة التي يصفها ويعرفها ايضاً بالازدهار او الانتعاش. فقد اشار الى ان الاشخاص ذوي صحة نفسية مزدهرة يشعرون بمستويات عالية من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي (كايز 2004). غير ان الشخص ذو صحة نفسية متدهورة يعيشون حالة من الفراغ، لا يشعرون فيها بأي نوع من انواع الرفاه الثلاث المذكورة (مزهرة، معتدل، متدهور) (كايز 2004)، ويعرف هؤلاء تنوعاً في العواقب السلبية على التوظيف الاجتماعي مثلما هو الحال بالنسبة للتوظيف العاطفي، المعرفي والصحة الجسدية وجودة الحياة (Mantoura, P. 2014).

واستناداً على ما جاء يهتم البحث الحالي بدراسة علاقة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية والرفاه النفسي الاجتماعي لدى الشابات البالغات من العمر ما بين 22 و 24 سنة. وتعتمد على مقارنة مجموعتين من الشابات: مجموعة ممارسة لنشاطات ترفيهية منظمة خلال المراهقة (بين 13 و 18 سنة) ومجموعة لم تمارس قط اي نوع من انواع هذه النشاطات، وذلك على مستوى نمو

العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات الشخصية ومستوى الرفاه النفسي والاجتماعي علما ان الرفاه النفسي يتضمن اجرائيا نموذج ريف للرفاه النفسي مع الرفاه الانفعالي لدائير. ونظرا من عدم امكاننا من عرض مجمل نتائج الدراسة ومناقشتها في هذا المقال فاننا نخص الحديث عن جانب منه. ومن بين التساؤلات التي حاولت الباحثة الاجابة عليها هي:

- هل توجد علاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة في مرحلة المراهقة ونمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات الشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي؟ (فرضية عامة) و- هل توجد علاقة دالة احصائيا بين جودة التأطير وجودة العلاقات الشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي؟ (فرضية جزئية). وافترضت الباحثة بالنسبة للفرضية العامة وجود علاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة في مرحلة المراهقة وجودة العلاقات الشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي؟. كما افترضت وجود علاقة بين جودة التأطير وجودة العلاقات الشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي بالنسبة للفرضية الجزئية.

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وقامت باختيار عينة البحث بشكل قصدي في ولاية العاصمة على مستوى الوسط الجامعي، (جامعة الجزائر 2 وكلية الطب بين عكنون). واستعملت الباحثة للتحقق من الفرضيات ادوات بحث تتمثل في: استبيان متعلق بممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة على مختلف جوانبها مثل نوع النشاط، الشدة، المدة، اطر الممارسة... كما استعانت بمقياسين، الاول متعلق بسلم قياس جودة العلاقات الشخصية الذي بناه كلا من Caroline B. Senécal, (1992) وRobert J. Vallerand والثاني مقياس الرفاه الانفعالي النفسي والاجتماعي والمتعلق في نفس الوقت بقياس الصحة النفسية الكاملة لL.M. Keyes في صورته المختصرة (MHC-SF). وتحصلت الباحثة بعد عملية التصفية على عينة

نهائية متكونة من 115 شابة، 56 شابة ممارسة و 59 شابة غير ممارسة. كما قامت الباحثة من اجل التحقق من صحة الفرضيات بالمعالجة الاحصائية والتي ارتكزت على معاملات الارتباط ودراسة الفروق بين المجموعتين.

بينت المعالجة الاحصائية وجود علاقة بين جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي لدى الفئة الممارسة حيث اسفرت بخصوصها ان 16.8 % من التغير في مستويات الرفاه النفسي الاجتماعي. سواء ايجابا أو سلبا تفسرها جودة التأطير وجودة علاقاتها البيشخصية الذي تتلقاه الممارسات. فكلا من جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية عندما يقترنان ويتفاعلان تساهمان في تحديد مستوى الرفاه النفسي والاجتماعي سلبا او ايجابا. فاذا كنا في حالة الرفاه النفسي الاجتماعي المزدهر فان هذا يعني ان كلا من التأطير النوعي أو الجيد و جودة عالية من العلاقات البيشخصية قد ساهما في هذا المستوى من الرفاه النفسي الاجتماعي و عكسه صحيح. ولعل هذا تؤكد عليه نتائج الدراسات المذكورة حول دور التأطير النوعي في ظهور الانفعالات الإيجابية وحدث عملية اكتساب المهارات الاجتماعية والانفعالية التي تؤثر على التوظيف في المجتمع والتي يتم اكتسابها عن طريق : ملاحظة الآخرين، الحصول على فرص عدة من التفاعل مع الأقران والراشدين، الحصول على استجابة حول الاستعمال الموافق أو الغير الموافق للمهارات من قبل الراشدين والأقران و أخيرا في الاستعمال المتكرر للمهارات وتكييفها في أوساط ووضعية مختلفة (عن لوسي لكلير بمساعدة مصلحة الطفولة والشبيبة لقائينو). وعلى نفس المسار يبين لارسن ماهونيكل ولورد 2005 ان النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسة وهو الحال عند اغلبية الممارسات في الدراسة الحالية توفر فرصا هامة للنمو الاجتماعي والانفعالي والمدني. (نقلا عن يلومفلدويرير 2010). وتكشف دراسة ماهوني وآل (2002) بان الشباب الذين يدركون مستوى عال من السند من قبل المسؤول يظهرون اقل من الاعراض الاكتئابية

مقارنة بالذين لا يدركون هذا السند اولا يشاركون في هذه النشاطات. وفي نفس الاطار، فان المشاركة في هذه النشاطات تتيح فرصا من التفاعل مع راشدين مصدر الرعاية والاهتمام بما في ذلك الاحساس بالاهتمام لجماعة اقران معينة والاعتراف من قبل الآخرين (نقلا عن تود وايكل 2013). وهذا يشير بدوره الى طبيعة الاستثمارات العلائقية القوية التي تحدث ضمن تأطير جيد في تقوية العلاقات البشخصية بفضل التفاعلات الايجابية ببعديها الانفعالي، المعرفي والسلوكي وهو بدوره دليل على المتعة والسعادة والانفعالات الايجابية في التفاعل مع الراشد الكفو الذي يدرك كمصدر قوي للاهتمام والتوجيه والاعتبار استنادا على الآثار الايجابية المترتبة عن مستوى الرفاه المرتفع الذي يولده كل من جودة عالية من التاثير وجودة عالية من العلاقات البشخصية. ولعل النشاطات الترفيهية المنظمة خارج الوسط المدرسي هي نشاطات جد مهيكله تركز على تعزيز القدرات والكفاءات المكتسبة التي تزداد تعقيدا تحت اشراف الراشدين الاكفاء غير الابوين (حسب Csikszentmihalyi، 1990). ولعل الطابع الطوعي للنشاط يعمل على تسهيل والحفاظ على الاستثمار والمتعة الداخلية في النشاط مع مرور الوقت (لارسن 2000). وكل هذه العوامل تعتبر رئيسية و مساهمة في الالتزام الفاعل والنشط (لارسن 2000) (نقلا عن Rich Gilman، 2005، Joel Meyers et Laura Perez).

ولعل فائدة نشاطات الترفيه المنظمة على مستوى الرفاه الانفعالي قد تم تفسيره من خلال الدعم الذي يقدمه هؤلاء الراشدين (Eccles, Barber, Stone & Hunt 2003) (نقلا عن Cécile Kindelberger, Nadine Le Floc'h and René Clarisse، 2007). ان التفاعل مع راشدين كفؤ ذو اهمية كبرى حيث ان الجلد والهوية يمكن ان تتحسن بفضل تفاعلات مع الراشدين الاكفاء (Meyers & Nastasi، 1999، Wentzel 1998) الذين بإمكانهم تلقين

معارف وكفاءات و توفير فرص لتحدي الشباب و ان يكونوا نماذج للدور (Hirsh, Mikus, et Boerger 2002).و يبين كل من برونفنبرينر ، 1979روزر وآل 1996 بانه عندما تكون هذه التفاعلات مستمرة و مدركة ايجابية فان الاهداف و القيم التي بناها الراشدين قد تكون مكتسبة او مستدخلة (نقلا عن Rich Gilman, Joel Meyers et Laura Perez، 2005).

ويؤكد في نفس السياق ايضا ماهوني و ال (2002) بان علاقة الدعم هذه عندما تكون مدركة مع المشرف على النشاط خلالا الممارسة فإنها تعمل على تحسين الرفاه النفسي و الانفعالي لدى المراهقين (نقلا عن سوزان هتشنسن Susan Hutchinson، 2011). وتشكل كل هذه العوامل التي يهتم بها علم النفس الايجابي الظروف والعمليات التي تساهم في الانتعاش و في التوظيف الامثل للأفراد والتي سوف تسهل التعبير عن الامكانيات الفردية الكامنة والتجارب الايجابية والتي تؤدي الى درجة مرضية من الرفاه (نقلا عن Rebecca Shankland, 2014). ويقترح اذنا النتائج المحصل عليها تجربة الانفعالات الايجابية وعلاقات ايجابية مع الغير والاحساس بالرضا والسعادة و الانتماء والتوافق الاجتماعي والانجاز الذاتي وكل الجوانب المتعلقة بالتوظيف النفسي و الاجتماعي الايجابي بأبعاده المختلفة. ولعل هذا اجمالا يشير الى توظيف صحي او رفاه مزدهر او بعبارات اخرى صحة نفسية مزدهرة .

واذا كانت هذه النتائج تؤكد على الدور الفعال للتأطير الجيد وعلاقة بجودة عالية من العلاقات البشخصية كمحددان هامان لمستوى مرتفع من الرفاه النفسي الاجتماعي او التوظيف الصحي او الامثل حسب ما اشار اليه سليقمان تبقى حسب راي الباحثة فئة من الإناث لم تتح لها فرصة الاستفادة من التأطير في المستوى المطلوب والذي من المفروض انيسمح بنمو الكفاءات الشخصية التي تساعد على الرفاه لاسيما الشابات ذات الرفاه النفسي الاجتماعي المعتدل وخاصة منها ذات الرفاه النفسي الاجتماعي

المتدهور مسجلة فيه نسبة 16.07% لدى الممارسات. و هو مؤشرا على تدخل مستوى ضعيف من التأطير والاشراف ضمن ممارسة النشاط والذي اثر بدوره على جودة العلاقات البشخصية. وقد اشارت احد الدراسات تتعلق بالمراقين وحقهم في المشاركة في مجتمعنا على سبيل المثال حول مشاركتهم في الفضاءات العمومية افرغم اعتبارها من مواقع المراقين المفضلة مما توفر لهم من فرصا قامة لقاءات و تبادل تجارب والاطلاع على كل ما له علاقة بالوسط خارج الاسري والمدرسي الا انها لا تلي حاجات النمو والانتعاش الحقيقي لتألق الشباب نظرا لقلّة وضعف التجهيزات والتأطير (KeddarKhadidja, 2012). فالتأطير وجودته مازالت اشكالية قائمة. ويشير Meraihi Hocine في حديثه عن سياسة للشباب ان قضية تأطير و تنمية رؤية فعلية لتسيير وقت الفراغ عند الشباب لا زالت قائمة. كما ورد ايضا ان النشاطات بالنسبة للإناث يجب تكون إدماجية و مثمّة و تحدث في سياق من التعاون وتلجا او تستعمل التعبير غير التمييزي جنسيا (Peggy Edwards) وربما لم يكن الحال بالنسبة للفتة التي سجلت مستوى من الرفاه المتدهور والذي اثبتت علاقته بمستويات منخفضة من جودة التأطير وجودة العلاقات البشخصية. وهذا بدوره ايضا يحملنا الى امكانية تفسيره على مستوى التنظيم والالتزام والتأطير المتوفر في هذه النشاطات باعتبار ان اقلية الممارسات مارست نشاطها في الفضاء الاجتماعي والخاص، ربما لم تكن هذه الاخيرة مستوفية لكامل شروط ومعايير النشاطات الترفيهية المنظمة العالية المستوى.

اما في ما يخص الفرضية العامة فقد اشارت نتائج المعالجة الاحصائية بأن 14.9 بالمائة من التغير في درجة الرفاه النفسي الاجتماعي لدى الممارسات تفسرها ممارسته للنشاطات الترفيهية المنظمة وجودة علاقاتها البشخصية. أي ان مستوى الرفاه يتأثر بجودة العلاقات وممارسة النشاط بنسبة 14.9 بالمائة. وبذلك تحققت الفرضية العامة وهو يدعم ما تم

ذكره عن علاقة جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية والرفاه. ولعل كل ما ورد في الجزء الاول من هذا المقال يمكن الاستناد عليه في تفسير وتوثيق هذه النتائج.

الى جانب ذلك، نجد ان السياق الترفيهي المنظم كثيرا ما ارتبط بمفهوم النمو الايجابي للمراهقين والشباب. فقد ركزت اجاث اهتمت بهذا الجانب على الصلة القوية الموجودة بين المشاركة في النشاطات الترفيهية المنظمة و التكيف النفس اجتماعي الايجابي (Barber, Abbott, Blomfield & Eccles, 2009 ; Barko & Eccles 2003) و الرفاه الذاتي (Palen et Coatsworth 2007)، إذ ان النشاطات المنظمة تعتبر مفيدة على المستوى النمائي و تمنح للمراهقين فرصة: اكتساب وممارسة مهارات اجتماعية وجسدية وفكرية خاصة يمكن استغلالها في مختلف السياقات بما فيها المدرسة-المساهمة في الرفاه وسعادة المجموعة وتنمية الشعور بالمسؤولية الشخصية بصفة عضو في هذه المجموعة- الانتماء الى مجموعة اجتماعية معترف بها ومثممة او قيمة- اقامة شبكات اجتماعية لدعم الاقران والراشدين الذين بإمكانهم المساعدة حاضرا ومستقبلا- القيام بتجارب و رفع التحديات (Eccles & Templeton 2002). والى جانب هذا وفي سياق الابحاث التي اهتمت بالصحة النفسية بينت دراسات عدة بانها مرتبطة ايجابيا بالاشراك في النشاط المنظم او ممارسته و هو ما يشجع من مكانة النشاطات المنظمة في النمو الصحي للشباب (نقلا عن Petr Badura, Andrea MadarasovaGeckova, DamagrSigmundo, Jitse P. van Dijk et Sijmen A. Reijneveld, 2015). ويظهر ان الاشراك في وقت الفراغ المنظم "الفعال" مرتبط بصحة نفسية كاملة افضل، بمستويات اقل من المزاج المكتئب ومستويات اعلى من الانفعالات الايجابية (Bohnert, Richards, Kohl et Randall 2009) (Frederick & Eccles 2006) ; Mahoney, Schweder & Sttatin 2002 ; Passmore & French

(2000) (نقلا عن سوزان هتشنسن Susan Hutchinson، 2011). كما انه ينمي الانتعاش الذاتي والاجتماعي حسب هولند واندرى (1987)(نقلا عن Rich Gilman, Joel Meyers et Laura Perez، 2005). كما جاء عن دراسات اخرى في ما يخص المراهقة (مثلا سن 11 الى 12 و ما فوق) انه يوجد تمييز قليل بين مؤشرات النمو الايجابي للشباب و الصحة النفسية الايجابية فيما يتعلق بالنشاطات الترفيهية المنظمة و بعبارة اخرى، فان نفس العوامل التي تساهم في النمو الشامل للشباب في سياقات النشاطات في الوقت الحر قد تصلح ايضا لحمايتهم من المخاطر و تعزيز و تحسين جلدتهم الشخصي(نقلا عن سوزان هتشنسن Susan Hutchinson، 2011). وارتبط مفهوم النمو الايجابي للشباب بمفهوم الرفاه والصحة النفسية الكاملة حيث ان الاشخاص المتواجدين في صحة نفسية ويشعرون بمستويات عالية من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي (كايز 2004). غير ان الشخص ذو صحتة نفسية متدهورة يشعرون بحالة من الفراغ فلا يشعرون فيه بأي نوع من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي (كايز 2004). يعرف هؤلاء الاشخاص تنوعا من العواقب السلبية على التوظيف الاجتماعي مثلما هو الحال بالنسبة للتوظيف العاطفي، المعرفي والصحة الجسدية وجودة الحياة(Mantoura, P. 2014). كما ان مثل هذه النتائج تعتبر مؤشرات عن حدوث عملية تعلم ناجحة في ما يتعلق باكتساب المهارات الاجتماعية والنفسية والاحساس بنوع من المتعة والسعادة في ممارسة النشاطات والانفعالات الايجابية المترتبة عن التفاعلات الاجتماعية المستمرة بقوة. و تلخص الخمس ميزات للازدهار الناجح في مايلي: الكفاءة الداخلية او الذاتية والبيشخصية الثقة في الآخرين وفي المهارات الشخصية، طبع قوي، تواصلاتاجتماعية تمنح السند، الاهتمام والعناية واخيرا القوى. ومع الوقت يمكن ان تنمو ميزة سادسة وهي المساهمة الفعالة والالتزام في المجتمع(Lerner et al, 2002).و يجب ان ينتج عن عملية التعديل

الناجح لنمو ايجابي، صحة و رفاه و مشاركة من المراهقة الى سن الرشد (نقلا عن Karina Weichold et Rainer K. Sibérien, 2012). ومن المفروض ان ممارسات التطوير الذاتي تشجع حياة افضل (Hée 2006, Lacroix 2004). (نقلا عن Franck Jaotombo et Martine Brasseur; 2013). وفي نفس السياق، بينت دراسات سابقة ارتباطا بين الانتعاش الشخصي وبين زيادة الانفعالات الإيجابية، انخفاض الوجدانات السلبية و مستوى جيد من الرضا من الحياة الحالية (نقلا عن جان كوتترو 2012). وهو يؤكد ايضا المستويات العالية للرفاه النفسي من جانبه الانفعالي الذي يشير بدوره الى القدرات والكفاءات الانفعالية والاستثمار الانفعالي للعلاقة داخل ميثاق الممارسة اكان مع مصادر التأطير والاشراف او ربما كذلك مع الاقران.

ان الانفعالات الايجابية ذات طبيعة هيدونية وفي اشغاله بين فريدريكسون ; 2009) Barbara L. Fredrickson, Cohn, Coffey, 2001; (Barbara L. Fredrickson & Losada 2005; Pek & Finkel 2008) ان التجارب الايجابية يمكن ان تسهل وحتى ان تؤدي الى توظيف ايجابي. و بالفعل يمكن ان نلاحظ بان الانفعالات الايجابية يتولد عنها توظيف ايجابي و حتى ازدهار حقيقي. (Barbara L. Fredrickson & Losada 2005; B. Fredrickson, 2009; (Losada & Heaphy 2004) وذلك نقلا عن Franck Jaotombo et Martine Brasseur (2013). وفي هذا السياق نجد ان التفاعلات الاجتماعية تؤثر و كأنها منظم للتعليم) نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement (2007). ويمكن تفسير ايضا النتائج المحصل عليها بحدوث عملية تعلم ايجابي الذي يعبر عنه Csikszentmihalyi بالمستوى العالي من التركيز، و الاهتمام و المتعة في القيام بالنشاط والذي سماه بحالة من "Flow" او التدفق العقلي

الأساسي للتعليم (نقلا عن دنو وبولان 2008). وبما أن معظم الممارسات مارست نشاطها خارج الإطار المدرسي فقد بينت الدراسات في هذا المجال أن الجزء الأكبر من " حالات التدفق" و من متعة التعلم تحدث خارج السياقات الرسمية للتعليم. ونجد أن المراهقين الذين "يرسبون" في المدرسة بإمكانهم (وهو الحال في كثير من الأحيان) بناء هويتهم والحصول على الاعتراف بفضل نشاطات أقل أكاديمية (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement 2007) وهو يدل أيضا حسب نفس الباحث على جانب آخر من التطور نحو "التحكم" و لاحظ أن تجربة "التدفق" تظهر لدى المراهقين لما يكونون معينين بنشاط معين والمهادف إلى الكفاءة والتحكم مبينا ارتباط الانفعالات بنمو القدرات ارتباطا وثيقا (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement 2007). ويبقى الاستثناء متعلق بتلك المراهقات التي تتمتع بقوة الطبع واغتنام الفرص وتحمل الضغوطات الاجتماعية و تجاوز المحن محاولة في التحكم في الذات وفي المحيط متسمة بالجلد والسعادة والمتعة في رفع التحديات. ولعل هذا التعديل الذاتي عملية أساسية في التسيير الذاتي التي يستفيد منها بالفعالية الشخصية المدركة (نقلا عن Martin Seligman، 2011).

قائمة المراجع

- Evaluer le bien-être "1-Antoine P., Poinot R., Congard A.(s.a) :**
"subjectif : la place des émotions dans les psychothérapies positives
 UPRES URECA - UFR de Psychologie - Université Lille 3 ; 2UFR de Psychologie, Pratiques cliniques et sociales - Université Paris 8 Vincennes, Paris, 3 Centre de Recherche PsyCLÉ -EA 3273 - Université de Provence, Aix-Marseille.
 Psynergie-Neuchâtel. **"L'adolescent"2-Audétat M-Cl. & Voirol Ch. (1997) :**
 3-Badura Petr, MadarasovaGeckova Andrea, Sigmundova Dagmar, van **When children play, they "DijkJitse P., and ReijneveldSijmen A. (2015):**

, **"feel better: organized activity participation and health in adolescents**

BMC Public Health, Published online

4-Blomfield Corey and Barber (2010):**"Extracurricular activities & Youth Development : Is the Relationship Mediated by Peer Attributes?"**, Australian Journal of Educational & Developmental Psychology; Vol.10, pp.105-122.

5-Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement (2007):**"Comprendre le cerveau : naissance d'une science de l'apprentissage"**, Organisation de coopération et de développement économique, Publié en anglais sous le titre :Understanding the Brain: The Birth of a Learning Science, OCDE .

6-Cottraux Jean (2012) :**"Psychologie positive et bien-être au travail"**, Collection Médecine et Psychothérapie ELSEVIER-MASSON.

7-Da ConceiçãoTaborda-Simoes Maria (2005) :**"l'adolescence, une transition, une crise ou un changement"**, Bulletin de Psychologie, 5 numéro 479, pp. 521 -534.

8-Denault A.-S ; Poulin F.(2008) :**"La participation à des Loisirs organisés à l'adolescence : Etat des Connaissances sur les Déterminants, les Effets et les Processus Associés"**; Revue de psychoéducation, volume 37, numéro2 , 211-226.

L'estime de soi, le sport et l'activité "9-Edwards Peggy (s.a):

Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport **"physique** et de l'activité physique N202 - 801 ave. King Edward , Ottawa, ON, Canada.

10-Gilman Rich; Meyers Joel and Perez Lara, (2004): **"Structured extracurricular activities among Adolescents: Findings and implications for school psychologists"**; Psychology in the school; Vol. 41.

11-Hertting Krister, KosteniusCatrine (spring 2012):**"Organized leisure activities and well-being: children getting it just right!"**.LARNet The cyber journal of applied leisure and recreation research, volume 15, Issue 2, pp.13-23:

12-Hutchinson Susan L, PhD with assistance of Brooks Erica (June 1, 2011):**"Physical Activity, Sport and Recreation"**,Report prepared for submission to: The Nova Scotia Mental Health Strategy Consultation.

Le "13-JAOTOMBO Franck et BRASSEUR Martine (2013): Développement Personnel Quelles instrumentations pour la recherche et Cahiers de Recherche du CERIMES, N° G 2013 -"les pratiques ?

.Université Paris Descartes, Sorbonne Paris

- Adolescents et droits en Algérie : un vécu** "14-KeddarKhadidja (2012) :
INSANIYAT, Revue algérienne **"différencié selon les espaces**
d'anthropologie et des sciences sociales (CRASC) 55-56 : Jeunes,
quotidienneté et quête d'identité, p. 143-158.
- 15-KINDELBERGER Cécile, LE FLOC'H Nadine and CLARISSE René
Les activités de loisirs des enfants et des adolescents comme "(2007) :
, L'orientation scolaire et professionnelle, 36/4, **"milieu de développement**
pp. 485-502.
- Buts** "16-LAGUARDIA Jennifer G., RYAN Richard M. (2000) :
personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : Théorie
de l'autodétermination et applications, Revue québécoise de psychologie,
vol. 21, n° 2.
- Définir un cadre de référence sur la santé** "17-Mantoura, P. (2014) :
, Montréal, **"mentale des populations à l'intention de la santé publique**
Québec : Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la
santé.
- Existe-il une Politique de Jeunesse en** "18-MERAIHI Hocine (s.a) :
Département de Psychologie, Université Mentouri, Constantine **"Algérie**
- 19-Morissay Kathleen M. and Werner-Wilson Ronald Jay (spring 2005):
"The relationship between out-of-school activities and positive youth
development: an investigation of communities and family",
ADOLESCENCE, Vol.40, No 157, Libra publisher.
- 20-Poulin François, McGovern-Murphy Frédéric, Chan Alessandra &
Capuano France (2012) : **"Participation in Organized Leisure Activities as**
a Context for the Development of Social Competence among....", Journal
of Educational and Developmental Psychology; Vol. 2, No. 2; 2012,
- 21-Seligman Martin (2011): **"Vivre la psychologie positive. Comment être**
heureux au quotidien", Traduit de l'américain par Jacques Lecomte. Inter
Edition. Paris.
- 22-Shankland Rebecca. (2014) **"La Psychologie Positive"**, Psycho
Sup. DUNOD-Paris.
- 25-Weichold Karina et Silbereisen Rainer K.
(2012) : **"Pour la promotion d'une vision positive de l'adolescence"**,
Enfance, pp. 345-356.
- 23-Zimmerman Grégoire (2007) : **"Psychologie clinique de**
l'adolescent", Université de Lausanne.