جامعة الجزائر"2" أبو القاسم سعد الله

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

عنوان

علاقة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية و الرفاه النفسي الاجتماعي لدى الشابات البالغات من العمر ما بين 22 و24 سنة

– دراسة مقارنة –

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه االعلوم تخصص علم النفس العيادي.

إعداد الطالبة: مصارة نوارة

إشراف: ا.د.حورية احسن جاب الله بلقسام

السنة الجامعية 2016-2017

كلمة الشكر

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذة الدكتورة حورية بلقسام احسن جاب الله على إشرافها وإرشاداتها القيمة ومتابعتها النوعية لهذه الأطروحة دون أن أنسى مساندتها وتشجيعاتها المتواصلة للإنجاز هذا البحث. فلها كل الشكر والعرفان.

كما أتوجه بالشكر والامتنان إلى كل من ساعدني من الأساتذة في هذا الإنجاز ونخص بالذكر الأستاذ الدكتور مسيلي والأستاذ الدكتور حماش على كل المساندة والتشجيعات والتسهيلات التي تفضلوا بها والأستاذ الدكتور بحري الذي تفضل بالمعالجة الإحصائية.

أتقدم في الأخير بالشكر إلى كل الأساتذة المناقشين الذين سيثرون هذا الموضوع.

إهداء

إلى إبنتي الحبيبة يسمينة، ثاروحث نهاما التي تساندني دائما رغم صغر سنها وشجعتني على إنجاز هذا العمل وإتمامه. أحبكي عمري .

ماما

إلى مزيان الذي وفر لي أهم مراجع هذا البحث والذي شجعني دائما وساندني لإنجاز هذا العمل، فله كل الشكر والعرفان والإحترام.

نوارة

إلى أمي الحبيبة وكل الفضل لها في تربيتي وتعليمي و السند الذي وفرته لي على مر السنين.

نورة

لهم جميعا أهدي هذا العمل بكل حب وامتنان وعرفان.

فهرس العناوين

العنوان	الصفحة
مقدمة	01
الفصل الأول الإطار العام لمشكلة البحث	03
الجانب النظري	
الفصل الثاني:المراهقة ونموها في سياق النشاطات الترفيهية المنظمة	
تمهيد	27
1-المراهقة وأهم جوانب نموها	27
1-1-أهمية دراسة المراهقة	27
1-2-تعريف المراهقة	28
1-3-التحولات المتعددة والعميقة عند المراهقة	30
2-الترفيه المنظم	49
2-1-تعريف الترفيه المنظم وخصائصه	49
2-2-الترفيه والترفيه المنظم كوسط للنمو	50
2-3-العمليات المرتبطة بالمشاركة في الترفيه المنظم	55
2-4-الآثار المرتبطة بالمشاركة في الترفيه المنظم	58
2-5-المشاركة في نشاطات الترفيه المنظم، الرفاه والصحة النفسية	63
2-6-الترفيه المنظم كعامل للحماية من سلوكات المخاطرة عند المراهقة	68
3- المراهقين والمراهقات في الجزائر	72
خلاصة	79
الفصل الثالث : الرفاه النفسي والاجتماعي	
تمهيد	82
1-علم النفس الايجابي كإطار مرجعي عام	82
2- الرفاه، تناولاته ومفاهيمه	91

خلاصة	114
الجانب الميداني	
الفصل الرابع :منهجية البحث واجراءاته	
تمهيد	117
1-المنهج	117
2-نوع الدراسة	118
3-مجموعة البحث	118
3-1-طريقة اختيار مجموعة البحث	118
3-2-وصف مجموعة البحث وخصائصها	118
4-إطار البحث وطريقة جمع البيانات	124
5-الدراسة الإستطلاعية	124
6-أدوات البحث والقياس	124
6-1- الاستبيان	125
6-2-سلم جودة العلاقات البيشخصية	126
6-3-مقياس الرفاه النفسي والاجتماعي (الشكل المختصر)	130
7- طريقة تحليل المعطيات	134
8-صعوبات وحدود البحث	135
خلاصة	135
الفصل الخامس: عرض النتائج	
تمهيد	138
1-النتائج المتعلقة بخصائص مجموعة البحث	138
1-1-نتائج توزيع افراد المجموعة الممارسة حسب نوع النشاط الترفيهي الممارس	138
1-2-نتائج توزيع أفراد المجموعة غير الممارسة حسب أسباب عدم الممارسة	139
1-3-نتائج توزيع أفرادالمجموعة الممارسة حسب سياق وأطر الممارسة	140

1-4-نتائج توزيع أفراد المجموعة الممارسة خارج الإطار المدرسي حسب أنواع أطر الممارسة	141
2-نتائج المعالجة الاحصائية	142
2-1-نتائج ارتباط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة و جودة العلاقات البيشخصية	142
2-2- نتائج الفروق بين الفئة الممارسة وغير الممارسة في جودة العلاقات البيشخصية	143
2-3-نتائج ارتباط النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي	143
2-4- نتائج الفروق بين الفئة الممارسة وغير الممارسة في الرفاه النفسي الاجتماعي	144
2-5-نتائج ارتباط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي لدى الفئة الممارسة	145
2-6-نتائج الفروق في جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي والاجتماعي وارتباط جودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي	147
2-7- نتائج العلاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بنمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي والاجتماعي	148
الفصل السادس: تحليل و مناقشة	
تمهيد	152
1-تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات	152
2-الاستنتاج العام	190
خاتمة	191
قائمة المراجع والملاحق	
قائمة المراجع	195
قائمة الملاحق	
-الاستبيان (باللغة العربية والفرنسية)	

–مقياس جودة العلاقات البيشخصية (باللغة العربية والفرنسية)	
–مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي (بالغة الانجليزية، الفرنسية والعربية)	
–المعالجات الإحصائية	

فهرس الجداول والأشكال

العنوان	الصفحة
شكل رقم (01) يمثل إرتباط معير لنموذج موحد للرفاه	104
جدول رقم (02) يمثل محددات الصحة النفسية(عوامل الحماية وعوامل الخطر)	113
جدول رقم (03) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب السن	119
جدول رقم (04) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب ولاية الإقامة	119
جدول رقم (05) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب المستوى الإقتصادي للعائلة	120
جدول رقم (06) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب نوع النشاط الممارس	120
جدول رقم (07) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب أسباب عدم الممارسة	121
جدول رقم (08) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب سياق وإطار الممارسة	122
جدول رقم (09) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة خارج الاطار المدرسي حسب أنواع أطر الممارسة	123
جدول رقم (10) يمثل العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس جودة العلاقات البيشخصية	128
جدول رقم (11) يوضح العلاقة الإرتباطية لكل عبارة بمجموع درجات البعد الذي ينتهي إليه ومعاملات ثبات الأبعاد لمقياس جودة العلاقات البيشخصية	129
جدول رقم (12) يمثل العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي	133
جدول رقم (13) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب نوع النشاط الممارس	138
جدول رقم (14) يمثل توزيع أفراد المجموعة غير الممارسة حسب أسباب	139

عدم الممارسة.	
جدول رقم (15) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب سياق وأطر الممارسة.	140
جدول رقم (16) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة خارج الإطار المدرسي حسب أنواع أطر الممارسة	141
جدول رقم (17) يمثل معامل الإرتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة وجودة العلاقات البيشخصية	142
جدول رقم (18) يمثل تحليل التباين (الفروق) في جودة العلاقات البيشخصية بين الفئه الممارسة وغير الممارسة	143
جدول رقم (19) يمثل إرتباط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي	144
جدول رقم (20)يمثل نتائج تحليل التباين	144
جدول رقم (21) يمثل ملخص معطيات النموذج	145
جدول رقم (22) يمثل نتائج تحليل التباين	146
جدول رقم (23) يمثل إحصاءات وصفية على مقياس العلاقات البيشخصيية ومستوى الرفاه للممارسات وغير الممارسات	147
جدول رقم (24)يمثل نتيجة تحليل التباين بين مستويات لثلاث للرفاه على مقياس العلاقات البيشخصية	148
جدول رقم (25) يمثل ملخص معطيات النموذج	149
جدول رقم (26) يمثل نتائج تحليل التباين	149

مقدمة

إن النمو الايجابي في فترة المراهقة من المواضيع التي تجلب اهتمام كبير لما تستدعيه هذه المرحلة من عوامل نمو تكون حساسة و مصيرية إلى حد هام من حيث الانتقال الناجح والسليم من المراهقة إلى الرشد.

تتدخل طبيعة التجارب الانفعالية والاجتماعية المختلفة التي يقوم بها ويعيشها المراهق في مختلف الأوساط الاجتماعية التي ينمو فيها بشكل هام في إرساء طبيعة الحياة النفسية والاجتماعية في سن الرشد من حيث الصحة النفسية، الرفاه النفسي والإحساس بالتوافق الاجتماعي. تستند مثل هذه الاستنتاجات إلى ما بينته العديد من الدراسات الميدانية والأبحاث العلمية في ميدان علم النفس بمختلف فروعه بما في ذلك علم النفس الإكلينيكي من خلال دراسة الاضطرابات النفسية والمشكلات المرضية التي كثيرا ما تجد جذورها في سياقات و عوامل وسطية غير ملائمة ومرضية من حيث الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي مع توسع البحث إلى ميادين علمية أخرى ذات الصلة.

لهذه الأسباب وفي إطار الاهتمامات العلمية المذكورة، جلبت السياقات النمائية الإيجابية ومن ضمنها الأنشطة الترفيهية الممارسة ونخص في هذه الدراسة المنظمة منها، استقطاب الباحثين و الممارسين بحثا عن السياقات والعوامل الظرفية المساعدة على نمو القدرات النفسية و المهارات الاجتماعية في مرحلة حاسمة من النمو كتلك المتعلقة بالمراهقة. و هذا رغبة منهم أيضا في تعزيز النمو الايجابي للمراهق لما لذلك من تداعيات على المدى الطويل في تكوين رصيد هام من القدرات والمهارات معرفيا، انفعاليا واجتماعيا ينمي لدى المراهق و الراشد القدرة على مقاومة ضغوطات الحياة وتجاوزها و يعزز التوظيف النفسي والاجتماعي الأمثل ومنه الإحساس بالسعادة و الرفاه النفسي و الاجتماعي.

ينظر إلى هذه المرحلة بمنظور علم النفس الايجابي على أنها تلك المرحلة التي تختزن على طاقات وقدرات هائلة من الناحية المعرفية، الانفعالية والاجتماعية و تحتاج لتجد طريقها إلى النمو الأفضل للظروف والتجارب الايجابية من التعلم و التفاعل الاجتماعي. ويركز الاهتمام على موارد وقوى الشخص وطاقاته الكامنة لتكوين راشد قادر على تخطي المحن و على التفاعل ايجابا على المستوى الاجتماعي والتفكير بشكل إيجابي والاحساس بالانفعالات

الايجابية والنظر إلى الحياة بتفاؤل و مسؤولية. لكل هذه الأسباب فإن الترفيه حق من الحقوق التي نصت عليها الاتفاقية الدولية لحقوق الطفل في مادتها 31 التي تتمحور على حق الطفل في الراحة والترفيه والمشاركة في الحياة الثقافية والفنية مع الكبار ومع الاقران ودعت إلى تكافؤ الفرص بين الذكور والإناث في هذا المجال (UNICEF,2012).

تكتسي النتائج العلمية المحققة في هذا الإطار و التي سوف نتعرض إلى جزء منها في الجانب النظري لهذا لبحث كل الأهمية لكونها وقائية على عدة مستويات أكان ذلك في منع ظهور أو تفاقم بعض الاضطرابات أو الأمراض النفسية التي قد تعرفها هذه المرحلة و ما بعدها او القدرة على الخروج أو الشفاء منها تماما. يشكل هذا المنظور الإطار النظري المرجعي لهذه الدراسة.

في هذا السياق ، يتمحور موضوع الدراسة الحالية حول علاقة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة كسياق من النمو الإيجابي في مرحلة المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية من جانبه المتعلق بجودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي المتعلق بالتوظيف النفسي الاجتماعي الإيجابي والمزدهر، وتقارن بين مجموعتين من الإناث في سن ما بين 22 و24 سنة، مجموعة مارست النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة ومجموعة لم تمارس أي نوع من أنواع هذه النشاطات خلال هذه الفترة.

تحتوي الدراسة الحالية على فصل أول متعلق بالإطار العام لمشكلة البحث يليه الجانب النظري الذي يتكون من فصلين، الفصل الثاني الذي يهتم بموضوع المراهقة ونموها في سياق النشاطات الترفيهية المنظمة متبوعا بالفصل الثالث الذي يعرض مسألة الرفاه النفسي الاجتماعي في إطار علم النفس الإيجابي. يلي الجانب النظري الجانب الميداني وهو يشمل على فصل رابع متعلق بمنهجية البحث وإجراءاته، ثم فصل خامس تم فيه عرض نتائج الدراسة الحالية وأخيرا فصل سادس يعرض تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات. تم ادراج في آخر الدراسة قائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام لمشكلة البحث

الإطار العام لمشكلة البحث:

غالبا ما تعتبر المراهقة تلك المرحلة العمرية التي تمتد من البلوغ إلى سن الرشد. غير أن الآراء متباينة بشأن حدود السن في هذه الفترة و لكن من المتفق عليه أنها تبدأ في حدود 12 سنة و تستمر إلى حدود حوالي 18 إلى 20 سنة، عندما تكتمل وتتم أهم التحولات البيولوجية، النفسية و الاجتماعيةً(نقلا عن1997 Audretat & Voirol).

ينظر عامة إلى المراهقة على أنها "مرحلة أزمة و توترات يتم خلالها إعادة تحديد العديد من المعالم، إذ على الفرد أن يسيّر على الأفضل التغيرات الجسمية التي يعرفها، صورة ذاته التي تحولت بفعلها، البحث عن تأكيد هويته، تطلعات الأولياء إلى جانب تزايد العلاقات الاجتماعية"(نقلاعن أوديتا وفوارول، 1997) ويفضل البعض الآخر أمثال زمارمن Zimmerman (2007) أن يعرفها على أنها مرحلة تتميز بتغيرات و تحولات بيولوجية و ثقافية واجتماعية (نقلا عنDa ConceicaoTaborda-Simoes، 2005).
بذلك تتعدد هذه التغيرات على اختلاف ميادين حياة المراهق(ة) لكنها وفي نفس الوقت تتصف بالعمق لظهور حركية من إعادة النظر والتعديل و التشكيل من جديد للحياة النفسية والاجتماعية.

من بين المظاهر الهامة للنمو إذن في هذه المرحلة الانتقالية هي الحياة الاجتماعية أو بناء الصلات الاجتماعية وتشكل الممارسة والمشاركة في النشاطات الترفيهية أحد السياقات الهامة الهادفة إلى نمو هذا الجانب من الحياة، يشعر المراهق بالحاجة إلى بناء حياته الاجتماعية بمحاولة "التخلص من صلات التبعية للأولياء و الدخول في علاقات قريبة مع الأقران"(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).إن المشاركة في النشاطات الترفيهية ونخص هنا المنظمة منها تلعب دورا هاما في النمو النفسي الاجتماعي للمراهق وتمثل أحد السياقات النمائية التي تحض بالدراسة بشكل معمق بالتركيز أكثر على فرص تأكيد الذات وبلورة الشخصية عن طريق التعلم الاجتماعي الايجابي والتجارب الانفعالية الايجابية التي توفرها هذه الممارسة مع الأقران و الراشدين الكفؤ.

حسب بيتمان وإربي (1998) فإن الشباب بحاجة إلى فرص لتجربة أدوار جديدة والمساهمة في الأسرة والمجتمع. عندما تكون الفرص الصحية للانتماء غير متوفرة في وسطهم فهم يخلقون البدائل بأنفسهم– وغالبا ما تكون هذه الاخيرة أقل صحية(نقلا عن كاتلين موريساي وروناالد وارنير ويلسن، 2005).وفي نفس السياق لاحظ زلدن (1995) أن الشباب كثيرا ما يدخلون في مشاكل عويصة عندما يتوفر لديهم الكثير من الوقت الغير المؤطر حيث بينت الدراسات العلمية أن تصوراتهم، قيمهم ومهاراتهم تكون تحت تأثير علاقاتهم وكذا الفرص والعوائق السياقية المتوفرة لهم(ليفرت واخرون 1998)(نقلا كاتلين موريساي وروناالد وارنير ويلسن، 2005).

يخصص المراهقين من30 الى 50 بالمائة من وقتهم اليقظ لنشاطات الترفيه (هوفرث & ستاندبرج، 2001، لارسن & فرما،1999) و تشمل هذه النشاطات على سبيل المثال استهلاك وسائل الإعلام (التلفاز، الموسيقى، القراءة، الأنترنت) ويمكن كذلك "للنشاطات الترفيهية الممارسة في مجموعات أن تمثل وسطا اجتماعيا جديدا للمراهق، يتيح له فرصة تنمية صلات مع أشخاص جدد"(نقلا عن دنو وبولان 2008). وهنا يظهر توسع نطاق العلاقات الاجتماعية التي تتزايد وتنمو في هذه المرحلة كما تم الاشارة إليه سابقا عن أوديتا وفوارول (1997) وتتخذ بذلك طابعا كميا متزايدا ونوعيا بفعل طبيعة التفاعلات و التجربة الاجتماعية المعاشة ونخص هنا تلك المرتبطة بسياق ممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة. هذا ما يحملنا من خلال الدراسة الحالية إلى التمعن في جودة هذه العلاقات.

تشغل ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة اهتمام الباحثين من حيث كونها سياقا إيجابيا (ماهوني ولارسون & ايكل 2005) للنمو بالنسبة للمراهقين و تمثل في هذا الشأن الرياضة (الفردية أو الجماعية)، الفنون(الموسيقى، الرقص، المسرح، الرسم) و كذا نوادي الشباب (الكشافة، التطوع) أمثلة للنشاطات الترفيهية المنظمة. يفسر هذا الاهتمام في محاولة معرفة إن كان المراهقين والشباب يقضون أوقاتهم بشكل صحي، يعود بالفائدة على نموهم إلى راشدين كفِؤ.

في هذا الميدان نجد الاستعانة بمصطلحين مماثلين من حيث المعنى وهما الترفيه المنظم والترفيه المهيكل. يندرج مفهوم الترفيه المهيكل(structured leisure) ضمن ميدان البحث الواسع للنمو الايجابي للشباب والنشاطات المنظمة. لكن يبقى مصطلحا غير مستعان بشكل واسع في الأدبيات الحالية. نجد استعمال بدل ذلك مصطلح نشاطات طوعية مهيكلة او ببساطة نشاطات منظمة(عن مارك نيكول 2007 structured voluntary activities or simply organized activity). يبقى المصطلحين مماثلين في المعنى حيث تعرف نشاطات الترفيه المهيكلة على أنها تلك النشاطات التي تنظم من قبل راشد حول أهداف اجتماعية وسلوكية خاصة(نقلا عن ان فلتشير، باميلا نيكرسن و كريستي ورايت، 2006).كما تعرف أيضا على أنها تتطلب الاستثمار، الانتباه والجهد (عن سوزان هوتشنسن بمساعدة اريكا بروكس،2011). ونفضل الاستعانة بمفهوم الترفيه المنظم نظرا لتداوله في الأبحاث المختلفة في هذا المجال.

من بين التعريفات المقدمة حول النشاطات الترفيهية المنظمة نجد تلك التي وضعها لارسن (2000) والتي وصفها على أنها طوعية أي بإرادة الشخص(غير مفروضة من قبل المدرسة مثلا) وتستدعي بعضا من مظاهر النظام، مثل حدوثها في سياق من القيود و القواعد والأهداف. تتميز هذه النشاطات في كونها تحدث بحضور راشد مسؤول مثل منشط أو مدرب مع وتيرة من المشاركة تكون منتظمة وغالبا ما تحدث ضمن جماعة(ماهوني& ستاتين 2000) في المدرسة، خارج ساعات المدرسة أوفي المجتمع(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

واستنادا على تعريف آخر، فإن نشاطات الترفيه المنظمة تكون جد مهيكلة و مراقبة، إذ أن الهيكل أو التنظيم معرف كما يلي: (أ) الإشراف و القيادة و المفعول الرجعي لبالغ معنوي، (ب) وجود القواعد الصريحة وسياق خاص و(ت) أوقات مشاركة تكون منتظمة(Larson,2000 ; Fletcher et Al , 2003)إلى جانب وجود هدف واضح حاضر أثناء تحديد النشاط.

بينت دراسة قام بها ماهوني Mahoney و ستاتان Stattin (2000) أهمية وجود مستوى عال من التنظيم في نشاطات الترفيه المنظمة وارتباطه بالتكيف الايجابي (فرانسوا بولان، فريديرك ماكقوفرن مرفي، ألسندرا شان & فرانس كبوانو، 2012) وبالفعل تشكل النشاطات الترفيهية المنظمة مجالا يسمح بالقيام بخيارات و بالتالي فإن الترفيه يظهر وكأنه يفصح عن الاهتمامات والحاجات النفسية للأطفال والمراهقين من شأنها أن تقدم معلومات مفيدة للأخصائيين النفسانيين و لمستشاري التوجيه بالنسبة للتفاعلات بين شخصية المراهق و بيئته و يبدو أن هناك عدة عوامل متدخلة في العلاقات التي تربط الخصائص الشخصية للمراهقين/الشباب بنشاطات الترفيه التي يمارسونها (Kindelberger, Le Floc'h and Clarisse, 2007).

بما أننا ندرس فئة الإناث فهذا يجعلنا نتطرق إلى بعض الاختلافات الجنسية في هذا المجال حيث يشير التراث الأدبي بأن الذكور مثلا يشغلون وقتهم بعد ساعات المدرسة في الترفيه في حين أن البنات يخصصن جزءا هاما من هذا الوقت لنشاطات لها صلة بالتعلم المدرسي أو المرتبطة بنشاطات منزلية(Shaw, Kleiber & Caldwell, 1995). نجد أيضا أن الفتيات يملن أكثر نحو النشاطات الفنية والذكور نحو أنواع الرياضة Mc Garton & Pratt, 1991) Gee, Williams, Howden– Chapman, Martin & Kawachi2006). بذلك فإن النشاطات الترفيهية تشير إلى التمييزات بين الجنسين نمطية إلى حد كبير و مبكرة نوعا ما وهي تأتي لتدعيم نمو هوية النوع من خلال المساهمة في تنشئة إجتماعية تمييزية (Mc Hale, Kim, Whiteman, Crouter 2004, Passmore & French 2001). ففي مجال التسلية والترفيه توجد معاملة والدية تمييزية و التي يمكن الكشف عنها حسب جنس الطفل كما جاء عن ليتن Lytton و رومنيRomney (1991). (نقلا عن Kindelberger, Le Floc'h and Clarisse، 2007).

تمنح النشاطات الترفيهية المنظمة للمراهقين الذين يشاركون فيها أو يمارسونها فرصا فريدة من النمو. يمكن لعوامل عدة أن تفسر لماذا تشكل هذه الاخيرة العديد من الفوائد في هذا الجانب مقارنة مع النشاطات الأقل تنظيما. (Carnegie Council on Adolescent Développent,1992 ; Eccles & Barber, 1999, Larson 2000 ; Mahone yStattin,

.2000). من بين التفسيرات المقترحة، كون هذه النشاطات تسمح للشباب باكتساب و ممارسة مهارات اجتماعية، بدنية و معرفية قابلة للتعميم لمجالات أخرى. تمنح لهم أيضا هذه النشاطات فرصة تكوين صلات سند مع أقران آخرين ومع الراشدين والانتماء إلى مجموعة معترف بها اجتماعيا و مثمنة إلى جانب ما بينته الدراسات حول ارتباط المشاركة الهامة في مثل هده النشاطات بنتائج إيجابية إلى حد معين من المشاركة. وهنا نلاحظ تدخل جودة العلاقات البيشخصية على مستوى العلاقات الاجتماعية التي ينميها المراهق في سياق الترفيه المنتظم وخاصة مع الأقران.

تشكل الكيفية التي يختارها المراهقون لقضاء أوقات فراغهم وطئا على أبعاد مختلفة من شخصيتهم. وقد قام لارسون و زملائه (Hansen, Larson & Dworkin, 2003 ; Larson, 2000) بمقارنة التجارب المعاشة من طرف الشباب في المدرسة، مع أصدقائهم وتلك المتعلقة بممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة، فبينت بأن الشباب يظهرون دافعية داخلية، تركيزا و تجارب تعلمية أكثر دلالة عندما يشاركون في النشاطات الترفيهية المنظمة مقارنة بالوقت الذي يقضونه في المدرسة أو مع أصدقائهم. لقد وصف Csikszentmihalyi هذه الحالة من المستوى العالي من التركيز و الاهتمام و المتعة في القيام بالنشاط، بحالة من" Flow" او التدفق العقلي الأساسي للتعلم(نقلا عن دنو وبولان 2008). بينت دراسات أخرى بأن المشاركة في النشاطات الترفيه المنظمة ترتبط أكثر بالنجاح المدرسي و بمستوى منخفض من المشاكل السلوكية و الأعراض الإكتئابة مقارنة بالنشاطات الأقل هيكلة و تنظيما (مثل استهلاك وسائل الإعلام) (Barko & Eccles, 2003 ; Cooper, Valentine, Nye & Lindsay, 1999 ; Hofferth & Sandberg, 2001)،(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

في السياق نفسه، تشير معظم الدراسات بوجود علاقة بين الطريقة التي يختارها المراهقين في شغل وقت فراغهم أو الوقت الحر ونوعية توافقهم. منها ما تشير إلى أن المراهقين الذين يشاركون في مثل هذه النشاطات يبدون أقل من السلوكات المضادة للمجتمع والاضطرابات السلوكية والأعراض الإكتئابية وتربطهم علاقة أكثر إيجابا مع أوليائهم. يشير كل من روث وبروك (2000) بأن المشاركة في هذه النشاطات على الاقل من 1 الى4 ساعات أسبوعيا

يعمل على تقليل السلوك المضر للصحة وسلوك المخاطرة(نقلا عن-Morrissay & Werner Wilson،2005).كما بينت دراسات أخرى أن الأنشطة الترفيهية المنظمة تعتبر أحد الاستراتيجيات التي يمكنها أن تشكل الجلد من خلال السلوك المؤيد للمجتمع والنمو و الرفاه الذاتي(نقلا عن Gilman, Meyers et Perez ،2004).

تقترح مثل هذه النتائج أهمية ممارسة النشاطات الترفيهية في نمو علاقات وانفعالات ايجابية إلى جانب السلوك الاجتماعي المتوافق والايجابي والقدرة على مواجهة الصعوبات.

تكمن أهمية مساندة اكتساب المهارات الاجتماعية في كونها ذات تأثير مباشر على التوظيف في المجتمع ومنه في الاندماج الاجتماعي. في الوضعية المعاكسة، فإن نقص المهارات الاجتماعية قد تؤدي إلى صعوبات في ذلك. وقد يتوفر في سياق المشاركة في الأنشطة الترفيهية المنظمة عوامل تساعد على نمو هذه المهارات الاجتماعية عامة و العلاقات بشكل خاص و التي 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 ووضعيات مختلفة(عن لوسي لكلير بمساعدة مصلحة الطفولة والشبيبة لقاتينو). ونظرا لكون هذه النشاطات تجري بحضور مجموعة أقران، راشد أو راشدين مسؤولين ويمكن للأولياء أيضا أن يشاركوا في ذلك، فيجب ان تحض السياقات البيشخصية خلال هذه النشاطات بعناية خاصة (برونفنبرونير ، 1979؛روزر وآخرون 1996)(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008). تظهر هنا أهمية نمو العلاقات الاجتماعية في هذه المرحلة ليس فقط بزيادتها لكن ايضا في تنوعها وتنوع التجربة المعاشة ضمنها وخاصة في جودتها بفعل نوعية التفاعلات البيشخصية التي تسمح بها هذه الممارسة والتي كثيرا ما وصفت بالإيجابية ضمن سياق ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة وهذا ماسوف نبينه لاحقا.

مما ورد، يتبين لنا أهمية التفاعلات الايجابية التي تحدث ضمن سياق ممارسة الانشطة الترفيهية المنظمة في نمو وجودة العلاقات البيشخصية التي تعمل من خلال التأطير الجيد،

التبادل الايجابي، التعاون، التثمين والرعاية في استيعاب المعايير الاجتماعية والانتماء والاحساس بالتوافق الاجتماعي. فممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة لا تسمح فقط بنمو العلاقات الاجتماعية من جانب توسع شبكة الصلات ولكن تتعلق أيضا بنوعية أو جودة العلاقات البيشخصية التي تكون ايجابية حيث يشكل التفاعل مع راشدين كفؤ غير الأولياء نموذجا من الدور (هيرش، ميكوس& بيرجير ،2002). عندما تكون هذه التفاعلات مستمرة و مدركة ايجابا فإن الأهداف الموضوعة من قبل الراشد والقيم تكون مكتسبة(نقلا عن Gilman, Meyers et Perez، 2004).

في نفس السياق، تقترح النتائج المقدمة أن لممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بعدا اجتماعيا هاما يسمح بفرص من التفاعل الاجتماعي الايجابي واكتساب مهارات اجتماعية تمكن للمراهقين ببناء وتجربة علاقات بيشخصية ايجابية أكان ذلك اجتماعيا أو انفعاليا مما يجعل لهذه الممارسة ايضا بعدها النفسي حيث تتيح لممارسيها بنمو مهاراتهم الانفعالية وذلك من خلال تعلم مثلا كيف يسير و يتعامل بشكل متوافق مع انفعالات مثل القلق و الغضب ..(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).

من جهة أخرى عند فترة المراهقة المبكرة فإن ممارسة النشاطات مع أودون الأقران يجب أيضا أخذه بعين الاعتبار و غالبا ما يؤكد أن الجانب الجماعي ولا سيما في الرياضة يشجع على نمو الكفاءات الاجتماعية والتضامن و نوع من السعادة والرفاه حسب ما أشار إليه كل من دانش ، تايرلور و فازيو (2003). ففي سن المراهقة التي هي مرحلة يمنح فيها الأقران سند للتعبير عن الحاجات النمائية ولعل حضورهم يمكن أن يكون السبب الرئيسي للالتزام بالنشاط ذاته ويكون عدم الرضا المرتبط بقلة الاهتمام و العناية من طرف الأقران خاصة لدى الفتيات منبئا عن التوقف من ممارسة النشاط(Patrick et al ; 1999). اذن يثير الأقران نوع من الالتزام في النشاط إلى جانب الاستثمار الكمي وكذا النوعي من طرف المراهق نفسه(نقلا عنKindelberger, Le Floc’h and Clarisse، 2007).

يبين كذلك لارسن، ماهوني، ايكل ولورد (2005) أن النشاطات الترفيهية المنظمة التي تحدث خارج المدرسة توفر فرصا هامة للنمو الاجتماعي والانفعالي والمدني(نقلا عن بلومفلدوبربير، 2010).إلى جانب ذلك فان الروابط التي يكونها المراهقين مع الراشد المسؤول عن النشاط يمكن أن يساهم أيضا في الآثار المترتبة عن المشاركة. في هذا السياق فإن دراسة ماهوني و آل (2002) تكشف بان الشباب الذين يدركون مستوى عال من السند من قبل المسؤول يظهرون أقل من الأعراض الاكتئابية مقارنة بالذين لايدركون هذا السند او لا يشاركون في هذه النشاطات. في نفس الإطار فإن المشاركة في هذه النشاطات تتيح فرصا من التفاعل مع راشدين مصدر الرعاية والاهتمام بما في ذلك الاحساس بالاهتمام لجماعة أقران معينة والاعتراف من قبل الآخرين (نقلا عن تود وايكل 2013).

كما لوحظ أن الشباب الذي يشارك في مجموعة واسعة من النشاطات و خلال عدة سنوات قد أظهروا كفاءة بيشخصية عالية(Mahoney et al 2003). إلى جانب هذا و مقارنة مع الشباب غير المشارك، فإن الأطفال الذين شاركوا في برامج شبه مدرسية عرفوا أقل رفضا و أقل انعزالا من أقرانهم (Mahoney, Lord et Carryl 2005) (نقلا عن ; A–S. Denault F. Poulin، 2008).

في سياق أنواع النشاطات الترفيهية المنظمة، تظهر النشاطات الممارسة خارج الإطار المدرسي ذات أهمية كبيرة فقد جاء عن دراسات مختلفة ضرورة إعطاء وزن أكثر للنشاطات التي تجري خارج الوسط المدرسي لأن جزء أكبر 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 الاحيان) بناء هويتهم و الحصول على الاعتراف بفضل نشاطات أقل أكاديمية(نقلا عن Centre pour la recherche et l’innovation dans l’enseignement،2007). ولعل الأساتذة الذين يولون أهمية قصوى للنشاطات التي تتم خارج المدرسة والتي تكون اختيارية تكتسي بالغ الأهمية و هذه الإمكانية يجب توفيرها للجميع و ليس فقط للمراهقين المفضلين و أكثر من هذا فإن التعلم يصل إلى مستويات هامة عندما تكون التجربة المكتسبة بفضل هذه النشاطات الاختيارية المعترف بها من قبل المتعلم واساتذته و المستعملة في القسم حتى تكون الاتصالات مدعمة و متعددة (نقلا عن Centre

pour la recherche et l’innovation dans l’enseignement،2007).يؤكد هذا الدور الهام للتربية غير الرسمية بصفتها "حقل للتجريب" أين يستطيع الأطفال و المراهقون و الشباب تجريب القدرات المتنوعة، خلافا للمدرسة التي هي إجبارية بالنسبة للجميع. فالمجموعات المنظمة و النوادي تسمح بمجال أوسع للخيارات التي يستطيع الطلبة تبديلها تبعا لتفضيلاتهم و أن يجربوا قدراتهم في مختلف الميادين (نقلا عن Ivaniushina et Oksana, Zapletina،2015).

في حديثنا عن التدفق في سياق النشاطات الترفيهية المنظمة، نجد أعمال Csikszentmihalyi على جانب آخر من التطور نحو "التحكم" ولاحظ أن تجربة التدفق تظهر لدى المراهقين لما يكونون معنيين بنشاط معين، و مهما كانت طبيعة هذا الأخير فإن "حالة التدفق" تتمثل في إثارة على المستوى الفكري ومزيد من التنشيط العقلي الذي يرمي إلى الكفاءة والتحكم. و تؤيد دراسات أخرى هذه الفكرة وتبرز أن التعلم عندما يرتكز على عناصر صعبة و هامة (للفرد) يكون أكثر فعالية و بالتالي فإن الانفعالات و نمو القدرات مرتبطان ارتباطا وثيقا (نقلا عن Centre pour la recherche et l’innovation dans l’enseignement،2007).

في حديثنا أيضا عن المتعة التي ترتبط كذلك بحالات التدفق فقد جاء عن هان و باترسون (2007) أن الأشخاص 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. يمكن هذا مقارنته بتعريف الرفاه للمنظمة العالمية للصحة التي تشمل الأبعاد الجسدية، النفسية و الاجتماعية(نقلا عن,Heting,Kostenius، 2012). وتم تحديد النشاطات الترفيهية المنظمة كسياق يسمح ببروز القوى الفردية للمراهقين ويعمل على تنبيه ازدهارهم وانتعاشهم(نقلاعن Badura, Madarasova Geckova, Damagr Sigmundo, Jitse P. vanDjik et Sijmen A.Reijineveld, ،2015).

فعلى سبيل المثال يرتفع مستوى الرفاه الانفعالي بارتفاع مستوى المشاركة الذي يصل تقريبا من 5 الى 9.59 ساعة أسبوعيا(عن مارك نيكول 2007). كما أن المشاركة مثلا في عدة أنواع من الرياضات يمكن أن ينعكس على عدد من مؤشرات الارتياح و الرفاه النفسي

للمراهقين، خاصة على تقدير الذات و يشكل السياق الذي تجري فيه نشاطات الترفيه المنظمة بعدا هاما يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار. تقترح غالبا هذه النشاطات في المدرسة خارج ساعات الدرس (نشاطات شبه مدرسية) أو في الجماعات (عن طريق جمعيات الأحياء مثلا) و هذين النموذجين يختلفان من حيث سهولة الولوج، من حيث التنظيم، من حيث التأطير من طرف راشدين و كذا من حيث نوع الأقران الذين يزاولون النشاطات(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).فعلى سبيل المثال، يمكن أن تمثل النشاطات التي تجرى مع الجمعيات محيطا اجتماعيا جديدا.

إن الترفيه المنظم هام من حيث الاحساس بالانتماء الاجتماعي والرفع من الرفاه(بروكي & ماقنوسن(2007)؛ هانس & باترسن(2007)؛ ترينو ' دلفبرو& ونفلد،(2010)(نقلا عن Heting, Kostenius، 2012). في هذا الاطار قام هان وباترسن بإدخال نموذجا يستند على عدة دراسات متعلقة بالترفيه الذي يعمل على تحسين الصحة و الرفاه عند البشر وذلك بطريقتين هامتين :

أولا, يمكنها أن توفر مساهمة مباشرة للرفاه النفسي والصحة والتي تستند على تجربة المزاج الإيجابي والانفعالات الايجابية، إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين وتقوية الجهاز المناعي(نقلا عن Heting, Kostenius, 2012).

ثانيا ، فإن لنشاطات الترفيه تأثيرا تعديلي على الضغط و تأثيراته وقد أشار إوازاكي(2006) في أحد دراساته أهمية اعطاء عناية كبيرة للدور الذي يلعبه الترفيه كوسيلة لمقاومة الضغط والرفع من الرفاه و الراحة. وتبين أن الرفاه النفسي متعلق بالقدرة على التعلم، بالفهم والحفظ إلى جانب القدرة على الارتباط بالآخرين من خلال إتباع القواعد الاجتماعية والثقافية(نقلا عن Heting, Kostenius, 2012).

انطلاقا من الثمانينات ركزت الأبحاث اهتمامها على الرفاه النفسي أو الأودمينست (رايان وديسي، 2001) الموجه بشكل هام نحو المنظور الوجودي الذي يأخذ بعين الاعتبار الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع العالم و قام باحثون بتحليل الجوانب المتعلقة بقبول الذات، الاحساس بالاستقلالية، الشبكات العلائقية، درجة الازدهار أو الانتعاش الشخصي،

الإحساس بالتحكم في البيئة ، معنى أو هدف للحياة(ريف 1989(نقلا عن Cottraux ,2012).

إن الطريقة التي يعرف بها الرفاه والعمليات التي تشجع الوصول إليه كانت في الماضي موضوع نقاش هام و جاءت احدى المحاولات الرئيسية من علم النفس المتعي الهيدوني (hédoniste) الذي يؤكد على الحصول على المتعة والسعادة. أما المحاولة الثانية فهي من علم النفس الأوديموني (eudémoniste) الذي أشرنا إليه و الذي يصف التوظيف الأمثل للشخص من جانب إنجاز و تجديد قدراته الكامنة(نقلا عن Laguardia, Ryan,2000).

عند دراسة مكونات الرفاه النفسي (على سبيل المثال الازدهار أو الانتعاش الشخصي) وجد ارتباطا بينها وبين زيادة الانفعالات الإيجابية، انخفاض الوجدانات السلبية و مستوى جيد من الرضا من الحياة الحالية(نقلا عن2012, Cottraux) ويوجد هناك نوعان من الرفاه حسب أعمال علم النفس الايجابي: الرفاه الذاتي أو الهيدوني و الرفاه النفسي أو الأوديموني(نقلا عن كوترو،2012).

جاءت أهم المحاولات من قبل علم النفس الهيدوني التي تصب الاهتمام على الحصول على المتعة والسعادة. من جانب آخر نجد علم النفس الأوديموني الذي تندرج أيضا أبحاثه ضمن التناول الحديث لعلم النفس الايجابي الذي يهتم بالدراسة العلمية للتجارب الايجابية، السير أو التوظيف الأمثل للفرد هادفا بذلك إلى تجاوز التركيز المتكرر في علم النفس العيادي على المعاناة، التخفيف أو الحد منها(نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A. Congard).فيمكن تعريفه على أنه " دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في ازدهار أو انتعاش و في التوظيف الأمثل للأفراد و المجموعات والمؤسسات" (Gable et Haid ,t2005). نفهم من "الظروف" المحيط الأسري و الجيران وعلاقات الصداقة و مكان السكن و ظروف الحياة و الوسط المدرسي و السياق التاريخي و المتغيرات البيولوجية و سمات الشخصية (الاستعدادات الفردية الثابتة) التي سوف تسهل التعبير عن الامكانيات الفردية الكامنة والتجارب الايجابية المعاشة والتي تؤدي إلى درجة مرضية من الرفاه (نقلا عن Shankland, 2014).

كانت الأبحاث التي قام بها سليقمان وCsikszentmihalyi في 2000 نقطة انطلاق لتعزيز وتوسيع هذا التناول الذي يؤكد على ضرورة تعميق طبيعة القوى الفردية والجماعية أملا في تطويرها وانتعاشها وفهم التوظيف الأفضل للتجارب المعتبرة ايجابية اجتماعيا (نقلا عن Shankland, 2014).

كما يميز كل من سليقمان وكول 2004 ثلاث عمليات تؤدي إلى الرفاه والسعادة وهي: الانفعالات الايجابية، الإلتزام، معنى للوجود، و الهدف من علم النفس الايجابي هو فهم التوظيف الصحي والأمثل للإنسان– و عبارة "صحي" تتناقض هنا مع مفهوم المرض (الباثولوجيا) وتعيين محددات الرفاه والازدهار أو انتعاش الشخص. لتحقيق ذلك يجب تحديد أيضا الأساليب التي تسمح بنمو الكفاءات الشخصية التي تساعد على الرفاه و تعمل كعوامل جلد: بمعنى كتأثيرات تسمح بالحفاظ على توظيف تكيفي بالرغم من التعرض لصدمة نفسية(Rutter 2008) و لكي نفهم التوظيف البشري جيدا، من الضروري أيضا تحسين فهم العلاقات البناءة (نقلا عن ; Shankland, 2014).

في هذا الاطار فإن ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة كثيرا ما ارتبطت بمؤشرات متعلقة بالنمو الايجابي وبالرفاه والصحة النفسية الذي نتناوله ضمن الإطار النظري الواسع لعلم النفس الايجابي بتناولاته المتعلقة بالنمو الايجابي والرفاه. ويوجد حسب ما جاء عن كوترو(2012) تناولين هامين للرفاه استنادا إلى أعمال علم النفس الايجابي: الرفاه الذاتي او الهيدوني و الرفاه النفسي أو الأوديموني.

في المقام الأول نجد الرفاه الذاتي (الهيدوني) و تكون مكوناته معرفية وانفعالية (Diener 1984)، و الذي يمثل مجمل التقييمات الفردية ايجابية و سلبية معرفية و انفعالية التي تخص حياتنا(Diener et coll.,1998; Diener 2006) وهو بذلك يرتبط بالتناول التقليدي الهيدوني للرفاه الذي يتألف اذن من السعادة وتجربة الانفعالات الممتعة بالإضافة إلى ذلك فانه يشمل أيضا على التقييم المعرفي للرضا في الحياة بشكل عام. و بما أنه يبحث اساسا عن المتعة والاحاسيس الممتعة في الحياة فهو إذن حسب داينر رفاه انفعالي(داينر، ساب، لوكاس وسميث، 1999، كاي2009)(نقلا عن Cottraux ,2012).

من جانب آخر، يساند ريف و سينجر (1998) تعريف الرفاه الذي يتعدى مفاهيم السعادة و الهيدونية (hedonism) و الذي يتجه أكثر نحو الأودومونية(eudémonie) و يعرفان الرفاه بواسطة ست أبعاد رئيسية يعود أصولها إلى نظريات Rogers, Jung, Allport, Neugarten, Buhler, Erikson, Birren, Jahoda et Maslow حسب ما وردعن ريف (1989). وتتمثل هذه الأبعاد في : تحكم معين في المحيط- علاقات ايجابية- الاستقلالية – التطوير الذاتي- قبول الذات و معنى الحياة .و حسب رأيهم بإمكان بالمناسبة للسعادة أن تظهر كنتيجة ثانوية لهذه الأبعاد و لكن لا يعرف في حد ذاته ما الذي يجعل أشخاصا في حالة نفسية جيدة(نقلا عن Laguardia,Ryan 2000). يربط ريف (1989) ما بين الرفاه النفسي و التوظيف النفسي الايجابي، وهذه الآفاق قد اتبعه من قبل مؤلفين آخرين مثل كايز 2002 ص 208-209- صفحة و فيلا –بودريك 2009 ص 445).فإذا كان يعيش الفرد في انسجام مع ذاته الحقيقية فانه سوف يعرف الأوديمونية التي وصفها واترمان على أنها انجاز الذات أو التوظيف النفسي الأمثل.

يهتم التناول الأوديموني بالتوظيف النفسي الأمثل في الحياة الذي يتم تقديره من خلال نموذجين متعدد الابعاد وهما الرفاه النفسي والرفاه الاجتماعي اللذان يعكسان إلى أي مدى ينظر الأشخاص إلى أنفسهم بأنهم يسيرون أو يوظفون بشكل جيد في الحياة (كايز 2000) وهما النموذجان المعتمد عليهما في الدراسة الحالية. وقد تم الاشارة إلى النموذج الذي طوره ريف للرفاه النفسي المتكون من الست الابعاد المذكورة آنفا والذي يخص التقييم حول السير أو الأداء الأفضل في الحياة الخاصة (التوظيف النفسي). غير أن هذا الاداء بحاجة أيضا إلى أن يتم تقييمه في الحياة و في المجتمع (المنظمة العالمية للصحة، 2004) (نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A. Congard). في هذا السياق قام كايز(1998-2002) باقتراح نموذجا للرفاه الاجتماعي متكونا من خمسة أبعاد وهي: الاندماج الاجتماعي، المساهمة الاجتماعية، التناسق الاجتماعي، التحيين الاجتماعي والقبول الاجتماعي : (كايز 1998) وهو نموذجا يركز على تقييم الشخص لحياته العامة والاجتماعية. استنادا على هاذين النموذجين فإن تواجد الرفاه الانفعالي ،النفسي والاجتماعي يعرف ويشكل الصحة النفسية

الايجابية(كايز 2002) وفقا لتعريف المنظمة العالمية للصحة(نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A. Congard).

يختلف التناولان الهيدوني و الأوديموني اختلافا شديدا غير أنه وفي اطار البحث عن توحيد المعارف اقترح بعض المؤلفين تناول تصور الرفاه على أنه بنية متعددة الأبعاد تشمل ابعاد في نفس الوقت هيدونية و أبعاد أوديمونية Keyes et Lopez 2002, Ryan et Deci) (2001. فداينر الذي هو من أتباع التناول الهيدوني يعترف من جهته أن الوجدانات الايجابية والرضا عادة ما يصدر أو ينتج من المظاهر الأوديمونية مثل العلاقات البيشخصية او وجود أهداف ذات معنى بالنسبة للذات(Dagenais- Desmarais 2010). كما يشير إلى أن التناول الهيدوني والتناول الاوديموني مأخوذين بصورة مستقلة غير كافيان لدراسة بطريقة صحيحة مفهوم الرفاه في مجمله. أما كايز (2002) فقد ناد من جهته إلى تكاملية التناولات و امكانية التعويض في ما بينها تبعا للظروف. و قد بينت بعض الدراسات في هذا المنهاج بأن الأبعاد الهيدونية و الأوديمونية متميزة ولكن مترابطة فيما بينها كما يوضحه الشكل رقم (01) المبين في الفصل الثاني من الجانب النظري (Keyes et al, 2002).

قام كايز (2002،2007) بإدراج في نمزذج واحد البناءين الأوديموني للرفاه النفسي والرفاه الاجتماعي مع مفهوم الهيدوني للرفاه الذاتي. ويعرف اذن من خلال هذا الصحة النفسية الكاملة التي يصفها ويعرفها أيضا بالازدهار. فقد أشار هذا الاخير أن الأشخاص المتواجدين في صحة نفسية مزدهرة يشعرون بمستويات عالية من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي (كايز 2004). غير أن الأشخاص ذوي صحة نفسية متدهورة يشعرون بحالة من الفراغ، لايشعرون فيه بأي نوع من انواع الرفاه الثلاث المذكورة (كايز 2004). و يعرف هؤلاء الأشخاص نتيجة لذلك تنوعا في العواقب السلبية على التوظيف الاجتماعي مثلما هو الحال بالنسبة للتوظيف العاطفي، المعرفي والصحة الجسدية وجودة الحياة(Mantoura, P. 2014).

استنادا على ما ورد يندرج موضوع هذه الدراسة ضمن الاهتمام المذكور أعلاه و يصب اهتماما خاصا حول الدور الذي تلعبه ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة كسياق من النمو

الإيجابي خلال المراهقة و علاقتها بنمو البعد الإجتماعي والنفسي من حيث نمو العلاقات الاجتماعية من جانبه الخاص بجودة العلاقات البيشخصية و الإحساس بالرفاه النفسي الاجتماعي وتخص هذه الدراسة الإناث حاليا في سن ما بين 22 و24 سنة مقارنة بين مجموعتين، مجموعة مارست النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة ومجموعة لم تمارس أي نوع من أنواع هذه النشاطات.

وعليه يهدف هذا البحث الى تحديد **علاقة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية و الرفاه النفسي الاجتماعي لدى الشابات البالغات من العمر ما بين 22 و 24 سنة**

سنحاول من خلال الدراسة الحالية الإجابة على السؤال النظري العام الموالي والأسئلة الجزئية الموالية:

- هل توجد علاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة و نمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الإجتماعي؟

واستنادا على ما ورد، سنحاول الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

1-هل ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بجودة العلاقات البيشخصية ؟

2-هل تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في جودة العلاقات البيشخصية؟

3-هل ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي؟

4-هل تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في الرفاه النفسي الاجتماعي ؟

5- هل ترتبط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية وبالرفاه النفسي الاجتماعي لدى الفئة الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة ؟

6-هل تختلف جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي الاجتماعي؟

7-هل ترتبط جودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي ؟

الفرضيات:

الفرضية النظرية العامة:

توجد علاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة و نمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي.

الفرضيات الجزئية:

1-ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بجودة العلاقات البيشخصية.

2-تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في جودة العلاقات البيشخصية.

3-ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي.

4-تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في الرفاه النفسي الاجتماعي.

5-ترتبط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية وبالرفاه النفسي والاجتماعي لدى الفئة الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة.

6- تختلف جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي الاجتماعي.

7-ترتبط جودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي.

التعريف النظري والإجرائي للمفاهيم الأساسية المعتمدة في البحث:

أ-مفهوم النشاطات الترفيهية المنظمة:

نعتمد في هذا البحث على التعريف النظري للنشاطات الترفيهية المنظمة الذي وضعه لارسن (2000) والتي وصفها على أنها طوعية أي بإرادة الشخص(غير مفروضة من قبل المدرسة مثلا) وتستدعي بعضا من مظاهر النظام، مثل حدوثها في سياق من القيود و القواعد والأهداف. تتميز هذه النشاطات في كونها تحدث بحضور راشد مسؤول مثل منشط أو مدرب مع وتيرة من المشاركة تكون منتظمة وغالبا ما تحدث ضمن جماعة (ماهوني & ستاتين 2000)، في المدرسة ، خارج ساعات المدرسة أوفي المجتمع(نقلا عن دنو وبولان 2008). من النشاطات التي يذكرها نجد الرياضات (الفردية او الجماعية)، الفنون (الموسيقى و الرقص و المسرح و الرسم) و نوادي الشباب (الكشافة وسياسة الطلبة والتطوع) (ماهونيوستاتن 2000)(عنDenault & Poulin 2008).

و نعرف النشاطات الترفيهية المنظمة إجرائيا بقائمة النشاطات الترفيهية المنظمة التي حددت في الاستبيان وهي كالتالي: الكشافة- النشاط الجمعي- الرياضة أو النشاطات البدنية- النشاطات الفنية مثل المسرح، الموسيقى والرقص مع إمكانية ذكر نشاطات أخرى مادام تعريف هذا النوع من النشاطات وميزاته واردة في مقدمة الاستبيان.

2- مفهوم الرفاه النفسي:

إن مفهوم الرفاه النفسي مرتبط بالتوظيف النفسي للشخص. وحسب تعريف ريف Ryff فإن الرفاه النفسي مفهوم يعبر عنه بمصطلحات متعلقة بقبول الذات، علاقات ايجابية مع الغير، الاستقلالية، التحكم في المحيط، هدف في الحياة والتطوير الذاتي. فهو يعرف بذلك الرفاه النفسي من خلال ست أبعاد السالفة الذكر والتي نعني بكل بعد ما يلي:

1. **قبول الذات:** الاعتراف و قبول مختلف الجوانب للذات سواء الايجابية أو السلبية منها و الموقف الايجابي للفرد بالنسبة لماضيه، وهذا البعد هو الاكثر ذكرا في الابحاث السابقة،

2. **العلاقات الايجابية مع الغير**: تطوير علاقات ودية وعلاقات ثقة مع الاخرين و قدرة الشعور بالتعاطف، العاطفة والحب تجاه الآخرين و الانشغال والاهتمام برفاه الاخرين،
3. **الاستقلالية**: والقدرة على تحمل الضغوط الاجتماعية، قدرة القيام بخيارات شخصية دون البحث عن موافقة خارجية و تقييم الذات انطلاقا من معايير شخصية،
4. **التحكم في المحيط**: التفتح و الالتزام في نشاطات خارجة عن الذات، مراقبة و التعامل ببراعة مع المحيط، القدرة على اختيار السياق الذي يتوافق او يتماشى مع حاجاته و اغتنام الفرص الموجودة في المحيط واللجوء الى الابداع قصد الاستفادة من العالم الخارجي،
5. **معنى الحياة**: كون أن يكون للشخص أهداف و معنى للتوجه في حياته و الشعور بأن وجوده و ماضيه لهما معنى،
6. **التطوير الذاتي**: تطوير قدراته الكامنة و التفتح على التجارب الجديدة و البحث عن تحسين الذات و تحسين السلوكات مع مرور الوقت و الشعور بالنمو باستمرار.

ويتمثل الرفاه النفسي إجرائيا في نموذج ريف بأبعاده الست وأدرجنا تحت مفهومه أيضا مكونات الرفاه الانفعالي لداينر وهو على مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي يتضمن بنود الرفاه الانفعالي وبنود الرفاه النفسي. وقد أدرجت مكونات الرفاه الانفعالي نظرا لأهمية الانفعالات في تقييم الرفاه النفسي ولقد تم اثبات ارتباطه ودلالته بالنسبة له. وبين فريدريكسون (Barbara L. Fredrickson, Cohn,Coffey, Pek & Finkel; 2001 ; 2009 Barbara L.Fredrickson & Losada ; 2008 2005) أن الانفعالات الايجابية ذات طبيعة هيدونية تشكل تجارب ايجابية يمكن أن تسهل وحتى أن تؤدي أو يتولد منه توظيف ايجابي و حتى ازدهار حقيقي.

3- مفهوم الرفاه الاجتماعي:

يهتم الرفاه الاجتماعي بالتوظيف في المجتمع ويعرفه كايز(1989) بأنه تقيم لوضعية وسير المجتمع من قبل الاشخاص وقد اقترح مفهوم للرفاه الاجتماعي الذي يعرفه على أنه متكون

من 5 أبعاد وهي : الاندماج الاجتماعي- القبول الاجتماعي- المساهمة الاجتماعية- التحيين الاجتماعي و التماسك الاجتماعي **وهو التعريف المعتمد عليه اجرائيا في هذه الدراسة وهو يتضمن بنود الرفاه الاجتماعي على مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي المعتمد في هذا البحث** .يتمثل معنى كل بعد في ما يلي:

1. **الاندماج الاجتماعي:**

يعود إلى الشعور بالانتماء لدرجة أن الأفراد يشعرون بأنهم جزء من الجماعة والمجتمع الذي يعيشون فيه.

2. **القبول الاجتماعي:**

يقصد به درجة من الراحة والقبول للجوانب الإيجابية والسلبية من حياتنا، ولكن أيضا الثقة، الموافقة و المواقف الإيجابية تجاه الآخرين.

3. **المساهمة الاجتماعية:**

تفهم على أنها الإحساس بالقيمة للمجتمع، تشعر بأنه بإمكانك ان تساهم بشيء ذا قيمة بالنسبة للصالح العام.

4. **التحيين الاجتماعي:**

هو الثقة في مستقبل المجتمع، والاعتقاد في التقدم والتغيير الاجتماعي، والشعور بالنمو والتطور المستمر في المؤسسات الاجتماعية و المجتمع.

5. **التماسك الاجتماعي:**

يشير إلى القدرة على إدراك نوعية وتنظيم وسير العالم الاجتماعي وايجاد معنا منطقيا للأحداث (نقلا عنMURATORI, BERAMENDI et ZUBIETA، 2014)

نعني إذن اجرائيا بالرفاه النفسي والاجتماعي: في ما يخص الرفاه النفسي الجانب الانفعالي لداينر والتوظيف النفسي حسب نموذج ريف مع التوظيف الاجتماعي حسب نموذج كايز وهو ما يماثل مفهوم الصحة النفسية. لذا في تقييمنا للرفاه النفسي والاجتماعي تقييما كاملا مثلما هو الحال بالنسبة للصحة النفسية فإننا نستند إلى تناول موحد للرفاه الذي يعتبر بناء متعدد الأبعاد .

4-العلاقات الاجتماعية:

عندما نتحدث عن العلاقات الاجتماعية فإننا نتحدث عن العلاقات وعمليات الحياة الاجتماعية ونعني بها أساسا العلاقات البيشخصية والتي ترجعنا أيضا إلى التفاعلات الاجتماعية (نقلا عن Gustav Nicholas –Fisher). فكل فرد متصل أو مرتبط بطريقة معينة مع الآخر: الأبوين، الإخوة، المجموعات، المؤسسات... و عندما تنمو هذه العلاقات وتتعمق فإنها تستدعي مستوى أكبر من التعرف المتبادل و السعي وراء أهداف مشتركة (نقلا عن Gustav Nicholas –Fisher).

نعني اجرائيا في الدراسة الحالية بنمو العلاقات الاجتماعية جودة العلاقات البيشخصية حسب سلم جودة العلاقات البيشخصية المعتمد في هذه الدراسة.

5-مفهوم المراهقة:

تعرف المراهقة على أنها تلك المرحلة العمرية التي تمتد من البلوغ إلى سن الرشد. غير أن الآراء متباينة بشأن حدود السن في هذه الفترة و لكن من المتفق عليه أنها تبدأ في حدود 12 سنة و تستمر إلى حدود 18 إلى 20 سنة، عندما تستكمل أهم التحولات البيولوجية، النفسية و الاجتماعيةً" (نقلا عن اوديتا وفوارول 1997). عندما نتحدث عن ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة في الدراسة الحالية فإننا **نعني بالمراهقة إجرائيا عند الفئة المدروسة وهي الإناث ممارسة هذه النشاطات في الفترة الممتدة بين 13 و18 سنة.**

-أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع:

تظهر أهمية البحث في محاولة التعرف على العوامل والسياقات النمائية الايجابية الهامة المحركة ضمن الترفيه المنظم لتنمية القدرات الانفعالية والفكرية والاجتماعية في مرحلة المراهقة. و تتميز هذه الأخيرة بشدة النمو وسرعتها، تكون مصيرية إلى حد ما في تحديد مستويات التوافق الاجتماعي والرفاه النفسي في الحاضر مع تداعيات ممكنة بالنسبة للمستقبل. وتكتسي بذلك مسالة النمو الايجابي في مرحلة المراهقة أهمية خاصة باعتبارها

مقترنة بحدوث عملية تعلم واكتساب هام وحاسم إلى حد معين على مستوى المهارات النفسية والاجتماعية وعلى مستوى تكوين الهوية ترتبط أشد الارتباط بالتوظيف في المجتمع والاحساس بالرفاه والانتقال الناجح إلى البلوغ وسن الرشد. تلعب في هذه العملية ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة دورا حقيقيا بما في ذلك الوقاية والحماية من الاضطرابات النفسية أو التكفل الافضل بها. وقد كان الاهتمام منصبا على الاناث التي كثيرا ما تعاني من نقص في فرص المشاركة او الممارسة لهذه النشاطات في مجتمعنا لأسباب عدة. ولعل من أهداف هذه الدراسة هو أيضا محاولة استنتاج ما يمكنه لهذه الظروف أن تؤثر سلبا على جانب النمو السليم والايجابي والتوظيف الأمثل على المستوى النفسي والاجتماعي لدى هذه الفئة والتي يمكن ان تقصى بذلك من جوانب هامة من النمو.

يكمن السبب الرئيسي في اختيار موضوع الدراسة الحالية في محاولة جلب انتباه واهتمام أكبر في دراسة الجوانب النفسية السوية و المساعدة على النمو النفسي الايجابي ضمن توجه جديد في علم النفس العيادي الا وهو علم النفس الايجابي الذي يركز على توظيف موارد الشخص، قواه وقدراته ليكون في صحة نفسية جيدة قادرا على تخطي الصدمات وصعوبات الحياة. يمكن أن تكون الدراسة الحالية مساهمة متواضعة لفتح مجالا أكبر في تناول المراهقة في جوانبه النمائية السليمة أكثر من جوانبه المرضية مع موقف يسمح لنا باستغلالها لأغراض وقائية من المرض النفسي أثناء هذه الفترة ولكن أيضا في التركيز على هذه العوامل في السياقات العلاجية النفسية. ولما لا أيضا استغلالها كمساهمة لأبحاث علم النفس العيادي في خدمة السياسات المتعلقة بنمو القدرات والكفاءات والابداع لدى المراهقين من خلال الترفيه إلى جانب السياسات الوقائية والعلاجية.

الجانب النظري

الفصل الثاني

المراهقة ونموها في سياق النشاطات الترفيهية المنظمة

تمهيد

يتناول هذا الفصل جانين نظريين هامين ارتأينا أن نعالجهما بشكل مرتبط ومتداخل في بناء نظري محكم، حتى يتسنى لنا عرض وفهم العلاقات الممكنة بين المراهقة كمرحلة نمو هامة لها حاجاتها من الناحية النفسية والاجتماعية و النشاطات الترفيهية المنظمة التي يمكنها أن تشكل أحد سياقات النمو الهامة اعتبارا لما تمنحه من فرص استكشاف الذات وتكوين الهوية إلى جانب استكشاف البيئة الاجتماعية بنمو العلاقات والمهارات الاجتماعية.

هذا على غرار الدور الذي يمكن لهذا السياق أن يلعبه كعامل حماية للمراهق الذي يعيش مرحلة من التساؤلات والصراعات النفسية الداخلية والمخاطرة، مع خطر الوقوع في التجاوزات السلوكية الخطيرة والانحرافات المختلفة و الاضطرابات النفسية وذلك من خلال ما يستفيد منه في إطار الممارسة أو المشاركة في النشاطات الترفيهية المنظمة من دعم نفسي واجتماعي بما يتيح هذا السياق من متابعة وإشراف وتواصل مع مجموعة الأقران في سيرورة من التفاعلات و والالتزام بالقواعد و التعرف واكتساب القيم الاجتماعية. هذا إلى جانب تداعياته على مستوى الصحة النفسية من إحساس بنوع من الراحة النفسية وتفجر الطاقات الفكرية والابداعية .

من خصوصيات هذا الفصل أنه يركز بشكل هام على المراهقة بمنظوره النمائي الايجابي لأن هدفنا هو المساهمة في أن يفتح مجالا أوسع في تناول المراهقة في جوانبه النمائية السليمة أكثر من جوانبه المرضية مع موقف يسمح لنا باستغلالها لأغراض وقائية من المرض النفسي أثناء هذه الفترة ولكن أيضا في التركيز على هذه العوامل في السياقات العلاجية النفسية.

1-المراهقة وأهم جوانب نموها:

1-1-أهمية دراسة المراهقة:

يعترف لدراسة المراهقة أهمية أولى في فهم عمليات النمو البشري وفي علم النمو في القرن الواحد والعشرون و تجلب المراهقة الاهتمام كمرحلة فريدة من نوعها لما تكشف عنه من

عوامل جديدة على المستوى السلوكي والنفسي. غير أن زيادة الاهتمام بهذه المرحلة في العقد الماضي في ميدان علم النفس وكذلك في العلوم الأخرى مثل البيولوجية، علم الاجتماع والأنثروبولوجيا، يعود إلى كونه يظهر كمخبر طبيعي، الأمثل لدراسة العمليات المعقدة للنمو البشري. و يعتبر هال Hall أن الكثير من مشاكل المراهقة تعود إلى عدم معرفة طبيعتها، مخاطرها و صعوبة التوافق مع المؤسسات الاجتماعية. في الوقت الحالي تساند ايكل Eccles النظرية القائلة بأن عدم وجود تناسق بين البيئة كما في البيئة المدرسية والحاجات الاجتماعية للمراهقين له آثار سلبية على نموهم: انخفاض الدافعية و تقدير الذات و الأداء وهو ما أثبتته العديد من البحوث التجريبية (Eccles et al,1993,1996).

سنحاول في هذا الفصل من الجانب النظري إعطاء أهم العناصر التي تميز نمو هذه المرحلة من الحياة التي تعرف تغييرات هامة ومتعددة والتي تلقي الضوء على حاجات النمو في هذه الفترة رغبة منا في تناول هذه الحاجات في إطار الترفيه المنظم كسياق ايجابي يسمح بتوفيرها و بتوفير ظروف نموها من حيث السياقات النفسية و التفاعلات الاجتماعية التي تكون هامة إلى حد كبير في تحديد معالم الهوية والنمو الانفعالي الايجابي والتوافق الاجتماعي في المستقبل. هذا ما سنحاول عرضه بشكل مترابط ومتناسق من خلال تناولنا للمراهقة و الترفيه المنظم.

1-2 - تعريف المراهقة:

إن المعايير الحالية للتعريفات تختلف و تتنوع حسب المؤلفين و تبعا لمختلف المقاربات الممكنة الخاصة بالظاهرة لا سيما وأنه من الصعب جدا وضع حدود دنيا وعليا لهذه المرحلة الانتقالية(نقلا عن Cloutier 1994, Oubrayrie Roussel 2011/2012).

عبارة مراهقة adolescence مشتقة من كلمة adolescens (من الفعل اللاتيني ادوليسارadolescere: ينمو) الذي يعني إذن الكائن الذي يكبر و يكون في مرحلة النمو(عملية في طور الانجاز، شخص في طور الكبر) و بالتالي فإن المراهقة تعرف على أنها مرحلة انتقالية ما بين الطفولة وسن الرشد. كما تعتبر المراهقة مرحلة من الحياة تمتد من البلوغ إلى

سن الرشد و الآراء حول حدود السن الخاصة بهذه الفترة جد متباينة ومختلفة ولكن من المسلم عموما أنها تبدأ عند حوالي سن الثانية عشر (12) و تمتد وتتواصل إلى غاية 18 – 20 سنة تقريبا عندما تكتمل و تتم أهم التحولات البيولوجية والنفسية والاجتماعية (نقلا عن Audretat & Voirol, 1997).

تتميز المراهقة بمجموعة من التغيرات التي تجعل من هذه الفترة مرحلة هامة وأساسية في نمو و تطور الهوية(بوسما 1994) وهي فترة بحث عن هوية خاصة تستلزم تكيف ضروري ولازم لجسد جديد (البلوغ)، لتغيرات على المستوى المعرفي (الوصول الى التفكير الشكلي) التي سوف تفتح المجال الى ما وراء التفكير فيما يخص العلاقات الاجتماعية قصد محاولة التطلع الى المستقبل (Barbot).

يبقى المعيار الأكثر بساطة للتعريف بهذه المرحلة هو استعمال السن و الذي تم تحديده منذ زمن طويل بالبلوغ وهو اذن معيار بيولوجي غير أنه غير كافي. يبقى تناول هذه الظاهرة بشكل واقعي يكون بالقول حسب Zimmerman (2007) بأنها مرحلة تتميز بتغيرات و تحولات بيولوجية و ثقافية واجتماعية. إن التركيز في تعريف المراهقة على فكرة التغير تسمح لوحدها بالاعتراف مباشرة بمجموعة التحولات والتغيرات المتنوعة و العميقة التي يبدو بالفعل أنها تميز سنوات المراهقة من ناحية النمو (Claes 1986, Hurlock 1975,Papalia Olds 1979 ; Sprinthall, Collins, 1994 (نقلا عن2005) Da ConceicaoTaborda–Simoes).

إن هذا الانتقال من الطفولة إلى سن الرشد يتميز بشدة النمو نظرا للسرعة التي تتم بها التغيرات على تنوع جوانبها ويمكننا الحديث ببساطة في هذه الحالة عن" عاصفة نمائية" (نقلا عن Cloutier 1994, Oubrayrie Roussel 2011/2012).

إن تصور و فهم المراهقة على أساس فكرة التغير معناه بشكل عميق اختيار الافاق التي تمنح الأفضلية لدراسة هذه المرحلة من الحياة في مجال علم نفس النمو و هو اختصاص يرتبط إلى أقصى درجة بالأصل و بالتغيرات النفسية (بومرند Baumrind(1989). هذا يعادل من جهة أخرى تمييز هذه المرحلة بظهور قدرات جديدة داخل عملية ليست فقط "تراكمية" و لكن بالأحرى تحويلية و تكاملية (Carlsen, 1988 p 12–13). في ظل هذه الافاق، تفسر

ظاهرة المراهقة حسب مشمان Moshman (1990) ويونيس Youniss (1995) على أنها توازن تدريجي أو توافق تدريجي للفرد مع الوسط ومع نفسه.

كان تصور المراهقة في القرن العشرين متأثر بالنظريات المهتمة "بمراحل الحياة" التي تعتبر أنها فترة صعبة و صاخبة قد تجد حلها عند نهاية هذه المرحلة. تحدد هذه النظريات مهام يجب أداءها بشكل سليم قصد ايجاد الاستقرار و معنى للهوية: فالأمر يتعلق خلال المراهقة حسب ما يشير إليه كل من كولمان Coleman(1961) وبندورا Bandura (1997) ببناء وتشكيل هوية اجتماعية و جنسية و جسمية و فلسفية و مهنية. كما أن أهمية المجموعات الحميمية تزداد عند المراهقة مع تزايد البحث عن الهوية(نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement, 2007).

1-3 التحولات المتعددة و العميقة عند المراهقة:

تحدث خلال مرحلة المراهقة عدة تحولات تخص عدة جوانب سواء كانت بدنية، بيولوجية، نفسية واجتماعية واجمالا فهي تحولات تنتهي بإضفاء استقلالية متزايدة على مستوى الفكر وعلى مستوى الشعور والعاطفة والعلاقات مع الغير(نقلا عن- Da Conceicao Taborda Simoes 2005).

إن التحولات النفسية و الفيزيولوجية لدى المراهقين يمكن كشفها و معاينتها خلال مدة تدوم تقريبا ستة إلى سبعة سنوات على مستوى النمو الجسدي (تحولات مورفولوجية، معالم وسمات جنسية ثانوية تسجل هوية أنثوية أو ذكرية إلى جانب ظهور نزوات جنسية جديدة، على مستوى النمو المعرفي (نمو القدرات الفكرية الناتج عن التفكير الشكلي = فكرة جد متسقة عن المجتمع ونظرة انتقادية نحو عالم الكبار)- للنمو الاجتماعي الانفعالي (الابتعاد نوعا ما عن الوالدين و الولوج إلى حميمية شخصية و الاستقلال العاطفي و إعادة تحديد الصورة والبحث عن هوية شخصية واجتماعية و لعب ادوار مناسبة في الوسط واتخاذ مكانة في المجموعة وايجاد صديقة او صديق و مهنة الخ...). خلال هذه الفترة يكون الأشخاص في مواجهة ضرورة الانسجام و التكيف مع نموهم الجسدي و النفسي و الأدوار الاجتماعية التي هم مطالبون بأدائها. فالتحولات الجسدية و الحراك النفسي والبيشخصي يترتب عنه تغيير

عميق للهوية الطفولية و تحشد طاقة جد معتبرة (نقلا عن Oubrayrie-Roussel,2011- 2012).

حتى و إن كانت المراهقة فترة صاخبة فإن دراسات عديدة قد أظهرت بأن الأغلبية الكبرى من الشباب (85%) يعيشون هذه السنوات التي تفصل عالم الطفولة عن عالم الكبار دون مشاكل أو صعوبات كبرى (كوسلين 2002) (نقلا عن نتاليي اوبرايري روسال 2012/2011). كما أن التحول على المستوى الاجتماعي يرفقه و يتبعه نمو فردي أكثر تعقيدا فخلال المراهقة تحدث عملية دمج تحولات البلوغ الذي يساهم في نمو و ازدهار الحياة النفسية أو بعبارة أخرى فإن نمو القدرات الفكرية و النمو المرتبط بالبلوغ سوف يسمحان بإيقاظ حياة داخلية و انطلاق أو بداية نضج نفسي حقيقي (نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011- 2012).

1-3-1- التحولات الجسدية و تأثيراتها:

تخص التحولات السريعة التي عادة ما نلاحظها ابتداء من سن 11-12، سواء على مستوى الخصر أو القامة أو شكل الجسم و القدرة العضلية و القوة الجسدية أو على مستوى المعالم الجنسية الاولية والثانوية(Tanner 1962 1970). هذا في حد ذاته له تأثيرات على صورة الجسم وبالفعل فإن المراهقة هي فترة يكتسي فيها المظهر الخارجي أهمية جوهرية في أغلب الأحيان، اذ من المعروف أن البنات والأولاد يمضون ساعات حريصين و مهتمين بمظهرهم ولا سيما قصد " الاندماج " في معايير المجموعة التي يتقمصونها و ينتمون إليها (عن American psychological association، 2002).

تكون بداية البلوغ بذلك حدث بيولوجي ينهي بصورة نهائية فترة الطفولة و يأتي لقلب التوازن الاجتماعي العاطفي للمراهق(ة). إن إيقاظ هذا الميكانزيم الهرموني نقطة انطلاق سلسلة من الأحداث التي وعلى مدار ثلاث أو أربعة سنوات ستنتج جسدا ناضجا جنسيا و متغيرا على مستوى القامة والحجم. هذه التغيرات الفيزيولوجية ليست دون تأثير على مستوى النمو الفردي، فالتحولات النفسية الرئيسية التي يحدثها نضج البلوغ تساهم في تصور جديد للذات على الصعيدين الفردي والاجتماعي. غير أن " حدة و حجم التأثيرات النفسية (للبلوغ)

تختلف كثيرا مع أساليب العيش لزمن معين و باختلاف الطبقات الاجتماعية" Wallon) 1956)(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

إن التغيرات الجسدية للمراهقة تعيد النظر مجددا في المرجع القاعدي المتمثل في الجسد. ينبغي على الانسان إعادة اكتشاف جسده الذي يصبح رمز للأنا والأهمية التي تمنح له تساهم في حركة اثبات الشخصية. غير أن ما يحدث عند المراهقة يأتي لتحويل هذا المرجع الأولي و ذلك حسب برمجة مستقلة عن ارادته مما يتطلب التكيف. لذلك يجب علينا أخذ التأثير الهام للبلوغ بعين الاعتبار على تصور الذات واقامة علاقات اجتماعية عند المراهقة و تغيير أو تعديل الصورة الجسدية(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012). للمراهق صورة عن جسده، فصورة الذات هي صورة الجسم مشحونة بالوجدان و العاطفة والشعور و هذه الصورة لها علاقة مع تقدير الذات وهو التقييم الايجابي أو السلبي الذي يملكه الشخص عن نفسه. هذه الصورة تبنى من خلال التجربة المعاشة و من الصورة التي يصدرها الغير وعادة ما يكون للمراهقين صورة مرضية عن أجسادهم (نقلا عن Oubrayrie Roussel, 2011-2012).

أما فيما يخص الانعكاسات على الصورة الاجتماعية فإن بناء الهوية يتم بالعلاقة مع الغير. يعتبر الأقران في هذه الحالة نقاط مرجعية لتقييم الذات والجسد يكون معاشا كوسيط في العلاقة مع الغير مما يفسر التمركز الدائم في الاهتمام بالنفس. إذ أن الشاب ينتظر التغيرات ويراقبها ويقيمها بمقارنة نفسه مع أقرانه، كما أن طبيعة التغيرات الجسدية تؤثر على التجربة المعاشة للمراهق (نقلا عن نتالي اوبرايري روسال2012/2011) وعليه فإن الجسم لوحده ليس بالمحرك الكافي للنمو ولكنه ضروري له حيث أن إعادة بناء أو هيكلة الذات عند المراهقة تتم أيضا عبر العلاقات البيشخصية و الحياة الاجتماعية.

بالتالي من الضروري من أجل فهم المراهقة دراسة تأثير المعايير الاجتماعية و تأثير العلاقات االبيشخصية على الفرد وتحديد بالمقابل كيف يقبل الفرد أو يرفض هذه التأثيرات (نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

1-3-2-التحولات المعرفية:

إن أحسن طريقة لتحديد التحولات المعرفية لا تزال تلك التي تعود بنا إلى نظرية جون بياجي إذ أن بياجي هو الذي قام بإعداد إلى يومنا هذا التصوير الإشعاعي الأكثر كمالا و عمقا للتغيرات المعرفية التي تحدث أثناء سن البلوغ و المراهقة والتي يصفها بالعمليات الشكلية. يسمح هذا الرأي بتمييز المراهقة من خلال إعداد شكل جديد من التفكير بمعنى الفكر العملي الشكلي، ويتعلق الامر في خلاصة القول بفكر مجرد فرضي استنباطي تركيبي و افتراضي. يسمح التقدم المعرفي للمراهق بأن يكون لديه تساؤل أكثر حدة حول معنى وجوده و حول نفسه في مجملها و يدفعه إلى إدماج صورة ذاته في رؤية متناسقة وشاملة. فهو مدرك لنوع من عدم الاستقرار الذاتي الذي لا يسهل له عملية بناء تصورات متينة (نقلا عن Oubrayrie Roussel, 2011-2012).

من المعروف أيضا أن الاختلافات في ايقاع النمو المعرفي قد تكون مرتبطة بتكرار وبنوعية التنبيهات الفكرية التي تكون في متناول الأطفال خلال النشاطات العفوية في بيئتهم المعتادة أو المألوفة. عكس بياجي، فإن الباحثين في الميدان البيثقافي أظهروا الدور المباشر للتجربة المدرسية في الوصول إلى التركيبات الشكلية للفكر(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

أما في ما يتعلق بتأثير الفكر الشكلي على اشكالية المراهق فقد تساءل كل من بياجيPiaget و انهيلدارInhelder (1957) حول تصور شامل للمراهق تبعا للتعديلات المعرفية لفكره. ويعتبران أن الطابع الأساسي للمراهقة يخص إدماج الفرد في مجتمع الكبار، وهذا الإدماج يعني لهم ثلاث عوامل:

1-يبدأ المراهق في اعتبار نفسه كمثيل للكبار أو للراشدين،

2- يبدأ في التفكير في المستقبل و تصور "برامج الحياة"،

3- يرشح نفسه لإصلاح مجتمع الكبار هذا الذي هو مطالب بالعيش فيه.

بفضل الفرضية، يكتشف المراهق مجال المحتملات و يتجاوز الواقع الحالي لكي ينتقل إلى ما هو ممكن في المستقبل. وعند سن 11 او 12 سنة ، فإنه يتعرض إلى ضرورة ايجاد

وسيلة للانتقال من وجهة نظر شخصية إلى أخرى دون أن يتناقض مع نفسه (قبول مفهوم النسبية)(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

و يفترض الفكر الفرضي الاستنباطي عاملين:

- **عامل اجتماعي:** قدرة الخروج من وجهة النظر الشخصية للتموقع على مستوى كل وجهات النظر،

- **العامل الاخر** يؤدي إلى تخيل ماوراء الواقع الملموس هذا "العالم الممكن" موضوع التفكير. و بالتالي يفكر الفكر في سيره الخاص و يصبح المراهق حساسا تجاه التناقض المنطق وينفتح تفكيره على عدد كبير من المحتملات أو الممكنات، ويحاول البحث لخلق معاييره الخاصة به (نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

وتؤكد ملاحظات القياس النفسي حسب ما ورد عن نيومان ونيومان Newman & Newman (1979) و ستانبرغ Steinberg (1989) وجود تقدم و تطور فكري هام عند المراهقة ولا سيما قدرة حفظ المضامين و الاستعداد للبحث عن المعلومة عند مواجهة مشكل و إعداد فرضيات وكذا قدرة التصور عقليا فضاء مادي والقيام بالتحولات على تصوراته، اضافة إلى القدرة الشاملة لحل المشاكل المعقدة(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

المراهقون قادرون في هذه المرحلة على تحليل الوضعيات منطقيا من جانب العلة والمعلول والتنويع في الوضعيات الافتراضية و استعمال رموز مثل المجازات (بياجي 1950). هذا التفكير ذو المستوى العالي يسمح لهم بالتفكير في المستقبل وتقييم حلول بديلة وتحديد أهداف شخصية (كيتينق Keating،1990) ورغم وجود فوارق واضحة شخصية في النمو المعرفي عند الشباب، فان هذه القدرات الجديدة تسمح للمراهقين بالانصراف إلى هذا النوع من الاستبطان واتخاذ القرار الناضج الذي كان من قبل بعيدا عن قدراتهم المعرفية وهو الطريق نحو الكفاءة المعرفية.

من بين ما تشمل الكفاءة المعرفية نجد القدرة على التفكير بطريقة فعالة وحل المشاكل والتفكير بطريقة مجردة و التفكير في برنامج مستقبلي (نقلا عن American psychological

association،2002) و رغم قدرتهم في النمو السريع و عالي المستوى للفكر إلا أن أغلبية المراهقين لا يزالون بحاجة إلى نصائح الكبار وإلى تنمية وتطوير امكاناتهم لاتخاذ قرارات هامة (نقلا عن American psychological association ،2002).

1-3-3-التحولات الاخلاقية:

إن المراهقة هي الفترة التي من خلالها يكتشف الشخص المبادئ والقيم التي تنظم الأفراد والمجتمع حيث ينبغي عليه القيام بخيارات والبحث عن الاتساق و التوازن بين التطلعات وما هو ممكن. فالفكر الاخلاقي ينمو و يتطور بالتوازي مع البنيات المعرفية و كلها معايير تستعمل من طرف شخص للحكم على ما هو صائب أو غير صائب، جيد أو رديء في السلوك(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

يستدعي الحكم الأخلاقي التفكير المنطقي و قدرة دمج المعلومات و التفكير حول مختلف الإمكانيات : وهي العملية التي من خلالها يفكر الفرد و يصدر حكم بخير أو شر عن وضعية معينة و هذه النظرية التي طورها كولبيرق تأتي لتكمل تناول بياجي(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

يعود النمو الأخلاقي إلى نمو معنا للقيم والسلوك الاخلاقي، فالنمو المعرفي للمراهقين يضع بشكل جزئي أسس التفكير الأخلاقي مثل النزاهة و السلوكات المؤيدة اجتماعيا كالمساعدة والتطوع والاعتناء بالآخر و وذلك حسب ايزنبرغ Eisenber كارلو Carlo و مارفيMurphy وفان كوت Van Court(1995) . كما أن الكبار بإمكانهم المساعدة في تسهيل النمو الأخلاقي لدى المراهقين من خلال جعلهم ينتهجون السلوك المتطوع والمهتم بالغير من خلال مساعدتهم على اعتبار أفاق الآخرين في حديثهم.

يعتبر التطوع في المجتمع منهاج ايجابي هام للشباب الذين يستطيعون المساعدة على ترقية نموهم الأخلاقي إلى جانب تشجيع معنى للهدف ويبقى التطوع مرتبط بعدد هام من النتائج الايجابية على المدى الطويل (نقلا عنAmerican psychological association،2002).

من أهم الأعمال التي تجدر الاشارة اليها في هذا السياق نذكر تلك التي قام بها كولبرق(Kohlberg) و التي تندرج ضمن الآفاق البياجيتية (نسبة لبياجي). حاول هذا الأخير

الإلمام وتحديد تطور الحكم الاخلاقي من الطفولة إلى سن الرشد من خلال تطوير نموذج يتعلق بتحديد مراحل الفكر الاخلاقي الأكثر اتساعا والاكثر تمييزا حيث قام انطلاقا من" معضلات اخلاقية افتراضية" ببحث امكانية تقييم منطق الأفراد. في هذه المعضلات نجد قوانين وقواعد تتنازع مع حاجات و رفاه الأشخاص و لا يوجد هناك حل تام و كامل. في هذه الوضعية، لا يهتم كولبرق (1958) بالجواب في حد ذاته بقدر ما يهتم بنوعية الحكم الأخلاقي المعنوي الناتج عن الأسباب الموضوعة أو المقدمة قصد تبرير خيار الجواب.

حدد كولبرق ست مراحل في نمو الحكم الأخلاقي، مقسمة إلى ثلاث مستويات كبرى تتماشى مع الطرق المتتابعة لتبرير اختيار سلوك ما على أساس مبادئ أخلاقية جديدة، وكل مرحلة تشكل مجموعة منظمة وكل المراحل تكون تدرجا ذو تقدم مستمر و كل مرحلة جديدة تدمج و تدعم السابقة(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011–2012) و التطور من مرحلة إلى أخرى يستلزم وجود سياقان أو عمليتان:

– **الاختلال المعرفي:** ينتج تطور الحكم الأخلاقي عن مجابهة الفرد لمستوى من التفكير الأخلاقي يكون نوعا ما أعلى من مستواه الحالي و هذا ما يؤدي إلى صراع، اختلال التوازن و ضغوط تدفعه إلى الخروج من التناقض و الولوج إلى شكل عالي من التوازن.

–**القدرة على أخذ دور:** و هي القدرة على تبني وجهة نظر الآخر(نقلا عن نتالي اوبرايري روسال 2012/2011).

و هنا نجد دمج للتقاليد التي تعمل على تنظيم و تسيير العلاقات البيشخصية و هي فترة الخلق التقليدي أي الحفاظ على علاقات جيدة والتمتع بصورة ايجابية من العامة والتي تعتبر كقيم في حد ذاتها. فأخلاقية الأفعال هي القيام بأعمال جيدة و خيرية و الحفاظ على النظام الاجتماعي...

تتمثل المراحل التي تهمنا بالدرجة الأولى بالنسبة لفترة المراهقة في المراحل 3 و 4 من النمو الأخلاقي. فالمرحلة 3 تخص المطابقة مع التطلعات المتبادلة و العلاقات البيشخصية لذوي السن من 12 الى 16 سنة، الحفاظ على علاقات طيبة والرغبة في ان نكون أهلا للتقدير

من طرف المحيط والتصرف بالتوافق مع "الغير المعمم".و في هذه المرحلة تسبق القيم الجماعية (للمحيط المباشر و ليس كل المجتمع) المصالح الشخصية.

أما المرحلة 4 ، فتتمثل في النظام الاجتماعي و الوعي عند حوالي 17 الى 20 سنة وهي مرحلة احترام القانون والنظام بغية تجنب العقوبة و الضرر والاذى الناتج عنه. وهنا يخضع الشخص للقواعد والقوانين الاجتماعية: وهي أدوات جماعية تهدف إلى الاحترام العادل لحقوق الاشخاص التي تعتبر كمبادئ ينضم إليها الشخص بعيدا عن الوضعيات الخاصة. ونجد هنا أن الخلق التقليدي قد وصل إلى نضجه التام (نقلا عن نتالي اوبرايري روسال 2012/2011).

لقد أكد العديد من المؤلفين الاخرين على المراحل المقترحة من طرف كولبيرق أمثال Boyes و Walker 1988 و Snarey 1985 فهي أفضل أداة لتحديد التغيرات التي تحدث من الجانب الأخلاقي على مدار مرحلة المراهقة. بإمكان ملاحظة هذه التغيرات عند المرور من المستوى ما قبل التقليدي الذي يتميز عند الطفل(المرحلة 1 و 2) إلى المستوى التقليدي الذي يكون خاص بالمراهقين (مرحلة 3 و4). في هذا المستوى التقليدي يهتم اشخاص المرحلة 3 خصوصا بالحفاظ على الثقة البيشخصية و الموافقة الاجتماعية" (Colby, Kohlberg 1987 p 27)، ثم في المرحلة 4 يقوم الأشخاص بالدفاع عن الفكرة التي تقول أن السعي من أجل المصالح الفردية ليست شرعية إلا إذا كانت متوافقة مع الحفاظ على النظام الاجتماعي الاخلاقي ككل"(Colby, Kohlberg 1987 p 27 et 28). اذن فهم يتجهون في هذه المرحلة نحو احترام القانون الموافق عليه اجتماعيا و الذي يستعمل كمعيار ومقياس للعدالة والأخلاق حسب كلايس Claes 1986ولورنسو Lorenço1992 ، ص103-106) (نقلا عن Da Conceicao Taborda –Simoes 2005).

على هامش المراحل المقترحة، توجد بعض الانتقادات الهامة الموجهة لنموذج كولبرق، فلعل مبادئ خلق مستندة على اعتبارات بيشخصية واجتماعية تظهر عند مرحلة المراهقة و لكن قلة من المراهقين يصلون الى المرحلة 4 (مبادئ اخلاقية مؤيدة للمجتمع). نجد مثلا أنه عند سن 18: ½ من المراهقين يتموقعون في المرحلة 3 بتغيرات هائلة في نمو الحكم

الأخلاقي خلال هذه الفترة مع اختلافات فردية و بيفردية هامة. يمكن القول اجمالا أن الأعمال التي تمت حول نمو الحكم الاخلاقي تفتح المجال لسبل من التفكير التي تشجع الوصول إلى مستويات عليا من الحكم الاخلاقي: المشاركة في الحياة الاجتماعية، الاعلام حول كيفية سير المجتمع، التربية المدنية و تجارب حول التنوع الثقافي الذي تمليه الوضعيات و السياق(نقلا عن2012-2011,Oubrayrie Roussel).

1-3-4-التحولات الاجتماعية والانفعالية:

تعتبر المراهقة فترة مراجعة العلاقات الفكرية و العاطفية والاجتماعية التي يقيمها الأشخاص مع أنفسهم و مع الغير. و هكذا فإن النمو الاجتماعي يغير من وتيرته عند مرحلة المراهقة تحت اندفاع التحولات الجسدية و العقلية. موهوب بقدرات و طاقات جديدة، ينطلق الشباب في المغامرة في الفضاء الاجتماعي مزودين برغبة في أن يعترف بهم من خلال هوية خاصة، فالمراهقة بذلك فترة من التجريب، على مستوى أكثر وعيا فهو أيضا فترة من الاتصال و بالأحرى من التنشئة الاجتماعية للشخص ومن اكتساب الاستقلالية(نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

يتطلب إذن النمو الاجتماعي عند المراهقة اكتساب كفاءات اجتماعية التي هي" النتاجات النفسية لعملية التنشئة الاجتماعية (كلوتيي 1996)" و تسمح هذه الأخيرة للشخص من أن يكون له سلطة حقيقية على الوضعيات، فبين 11 و 18 سنة و مع تطلعات الوسط، وجب على الشاب أن يقوم بأعمال التي من شانها ان تشجع اكتساب مهارات و كفاءات وعليه أن يستجيب دون انتظار التماس المحيط. فالشخص ملزم باتخاذ أو وضع سلوكات جديدة على جميع المستويات : الجسدية (طريقة الانتقال) فكرية (طريقة حل المشاكل والتفكير و الحكم) عاطفية (طريقة تموقعه بالنسبة للأخرين و التحكم في اندفاعاته و تحمل احباطه).

تؤدي هذه السلوكات كما أشار كل من واتر وسروف Water et Sroufe (1983) ذكرا عن كلوتيي Cloutier إلى اكتساب كفاءات اجتماعية بمعنى آخر القدرة على الاستغلال الايجابي للموارد الشخصية و البيئية الضرورية لتحقيق الأهداف المرجوة في الوضعيات البيشخصية (نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

يؤخذ النمو الاجتماعي للمراهقين بشكل أفضل في السياقات التي يتم فيها أي الأقران و الأسرة والمدرسة والعمل والجماعة (نقلا عن association American psychological ،2002). من بين التغيرات الأكثر وضوحا في المراهقة نجده في ملتقى الطرق الذي يدور حوله عالم المراهق والذي يجعله ينتقل من الأسرة إلى مجموعة الأقران. إن الإشارة إلى النقص في التواصل مع الأسرة خلال هذه المرحلة هام وهو لا يعني بأن الجوارية الأسرية تكتسي أقل اهمية بالنسبة للمراهق (O'Koon 1997) وقد تم التأكيد مؤخرا على الجوارية الأسرية و التعلق على أنهما العاملان الأكثر أهمية من حيث ارتباطهما بمسالة عدم التدخين و تناول أقل للكحول والمخدرات إلى جانب مستوى أدنى لمحاولات الانتحار عند المراهقين (Resnick, Bearman et Blum 1997). من أجل أن تكتسب استقلالية أكبر تجاه أوليائهم ينبغي على المراهقين أن يتجهوا نحو أقرانهم أكثر منه في المراحل الأولى للنمو (علاقات بين الاقران)(Santrock 2001) فمجموعات الأقران تعتبر مقويات شديدة خلال فترة المراهقة لأن مصادر الشعبية والمكانة المرموقة والقبول من طرف الأقران لها تأثيرات هامة على التوافق خلال المراهقة و سن الرشد(نقلا عن American psychological association ،2002).

يلعب التعلق المزدوج إذن دورا منظما في التكوين التدريجي لتصور جديد للذات و للأخر، فبشعور الاستمرارية و بمعنى حول من يكون و بمعرفة ذاتية أكثر و أكثر اتساعا (Berndt, 1982, Erikson ; Kamptner, 1988) يبني المراهق هويته الخاصة انطلاقا من الماضي الذي يتحمله و الحاضر الذي يعيش فيه و المستقبل الذي يرتمي في أحضانه باستمرار (Santos 1986). في هذا السياق، تبين اندريا بيري(Andrea Perry)أنه إضافة إلى التعلق في العلاقة الازدواجية ولي– طفل، فإن الاطفال و خصوصا المراهقين يطورون تعلقات مع مجموعات متنوعة و هذا ما يمنحهم شعور هام بالأمان عند المراهقة التي هي فترة من الحياة يمثل الانفصال فيها تحدي هام.

إن الانفصال أو الفراق مع الأسرة يسهل من خلال مجموعات المراهقين الذين يعتبرون كملجأ انفعالي جديد عملية اكتشاف العالم و يجلب السند الرئيسي و التشجيعات الازمة و

يسمح بالتقليل من الخوف، كما هو الحال بالنسبة للأمن العاطفي الخاص بصورة التعلق المبكر(عن اندريا بيري Andrea Perry،2013).

تلعب مجموعة الأقران بذلك دور بارز في اجراءات التنشئة الاجتماعية للمراهقين لأن العلاقات مع الشركاء من نفس الجنس و من الجنس المقابل تمنح نموذجا من العلاقات لدى البالغين التي يجب تطبيقها على المستوى المهني والاجتماعي و الجنسي وتؤدي بذلك المجموعة وظيفة جوهرية لدى المراهقين الذين يعيشون نفس الاشكالية على صعيد التحرر من الوصاية الوالدية و البحث عن منزلة والتقمص الجنسي. كما أن مجموعة الأقران تمنح الفرصة للمراهق لتنمية و تطوير علاقات جديدة مع الآخر و معنى لقيمته (نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

من بين الوظائف الرئيسية التي تؤديها مجموعة الأقران حسب لوت Lutte (1987) نجد كونها توفر الدعم العاطفي عند الابتعاد عن الوالدين = التردد والقلق والشعور بالذنب. كما أن الشعور بالدعم من طرف الأصدقاء مرتبط بالشعور بالراحة والرفاه الذاتي. كما تسهل الصداقة من جانبها النمو الاجتماعي العاطفي للأطفال وللمراهقين(Cloutier et Al, 1994). إن الحفاظ على علاقات طيبة يشجع الشعور بالفعالية الشخصية للشاب و الاحساس بأنه قادر على خلق عالمه الاجتماعي الخاص. كما أن تقاسم واقعه الحميمي مع شخص آخر يسمح برفع من نوعية التحليل و الأحكام و حل المشاكل، فالتقاسم و الشعور بأنه ليس بوحده و اضفاء طابع الموضوعية على الاهتمامات يمنح ثقة عاطفية للمراهق (كلوتيي)(نقلا عن American psychological association،2002).

مزودا الآن بالقدرات الضرورية للتجاوز التدريجي لوضعية التبعية التي عاشها أثناء الطفولة و قصد إثبات استقلالية ذاتية و التي يأمل الاعتراف بها سريعا، فإن المراهق يقوم بتغيير المظهر السلوكي لعلاقته مع الأولياء و بالمقابل ينجح في عدة مجالات أخرى بما أنه مدعو للدخول في حركية علائقية قد تضمن مبادلة أكثر أهمية حسب ما جاء عن يونيسYouniss يونس وسمولار (1980) و كذا تجريب استراتيجيات متبادلة للسلطة إلى جانب نماذج مختلفة من التواصل(نولار وكلان Noller & Callan 1990 ،1991). يكون

المراهق منفتح على عملية لا يستبعد فيها التعلق و الاستقلالية و لكن بالعكس فهي متكاملة(Fleming 1993, Soares, Campos 1988)، فهو بحاجة إلى أن يكون والديه و بصورة مستمرة نقطة مرجعية أساسية بالنسبة له (Paterson,Field, Pryor 1994, Soares1996). بذلك و رغم توجه "اغلب الاستثمارات الجديدة خارج الأسرة" Sampaio) (42 p 1994إلا ان الأبوان ضروريان حسب ما أكد عليه كل من كولمانColeman 1980، سورSoares 1990 إذ أن نموه لا يتم لا على هامش أبويه ولا على هامش مجموعة أقرانه(ارمسدنArmesden، قرينبرغ Grenberg 1987 ، فيرين Feiring، لويس Lewis Paterson، 1993،بريرورPryor و فيلد Field 1995). فبقربهم (الأولياء والأقران) تتيح للمراهق فرصة تجريب طرق جديدة لتسير انفعالاته ووجداناته إلى جانب تجريب طرق جديدة للعلاقات ومن ثم اكتساب كفاءات و معارف اجتماعية عاطفية (عن برنت 1982،سور،كامبوس 1986)(نقلا عن Da ConceicaoTaborda –Simoes 2005).

1 – نمو الاستقلالية عند المراهقة:

يبدو أن الاستقلالية عملية أساسية في التنشئة الاجتماعية للفرد، فالاستقلالية الواجب اكتسابها تشير إلى " النضج الاجتماعي" و لكن التطور المراد تحقيقه بطيء. فالاستقلالية هي اذن:

– أن نتعلم أن نعيش بأنفسنا و أن نكتسب المهارات اللازمة للعيش بطريقة مستقلة(كلوتيي 1996)،

–القدرة الكامنة وسلطة (حرية القرار) الشخص في أن يأخذ قرارات تخصه و أن يتحمل مسؤولية قراراته(Charbonneau, 1994). في هذا السياق، يمكن للشخص أن يتمتع بالكفاءة والقدرة اللازمة لاتخاذ القرار و لكن ليس له الحرية في ذلك و بالعكس، قد تكون له حرية القرار و لكن ليس له الكفاءة الضرورية. يعتبر هذا الاكتساب أحد التحديات الأكثر أهمية للنمو النفس اجتماعي الذي يميز مرحلة المراهقة (Hill Holmbeck, 1986 ; Turner et a,l 1993) ويتمثل في مهمة نمائية حرجة. يكون انجاز هذه المهمة معدل من خلال الروابط

التي تميز الصلة أولياء–مراهقين. و نميز عادة ثلاث أنواع من الاستقلالية: الانفعالية و السلوكية والإيديولوجية.

ا–الاستقلالية العاطفية او الانفعالية:

و تخص التحكم في الشعور و الوجدان و النزوات و الحدود الشخصية، كما أن تحقيق الاستقلال الانفعالي عند المراهقة يتطلب التمييز الشخصي على الصعيد الانفعالي و انفصال مع علاقات التبعية العاطفية القائمة خلال الطفولة وغالبا ما يكون هذا الاخير مرتبط بنمو الهوية لأنه يرتكز على القدرة على أخذ مسافة مع الآخرين (نقلا عن Nathalie Oubrayrie Roussel,2011–2012).

وتتوقف حسب ستانبرغ (1989) الاستقلالية الانفعالية على أربعة شروط هي:

- تبدد المبالغة في المثالية الوالدية، قدرة ادراك و تصور الوالدين كأشخاص مستقلين باستطاعتهم القيام بأدوار أخرى غير دور الأولياء،
- قدرة الاعتماد على النفس و تدبر الأمر دون الاتكال على الوالدين،
- الحاجة لحماية الشخص لحياته الحميمية الخاصة (الحياة الخاصة و الاسرار).

ب–الاستقلالية السلوكية:

تعرف على أنها التحكم في الأعمال ونتائجها حيث أن التحرر من الوصاية الوالدية يمكن التعرف عليها بطريقة ملموسة عبر الأفعال الموضوعة والقرارات المتخذة من طرف المراهقين دون الاتكال والرجوع إلى السلطة الوالدية وذلك رغم الضغوط الممارسة من قبل الوسط. فالاختيار الشخصي للملابس و طريقة تسريح الشعر أو الذهاب في العطلة منفردا ... كلها أمثلة عن أخذ الاستقلالية التي تكون غالبا مصدر نزاع بين المراهقين والوالدين. كما أن الأبحاث المتعلقة بتحقيق الاستقلالية السلوكية قد تطرقت قبل كل شيء للبعدين الآتيين: المهارات المتعلقة بالقرارات والحساسية تجاه ضغوطات الاخرين.

- المهارات الخاصة باتخاذ القرارات: والتي يشجعها النمو المعرفي (الفكر الشكلي) الذي يحقق عند المراهقة و يوضح لويز (1981) بأن الشباب البالغ من العمر 18 سنة يحلل

وضعية بطريقة مختلفة قبل اتخاذ قرار مهم بالمقارنة مع المراهقين الذين هم في سن 12 فهم يقدرون المخاطر بشكل كبير ويهتمون اكثر بعواقب اختياراتهم و يميلون أكثر لطلب نصيحة اخصائي. كما أنهم واعيين أكثر بالمواقف المتخذة بالنسبة لآراء بعض الأشخاص و هذه المؤشرات تنسب لمستوى من التفكير يكون أكثر تعقيدا.

- الحساسية تجاه ضغوطات الأقران و الوالدين: و تتماشى مع استعداد عقلي في استمالة الشخص عند اتخاذ قراراته و هذا البعد مرتبط بالاستقلالية الانفعالية وبالهوية الشخصية (الابتعاد الانفعالي/ رأي معاكس، مهارات في التواصل لشرح أسباب خياره و تجنب في أن تسيئ الاختلافات للعلاقة). كما أن قدرة تأكيد الخيارات يتطلب احترام النفس و تستند على الصورة التي يملكها الفرد عن نفسه، فالحساسية تجاه الأقران (عادة) قد تكون أكثر قوة بين 12 و 16 سنة و تتناقص فيما بعد، نفسه يقال بالنسبة للضغوطات الوالدية (قرارات، اختيار المصار المهني، المبادئ الاخلاقية (Cloutier, 1996) (نقلا عن Nathalie Oubrayrie Roussel,2011-2012).

ج-الاستقلالية الايديولوجية:

تسمى أيضا باستقلالية القيم الشخصية وتتميز بالتحكم في القيم والأفكار و تخص استقلال الشاب في تكوين أحكامه و آراءه في المجال الديني و السياسي أو الإيديولوجي دون أن يختلف مع أوليائه، فمن الضروري على الشاب أن يتمكن من بناء سيناريو ذهني خاص به و نظرياته الشخصية بطريقة تمكنه من تعديلها وتحسينها مع مرور تجاربه. يتوقف تحقيق هذه الاستقلالية على تأثير الأسرة والأقران والمربين من جميع ثقافات الانتماء حيث أن الأفكار والمعتقدات هي أدوات اساسية في شرح وتفسير العالم الذي يجب على الشاب أن يمتلكه ويتبناه من خلال تفكيكه واعادة تركيبه بنفسه كفاعل اجتماعي(نقلا عن Nathalie Oubrayrie Roussel,2011-2012).

إن الأبحاث المعاصرة حول الاستقلال الانفعالي تعيد النظر وتنقد نظرة التحليل النفسي في ما يخص النزاع المنظم القائم بين الاولياء والمراهقين وفكرة الانفصال الضروري، (Blos, 1979 ; Ryan et Lunch 1989 ; Lamborn et Steinberg1993 ; Steinberg 2001) .

هذه التناولات تؤكد على دور الأمان و التعلق في تسهيل التعديل الذاتي للمراهقين و التفريد و السلوكات الاستكشافية (Baumrind 1991) وهكذا فإن اضفاء طابع الاستقلالية على الفرد ينظر إليه كعامل تابع للسياق العلائقي الذي ينمو فيه (Bomar et Sabateli 1996 ; Garber et Little 2001 ويعتبر هذا اعادة توجيه نحو تصور أكثر مرونة للعلاقة القائمة بين الأولياء والمراهقين و المتميزة بالحفاظ على استمرارية الصلة العاطفية (Ricaud – Droisy, Oubrayrie- Roussel et Safont –Mottay 2009).

في هذا السياق و حسب الدراسات المنجزة، توجد ملاحظتين ساهمت في اعادة طرح هذه الاشكالية وهي:

- أن الاغلبية الكبرى للمراهقين لا يعيشون في صراعات هامة مع أوليائهم وذلك حسب ما جاء عن شوكي ولدو Choquet et Ledoux(1994) كلوتي وكول Cloutier et coll(1994)، بلمزناري وسبيلتينيPalmonari et Speltini(1994) وستانبرع(1989).
- إن المراهقين الذين يتوصلون إلى بناء علاقات جيدة مع أولياءهم هم الذين يحققون الاستقلالية الانفعالية، فنمو الاستقلالية لدى أغلبية المراهقين لا يتطلب الانفصال عن أسرهم (Hill et Holmbeck 1986 ; Grotvant et Cooper 1986 ; Fize 1992 ;Frack et al 1988).

ضمن الاتفاق مع هذه الملاحظتين، فإن التناولات الاجتماعية المعرفية للاستقلالية وتلبية الحاجات(حسب ما اشار اليه كل من Beyers et Goussens (2003)، Gayو Sénécalو وفرنيFernet(2003) تتصور الاستقلالية على شكل كفاءات (نقلا عن Nathalie Oubrayrie Roussel,2011-2012). انطلاقا من هذه النظرة يبين كل من رايان وديسي Ryan &Deci(2000)، قاي وآلGay et al (2003) بأن الاستقلالية و الكفاءة و التعلق هي الحاجات النفسية الثلاثة التي يجب تلبيتها للتطلع الى التوظيف الأمثل و هذا التصور للاستقلالية ينتسب إلى الاستقلالية السلوكية(Steinberg 1989) من خلال التركيز على الخيارات أي على المهارات الخاصة باتخاذ القرار لدى الفرد. أما قرنبرع وآل Greenberger et al (1975) فقد اقترحا نموذج نفس اجتماعي لنمو الاستقلالية الذي يدرج زيادة على التوظيف النفسي الأمثل، اهداف التنشئة الاجتماعية المتمثلة في: قدرة التفاعل بفعالية مع

الآخر واحتلال مكانة يوفر الرضى و الارتياح داخل المجتمع إلى جانب قدرة المساهمة في التناسق الاجتماعي.

تعتبر هنا الاستقلالية احدى مكونات النضج الاجتماعي النفسي(Greenberger 1982 1984, Deslandes, 2000) حيث أن تحقيقها يعتبر النجاح الأقصى لعمليات التنشئة الاجتماعية و التربية اللتين يخضع لهما المراهقون (Steinberg ; 2002 Deslandes) (1989.و يمكن للطابع الاشكالي للتحرر من الوصاية الوالدية أن يكون نسبيا، وبالفعل اذا كانت الخلافات بين الأولياء والمراهقين غير نادر و يبدو أنها بالعكس تشكل القاعدة فإن الانتقال التدريجي نحو الاستقلالية يتم في أغلب الحالات دون معارضة أو صراعات عنيفة. فوجود صراعات هامة غالبا ما يندرج في قصة عائلية مضطربة و ليست مقترنة بالضرورة بإشكالية المراهقة الذي أكده كل من لاتيراس ودي ليوناردياسLaterasse et de Léonardis (1993) (نقلا عن Oubrayrie Roussel,2011-2012).

عموما يمكننا تصور الاستقلالية على أنها مكسب نمو جوهري للمراهقة يتضمن جوانب عاطفية و اجتماعية و معرفية تسمح للشاب بأن يحضر نفسه ويتكيف مع المتطلبات و المسؤوليات التي يفرضها عالم الكبار. وتعتبر الأسرة أول وسط للتنشئة الاجتماعية للطفل وللمراهق والتي تجعلها تحتل الصدارة في مخطط التحولات الناتجة عن نمو الاستقلالية، فالأولياء اذن يقومون بدور أساسي في تحقيق هذه المهمة النمائية(نقلا عن Nathalie Oubrayrie Roussel,2011-2012).

من هنا، يخص البحث عن الاستقلالية عند المراهقة أهمية قصوى سواء بالنسبة للتعلم في حد ذاته أو في الطريقة التي يبني بها المراهق تعلمه خلال تفاعله مع البيئة الاجتماعية، وهذا السياق أو العملية متماسكة هي الأخرى مع ظهور عند نهاية المراهقة قدرة أفضل لحل المشاكل واتخاذ القرارات، و تستمر هذه القدرة في النمو مع سن الرشد (نقلا عنCentre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).

رجوعا إلى النمو الانفعالي و على هامش العناصر التي تم ذكرها والتي ترتبط ارتباط وثيقا بالنمو الاجتماعي، فإن المراهقة هي مرحلة حرجة بالنسبة للنمو الانفعالي نظرا للكمية الكبيرة من الهرمونات الحاضرة في الدماغ وهذه الهرمونات تؤثر و تعدل المزاج الذي قد يؤدي إلى المخاطرة التي يميل إليها المراهقين. حسب العالمة النفسانية لورانس تانبل " فإن أجزاء الدماغ المسؤولة عن العناصر مثل البحث عن الأحاسيس الجياشة تكون نشيطة خصوصا خلال سن البلوغ و لكن تلك المتعلقة بممارسة الأحكام تكون دائما في طور النضج (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).

إن النمو الانفعالي خلال المراهقة يتطلب معنى واقعي ومتماسك للهوية في سياق العلاقة مع الغير والتعلم كيف نواجه الضغط وكيف نسير الانفعالات (Santrock 2001). فالهوية تعود إلى أكثر من فقط كيف يرى المراهقون انفسهم في الحين، اذ أن الهوية تضم ايضا ما نسميه ب" الأنا الممكن" كما ذكره ماركوس Markus و نوريوس (1986) أي ما قد يصبح الأفراد و ماذا يريدون أن يصبحوا. عادة ما اعتبر ظهور الشعور بالهوية المهمة المركزية للمراهقة (Erikson 1968) رغم الاثبات الحاضر على أن تكوين الهوية لا يبدأ ولا ينتهي أثناء هذه المرحلة غير أن المراهقة تمثل المرة الأولى التي تكون فيها للأفراد القدرة المعرفية للتفريق بوعي بين ما هم عليه و ما الذي يجعلهم متميزين وفردين(نقلا عن American psychological association،2002).

من جهة اخرى، تضم الهوية مفهومين: أولا مفهوم الذات: وهي مجموعة المعتقدات التي نملكها حول ذاتنا و هذا يشمل المعتقدات بخصوص صفاته (مثلا: عالي- ذكي) الأدوار والأهداف (مثلا الوظيفة التي نريد أن نمارسها عند الكبر) والمصالح والقيم والمعتقدات(مثلا تقدير الذات و التي تتمثل في تقييم كيف نشعر بخصوص مفهومنا الخاص). ينمو تقدير الذات بشكل فريد لكل مراهق وتوجد العديد من المسارات المختلفة لتقدير الذات الممكنة خلال المراهقة (زمارمن، كزبلار وديلمن 1997) ولعل مستوى تقدير الذات مرتفع كان أو ضعيفا فانه يمكنه أن يبقى نوعا ما مستقر خلال المراهقة أو ان يتحسن أو يتدهور بشكل مستمر (نقلا عن American psychological association،2002).

كما أن العديد من العوامل التي تم وصفها سابقا في نمو المراهقين تؤثر على نمو الهوية و تقدير الذات خلال المراهقة. على سبيل المثال، يمكن للتغيرات الجسدية التي يشهدونها التأثير بشدة، ايجابيا او سلبيا، على تقدير الذات وهذا صحيح لا سيما عند بداية المراهقة حيث يكون المظهر الخارجي يتصدر قائمة العوامل التي تحدد تقدير الذات الشامل و خصوصا بالنسبة للبنات(Harter 1990 a). تعكس تعليقات الآخرين خصوصا الأولياء والأقران تقييمات الفرد التي قد يدرجها بعض المراهقين في هويتهم و شعورهم تجاههم(روبنسن ،1995).(نقلا عنAmerican psychological association،2002).

قام عدة منظرين بالبحث لتحديد أكثر فأكثر عمليات أو سياقات بناء الهوية (par ex Bosma 1992, Goossens 1995, Grotevant 1987, Marcia 1987 Meeus,Ledema & Maassen 2002). في هذا الإطار يبدو أن عملية الاستكشاف قد لفتت الانتباه اكثر. بالفعل فإن الاستكشاف ينظر إليه في بعض الأحيان على أنه عملية قاعدية تترتب عنها تشكيل الهوية و ذلك حسب برمان Berman و شوارتز Schwartz ; كورتنس وبرمان Kurtines & Berman (2001) فمثلا اقترح قروتفانGrotevan نموذج لتكوين الهوية ينظر فيه على عملية بناء الهوية الشخصية على انها عملية استكشافية. في هذا الاطار يحدد الاستكشاف على أنه سلوك لحل المشاكل ترمي إلى الحصول على معلومات حول الذات وحول المحيط قصد اتخاذ قرار بخصوص خيار هام في الحياة كما ورد عن باتست باربو(Baptiste Barbot).

في الأخير، فقد شاهدنا أن سن البلوغ لا يتم دون آثار و انعكاسات على بناء الصورة الجسدية و الصورة الاجتماعية للمراهق(ة). ومن هنا فهي اشكالية بناء الهوية الشخصية والاجتماعية التي نجدها مطروحة ككل في هذا السياق (نقلا عن Nathalie OubrayrieRoussel,2011-2012). فالمراهقة هي قبل كل شيء مرحلة نشطة لبناء الهوية من خلال التفاعل بين الهوية الشخصية والهوية الاجتماعية و حسب اريكسون فان هوية الانا تتشكل ابتداء من عناصر داخلية وخارجية فالشخص يحاول تقييم نفسه تبعا لحكمه الشخصي عن نفسه و لكن أيضا حسب المعتقد الذي يملكه بخصوص الحكم الذي يصدره الآخرين نحوه. بالنسبة لاريكسون تواجه الهوية إذن أزمة لا يمكن حلها إلا من خلال

تقمصات جديدة مع الأقران والنماذج الخارجة عن الأسرة. و يتوقف نمو الهوية بالتالي على تطور ثلاث مكونات لدى المراهق:

– ظهور شعور بوحدة داخلية يدمج الفعل في كل متماسك،

– اكتساب شعور بالاستمرارية الزمنية التي تربط ما بين ماضي وحاضر ومستقبل الفرد يصبح المراهق فيه واعيا بمتابعة مسار الحياة الذي له معنى واتجاه.

– التفاعل مع الأشخاص المهمين في البيئة والذين يوجهون الخيارات.

إن "الاستقامة و الاستمرارية و التفاعلية هي اذن المكونات الثلاثة للهوية في منظور اريكسون" (cf. Coslin 2002 p 114) مع العلم أن نمو الهوية يحدث مع النمو الأخلاقي في سياق العلاقة مع الغير(Jordan 1994).

كما ينبغي على كل المراهقين أن يشرعوا في التحكم في الكفاءات الانفعالية الضرورية لتسيير الضغط و أن يكونوا حساسين و فعالين في العلاقة مع الأشخاص الاخرين. سميت هذه الكفاءات "بالذكاء الانفعالي" (قولمان Goleman 1994) الذي يستلزم الوعي بالذات ولكن وبالخصوص كفاءات علائقية –و هي القدرة على التفاهم الجيد مع الاخرين و اقامة علاقات جيدة واقامة واكتساب علاقات صداقة، وبإمكان المهنيين مساعدة المراهقين على نمو الذكاء الانفعالي من خلال تزويدهم بموارد قد تعينهم في النجاح كراشدين في حياتهم الشخصية و المهنية. يبين اولووس Olweus (1996) أن الشباب الذين لايتمتعون بهذه الكفاءة العلائقية معرضين للمخاطر أكثر من أقرانهم الذين اكتسبوها وهذا في ما يتعلق بعدد هام من الصعوبات والمشاكل بما فيها التسرب المدرسي(نقلا عن American psychological association، 2002).

إن البحث عن اكتساب الاستقلالية مرتبط بعملية بناء الهوية لكنه مرتبط أيضا بسلوكات التجريب والمخاطرة التي قد تؤدي في حد ذاتها إلى تنمية القدرات وأن تشكل تعلم هام. وقد قمنا بعرض المراهقة على أنها مرحلة "حساسة" لهذا النوع من التعلم لأنه في هذه المرحلة يحدث انفصال في الروابط العائلية " مما يسمح ببروز الشخصية(نقلا عن Centre pour la recherche et l’innovation dans l’enseignement،2007).

2- الترفيه المنظم:

تجلب المشاركة في أنشطة الترفيه المنظمة اهتمام متزايد للباحثين كسياق ايجابي للنمو بالنسبة للمراهقين(Mahoney, Larson, &Eccles, 2005). منذ العشر سنوات الأخيرة تم نشر العديد من الدراسات التجريبية في ميدان النشاطات الترفيهية المنظمة التي يبدو وأنها توفر للمراهقين اللذين يقررون المشاركة فيها فرص من النمو فريدة من نوعها. وأثارت هذه النشاطات اهتمام الأوساط الممارسة المهتمة بترقية النمو الايجابي عند المراهقة (عن A-S Denault, F. Poulin، 2008) وتتدرج دراستنا هذه في اطار هذا المنظور.

2-1-تعريف الترفيه المنظم و خصائصه:

قبل تقديم تعريف حول الترفيه المنظم، يبدو من الضروري أن نحدد اولا معنى الترفيه. حسب سوزان هاتشنسن(Susan Hutchinson) فإن الترفيه يستند غلى النشاط المستحب وذات معنى شخصيا وذلك في سياق وقت الفراغ. والترفيه كثيرا ما يكون مرتبطا بالشعور بالحرية وبدافعية داخلية (القيام بشيء ما لأننا نحب ذلك، وليس لأننا مجبرون على ذلك). وتشمل فئات الترفيه عادة النشاطات الاجتماعية (مثلا تمضية الوقت مع الاصدقاء)، ابداعية أو تعبيرية (مثلا النشاطات الفنية)، معرفية (مثلا القراءة) و روحية (مثلا التأمل)او جسدية (مثلا المشي و البستنة...) (نقلا عن سوزان هاتشنسن Susan Hutchinson، 2011).

ترتبط نشاطات الترفيه المنظمة بالنشاطات التي تتم في سياق وقت الفراغ والتي تتطلب نوعا من الالتزام (مثلا تتطلب استثمار الانتباه و الجهد) وتدعم التعبير الشخصي و تتضمن الأمثلة التطوع والرياضات و نشاطات النوادي. هذا يسمى أحيانا " ترفيه نشيط" نقلا عن سوزان هاتشنسن '(2011) وعلى العكس فإن نشاطات الترفيه غير المنظمة تستند عادة إلى" عمل لا شيء" أو إلى أشكال سلبية(غير نشطة) التي تتطلب مستويات ضعيفة من الالتزام (مثلا مشاهدة التلفزيون، سماع الموسيقى في الغرفة، الذهاب الى السنيما).

إن النشاطات المنظمة تشمل كل أنواع النشاطات التي تحدث وفق وقت محدد و تحت اشراف راشدين ذوي تجربة و هي ترمي إلى انماء بعض القدرات و الكفاءات الخاصة، و

تضم مختلف النوادي و الفرق و مدارس الفن و الرياضة. أما النشاطات غير المنظمة فليس لها روزنامة و لا مشرف و لا مجموعة محددة من المشاركين: اذ أن الاطفال يلتقون للعب كرة القدم ... أو لتمضية الوقت فقط(Ivaniushina et Oksana Zapletina 2015).

بالمقابل فإن نشاطات الترفيه المنظمة تكون جد مهيكلة و مراقبة، اذ أن الهيكل او التنظيم معرف كما يلي: (أ) الاشراف و القيادة و المفعول الرجعي لبالغ معنوي، (ب) وجود القواعد الصريحة وسياق خاص و(ت) أوقات مشاركة تكون منتظمة (Larson, 2000 Fletcher et Al (2003) إلى جانب وجود هدف واضح حاضر أثناء تحديد النشاط. بينت دراسة قام بها ماهونيMahoney و ستاتان Stattin(2000) أهمية هيكل او تنظيم عال في نشاطات الترفيه المنظمة للتوافق الايجابي (فرانسوا بولان، فريديرك ماكفوفرن مرفي، ألسندرا شان & فرانس كبوانو، 2012).

في تعريف آخر، نجد أن الامثلة المتعلقة بنشاطات الترفيه المنظمة بشكل أوسع هي: الرياضات (الفردية أو الجماعية)، الفنون (الموسيقى و الرقص و المسرح و الرسم) و نوادي الشباب (الكشافة وسياسة الطلبة والتطوع)، كلها تمثل أمثلة لنشاطات ترفيهية منظمة و تتميز دائما بحضور مسؤول بالغ مثل منشط أو مدرب، بتواتر مشاركة منتظمة و تتم عادة في المجموعة) ماهوني & ستتان ، 2000) وهذا النوع من النشاطات يؤكد على نمو المهارات الجسدية والمعرفية و الاجتماعية و يشمل قواعد السلوك(Larson,) 2000,Mahoney, 2000. يمكن لهذه النشاطات أن تتم بالمدرسة خارج أوقات الدرس او في المجموعة (نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

2-2 الترفيه والترفيه المنظم كوسط للنمو:

تبرز الدراسات أن بين 30 و50 % من وقت اليقظة لدى المراهقين يقضونه في نشاطات الترفيه المتنوعة(Hofferth & Sandberg, 2001, Larson & Verma 1999) وتشمل هذه النشاطات مثلا استهلاك وسائل الاتصال (التلفزيون و الموسيقى و القراءة او الانترنت) و مخالطة الاصدقاء أو الترفيه المنظم. من الصحيح الاعتقاد بان الطريقة التي يختارها المراهقون لشغل أوقات فراغهم قد تكون لها تأثير على مختلف أبعاد نموهم. يمكن لنشاطات

الترفيه من جهتها ان تعتبر كوسط نمو بالنسبة للمراهقة (Bronfenbrenner, 1979) ويشكل الترفيه مجال للبحث عرف كيف يجد شرعيته في الادب الانغلوسكسون، اذ أن وقت الترفيه يمنح فرصة للنمو في أوساط اخرى من شأنها المساهمة بشكل خاص ونوعي في النمو المعرفي والاجتماعي حيث ان الأطفال والمراهقين ليسوا سلبيين(غير فاعلين). بالفعل تشكل النشاطات الترفيهية المنظمة مجالا يسمح بالقيام بخيارات و بالتالي فإن الترفيه يظهر وكأنه يفصح عن الاهتمامات والحاجات النفسية للأطفال والمراهقين من شأنها أن تقدم معلومات مفيدة للأخصائيين النفسانيين و لمستشاري التوجيه بالنسبة للتفاعلات بين شخصية المراهق و بيئته. و يبدو ان هناك عدة عوامل متدخلة في العلاقات التي تربط الخصائص الشخصية للمراهقين/الشباب بنشاطات الترفيه التي يمارسونها (Kindelberger, Le Floc'h and Clarisse, 2007).

إن الترفيه ليس فقط وقت ولكن يصبح في هذا المعنى وسط حقيقي للنمو أي من شأنه تقديم مساهمة حقيقية في عملية نمو الشخص، ومفهوم "الوسط" في علم النفس يشير إلى تدخل الظروف المادية او الاجتماعية في نمو الطفل. في هذه الحالة فإن الوسط يوجد ليس فقط لأنه يملك مميزات تتعلق مباشرة بالطفل ولكن لأنه وبشكل خاص يؤثر عليه (Bronfenbrenner, 1979).في هذا الاطار، فإن الاقتراب من المراهقة ترفقها استقلالية ذاتية متزايدة ممنوحة من طرف الكبار في خيار النشاطات التي قد تشهد ازدياد عددها بصورة واضحة (Langouet 2004). تتخذ نشاطات الترفيه فعلا في هذه المرحلة مغزى خاص، ترفقها متعة وسعادة متنامية عند الممارسة ; Caldwell, Smith & Weissinger, 1992) Kleiber, Larson & Csikzentmihalyi. 1986) و رغم وجود اختلافات معتبرة بيفردية في هذا الشعور، فهو يفسر استقرار الخيارات بين المراهقة وسن الرشد و نلاحظ ذلك بشكل خاص عند النساء Scott & Willits,1998),(Kindelberger, Le Floc'h and Clarisse) 2007).

في ما يخص الاختلافات الجنسية، يشير التراث الأدبي إلى أن الذكور يشغلون وقتهم خارج المدرسة في الترفيه في حين أن البنات يخصصن جزء هام من هذا الوقت لنشاطات لها صلة بالتعلم المدرسي او المرتبطة بنشاطات منزلية(Shaw, Kleiber& Caldwell, 1995).

كما نجد أن الفتيات يملن أكثر نحو النشاطات الفنية والذكور نحو أنواع الرياضة (Garton& Pratt, 1991 Mc Gee, Williams, Howden- Chapman, Martin & Kawachi 2006). بذلك فإن النشاطات الترفيه تشير إلى التمييزات بين الجنسين نمطية إلى حد كبيرو مبكرة نوعا وهي تأتي لتدعيم نمو هوية النوع من خلال المساهمة في تنشئة اجتماعية تمييزية(Mc Hale, Kim, Whiteman, Crouter 2004, Passmore& French 2001) ففي مجال التسلية والترفيه توجد معاملة والدية تمييزية و التي يمكن الكشف عنها حسب جنس الطفل كما جاء عن ليتن Lytton& رومنيRomney (1991). (نقلا عن Kindelberger, Le Floc'h and Clarisse، 2007).

من وجهة نظر علم النفس فإن ممارسة بعض نشاطات الترفيه قد ينظر إليها على أنها عامل وسيط لتأثيرات الوسط الاجتماعي الثقافي. بعبارة اخرى قد يكون من خلال الممارسة الخاصة لنشاطات الخارجة عن المدرسة الذي يوفره المستوى الاجتماعي الثقافي للوالدين وسطا لنمو خاص أو معين.

إن السياق الاجتماعي، كون الترفيه ممارس مع شخص او لا وكذا مميزات الأشخاص الذين يمارس معهم النشاط هي العوامل التي يهتم بها بشكل أكثر (نقلا عن Kindelberger, Le Floc'h andClarisse، 2007). فاذا كانت أغلبية المراهقين يمارسون نشاطات دون أوليائهم، فإن وجود علاقات ايجابية مع منشط أو مدرب قد أشار إليه بعض المؤلفين. ولعل فائدة نشاطات الترفيه المنظمة على مستوى الرفاه الانفعالي قد تم تفسيره من خلال الدعم الذي يقدمه هؤلاء الراشدين (Eccles, Barber, Stone &Hunt 2003) . من جهة أخرى عند فترة المراهقة المبكرة فان ممارسة النشاطات مع أودون الأقران يجب أخذه أيضا بعين الاعتبار و غالبا ما يؤكد بأن الجانب الجماعي ولا سيما في الرياضة يشجع نمو الكفاءات الاجتماعية والتضامن و نوع من السعادة والرفاه حسب ما أشار إليه كل من دانش ، تايرلور و فازيو (2003) حيث في سن المراهقة التي هي مرحلة يمنح فيها الأقران سند للتعبير عن الحاجات النمائية فإن حضورهم يمكن ان يكون السبب الرئيسي للالتزام بالنشاط ذاته. يكون عدم الرضا المرتبط بقلة الاهتمام و العناية من طرف الأقران خاصة لدى الفتيات منبئا عن التوقف من ممارسة النشاط (Patrick et al ; 1999) . اذن فالأقران يثيرون نوع من

الالتزام في النشاط إلى جانب الاستثمار الكمي وكذا النوعي من طرف المراهق نفسه(نقلا عنKindelberger, Le Floc'hand Clarisse،2007).

يقودنا الترفيه المنظم بشكل خاص إلى التطرق لمفهومه بدقة أكبر للتأكيد على ضرورة اغتنام الفرص التي يمنحها في ميدان النمو. ورد عن Hunter & Csikszentmihalyi (2003) و Mahoney et al (2003) بأن مفهوم التنظيم يغطي ستة مميزات و هي: (أ) المشاركة في اوقات منتظمة (ب) الالتزام و الارتباط بنشاط موجه بقواعد، (ت) التأكيد على نمو بعض الكفاءات التي تزداد تعقيدا و تحديا مع مرور الوقت، (ث) نتائج في النشاط الذي يتطلب اهتمام مدعم (ج) حضور رد فعل على مستوى النتائج و اخيرا (ح) ادارة النشاط الموجه من طرف شخص بالغ. و يبدو أن النشاطات المهيكلة أو المنظمة " الصارمة" تشجع التوافق الأكاديمي والاجتماعي نفسه(نقلا عنKindelberger, Le Floc'h and Clarisse، 2007).

قام لارسن و زملائه (هانسن، لارسن & دووركن 2003، لارسن 2000) بمقارنة التجارب التي عاشها الشباب بالمدرسة، مع اصدقاء و في ممارسة نشاطات منظمة. فالشباب يعبرون عن دافعية داخلية وتركيزا أكبر وتجارب تعليمية اكثر عندما يشاركون في ترفيه منظم بالمقارنة مع الوقت الذي يقضونه بالمدرسة أو مع الاصدقاء. وصف Csikzentmihalyi (1990) هذا المستوى العالي من التركيز والاهتمام و المتعة للقيام بنشاط مثل حالة " التدفق الذهني"Flow الأساسي للتعلم(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

تبدو المشاركة في الترفيه المنظم على أنها مرتبطة ايجابيا بمؤشرات الكفاءة الاجتماعية والتكيف لدى الطفل والمراهق، كما أن أماكن الترفيه المنظم تشجع بشدة ظهور علاقات عمودية ايجابية، فإقامة علاقة مع شخص راشد مهم تكون غالبا مشجعة و مسهلة في اطار الترفيه المنظم – (Mahoney&Sttatin 2000) , Francois Poulin, Fréderic Mc Govern Murphy Alessandra Chan & France Capuano 2002).عدة عوامل يمكنها أن تفسر لماذا يحمل الترفيه المنظم معه فوائد عديدة على صعيد النمو بالمقارنة مع النشاطات الأقل تنظيما (Carnegie council on adolescent development 1992 ; Eccles & Barber

1999 ; Larson, 2000 ;Mahoney & Stattin, 2000).نجد أن هذه النشاطات قد تسمح للشباب الذين يشاركون فيها باكتساب و ممارسة مهارات اجتماعية و جسدية و معرفية يمكن تعميمها على سياقات أخرى.

كما أن هذه النشاطات قد تمدهم أيضا و توفر لهم فرصة اقامة علاقات وصلات دعم مع اقران آخرين أشخاص راشدين و أن ينتمون إلى مجموعة معترف بها و مثمنة أو قيمة اجتماعيا. و قد تسمح المشاركة في ترفيه منظم كذلك للشباب باكتشاف اهتمامات غير الاهتمامات المدرسية و رفع تحديات و تنمية شعور الانتماء تجاه المدرسة. أخيرا بإمكان المراهقين من خلال المشاركة في هذه النشاطات المساهمة في راحة ورفاه المجموعة و تنمية الحس المدني(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

بما أن النشاطات الترفيه المنظمة يمكنها أن تحدث داخل الوسط المدرسي أو خارجه، يشير الأدب في هذا المجال إلى الأهمية التي يجب اعطاؤها لنشاطات الترفيهية المنظمة خارج الوسط المدرسي التي سوف نتطرق لها بنوع من التخصيص في الأجزاء النظرية الموالية. من الضروري اعطاء وزن أكثر للنشاطات التي تجري خارج الوسط المدرسي لأن جزء أكبر 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 الاحيان) بناء هويتهم و الحصول على الاعتراف بفضل نشاطات أقل أكاديمية(نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007). لعل الأساتذة الذين يولون أهمية قصوى للنشاطات التي تتم خارج المدرسة والتي تكون اختيارية يكتسي بالغ الأهمية و هذه الامكانية يجب توفيرها للجميع و ليس فقط للمراهقين المفضلين و اكثر من هذا فإن التعلم يصل إلى مستويات هامة عندما تكون التجربة المكتسبة بفضل هذه النشاطات الاختيارية المعترف بها من قبل المتعلم وأساتذته و المستعملة في القسم حتى تكون الاتصالات مدعمة و متعددة (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).

اشتغل Csikszentmihalyi على جانب اخر من التطور نحو "التحكم" و لاحظ أن تجربة "التدفق" تظهر لدى المراهقين لما يكونون معنيين بنشاط معين، و مهما كانت طبيعة هذا الأخير فإن "حالة التدفق" تتمثل في اثارة على المستوى الفكري ومزيد من التنشيط العقلي الذي يرمي غلى الكفاءة والتحكم. تؤيد دراسات أخرى هذه الفكرة مع ابراز أنه لما يرتكز التعلم على عناصر صعبة و هامة (للفرد) يكون أكثر فعالية و بالتالي فإن الانفعالات و نمو القدرات مرتبطان ارتباطا وثيقا (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).

2-3- العمليات المرتبطة بالمشاركة في الترفيه المنظم :

حاول الباحثون تحديد عمليات شخصية وبيشخصية من شأنها شرح من جهة لماذا يجني الشباب او لا يجني فوائد من مشاركتهم و من جهة اخرى لماذا يستمر الشباب او لا في مشاركتهم مع مرور الزمن(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

2-**3-1-العمليات الشخصية** :وهي العمليات الأكثر ذكرا وهي تشمل نمو الهوية و المبادرة و المهارات البدنية و المعرفية و الاجتماعية و رفع التحديات (Dworkin, Larson & Hansen 2003, Eccles & Barber 1999, Hansen et al 2003, Larson 2000, Larson, Hansen &Moneta, 2006, Youniss, Mc Lellan, Su & Yates 1999).مثلا المشاركة في عدة انواع من النشاطات في سن المراهقة يمكن من اكتشاف الذات و من هنا اكتساب معرفة أحسن حول الذات (Dworkin et al, 2003 Hansen et al 2003, Larson et al 2006).

اضافة لذلك فإن الخيار المتعلق بالنشاط الذي يشارك فيه الشباب يعكس هويتهم و يصقلها مع مرور الزمن(Eccles & Barber 1999) و هذا التقمص بالنسبة لنشاط ما قد يسمح لهم من أن يصبحوا اعضاء مهمين ومثمنين في الجماعة المدرسية و هذا ما يشجع شعورهم بالانتماء تجاه المدرسة(ماهوني 2000). أكد يونيس و زملائه (1999) ايضا أن الشباب الذين يشاركون في الترفيه المنظم يكونون معرضون للقيم ولعادات المجتمع الضرورية لنمو الحس المدني، كما أن المشاركة تسمح للشباب بنمو روح المبادرة أي القدرة على ان يكونوا

محفزين داخليا وأن يوجهوا اهتماماتهم و جهودهم نحو تحديات جديدة (لارسن 2000).أخيرا للشباب الذين يشاركون في مثل هذه النشاطات فرصة نمو قدراتهم الانفعالية من خلال التعلم مثلا كيف يتحكمون في الانفعالات مثل القلق او الغضب (Dworkin et al, 2003 ; Hansen et al 2003, Larson et al 2006)(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

2-3-2- العلاقات البيشخصية:

التي يقيمها الشباب داخل هذه النشاطات و لا سيما مع مجموعة الاقران و الراشد المسؤول و الاولياء غالبا ما يشار إليها كميكانيزمات بيشخصية من شانها شرح الصلات الموجودة بين المشاركة والتكيف (Dworkin et al., 2003; Eccles & Barber, 1999; Fredricks, Alfeld-Liro, Hruda, Eccles, Patrick, & Ryan, 2002; Fredricks& Eccles, 2006b; Hansen et al., 2003; Larson, 2000; Larson et al., 2006; Mahoney et al., 2002; National Research Council and Institute of Medicine [NRCIM], 2002; Patrick, Ryan, Alfeld-Liro, Fredricks, Hruda, & Eccles, 1999).كما أن المشاركة في الترفيه المنظم توفر للشباب فرص الاندماج في مجموعة أقران النشاط و استيعاب المفاهيم التي تتبناها هذه المجموعة(لرسن 2000)،إضافة غلى امكانية المشاركين المشتركين الاندماج شيئا فشيئا في شبكة اصدقاء الشباب و بهذه الطريقة بإمكان اقامة ثقافة مشاركة مع تقاسم الاهتمامات و القيم المشتركة (Eccles & Barber 1999 ; Fredericks et al 2002 ; A.S. Denault F. Poulin 2008) (Patrick et al 1999).

من جهة أخرى فإن الصلات و الروابط التي يقيمها المراهقون مع الراشد المسؤول عن النشاط قد تساهم هي الأخرى في آثار المشاركة، و في هذا الصدد فإن دراسة ماهوني و آل (2002) بينت أن الشباب الذين يتلقون مستوى عالي من الدعم من قبل المسؤول عن النشاط يبدون أقل من أعراض الاكتئاب مقارنة مع هؤلاء الذين لا يتلقون مثل هذا الدعم و هؤلاء الذين لا يشاركون في مثل هذه النشاطات. في مجال البحث حول الإرشاد والنصح يذكر رودزRhodes(2002) بأن المرشدين من شأنهم أن يكون لهم تأثير على تكيف الشباب خصوصا عن طريق المساهمة في تحسين قدراتهم الاجتماعية ورفاههم و هذا ما

يحسن العلاقات التي يقيمها مع الآخرين. زد على ذلك يصبح الراشدون حسب ما ورد عن ايكلEccles، بربر Barber، ستون وهانت Stone & Hun ماهوني وآل Mahoney et al2002) نماذج ايجابية و قدوة بالنسبة للشباب. هكذا و بالمشاركة في الترفيه المنظم بإمكان الشباب Hن تكون لهم فرصة الحصول على دعم اضافي من قبل راشد هام(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

المراهقة أيضا فترة يأخذ خلالها الأصدقاء اهمية متزايدة بالنسبة للشباب Barber, Eccles) (Stone, 2001 ; Luthar& Becker 2002 مع التأكيد أكثر على الشعور بالقبول و الاندماج في مجموعة الأقران(Nangle et Hansen, 1998). كما أن الأبحاث السابقة تشير إلى أن المراهقين يستفيدون من الامتيازات الاجتماعية للمشاركة في النشاطات المنظمة (Fredricks& Eccles, 2006) و بشكل خاص فقد لاحظنا أن الشباب الذي يشارك في مجموعة واسعة من النشاطات و خلال عدة سنوات قد أظهروا كفاءة بيشخصية عالية (Mahoney et al 2003). إلى جانب هذا ومقارنة مع الشباب غير المشارك فإن الأطفال الذين شاركوا في برامج شبه مدرسية عرفوا أقل رفضا و أقل انعزالا من أقرانهم ,Mahoney) (Lord et Carryl 2005(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

إن التفاعلات الاجتماعية تؤثر و كأنها منظم للتعلم، فدون تفاعل لا يستطيع الفرد لا التعلم ولا النمو بطريقة سليمة. أمام سياق اجتماعي فإن تعلم المراهق يصبح أكثر نجاعة كلما كان السياق غني و متنوع. و بالفعل فانطلاقا من الاكتشاف تنطلق أيضا عملية تملك أو تبني و بناء معارف ومهارات وتتطور الاستراتيجيات و يرتقي التفكير في مواجهة الغير وعليه تعتبر التفاعلات الاجتماعية اذن شرط مشكل سواء بالنسبة للنمو المبكر للهياكل الدماغية او بالنسبة للنمو العادي للوظائف المعرفية(نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).

كما أن التفاعل مع راشدين كفؤ ذو أهمية كبرى، حيث أن الجلد والهوية يمكن أن تتحسن بفضل تفاعلات مع الراشدين غير الوالدين الاكفاء Meyers & Nastasi, 1999,Wentzel) (1998 الذين بإمكانهم تلقين معارف وكفاءات و توفير فرص لتحدي الشباب و أن يكونوا

نماذج للدور (Hirsh, Mikus, et Boerger 2002) و يبين كل من برونفنبرينر ، 1979ن روزر وآل 1996 بأنه عندما تكون هذه التفاعلات مستمرة و مدركة ايجابيا فإن الأهداف و القيم التي بناها الراشدين قد تكون مدمجة أو مستدخلة (نقلا عن Rich Gilman, Joel Meyers et Laura Perez، 2005).

2-4-الاثار المرتبطة بالمشاركة في الترفيه المنظم:

تم التطرق في ما سبق الى الفوائد النمائية المرتبطة بالمشاركة في الترفيه المنظم، كما أن آثاره و تأثيره قد تم توثيقها عبر عدة أبحاث و دراسات. بينت دراسات سابقة بأن المشاركة في نشاطات الترفيه المنظم تشجع تكيف ايجابي عند المراهقة، فالتفهم و الكفاءة الاجتماعية و النجاح الاكاديمي (Larson 2000 ; Mahoney Larson & Eccles 2005) ومستوى منخفض من السلوك المضاد للمجتمع(Mahoney 2000 ; Mahoney et Stattin2000) و مستويات ضعيفة من أعراض الاكتئاب (MahoneySchweder ; et Stattin2002) إلى جانب نسبة قليلة من الرسوب المدرسي(Mahoney& Cairns, 1997 McNeal 1995) كلها عناصر ارتبطت بالمشاركة في نشاطات الترفيه المنظم , (Poulin, Mc Govern – Murphy Chan & Capuano 2002) . كما أن نتائج ايجابية لدى أطفال السن المدرسي قد تم ايضا توثيقها حيث أن المشاركة في نشاطات الترفيه المنظمة قد ارتبطت بنجاح مدرسي أكبر و بنضج نفس اجتماعي، بالكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات كما ادلى به الأولياء والمدرسين(Fletcher et al, 2003 ; McHale, Croutier& Tucker, 2001). تم اقتراح أيضا الآثار على المدى الطويل للمشاركة في نشاطات الترفيه المنظم والتكيف فقد أشير إليها في الدراسات والأبحاث، و أظهرت النتائج بأن الاطفال اللذين يعانون من مشاكل سلوكية و الذين يشاركون في نشاطات الترفيه المنظمة كانوا أقل قابلية لمغادرة المدرسة عند المراهقة وأن يتعرضوا إلى الايقاف عند بداية سن الرشد بالمقارنة مع الذين لم يشاركوا أو لم يمارسوا(ماهوني، 2000،ماهوني وكاينس 1997)، (نقلا عن Poulin, McGovern– Murphy, Chan & Capuano, 2015).

كما أجري عدد كبير من الأبحاث التجريبية خلال العشريتين الاخيرتين حول الآثار المرتبطة بالمشاركة في الترفيه المنظم وارتكزت بعض هذه الدراسات على أبعاد مختلفة للمسار

المدرسي في حين أن دراسات أخرى اهتمت بالأبعاد النفس اجتماعية (A.S. Denault F. Poulin 2008).

على المستوى المدرسي فإن الدراسات اهتمت أساسا بالنتائج المدرسية و الرسوب و الطموحات المدرسية و متابعة الدراسات ما بعد الثانوية. بصورة عامة، فإن الدراسات تبين أن المشاركة في الترفيه المنظم مرتبطة ايجابيا بالنجاح المدرسي (Darling Fredricks & Eccles 2006) و بطموحات مدرسية جد مرتفعة (Fredricks & Eccles; Darling 2005 2006, Mahoney ,Cairns & Farmer 2003) و بمواصلة الدراسات ما بعد الثانوية (Barber, Eccles & Stnes, 2001 ; Eccles & Barber, 1999 ;Mahoney et al.,2003 ; Zaff, Moore, Papino & Wlliams, 2003).

اضافة إلى هذا و كما ذكر سابقا فان الشباب الذين يشاركون يظهرون احتمال جد ضعيف في الرسوب المدرسي وذلك دائما حسب ماهوني وكيرنس 1997، ماهوني 2000 ، ماكنيل 1995)،(نقلا عن A–S. Denault ; F. Poulin، 2008).على الصعيد النفس اجتماعي فقد انصبت الدراسات أساسا حول المشاكل الخارجية(الجنوح والاجرام، استهلاك العقاقير) والباطنية(اعراض الاكتئاب) و النمو الايجابي، فنجد أن المشاركة مرتبطة بظهور قليل من السلوكات الاجرامية عند سن المراهقة و على مستوى النمو الايجابي فإن نتائج زاف وآل (2003) تشير إلى أن المشاركة في الترفيه المنظم في الثانوي مرتبطة بفعل الانتخاب والقيام بالتطوع في بداية سن الرشد وذلك نقلا عن دينو وبولان، 2008.

كما أن دراسات اخرى ميزت نشاطات وقت فراغ للمراهقين حسب مستوى التنظيم، و هكذا قارنت هذه الدراسات النشاطات الجد منظمة مثل الترفيه المنظم مع نشاطات ضعيفة التنظيم مثل استهلاك وسائل الاتصال و ارتياد دور الشباب (Bartko & Eccles 2003; Cooper, Valentine, Nye & Lindsay 1999; Hofferth & Sandberg 2001) و عموما تبين النتائج بأن المشاركة في نشاطات منظمة مرتبط أكثر فأكثر بالنجاح المدرسي و بمستوى أقل من المشاكل السلوكية وأعراض اكتئابية بالمقارنة مع المشاركة في نشاطات قليلة التنظيم. و قد أشار ماهوني و ستاتان (2000) عند مقارنة المراهقين اللذين يرتادون دور الشباب مع الذين يشاركون أو يمارسون نشاطات ترفيهية منظمة أن هؤلاء الآخرين

يظهرون أقل من السلوكات المعادية للمجتمع و يخالطون أقران أقل انحرافا و يقيمون علاقات أكثر ايجابية مع أوليائهم. خلاصة القول ان كل هذه الدراسات تشير إلى وجود صلة بين الطريقة التي يختارها المراهقين لتمضية وقت فراعهم و نوعية تكيفهم(نقلا عن A- S. Denault ; F. Poulin، 2008).

في مجلة أدبية حول الدور الذي تلعبه النشاطات الترفيه المنظمة التي تحدث خارج الوسط المدرسي في نمو المراهقين، اشار فيلدمان و متجاسكو (2005) إلى ان متغير الجنس يجب دراسته باستمرار كمعدل للصلة بين المشاركة و التكيف. من جهة فإن الأولاد و البنات يختلفون فيما يخص عاداتهم في المشاركة و من جهة أخرى تم توثيق اختلافات وتباينات جنسية حول مختلف مؤشرات التوافق عند المراهقة. البنات مثلا يتصفن أكثر بأعراض اكتئابيه بالمقارنة مع الذكور في وسط المراهقة (Ge ; Natsuami & Conger2006 ; Hankin, Abramson, Moffitt, Silva, McGee & Angell 1998 ; Wichstrom 1999). اذن من الممكن أن يكون الارتباط بين المشاركة في نشاطات الترفيه المنظمة و بعض مؤشرات التكيف مختلفا عند الذكور والاناث(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

كما بينت دراسة اكليز Eccles وباربير Barber (1999) أن المشاركة في هذه النشاطات في السنة الرابعة ثانوي مرتبطة بآثار على المستوى المدرسي و النفس اجتماعي سنتين من بعد. أظهرت كذلك دراسة زاف و زملائه (2003) بأن المشاركة في ترفيه منظم خلال سنتين متتاليتين خلال مرحلة الثانوي مرتبطة بفعل التصويت والقيام بالتطوع عند بداية سن الرشد(نقلا عن دينو وبولان، 2008).

خلافا للنشاطات غير المنظمة فان المنظمة منها خارج الوسط المدرسي هي نشاطات جد مهيكلة تركز على تعزيز القدرات و الكفاءات المكتسبة التي تزداد تعقيدا تحت اشراف الراشدين الأكفاء غير الأبويين(حسب Csikszentmihalyi ،1990). علما أن هذه النشاطات طوعية، فإنها تقوم بتسهيل والحفاظ على الاستثمار و المتعة الداخلية في النشاط مع مرور الوقت (لارسن 2000). و هذه العوامل الخاصة المتعلقة بالنشاطات الخارجة عن المدرسة والمنظمة (بمعنى الاشراف الكفء للراشدين غير الابويين و النمو و التطور التدريجي

للكفاءات و التفاعل الايجابي مع الاقران) تعتبر كلها عوامل رئيسية مساهمة في الالتزام الفاعل و النشط للتلاميذ(لارسن 2000)(نقلا عن Gilman, Meyers et Perez ،2005) حيث أن النشاطات المنظمة خارج المدرسة هي جزء هام من الحياة اليومية للأطفال و المراهقين و تؤثر على مختلف جوانب حياتهم، من النجاح المدرسي إلى ظهور سلوكات منحرفة. ويميز الباحثون ما بين النشاطات المنظمة وغير المنظمة التي تحدث خارج الاطار المدرسي (Lareau & Weininger 2008).

تعتبر ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسة مهمة جدا بالنسبة للتطوير الذاتي لدى المراهقين، اذ تكون لهم فرصة تجريب مختلف الرياضات والنشاطات الابداعية أو الفكرية. كما أن تنوع النشاطات و اختيار ضمها أو استبدالها بطرق مختلفة يخلق نوع من " مجال التجريب" الذي يمنح للأطفال و للمراهقين تشكيلة واسعة من الامكانيات لنمو مختلف جوانب شخصيتهم فتساهم هذه النشاطات في تكوين هويتهم و توفر قاعدة لخلق صلات قوية بين المراهقين اللذين يتقاسمون نفس نظام القيم (Barber et al; A. Ivaniushina & Oksana ; O. Zapletina 2015).

يعتقد بعض العلماء أن مشاركة المراهقين في النشاطات المنظمة مرتبط بنزعة عامة وايجابية في نموهم مهما كان نوع النشاط (Eccles & Barber 1999) و تم التأكيد بأن المشاركة في الفرق و النوادي المدرسية مرتبط إيجابيا بالمشاركة الفاعلة للمراهقين في الحياة المدرسية. كما أنه يزيد في فرص انهاء المدرسة في وقتها إلى جانب ضعف احتمال المشاركة في النشاطات السلبية (Eccles &Templeton 2002 ; Fredricks & Ecles 2005).

نظرا لكون المراهقين الذين يشاركون في نشاطات خارج المدرسة يتقاسمون نفس المفاهيم و نفس القيم المقبولة في المجتمع، فإنهم أقل قابلية لإظهار و ابراز سلوك منحرف و يكونون محميين بطريقة أفضل من تأثير بيئة الانحراف والجنوح(Barber et al 2010). هذا إلى جانب كونه مرتبط بمستوى أقل من السلوك المضاد للمجتمع. عكس ذلك، تكون المشاركة في انواع النشاطات الترفيهية غير المنظمة في كثير من الأحيان مرتبطة بمستويات عالية

من السلوكات المنحرفة و الهدامة(Mahoney et Stattin 2000) (نقلا عن A.Ivanishunina et Oksana, O.Zapletina, 2015).

في نفس المسار، توفر المشاركة في نشاطات منظمة خارج المدرسة امكانيات معتبرة للنمو الاجتماعي والانفعالي و المدني خلال المراهقة Mahoney, Larson, Eccles & Lord) 2005). كما أنها توفر فرص للتعاون داخل المجموعة و دعم الراشدين المناسبين أو المرجعيين، تقمص المجموعة و تنمية الاستعدادات البيشخصية(Cooley et al.,1995))،(نقلا عن Gilman, Meyers et Perez ،2005).

تعتبر كذلك وسيلة لتكوين صفات شخصية واجتماعية لدى الأطفال. من جهة فإن التربية خارج الوسط المدرسي هي المحيط الذي ينمي فيه المراهقون كفاءاتهم و قدراتهم بين الأقران والراشدين و من جهة أخرى فإن النشاطات خارج المدرسة تساعد الأطفال على أن يقوموا بتجارب بأنفسهم في ميادين مختلفة و هذا ما يساهم في نجاحهم الشخصي .Valeria A) Ivaniushina & Oksana .O Zapletina, 2015).

كما أن دراسة اهتمت بعملية تكوين كفاءات متنوعة شخصية واجتماعية نظرا للمشاركة في مختلف أنواع النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسية أظهرت أن المراهقين قيموا نشاطاتهم خارج المدرسة على أنها بيئة ثرية لنمو عدة جوانب من شخصيتهم و كل نوع من النشاط له مميزاته الخاصة: فالتلاميذ الذين يشاركون في نشاطات رياضية، مسرحية و موسيقية متنوعة يصرحون بأن هذه النشاطات لها تأثيرات مختلفة على نمو كفاءاتهم وقدراتهم البيشخصية. في الرياضة الجماعية، الرقص و النشاطات المسرحية، يكتسب المراهقون التجربة في العلاقات البيشخصية و ينجزون مهام تتوقف على تنسيق ناجح بين جميع المشاركين، وهذا ما يشجع استعداد أفضل في العمل ضمن فريق Valeria A. Ivaniushina) (Oksana .O Zapletina 2015 &. و أشار جميع المراهقين في هذه الدراسة إلى أن هذه النشاطات ساعدتهم على ايجاد هويتهم و أن يفهموا جيدا من هم حقيقة.

تطبق هذه الملاحظة على كل أنواع النشاطات خارج المدرسة والتي يعتبرها المراهقين شخصيا هامة مهما كان محتواها الحقيقي (رياضات، فنون او نوادي مهنية) و هذا يؤكد

الدور الهام للتربية غير الرسمية بصفتها "حقل للتجريب" اين يستطيع الاطفال و المراهقون و الشباب تجريب القدرات المتنوعة، خلافا للمدرسة التي هي اجبارية بالنسبة للجميع. تسمح المجموعات المنظمة و النوادي بمجال أوسع للخيارات التي يستطيع الطلبة تبديلها تبعا لتفضيلاتهم و أن يجربوا قدراتهم في مختلف الميادين (نقلا عن Ivaniushina et Oksana, Zapletina،2015).

يعرف المراهقين ازدياد الرصيد الاجتماعي أي اقامة روابط مع اشخاص من نفس المجموعة ومن طبقات اجتماعية أخرى الذي يحدث خلال ممارسة الرياضة الجماعية، الرقص و المسرح. يمكن أيضا ملاحظة هذه الزيادة من خلال المشاركة في المنظمات الدينية والاجتماعية) و أكد العديد من الكتاب أن المشاركة في تشكيلة واسعة من النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسة تساهم في التطور الذاتي الايجابي لدى الاطفال والمراهقين، كما تساهم في نمو قدراتهم البيشخصية و تساعدهم بالتالي على تجاوز مشاكل النمو (Mahoney, et al 2005,Denault & Poulin 2008,Eccles et al 2003)(نقلا عن ايفانيوشينا،اوكسانا و زبليتينا ، 2015).

حسب نظرية الأنظمة الايكولوجية أو البيئوية لبروفينبرينير(Bronfenbrenner) فإن الأطفال يعيشون في سياقات متنوعة لها تأثيرات مختلفة على نموهم وتخلق المجموعات و النوادي ونشاطات الفرق نظام وسيط لمحيط الاتصال المحلي مع المدرسة (Bronfenbrenner 1979).كما أن النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسة و التي يندمج فيها المراهقون بشدة توفر وتقدم لهم سياق مواتي و مناسب لنموهم النفسي (Eccles et al 2003,Mahoney, et al 2005, ,Eccles et Roeser Valeria(نقلا عن Ivaniushina et Oksana, Zapletina، 2015).

2-5 المشاركة في نشاطات الترفيه المنظم والرفاه والصحة النفسية:

تبين الدراسات أن الترفيه المنظم مهم من جانب الشعور بالانتماء الاجتماعي و زيادة الرفاه (e.g. Brooks & Magnusson, 2007 ; Han & Patterson, 2007 Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield 2010. كما أدخل هان و باترسون نموذج يعتمد على عدة دراسات للترفيه مشيرا إلى أن النشاطات الترفيهية تحسن الصحة و الرفاه لدى البشر

بطريقتين أساسيتين. أولا و قبل كل شيء قد يقدم مساهمة مباشرة للرفاه النفسي و للصحة التي ترتكز على تجربة المزاج و الانفعالات الايجابية و اقامة علاقات ايجابية مع الاخرين و تعزيز نظام المناعة. ثانيا فإن النشاطات الترفيهية لها تأثير تعديلي على الضغط و اثاره. أشار ايوازاكي (2006) في دراسته اهمية اعطاء عناية أكبر لدور النشاطات الترفيهية المنظمة كوسيلة لمواجهة للضغط و تحسين الرفاه(Hertting, Mostenius, 2012).

كما لاحظ فليتشر و نيكرسونو و ورايت (2003) بأن الأطفال الذين يشاركون في النشاطات الترفيهية المرتبطة بالرياضة كانوا يتمتعون بنضج نفس اجتماعي و كفاءة اجتماعية يعمل على ربط العلاقة بين الرفاه و المردود المدرسي(Hertting, Mostenius, 2012) .و حسب هان و باترسون (2007) فإن الأشخاص الذين يقومون بهذه النشاطات ويجدونها ممتعة فإن هذا الامر يعزز من مواردهم الشخصية و من الجلد و هذا يسهل تحسين الصحة والرفاه على المستوى النفسي والاجتماعي و الفكري والجسدي. و هذا يمكن مقارنته بتعريف الرفاه للمنظمة العالمية للصحة التي تشمل الابعاد الجسدية، النفسية و الاجتماعية(نقلا عن Heting,Kostenius, 2012).

يعتبر الرفاه النفس اجتماعي كما وصفه اهونان Ahonen (2010) مفهوم يضم عوامل اجتماعية مثل العلاقات الضيقة والعوامل النفسية مثل النمو العاطفي والمعرفي و الرفاه النفسي مرتبط بالقدرة على التعلم والفهم والحفظ إلى جانب القدرة على الارتباط بالبشر باتباع رموز اجتماعية و ثقافية (اهنون 2010). و حسب صمدال و دور و فريمان (Samdal, Dur, et Freeman 2004). توجد صلة بين الاطفال المتمدرسين بالمدرسة و المستويات المرتفعة في الرفاه. فالنشاطات الترفيهية بما فيها أبعادها الاجتماعية مثل الصداقة تلعب دور مهم من حيث الشعور بتقدير الذات بالنسبة للأطفال de Bruyn & (Cillessen, 2008) .و حسب دراسة تعرضت لتجارب الصحة و رفاه الأطفال من 10 إلى12 سنة فان الصداقة ظهرت وكعامل اساسي او جوهري فيها (Kostenius & Ohrling2008)، (نقلا عن Heting, Kostenius, 2012).

إن النشاطات المنظمة في وقت الترفيه ترتبط بصحة بدنية ونفسية أفضل لدى المراهقين و تم تحديد النشاطات الترفيهية المنظمة كسياق يسمح ببروز القوى الفردية للمراهقين ويعمل على تنبيه ازدهارهم وانتعاشهم. تمثل النشاطات الترفيهية المنظمة تشكيلة واسعة من النشاطات تجري خلال وقت الترفيه الشاغر خارج البرنامج الدراسي المعتاد. قد تمتاز بأنها ذات تنظيم و قواعد و أهداف محددة بما أنه يشرف عليها كبار راشدين، بتوقيت منتظم مع التركيز على تكوين الكفاءات. نظرا لهذه الصفات نعتقد بأن النشاطات الترفيهية المنظمة خلال وقت الفراغ تساهم في النمو السليم و الصحي للشباب عكس طرق ترفيهية اخرى (Badura, Madarasova Geckova, Dagmar, Sigmundo, JitseP. Van Dijk et Sijmen A.reijneveld 2015).

في هذا السياق، اهتم البحث خصوصا بالصحة النفسية و بينت دراسات عدة بأنها مرتبطة ايجابيا بالاشراك في النشاط المنظم أو ممارسته و هو ما يشجع من مكانة النشاطات المنظمة في النمو الصحي للشباب (نقلا عن Badura, Madarasova Geckova, Damagr Sigmundo, Jitse P. vanDjik et Sijmen A.Reijineveld, 2015).

كما تم ربط المشاركة في النشاطات الترفيهية المنظمة خلال وقت الفراغ بتحسن الصحة البدنية و النفسية لدى كل المراهقين مهما كان نوع النشاط المنظم الممارس و احدى الاستنتاجات الواردة في الأبحاث هو أنه لما يكون الفرد مندمج في نشاط ترفيهي أو عدة نشاطات ترفيهية منظمة مهما كان نوعها و مهما كان سنه أو جنسه فهذا مرتبط برضا اكبر في الحياة و بتقييم ذاتي افضل للصحة. يتماشى هذا مع الأدلة العلمية التي تشير عموما أن أي مستوى من الاشراك في هذه النشاطات أفضل من عدم الاشراك تماما Badura, Madarasova Geckova, Damagr Sigmundo, Jitse P. vanDjik et Sijmen A.Reijineveld, 2015).

يبدو في ما يخص المراهقة (مثلا سن 11 الى 12 و ما فوق) أنه يوجد تمييز قليل بين مؤشرات النمو الايجابي للشباب و الصحة النفسية الايجابية فيما يتعلق بالنشاطات الترفيهية المنظمة و بعبارة أخرى، فان نفس العوامل التي تساهم في النمو الشامل للشباب في سياقات

النشاطات في الوقت الحر قد تصلح أيضا لحمايتهم من المخاطر و تعزيز و تحسين جلدهم الشخصي(نقلا عن سوزان هتشنسن Susan Hutchinson، 2011).

ركزت أعمال البحث التي اهتمت بالنمو الايجابي للشباب في مجملها على الصلة القوية الموجودة بين المشاركة في النشاطات الترفيهية المنظمة و التوافق النفس اجتماعي الايجابي (Barber,Abbott, Blomfield & Eccles, 2009 ; Barko & Eccles 2003) و الرفاه الذاتي (Palen et Coatsworth 2007)، إذ أن 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 و سعادة المجموعة و تنمية الشعور بالمسؤولية الشخصية بصفة عضو فيهذه المجموعة،
- الانتماء إلى مجموعة اجتماعية معترف بها ومثمنة أوقيمة،
- اقامة شبكات اجتماعية لدعم الأقران و الراشدين الذين بإمكانهم المساعدة حاضرا ومستقبلا،
- القيام بتجارب و رفع التحديات (Eccles & Templeton 2002).

كما أكد بالاتفاق مع تقارير ودراسات أخرى حول نشاطات الشباب أن النشاطات البناءة و المنظمة قد تسمح بالاستعمال الأفضل لوقت المراهقين للأسباب التالية:

–انجاز أعمال جيدة بالوقت هو الوقت الذي نقضيه بعيدا عن الفرص و المناسبات التي تجرنا إلى المغامرة في نشاطات مخاطرة.

–بإمكاننا أن نتعلم أشياء جيدة بالقيام بنشاطات بناءة – مثل كفاءات خاصة وقيم ومواقف اجتماعية .

–إن المشاركة في نشاطات منظمة تزيد من امكانية اقامة شبكات و سند اجتماعي ايجابي(Barber, Eccles, octobre 1997).

كما أن سياقات النشاطات المنظمة داخل المجموعة تمنح أيضا الفرصة للتعرض للقيم الاجتماعية التقليدية، و تكوين علاقات مع الأقران غير المنحرفين و توسيع المهارات والكفاءات (نقلا عن سوزان هتشنسن، 2011) إلى جانب الفوائد في مجال النمو، فإن الاشراك في وقت الفراغ المنظم "الفعال" مرتبط بصحة نفسية كاملة أفضل، بمستويات أقل من المزاج المكتئب وبمستويات أعلى 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 أنه ينمي الانتعاش الذاتي والاجتماعي حسب هولند واندري (1987)(نقلا عن Gilman,Meyers et Perez، 2005).

أما المراهقين الذين يشاركون أساسا في نشاطات غير منظمة وسلبية (غير فاعلة او نشطة) فإنهم يعرفون بمستويات أعلى من الأعراض الاكتئابية و مشاكل سلوكية مقارنة مع الذين يشاركون في نشاطات ترفيه منظمة (Bartko et Eccles 2003).كما بينت نتائج الدراسات أن الشباب الممارس يبرز أقل استهلاك للمواد المؤثرة (Darling2005) وأقل اجرامية واعتداء (Wong2005) فنجد مثلا أن الشباب المدمن على المخدرات يميل نحو البحث عن سياقات لنشاطات ترفيهية غير منظمة و غير مراقبة. (Trainor, Delfabbro, Anderson et Winefield 2010) (Susan, L. Hutchinson 1 juin Trainor, Delfabbro, Anderson et Winefield 2010)، نقلا عن سوزان هتشنسن، 2011.و عموما فإن تخصيص أكثر وقت للنشاطات غير المنظمة و غير المشرف عليها تتناسب مع نتائج مدرسية وسلوكات أقل نجاحا(نقلا عنGilman, Meyers et Perez، 2005).

توجد أدلة قوية عديدة تتعلق بالفوائد الهامة للترفيه المنظم و النشاطات الترفيهية الرياضية و البدنية في سياق وقت الفراغ بالنسبة للأطفال و الشباب. في أغلب الأحيان نجد أن الشباب الذي يتمتع بصحة نفسية ايجابية بإمكانه التعرف على هذه الفوائد بشكل تلقائي و باستطاعته كذلك البحث عن فرص للمشاركة وممارسة النشاطات المنظمة التي تمثل تحديا. إن ضمان للشباب الولوج الدائم إلى أوساط مدعمة و ملائمة يستطيعون عن طريقها اكتساب

مهارات ويمكنهم من التعبير عن مواهبهم ضروري و أساسي لنمو كفاءاتهم وثقتهم وجلدهم(نقلا عن سوزان هاتشنسن، 2011).

2-6 الترفيه المنظم كعامل للحماية من سلوكات المخاطرة عند المراهقة:

لا أحد يعارض فكرة أن المراهقة تعني أيضا التعرض إلى المخاطرة، وهو رهان هام للصحة العمومية، فالمخاطرة الشبابية محل اجراءات عديدة لحماية هذه الفئة. و من بين هذه الأعمال المقترحة نجد ترقية " الانجاز الشخصي /أو التحقيق الذاتي والبحث عن الهوية الخاصة و التعبير عن الحق في اثبات الذات". على سبيل المثال وبخصوص الشابات المراهقات فإن العمل تجاه تقدير الذات مهم حيث أن اختلاله يعمل على التسريع في ظهور سلوكات المخاطرة(نقلا عن Pascal Hachet، 2009).

بينت الأبحاث أيضا أن الشباب جد حساس للمشاكل النفسية و الاجتماعية خلال هذه الفترة من التغير الجوهري (Andersen et Teicher 2008 ; Nangle et Hansen 1998) والوقت الذي يمضيه الشباب في النشاطات المنظمة بعد المدرسة قد يؤثر على نموهم (Darling et Eccles 2006b). في هذا الصدد، تبين الدراسات المختلفة في هذا المجال أن هذه الممارسة تتدخل على المدى القصير والطويل بما تحمله من آثار ايجابية كعامل و سياق لحماية المراهق من السلوكات المنحرفة ذات الخطر.

على سبيل المثال، فإن مشاركة المراهقين في نشاطات منظمة خارج المدرسة تقترن بعدة فوائد بالنسبة للنمو ترتبط مثلا ممارسة هذه النشاطات بتعلق مدرسي أكبر و شعور بالانتماء و مرتبطة أيضا بنجاح مدرسي أفضل و بتطلعات اكاديمية مرتفعة اكثر و بسلوكات أقل مخاطرة مثل تناول الكحول و استهلاك المخدرات أو الرسوب المدرسي (Cooper, Valentine, Lindsay 1999; Darling, Caldwell et Smith)(نقلا عن Blomfield & Barber, 2010،).

يشير Bronfenbrenner (1979) أن النشاطات الترفيهية المنظمة تشكل سياقا هاما يؤثر على نمو المراهقين، اذ أن اغلبية البحوث حول ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة عند المراهقة ارتكزت على المشاكل السلوكية و النتائج المدرسية مؤكدا أن المشاركة مقترنة

بانخفاض مستويات سلوكات المخاطرة(مثل التدخين و السلوكات المنحرفة و المعادية للمجتمع). (Eccles& Barber, 1999 Mahoney 2000 ; Cairns& Farmer 2003 ; Youniss McLellan Su, & Yates 1999) ، (نفلا عن Edin T Randall, Amy M. Bohnert،2012).و ممارسة النشاط الترفيهي المنظم يسمح باكتساب شعور الانتماء و آفاق مستقبلية ايجابية قد تؤدي إلى نتائج بناءة للمراهقين ; Csikszentmihalyi & Larson 1984 (Michaelson & Nakamura 2001). بالمقابل فإن المراهقين الذين يظلون بعيدين عن نشاطات المدرسية والاجتماعية قد يتحصلون على نتائج سلبية بما في ذلك الرسوب المدرسي (Finn, 1989 : Mahoney et Cairns 1997)إلى جانب السلوك المعادي للمجتمع (Mahoney 2000 ; Zill Nord et Loomis 1995) وكذا التصرفات الهدامة للذات مثل محاولات الانتحار (Mazza & Eggert 2001) و استهلاك الحبوب الممنوعة حسب بوردان و دونيرمیار و شيرBorden, Dnnermeyer et scheer(نفلا عن Edin T. Randall, Amy M. Bohnert،2012).

بينت الدراسات السابقة باستمرار أن المشاركة أو ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة تشجع وتعزز تكيف ايجابي عند المراهقة. إن التفهم والكفاءة الاجتماعية ، النجاح الاكاديمي (لارسن 2000، ماهوني ، لارسن & ايكل ،2005) و مستوى ضعيف من السلوكات المضادة للمجتمع (ماهوني 2000، ماهوني& ستتان 2000)، مستويات ضعيفة من الأعراض الاكتئابية(Mahoney, Schweder et Stattin, 2002) ونسبة ضعيفة من الرسوب المدرسي (Mahoney&Cains, 1997 ; Mc Neal, 1995) كلها تم ربطها بممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة (نقلا عن François Poulin, Frederic McGovern–Murphy, Alessadra Chan & France Capuano, 2015).أما فيما يخص الجنوح فإن المشاركة مرتبطة بمظاهر قليلة لمثل هذه السلوكات في المراهقة (Bonhert&Garber 2007 ; Eccles & Barbe 1999 ; Fredricks & Eccles 2006a ; Mahoney 2000 ; Schmidt 2003). كما أن المشاركة في نشاطات مؤيدة اجتماعيا (دينية، تطوعية، خدمة المجموعة) تتبئ كذلك بمستويات أقل من استهلاك الكحول (Frederick & Eccles &Barber 1999 ; Eccles 2005)نقلا عن كوري بلومفيلد وبوني بربير ،2010).

أما النشاطات الترفيهية الأقل تنظيما (ارتياد دور الحي و الرياضة في الشارع...) تكون مضرة نسبيا بخصوص سلوكات المخاطرة للمراهقين Mahoney ; 1999 Eccles &Barber) Kindelberger, Le Floc'h and Clarisse 2007)(et al 2003) فغياب التنظيم قد يكون مقترنا بنوع من الملل، اذ أن النشاط لا يقترح أي تحدي تحفيزي للمراهق Caldwell et al) (1992. والملل والقلق الذي يشعر بهما المراهق خلال الوقت الخارج عن إطار التمدرس تم ربطه سابقا بشعور ضعيف في الكفاءة و ظهور سلوكات التدخين عند المراهقة& Smith) .(Caldwell 1989 وهذه النتائج قد حذرت بطبيعة الحال الباحثين و الفاعلين الاجتماعيين) Eccles et al 2003; Mahoney&Sttatin2000). مع ذلك فإن الوقت خارج المدرسة لا يمكن شغله كله بالنشاطات المنظمة و الصارمة، فنشاطات الاستراحة دون إلتماسات معينة ودون حضور الكبار يحبذها ويبحث عنها المراهقون و هذا ما يسمح لهم ببناء ذاتهم بعيدا عن التنشئة الاجتماعية التي يقترحها الراشدون(Zaffran2000).

إن مستوى التنظيم إذن هو عبارة عن بعد مذكور من ستاتان و مساعديه لشرح ظهور أو تعزيز سلوكات المخاطرة (Mahoney et al 2004) (Mahoney & Sttatin)(نقلا عنKindelberger, Le Floc'h and Clarisse، 2007).

اعتبرت النشاطات الترفيهية المنظمة على أنها دائما أكثر فائدة من غير المنظمة بالنسبة للنمو، فمثلا نتائج الاختبارات الأكثر ارتفاعا إلى جانب النتائج المدرسية ارتبطت بقلة الوقت المخصص في مشاهدة التلفزيون و وقت أكبر مخصص للنشاطات خارج المدرسة(Marsh et Kleitman 2002). كما أن الوقت المخصص للنشاطات المنظمة مرتبط أيضا بعلاقة أفضل مع الأقران و توافق انفعالي في المدرسة، في حين أن وقت الترفيه غير المنظم مرتبط بتوافق انفعالي و بعادات عمل جد رديئة ; Posner et Vandell, 1994) (1999 و ذكر ماهوني و ستاتان (2000) .في دراسة أخرى ، تبين أن المشاركة في نشاطات غير منظمة و خصوصا بمراكز التسلية للشباب، مقترنة بمستويات أكبر من السلوكات المعادية للمجتمع بالمقارنة مع المشاركة في نشاطات منظمة(نقلا عن Blomfield ,& Barber، 2010).

كما أن حضور قائد او مشرف على النشاط يكون راشد دون صلة قرابة يرى فيه الشباب مستوى عالي من الدعم قد يكون معدل جوهري للعلاقات بين مشاركة الشباب في النشاط و المشاكل ذات الطابع الداخلي والخارجي. بعبارة أخرى فهو عامل حماية ضد الأعراض الاكتئابية عند المراهقين الذين يظهرون مستوى عال من الخطر. و قد استنتج ماهوني و آل (2002) بأن الرفاه النفسي و الانفعالي لدى المراهقين يمكن تحسينه عن طريق المشاركة في نشاطات خارج المدرسة – خصوصا عند وجود علاقة دعم مدركة مع المشرف على النشاط. كما أشارا إلى أن المشاركة قد تكون لها فائدة اضافية و هي تسهيل العلاقة بين الأولياء والمراهقين من خلال تزويدهم بممر للتواصل و مشاركة متزايدة."(انظر أيضا Mahoney et Magnusson 2001)(نقلا عن سوزان هتشنسن Susan Hutchinson، 2011).

في نفس السياق، يعد الاقصاء الاجتماعي هو أيضا عامل للخطر بالنسبة لعدة مشاكل على مستوى الصحة النفسية. في حين إن الشخص لما يكون مندمج اجتماعيا فهذا له آثار وقائية وحماية حقيقية (Davies, Davis, Cook& Waters, 2007) حيث أن الشباب الذي ينتمي إلى شبكة اجتماعية ضعيفة يكون من 2–3 مرات أكثر عرضة للمعاناة من الأعراض الاكتئابية بالمقارنة مع الشباب الذي يصرح بشبكات اجتماعية أكثر قوة (نقلا عن سوزان هتشنسن Susan Hutchinson، 2011).

إن تأثير الحماية المرتبط بممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خارج الإطار المدرسي قد يفسر جزئيا من خلال المميزات الايجابية التي يتمتع بها مجموعات الأقران. فالمراهقين التي تكون مجموعة أقرانهم لم تشارك في أي نشاط و حتى و لو شارك المراهق نفسه، كانوا معرضين مرتين أكثر لنتيجة معادية للمجتمع مقارنة مع المراهقين التي تكون مجموعة أقرانهم قد شاركوا معهم في نشاطات ترفيهية منظمة (ماهوني 2000). كما أن المشاركة المتزامنة لمجموعة الأقران في نشاطات منظمة قد تم التأكيد عليها في تقليل من احتمالية انتقال المراهق من ممارس لهذه النشاطات إلى "متسكع" بالشارع (Persson, Kerr et Stattin 2007). و تبين هذه النتائج التأثير الهام للنشاط الايجابي الاجتماعي والمؤيد

اجتماعيا الممارس مع الأقران على سلوك المراهقين (نقلا عن Corey Blomfield & Bonnie Barber, 2010).

يتضح أن الشباب غير المشاركين وغير الملتزمين في النشاطات الترفيهية المنظمة يكونون أكثر عرضة للمشاكل المتعلقة بالصحة النفسية وتبني سلوكات أكثر خطورة بما فيها الادمان على المخدرات. لذلك فإن جهود ترقية الصحة النفسية أصبحت ضرورية لتربية المراهقين والشباب حول الفوائد على الصحة النفسية الممنوحة لهم عبر هذه النشاطات الترفيهية التي تكون ممتعة وذات معنى على المستوى الشخصي و تصبح برامج النشاطات الترفيهية المنظمة جوهرية وهامة في ترقية الصحة النفسية والوقاية من المخاطر(نقلا عن سوزان هتشنسن Susan Hutchinson، 2011).

3-المراهقين والمراهقات في الجزائر:

حسب الديوان الوطني للإحصاءات وفي عملية الإحصاء الأخيرة لسنة 2013، كان العدد الاجمالي للسكان الجزائريين يقدر ب 38.7 مليون شخص حيث أن مجموعة العمر من 10 الى 19 سنة (المراهقين) كانت تقدر ب 6250801 اي بنسبة 16.15% من عدد السكان الاجمالي، 49% منهم إناث مقابل 51% ذكور.

إن المراهقة مفهوم حديث النشأة في الحقل الاجتماعي الجزائري، فمنذ حوالي خمسون سنة فقط كان الاشخاص ينتقلون من الطفولة إلى سن الرشد دون أي تمهيد، فمفهوم المراهقة اذن " بناء اجتماعي" يستمد الأهم في مضمونه من سياق النظام الثقافي في علاقة مع تطور بنية المجتمع.(Sebaa, 2009). ولعل الشاب الجزائري "*المنغمس في حمام ثقافي ثري بالصور المتناقضة في التقمص*" (بوسبسي) يعيش حاليا مرحلة انتقالية اجتماعية ثقافية لها تأثيرها على نموه الفردي بالتفاعل مع المجموعة الاجتماعية التي ينمو فيها، منها التعبير عن التضايق والضجر ومظاهر القلق من خلال طلب المساعدة والتي هي عبارة عن إشارات أو أعراض بالمعنى الاكلينيكي للمفهوم. و بالتالي يجد المراهق نفسه في مواجهة الانقلابات العديدة سواء كانت فردية أو مرتبطة بنموه البدني والنفسي و كذا الاجتماعي

المرتبطة خصوصا بيئته المباشرة أاي الأسرة التي تشهد هي الأخرى انقلابات تؤثر على توازنها(Sebaa, 2009).

إن المراهقة مرحلة أصبحت تمتد أكثر فاكثر (تمدرس ممتد، تراجع سن الزواج) دون أن تتأقلم معها البنيات الذهنية والأسرية. وهذه الوضعية غير المتلائمة تكون في كثير من الأحيان متفاقمة. فأن تكون مراهقا في الجزائر هي وضعية اجتماعية جديدة تخلق هنا مشكل المكانة و في نهاية المطاف، بالنسبة للمراهق هو وضع تجريبي جديد في العالم الذي لا تكون فيها الظاهرة البدنية المتعلقة بالبلوغ إلا عامل من العوامل غير أنهجد هام بما أنه تنضم حوله كل العوامل الأخرى(Sebaa, 2009).

وهذا الغياب لمكانة واضحة الخصائص النفس فيزيولوجية الخاصة بهذه السن يشجعان ظهور صراعات معبر عنها أكثر فأكثر و التي تؤدي احيانا إلى قطع الصلة الاجتماعية. و من هنا تكمن الأهمية الكبيرة للمربين والأولياء لتخصيص قدرة للاستقبال والاستماع في هذه المرحلة الحساسة(Sebaa, 2009). فالفتات المراهقة على وجه الخصوص تعترضها مشاكل ترتبط خاصة بكل من السن، التميز الجنسي و بطبيعة الحال أيضا الخيال الجماعي المتعلق بوضعها في مصيرها كامرأة، بمعنى آخر التي تحمل بوضوح وضع الزوجة او الأم المستقبلية في مجتمع تكون الانماط فيها سباقة للوضعيات في أغلب الأحيان. ومنه الادراك المتميز جليا و القائم مبكرا أو المرتكز على مخططات ثقافية لا تتناسب مع تطور المجتمع بالضرورة. إذن فالمراهقة تتحمل المسؤولية قبل الولد و هي مطالبة ببعض التحفظات و بعض الاحتراسات(Sebaa, 2009) .

وهنا تظهر العائلة كبنية ووظيفة مهمة من حيث الحدود والادوار الموضوعة ضمنها لكل فرد من أفرادها. فالأسرة حسب موفال (1985) تعرف من خلال حدودها ، قواعدها وأدوارها . فالحدود تساعد على تحديد الانظمة الفرعية من خلال القواعد التي تقوم بتوضيح بما في ذلك دور كل عضو من الأسرة.(Ahcen-Djabellah, boumazouza, 2015) ولعل هذه الحدود تعمل على حماية الوظائف الأسرية (Ahcène-Djaballah, H; Bouzidi, S; Boumazouza, N. 2015) غير أنها يجب أن تكون واضحة وغير صلبة للسير الأمثل للأسرة وليس هو الحال في

أغلب الأحيان عندما نتحدث عن هذه الحدود عندما نتناول واقع الفتاة المراهقة في الجزائر.نجد ان المراهقات تتحمل بصفة أقل الضغوط المضايقة و ترفض الخضوع لها ببساطة احتراما للتقاليد، و هي تسبح دوما في جو من المواجهات المستمرة فالكثير منهن ينتقلن للفعل و يتهمشن، كما أن هذه المراهقات تعيد النظر في النظام الذي هو في حد ذاته في طور الاقامة. ففي دراسة حول انتحار الشباب بوهران، فقد لاحظنا أن محاولات الانتحار تقوم بها أكثر الفتيات اللواتي وللانتقال للفعل يتحججن " بوضع المرأة" داخل الأسر: مراقبة التصرفات، غياب التواصل و غياب الاعتبار(Sebaa, 2009) وقد عبر العديد من المراهقين في هذه الدراسة (CRASC 2006 -2007) عن الصعوبات التي يلاقونها في اسماع اصواتهم داخل الوسط الاسري و كذا رفضهم لعدم مساواة ترتكز على النوع و هذا بالانتقال الى الفعل الانتحاري. فالأفعال الانحرافية التي تنسب للمراهقين تطرح ثانية مشكل النظام القائم إلا أن أشكال ابراز هذا الاعتراض و الرفض يعبر عنها في الفوضى العارمة و في حالة من عدم التنظيم و الهيكلة سواء يتعلق الامر بالأفعال أو الأقوال.

هذا ما يشجع الانتقال من الانحراف إلى الجنوح و هو مفهوم يجد جزوره كما نعلم في "الجنحة" ويعاقب عليه بالتالي بعقوبات جنائية (Sebaa, 2009). في نفس التوجه تشير دراسة أخرى حول الانتحار لدى الشباب في وهران أن العوامل العاطفية والتواصلية ضمن العائلة من الأسباب المقدمة من قبل محاولي الانتحار (Moutassem-Mimouni Badra , 2010)

إن مشاكل المراهقة التي يعيشها المراهقون أنفسهم والمشاكل التي يعيشها أولياءهم في زمنهم لم تعد ذات طبيعة مماثلة. فالسياق وأشكال التعبير تغيرت، كما أن معالجة هذه المشاكل من طرف الراشدين تتأرجح بين تجربتهم الخاصة أو التجربة المعاشة و ضرورة ادراج المعطيات الجديدة. يجد الأولياء أنفسهم أحيانا حائرين و منقسمين بين نماذج تربوية مختلفة جذريا والذي سوف يؤدي عند المراهق كظاهرة انعكاسية إلى شعور قوي من اللا أمن والذي سوف يشكل عائقا في تكوين أنا أعلى متماسك ويعيق القدرة الحقيقية على اثبات الذات(Sebaa, 2009)..

في هذا الصدد تجدر الاشارة إلى الأهمية و الاهتمام الواجب منحه للأسرة كما تبينه دراسات علم الاجتماع. فكل الاستراتيجيات المقترحة سوف يكون مآلها الفشل اذا لم تتخذ اجراءات لمرافقة الأسر في التنشئة الاجتماعية للشباب(مرايحي حسين).

على مستوى الأبحاث، هناك دارسات جد قليلة اهتمت بالمراهقين بصفتهم أشخاص ذوي حقوق قصد استكشاف تصوراتهم الشخصية و حاجاتهم و تطلعاتهم الاجتماعية، و بطبيعة الحال انطلاقا من وجهات نظرهم وهدفنا هنا ليس استعراض عناصر الأعمال والابحاث التي أنجزت حول المراهقة بالجزائر على صعيد علم النفس المرضي وإنما و خصوصا تلك التي تعمل على ابراز المراهق خلال نموه العادي وهذا بغية فهم الظروف اللازمة لترقية ونمو أفضل لقدراته الكامنة وهو الهدف الجزئي الذي نتقاسمه مع دراستنا الحالية.

في هذا الاطار فقد انصب اهتمامنا حول دراسة نعتبر أنها مبتكرة و تخص بدرجة كبيرة المسألة التي نعالجها والمقاربة التي تبنيناها. هذا العمل يخص الدراسة حول تصورات *و القيم و مواقف المراهقين حول حقهم في المشاركة"* (ف ز سباع ، خ. قدار، ن. بنغبريط– رماوونUNICEF/MDCFCF/CRASC2009) التي قام بها المركز الوطني للبحث في الانثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية لصالح اليونسف و الوزارة المنتدبة المكلفة بالأسرة و قضايا المرأة والتي كان فيها المراهقين طرفا مشاركا من بداية الدراسة وسجلوا رغبتهم في المشاركة في المشروع بكل حرية(Sebaa, 2009).

من وجهة نظرنا، فإن نتائج هذه الدراسة تقدم معارف تمكننا من الوصول إلى معاش المراهقين الحقيقي وفي العالم الخاص بهم سواء كان أسري، مدرسي، أو عام وهذا بالنسبة لحق لا يستهان به وهو " حق المشاركة" الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بالحاجات النمائية خلال هذه المرحلة، سواء تعلق الأمر على سبيل المثال بتكوين الهوية الشخصية ، الاجتماعية و اكتساب الاستقلالية الذاتية و في اكتساب المهارات المعرفية و الاجتماعية. كما تمدنا هذه الدراسة بمعلومات قيمة حول المراهقين بالجزائر وتفتح مجالات للتفكير و البحث حول هذه المسالة.

كشف اشراك المراهقين في المشروع افاقا جديدة تتعلق بالوضعيات التي تشكل إشكالا و التي تعترضهم والتي سمحت بخلق وحدة و ثقة أكثر ضمن المجموعات. كانت تجربة مشاركة المراهقين ناجحة و اقترحت أفكارا وأدوات منهجية قد تساعد المؤسسات و المنظمات في عملها معهم. فإذا كان الراشدون أو الكبار لا يصغون للمراهقين فإن القرارات التي يتخذونها لأجلهم قد يكون لها أثر سلبي أكثر منه ايجابي. فبإمكاننا صياغة اساليب تسمح لهم بتقديم بطريقة سهلة معلومات من الممكن استعمالها بالتوازي مع تلك الموفرة من طرف الكبار.(Sebaa, 2009).

سمحت الدراسة باستكشاف مستوى التصورات والمواقف والقيم لدى المراهقين الجزائريين حول حقهم في المشاركة في مختلف الفضاءات في يومياتهم و أجريت الدراسة على 369 مراهق يتراوح سنهم ما بين 10 و19 سنة ، من بينهم 42.9%اناث.و الحق في المشاركة هو حق من المفروض أن يمارس في مختلف فضاءات الحياة اليومية: الفضاء الأسري، التمدرس و التكوين، وفضاء الاتصال و فضاءات الانترنت (Keddar,2012).

و تبين نتائج هذه الدراسة باختصار ما يلي:

في الوسط الأسري مثلا نجد أن خلاصة ردود فعل الشباب المستجوبين تمكننا بأن نقول بأن الوسط الاسري يسمح أحيانا للمراهقين أن يكونوا مسموعين و لكن يستبعدون تماما عن اتخاذ القرار. يعيش الذكور والاناث هذه الوضعية بطريقة مختلفة: فالبنت تقضي وقت أكبر في البيت بالقرب من الكبار ولا تشتكي حول معرفة ما يحدث إذا لم تكن المعلومة موجهة نحوها مباشرة، فيبدو أنها تتلقاها أو تتحصل عليها بطبيعة الحال بواسطة حضورها الأكبر مقارنة مع الولد الذي يتمتع بحرية اكبر وحركية نحو الخارج. فاختيار الاصدقاء والمظهر الخارجي و وقت الترفيه كلها تخضع لموافقة الاولياء (Keddar,2012).

أما المدرسة والمِؤسسات التكوينية فهي الفضاءات التي تشكل أكثر إشكالا حسب المراهقين في ما يخص بحقهم في المشاركة. فكل المراهقين متمدرسين أو غير متمدرسين يعتبرون أنهم غير مسموعين، محترمين وملتمسين وأن آراءهم غير مأخوذة بعين الاعتبار.

يبقى الاستثناء هو الذي يشير إليه المراهقين الذين يرتدون الورشات أو النوادي التي انشئت من طرف الشباب داخل المؤسسة مثل ما هو الأمر بالنسبة للنوادي الخضراء في عدد معين من المؤسسات التي نجحت في تجنيد التلاميذ أو حشدهم حول المسائل التي تتعلق بالبيئة وأهمية الحفاظ عليها و التي ادركها أغلبيتهم كشكل من الوصول الى حق المشاركة. كما لوحظ من خلال التصريحات الملتقطة أن التلاميذ غير مطلعين جيدا ولا يطلب منهم المشاركة في حياة المؤسسة و حتى في حياة القسم و ليس لديهم هياكل يمكنهم التعبير فيها عن آرائهم (Keddar,2012).

تمثل الفضاءات العمومية المكان الذي يشعر فيه المراهق بالراحة و هذه الفضاءات مستثمرة بطريقة مختلفة حسب الجنس. عكس الذكور، تقصد الإناث هذه الأماكن أقل كلما تقدمت في السن وهذا لأنها تحت المراقبة المستمرة. و توفر هذه الفضاءات للمراهقين فرصة التعبير بحرية عن آرائهم و الذي يؤخذ عامة بعين الاعتبار بكل ديمقراطية. ويكون الرأي الذي يجمع الأغلبية مأخوذ بعين الاعتبار و وجهات النظر المتعارضة لا يسعها إلا أن تستسلم و تنضم إلى الرأي السائد. من هنا يبدأ تعلم حياة الجماعة و الديمقراطية (Keddar,2012).

إن الديمقراطية التي تسود أوساط مجموعات المراهقين يرفقها تضامن كبير إلا أنه يظهر عند الأقل سنا أي من 12/10 سنة وعند غير المتمدرسين من 19/17 سنة نوع من الفردانية لأنه بالنسبة للأغلبية منهم يتمكنون في مثل هذه الفضاءات اكتشاف فرديتهم الحقيقية و يحاولون فيها تحديد مكانتهم و تجريب أدوارهم التي هم مطالبون بالقيام بها.

في الفضاء العمومي أين يجد المراهق الحق في التعبير فهو يعتبره المكان الذي يكون فيه الاكثر مسموعا و محترما و مطلوبا و معتبرا و مهما كان سنه فإن الشاب يبحث عن الاعتراف بمن يكون وبما هو قادر على فعله، والوصول إلى اثبات و تحديد مكان ضمن الأقران يمثل جانب هام في عملية اثبات الذات (Keddar ,2012).

كما أن تملك أو تبني الفضاءات الخارجية: الشارع و الميادين الرياضية و مساحات اللعب و دور الشباب و الطريق تتم بطريقة مختلفة عند الاناث والذكور، فبعض الفضاءات مثل الشارع و الميادين الرياضية هي أماكن يقصدها أساسا الذكور أما الفضاءات الأخرى مثل

دور الشباب مثلا فتقصد بشكل مختلف، عند الاناث في بداية الظهيرة و يقصدها الذكور فيما بعد. غير أنه ينبغي الاشارة إلى أن هذه الفضاءات لا تلبي حاجات النمو والانتعاش الحقيقي لتألق الشباب نظرا لقلة و ضعف التجهيزات و التأطير بالنسبة للنشاطات المرغوب فيها. و من جهة أخرى فهي لا تشكل هياكل جوارية في جميع الأحياء، هذا ما لا يسمح دائما بالتوجه إليها خصوصا بالنسبة للإناث. ومع ذلك فإن هذه الأماكن تشكل بالنسبة للمراهقين المواقع المفضلة التي بإمكانها أن توفر لهم فرصة اقامة لقاءات و تبادل تجارب و الاطلاع على كل ما له علاقة بالوسط خارج الاسري والمدرسي (Keddar,2012).

فيما يخص مسألة الحق في المشاركة في الفضاء العمومي و شرعية الاستيلاء عليه، فإن أغلبية المراهقين المستجوبين خلال هذه الدراسة يقرون بأن الأمر يتعلق بفضاء مخصص حصريا للذكور و في الفضاء العمومي نلاحظ كقاعدة عامة غياب انضمام ومشاركة الشباب للحركة الجمعوية أو المشتركة. غير أن بعض تلاميذ الثانوي أو المتوسط يصرحون بأنهم يشتركون في الفرق الرياضية لمؤسساتهم أما شباب التكوين المهني فنسجل اشتراك أكبر في حياة الحي من خلال عمليات المجموعة مثل الاشتراك في الاعمال التضامنية في اطار حملات اعادة التشجير والتطهير او فقط مع الجيران في بعض الحالات الاستثنائية الخاصة بالفرح او القرح (Keddar,2012)

من جانب حقهم في المشاركة في محيطهم الاجتماعي المباشر ، يتأسف أغلبية الشباب المستجوبين عن استبعادهم وعدم اشراكهم في حياة الحي. فطريقة الاستيلاء على الفضاء قصد المشاركة في اتخاذ القرار يتغير بطريقة مختلفة تبعا للجنس. و بما أن الذكور حاضرون أكثر وعددهم اكبر بالوسط الخارجي مقارنة مع الاناث فانهم يشعرون أنهم معنيين بحياة الحي. أما فيما يخص المسألة المتعلقة بالمشاركة الممكنة في الحركة الجمعوية فإن أغلبية المجموعات التي التقيناها لا تؤمن أن النسيج الجمعوي بإمكانه أن يسمح لهم بالوصول الى اتخاذ القرار. في جميع الأحوال، لا يجد المراهقين الشباب امكانية المشاركة في اتخاذ القرار سوى في مجموعة الأقران، لكن تبقي امكانية حل المشاكل بالتشاور والتفاوض في حالة نزاع صعبة جدا ويكون التعبير عن آرائهم ومحاولة التأثير في القرار

خاصة في اختيار النشاط في محاولة وضع مع بعض كل ما لديهم لتحقيق هدفهم (Keddar,2012).

يعترض الشباب على غياب الحق في الاعلام حول الإنجازات الجديدة بالحي، كما يشتكون لانعدام قنوات منظمة للإعلام الثقافي والتربوي الاجتماعي ويطالبون بإعلام منتظم وليس المنقولشفويا. فدور الشباب و نوادي التنشيط الرياضي والثقافي بإمكانها استدراك النقائص الموجودة في الاعلام الذي طالما بحث عنه المراهقون. غير أنه في الفضاءات العمومية خاصة والانترنت يبدو أن الشباب يتمتع بحرية أكبر و امكانية المشاركة في عمليات وقرارات تهمهم كذا الاحترام والتقدير من اقرانهم، فهي الفضاءات الاكثر تفضيلا من طرف المراهقين الذين يتمنون أن تتضاعف مثل هذه المنشآت و الهياكل مع جوارية أكبر في اشراك الشباب خصوصا بالنسبة للمناطق الريفية و المحيطة بالمدن الكبرى. غير أن مشكل تكوين المؤطرين يظل قائما سواء تعلق الامر بدور الشباب أو بالفضاءات الأخرى التي يقصدها المراهقون (Keddar,2012)

بالفعل و رغم الجهود التي نراها من خلال بناء المنشآت الترفيهية و الرياضية لفائدة الشباب، فإن الهياكل و المنشآت المخصصة للشباب يقصدها قلة من الشباب حسب الاحصائيات الخاصة بوزارة الشبيبة و الرياضة، و منه ضرورة التفكير في طرق واساليب لتشغيلها وتسييرها حتى تصبح فعلا منتديات للشباب و أماكن مفضلة لتنشئتهم الاجتماعية (مرايحي حسين)أو قضية تأطير و تنمية رؤية فعلية لتسيير وقت الفراغ عند الشباب لا زالت قائمة (Meraihi Hocine).

خلاصة:

هكذا تمكننا من خلال هذا الفصل من اعطاء نظرة شاملة حول نمو المراهقة وعلاقته بسياق الترفيه المنظم وأهم ما يوفره هذا السياق من عوامل مساعدة على نمو القدرات في هذه المرحلة وتأثيراتها على مستقبل المراهق(ة) أكان على مستوى تنمية القدرات النفسية الاجتماعية وتحديد معالم الشخصية أو على مستوى الصحة النفسية والرفاه والحماية من المخاطر والتوافق الاجتماعي. وقد ارتأينا إلى عرض بعض عناصر معاش المراهق(ة)

الجزائري رغبة منا في الالمام ببعض المعارف التي يمكنها أن تسمح لنا من فهم مدى ملائمة الظروف البيئية الاجتماعية والنفسية المباشرة أو غير المباشرة الضامنة والضرورية لتلبية حاجات المراهقة في النمو والتي تلقي جسورا من التفسير لنتائج الدراسة الحالية.

الفصل الثالث

الرفاه النفسي و الاجتماعي

تمهيد

يتناول هذا الفصل بالتفصيل الإطار النظري لهذه الدراسة وهو النمو الايجابي المتعلق بمفاهيم مثل التوظيف الايجابي والرفاه و يندرج ضمن الميدان النظري الواسع لعلم النفس الإيجابي الذي يكتسي حاليا أهمية كبيرة في علم النفس العيادي من حيث إثراء الأطر النظرية وأساليب الممارسة الإكلينيكية وتناول الإشكاليات العديدة من زاوية او توجه معاكس لما هو متناول عادة في هذا الاختصاص. ولعل الجوانب التي سنعرضها في هذا الفصل سوف يسمح لنا بالدخول تدريجيا الى هذا النوع من التناول بتنوع وتعدد مفاهيمه ونماذجه. و يعمل هذا الاخير على التركيز على الجوانب الايجابية للفرد وكيف يتم تنميتها وماهي الظروف السياقية والتفاعلات الاجتماعية التي تسمح ببناء هوية واضحة المعالم، وفي تنمية الصحة والرفاه واكتساب كفاءات انفعالية واجتماعية التي تؤدي الى تحقيق الذات والاثبات الاجتماعي ومنه الى التوظيف النفسي الاجتماعي الامثل. الغرض من ذلك هو فهم العوامل الإيجابية المتدخلة في التمتع والحفاظ على الصحة النفسية والوقاية من الامراض النفسية والاحساس بالسعادة والرفاه.

1- علم النفس الايجابي اطار مرجعي عام:

1-1 ماهية علم النفس الايجابي:

يمكن تعريف علم النفس الايجابي بأنه " دراسة الظروف والعمليات التي تساهم في ازدهار أو انتعاش وفي التوظيف و المجموعات والمؤسسات" (Gable et Haidt,2005).و نفهم من "الظروف" المحيط الأسري و الجيران وعلاقات الصداقة و مكان السكن و ظروف الحياة و الوسط المدرسي و السياق التاريخي و المتغيرات البيولوجية و سمات الشخصية (الاستعدادات الفردية الثابتة) التي سوف تسهل التعبير عن الإمكانيات الفردية الكامنة والتجارب الايجابية المعاشة والتي تؤدي إلى درجة مرضية من الرفاه (نقلا عن Shankland, 2014).

كما نفهم من " العمليات" الوسائل الموظفة للاستفادة من الوضعيات التي نجد أنفسنا فيها قصد العمل على نمو كفاءات تسمح بالتقدم التدريجي نحو وجود أفضل أو للحفاظ على مستوى الرفاه الحالي. و تشمل هذه العمليات مثلا إقامة علاقات وايصال الانفعالات، تطوير

الاهتمام في الوقت الحاضر واللجوء إلى الإبداع بغية حل المشاكل الخ...(نقلا عن Shankland, 2014).

تمثل عبارة " ازدهار" ديناميكية نمو القدرات الكامنة للشخص من طرفه و الذي يستعملها يوميا من خلال أعمال مشحونة بالمعاني شخصيا و التي تشجع على الانفتاح على إمكانيات أو احتمالات جديدة للتطور. ويكون بذلك الشعور بالانزواء و الروتين عكس الشعور بالازدهار.

أخيرا، نتكلم عن "التوظيف "الأمثل " خلافا "للتوظيف 'الأكمل" حتى نصف ما يمكن أن ينجزه الفرد عندما يعتبر بأنه في كامل موارده أو وسائله وفي هذا السياق فإن ما يقوم علم النفس الايجابي بدراسته هو المميزات التي تسمح للشخص بأن يعيش على الدوام في صحة بدنية و نفسية جيدة وأن يقوم بنشاطات تعمل على الازدهار، أن ينجح في تجاوز الصعوبات التي تعترضه و هذا عن طريق الاعتماد على موارده وعلى تلك الموارد المتواجدة والحاضرة في بيئته...(نقلا عن Shankland, 2014). كما يعرف أيضا علم النفس الايجابي على أنه الدراسة العلمية للتجارب الايجابية و للرفاه و للتوظيف الأمثل للفرد(نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A. Congard).

1– 2 منشأ علم النفس الايجابي:

يعتبر كل مارتان سيليقمان (1990، 1995، 2002 و 2005) وكريستوفر باترسون (2006) أكبر وأشهر مؤسسي علم النفس الايجابي اللذان اشتغلا في المرحلة الأولى من أبحاثهما على نماذج الاكتئاب (Paterson et al. 1993). طور سليقمان(1975) نموذجا تجريبيا مبتكرا للاكتئاب وهو " العجز المكتسب" و هذا ما كان له تأثير هام على جيل الباحثين و العياديين سواء في علم النفس الأساسي أو علم الصيدلة أو أيضا في مجال تطوير العلاجات السلوكية والمعرفية. انعكست هذه الأبحاث التي جرت حول التشاؤم إلى علم النفس للتفاؤل والعيش الأفضل (نقلا عن Cottraux,2012).و بعدما كتب الكثير حول "العجز المكتسب" و الاكتئاب اقترح سليقمان نموذجا "للتفاؤل" المتعلم في 1990 ويرتكز هذا النموذج على استنتاجات في أن الدوافع الايجابية تكون أكثر تكرارا و أكثر اهمية بالمقارنة

مع الدوافع السلبية، لأنها تعتبر قيمة للبقاء وتم انتقاؤها عن طريق التطور الطبيعي(نقلا عن Cottraux ,2012).

في هذا المنظور و حسب سليقمان (1990–2005) فإن التفاؤل هو عبارة عن أسلوب لتفسير الأحداث وأسبابها و نتائجها و التي ترتكز دائما على الجوانب الايجابية . فالتفاؤل من وجهة نظر علم النفس الايجابي سمة من سمات الشخصية و يتمثل في استعداد شامل لانتظار أحداث سعيدة أكثر منها تعيسة في المستقبل ، يترتب عنه تعديل أكثر فاعلية للحياة الخاصة وتجعل الأشخاص أكثر جلدا.

أظهرت الدراسات الحديثة أن وراثة السمات النفسية التي درسها علم النفس الايجابي تتواجد بنسبة تقدر بين 30 و 50% و الجلد خاصة التي تشهد في نفس الوقت على التفاؤل و القدرة السلوكية على تخطي الصعوبات فهي وراثية إلا بنسبة 43%. كما أن تغيرات الانفعالات الايجابية لا تتأثر إلا بنسبة 40% في علم الوراثة 2005 Snyder et Lopez)) وبالتالي هناك استعداد لكنه لن يتحقق بصورة كاملة إلا وفقا للتفاعل مع البيئة (نقلا عن Cottraux ,2012). في نفس السياق تشير احسن جاب الله وبومعزوزة (2015) إلى وجود إذن عوامل فردية، ثقافية عائلية وعوامل أخرى التي يمكنها أن تؤدي دور الوسيط(Ahcène–Djaballah, H ; Boumazouza, N. 2012) في تجاوز الأزمات.

ويوجد بعدين نفسيين يرتبطان بالتفاؤل ارتباطا وثيقا وهما:

1–**الجلد:** بمعنى آخر المرونة والقدرة على تجاوز المحن، تمت دراستها دراسة خاصة بفرنسا من طرف سيريلنيك Cyrulnick (1999) وهو أول من بينان بعض الأطفال يبقوا أقوياء مهما حدث لهم .

2–**الفعالية الشخصية المدركة:** بمعنى آخر أن الشخص سوف يعيش كالفاعل عن تصرفاته الخاصة و يستمر أمام المحنة محاولا مراقبة العالم عوضا عن ان يراقب وهذا التعديل الذاتي هو عملية أساسية في التسيير الايجابي للذات.

حسب سليقمان يملك علم النفس الايجابي ثلاث ركائز. أولا وقبل كل شيء دراسة الانفعالات الايجابية، ثم دراسة السمات الايجابية للشخصية ولا سيما قواتنا وفضائلنا و لكن أيضا

استعداداتنا مثل الذكاء والقدرات الرياضية، وهناك أخيرا دراسة المؤسسات الايجابية مثل الديمقراطية والأسر المتينة والبحث الحر التي تعمل كلها على تدعيم الفضائل والتي بدورها تشجع الانفعالات الايجابية (نقلا عن Seligman،2011). فالانفعالات الايجابية مثل الثقة والأمل تصلح خصوصا عندما تكون الحياة صعبة. ففي فترة المشاكل، فإن المؤسسات الايجابية كالديمقراطية والأسرة المتينة وحرية الصحافة لها أهمية كبرى. في هذه الأوقات بإمكان القوى والفضائل لا سيما الشجاعة والأفاق والاستقامة والعدل والنزاهة أن تصبح ضرورية أكثر منه في الأوقات السهلة. في الأوقات الصعبة أيضا ينشغل الأشخاص الفقراء و المنهارين و الانتحاريين بأكثر بكثير من التخفيف عن معاناتهم فهؤلاء الأشخاص جد حساسين للفضيلة والغايات و الاستقامة والمعنى. فالتجارب التي تحدث انفعالات ايجابية تؤدي إلى اختفاء سريع للانفعالات السلبية. فالقوى والفضائل تحد من أثار المآسي الإنسانية إلى جانب الاضطرابات النفسية و من الممكن أن تكون مفتاح للجلد (نقلا عن Seligman،2011).

1– 3 علم النفس الايجابي: تطور الاهتمام من علم النفس المرضي نحو النمو الايجابي التكيفي:

يوجد تراكم معتبر و هام للمعارف حول " سلبية" الوضع البشري (اضطرابات القلق، امراض عقلية، اكتئاب...). و لكن هذه الأخيرة لا تبين حقيقة القوى "الايجابية" التي تحافظ على الحياة و تضمن قيمتها. كما أنها لا تسمح نفس خاص بالفرد "العادي" إلا بطريقة غير كاملة. وهنا تظهر أهمية الاهتمام بعلم النفس الخاص بما هو موجود بشكل جيد وغير مصنف في التصنيفات المتعلقة بالأمراض العقلية الذي هو نموذج قد اظهر نجاعته. من هنا، يقترح علم النفس الايجابي تصور أوسع من خلال عكس الآفاق(نقلا عن Jean Cottraux ,2012).

نجد أن علم الوبائيات لا يصادق إلا جزئيا(نصفا) على نظرة سلبية بحثة للمعاناة النفسية حيث نجد مثلا أن 18% من البشرية تعاني من اضطراب نفسي هام ,.Narrow et al (2002).غير أن 52% من سكان العالم لا تظهر لديهم أي معاناة، وهذا لا يعني أنهم لا

يواجهون مشاكل نفسية للتكيف مع الواقع اليومي ودراسة ما هو مواتي للتكيف و للوقاية من الاضطرابات والذي يحتل فيه التفاؤل مقدمة العوامل المساعدة على ذلك مهمة أو بالأحرى لا تقل أهمية عن مهمة توضيح علم النفس المرضي (نقلا عن Jean Cottraux ,2012).

يرتكز علم النفس الايجابي اليوم على قاعدة تجريبية و نظرية مصدرها أساسا أمريكا الشمالية. فعندما ندرس عن قرب الأعمال الرئيسية التي تمت في هذا المجال، نكتشف أن جزء هام من هذه الأبحاث يعتمد على الطريقة التجريبية وهذا ما يسمح بتوضيح بضمانات وشروط أكثر صرامة العمليات السببية المدروسة. من بين الأسئلة التي تواجه علم النفس الايجابي مثلا: ما الذي يسمح بالحفاظ على صحة نفسية جيدة بالرغم من الصعوبات التي تعترضنا؟ لماذا ينجح بعض الإفراد في التخطي والتجاوز حين أن البعض الأخر ينهار؟ هل من الممكن إنماء كفاءات تسمح بالمواجهة بطريقة فعالة حسب نوع المشكل المطروح؟ (نقلا عن Shankland, 2014).

هذه الأسئلة ليست من ميدان اختصاص التكفل بالمرض و حتى فهم الانحرافات الموجودة ولكن تخص التوظيف البشري "الايجابي" بمعنى التكيفي و مصدر الرقي والنمو. فمنذ البداية حاول علم النفس تعميق الفهم والتكفل بالمعاناة و بالاضطرابات النفسية. وكان التقدم الذي تم في هذه الميادين معتبرا، إلا أن عدد معين من مجالات النمو تم تجاهلها لمدة طويلة لفائدة مرافقة الهشاشة والصعوبات النفسية. و يوجد اهتمام متزايد من الآن و صاعدا لعوامل الحماية المشتركة لمختلف الاضطرابات (الاكتئاب، الادمان) و التي قد تسمح بالعمل باستباق المشاكل المعترضة (نقلا عن ; Shankland, 2014).

يبقى الهدف من علم النفس الايجابي هو فهم التوظيف الصحي والأمثل للإنسان– و عبارة "صحي" تتناقض هنا مع مفهوم المرض (الباثولوجيا) و تعيين محددات الرفاه والازدهار أو انتعاش الشخص ولعل القيام بهذا يستلزم تحديد أيضا الأساليب التي تسمح بنمو الكفاءات الشخصية التي تساعد على الرفاه و تعمل كعوامل جلد :بمعنى كتأثيرات تسمح بالحفاظ على توظيف تكيفي رغم التعرض لصدمة نفسية(Rutter,2008) . و لكي نفهم التوظيف

البشري جيدا من الضروري أيضا تحسين فهم العلاقات البناءة من خلال دراسات تهتم مثلا بالتعلق الآمن (نقلا عن ; Shankland, 2014).

كانت دراسة الكائن البشري الذي يشعر بأنه في حالة سيئة أولوية تاريخية وتأسيسية لعلم النفس: يبدو من المهم اليوم التعمق في طبيعة القوى الفردية والجماعية مع أمل تشجيعها وازدهارها. يوجد إذن حاليا مجال للبحث والتطبيق الذي يهتم بالدرجة الأولى بالاختلالات والانحرافات و الصعوبات وميدان يوجه أعماله نحو فهم التوظيف الأمثل و تجارب تعتبر ايجابية اجتماعيا مثل الشعور بالسعادة و الاشتراك والتقاسم و كذا سمات الشخصية المدركة على أنها ايجابية مثل الكرم والامتنان والقدرة على التعاون. وتلخيصا لما ورد فإن علم النفس الايجابي ليس بمجال علمي جديد ولكن توجيه جديد يسمح بتعديل التوازن والذي يرتكز بشكل أولوي على القوى الفردية والموارد البيئية. كما يهتم أيضا بالصدق الانفعالي أي التعرض لتجارب ايجابية ولأسلوب من التفكير والأداء ينمي الرفاه ويشجع الرفاه في خدمة الآخرين(نقلا عن ; Shankland, 2014).

يقترح علم النفس الايجابي في التكفل النفسي الحالي باللجوء إلى تعريف جديد لمفهوم الصحة النفسية، نماذج جديدة لفهم التوظيف البشري وعملية التغيير في مجال العلاج النفسي بأهداف جديدة: وهي تنمية وتطوير عوامل الجلد نحو الوقاية/ترقية الصحة،وهذا عبر تشخيص مسبق للقوى وليس للاضطرابات، من خلال تشجيع فهم التوظيف الصحي و الأمثل و محددات الرفاه وكذا العلاقات مع المؤسسات المساعدة على الرفاه من خلال انماء أيضا العلاقات و المؤسسات، والعمل أيضا على نمو الموارد و الكفاءات الشخصية= عوام لجلد وترقية الصحة(نقلا عن Shankland, 2014).

1-4 النمو الايجابي للمراهقين والشباب:

عرفت الدراسة حول ترقية الخصائص الايجابية عند المراهقين حديثا اهمية معتبرة وهي تتدرج كمفهوم وتناول في توجيه علم نفس النمو وعلم النفس الايجابي و مجالات البحث و تهمنا بالدرجة الأولى بالنسبة لموضوع الدراسة الحالية. وحسب المدافعين عن (النمو الايجابي للشباب) فإن المراهقين الواثقين من أنفسهم والاكفاء والذين يتمتعون بطبع قوي و

علاقات ثابتة و مساندين مع الآخرين، الذين يشاركون في المجتمع يبدو أنهم مدمجون في الحياة بنجاح (نقلا عن Weichold et Sibérien, 2012).

فعوضا من تركيز الاهتمام فقط على النمو و الوقاية من مشاكل الشباب اهتم البحث أيضا أكثر فأكثر خلال العشريات الأخيرة بدراسة النتائج أو المنافذ النمائية الايجابية. وكان التطور في فهم التوافق والكفاءة وفي معرفة العوامل التي تساهم في تحقيقهما مصادر البحث عن الجلد(مثل ماستر 1999Master وورنر & سميث،1982 ,Wener & Smith). في هذا الاطار نحاول الكشف وتحديد العوامل المساهمة في مسارات النمو المتوافقة مثل الراشدين المساندين ، التعاطف مع الغير والتفاؤل(نقلا عن Weichold et Sibérien, 2012).

انكب عدد متزايد من الباحثين المستلهمين بهذه الأعمال على دراسة المكانزمات النمائية المؤدية إلى نتائج نمو ايجابية عند المراهقة ex.Bornstein, Davidson, Keyes & Moore) 2003 ; Kirshman, Johnson, Bender &Roberts 2009 ; Silbereisen & Lerner 2007).وقد اقترحوا نماذج جديدة (مستقلة عن النماذج النفسمرضية) لبناء أطر نظرية ومفاهيم و قياس و ترقية نتائج أفضل لدى الأطفال و المراهقين (Sesma, Mannes & Scales, 2005) والتي من بينها مفهوم النمو الايجابي للشباب Positive Youth Development. يعتمد هذا الأخير على فكرة أن النمو الايجابي للشباب أو العناية والاهتمام بالشباب هي مسؤولية كل أفراد المجتمع (نقلا عنWeichold et Sibérien, 2012) و هذا المفهوم يركز بوضوح على أن لكل شاب طاقة كامنة لكي يصبح شخصا مندمجا تماما ايجابي وناجح(Lerner,Brentano, Dowling & Anderson 2002). انطلاقا من هنا، يمنح هذا المفهوم اطار شامل لفهم تطور المنافذ النمائية الايجابية خلال المراهقة و توجد أسسها النظرية في نظريات انظمة النمو (Bronfenbrenner, 1979 ; Lerner,Lerner , De Stefanis & Apfel 2001) التي ترتكز على التفاعل الحيوي بين الفرد و سياقاته بحيث أنها مشكلة للنمو. كما أن النمو الايجابي للشباب يفترض أن للشباب دور فاعل ونشيط كمنتج لنموه الشخصي(Silbereisen & Eyfert 1986) و يفترض أخيرا أن الفرد و السياق يبرزان نوع من الليونة على مدار الحياة(Baltes, Linderberger & Staudinger 1998).

حسب هذا التناول فإن تعديل نمائي ناجح و فاعل للفرد المسماة بازدهار او انتعاش الذي لا ينبغي أن يعبر عنه فقط في نتائج قريبة مثل النجاح المدرسي، الرفاه أو الكفاءات لحل المشاكل و الضغط ولكن أيضا في أن يكون مراهقا مرتبطا بالأخرين و مساهما بطريقة فعالة في المجموعة وفي المجتمع. و تلخص الخمس ميزات الازدهار الناجح في ما يلي: الكفاءة الداخلية أو الذاتية والبيشخصية ، الثقة في الآخرين و في المهارات الشخصية، طبع قوي، تواصلات اجتماعية تمنح السند، الاهتمام والعناية وأخيرا القوى. مع الوقت يمكن أن تنمو ميزة سادسة وهي المساهمة الفعالة والالتزام في المجتمع(Lerner et al,2002). و يجب أن ينتج عن عملية التعديل الناجح لنمو ايجابي، صحة و رفاه و مشاركة من المراهقة إلى سن الرشد (نقلا عنWeichold et Sibérien, 2012).

و يحدد اذن مفهوم "النمو الايجابي للشباب" الظروف الفردية و السياقية التي تحفز ظهور و استمرارية عملية الازدهار الفردي في شكل "مكاسب نمو" داخلية وخارجية متفاعلة فيما بينها للتأثير على المراهقين. وتعرف مكاسب النمو على أنها تجارب وعلاقات ومهارات وقيم مرتبطة فيما بينها و مواتية لتحسين النتائج بالنسبة للشباب وذلك حسب ما جاء عن كل من سكال و لفيرت Scales & Leffert (1999) (نقلا عن Weichold et Silbereisen ،2012).استمد تعريف مكاسب النمو هذه من البحث في الجلد و في علم النفس المرضي للنمو. ضف أنه يجب أن نعرف أن مكاسب النمو يمكنها أن تكون اما عوامل خطر أو عوامل حماية(بمعنى حماية زائد خطر Sthouthamer-Loeberetal ,1993; Sesma et al .,2005).

تعود مكاسب النمو الداخلية إلى الكفاءات والمهارات وادراكات الذات، ونجمعها في أربع فئات فرعية: المواقف الايجابية تجاه التعلم، الكفاءات الاجتماعية، القيم الايجابية، الهوية الايجابية. إلا أن امتلاك مستوى عال من المكاسب الداخلية لا يعني بالضرورة مسار نمو ايجابي حيث يجب على الفرد أيضا التفاعل مع بعض الخيارات والظروف الخارجية (مكاسب نمو خارجية) في اطار عملية تبادل غير رسمي ومستمر. تقع المكاسب الخارجية داخل سياقات النمائية الرئيسية للأطفال و للمراهقين(الأسرة-المدرسة-الأقران و المجتمع) وتشير إلى خيارات تجارب ايجابية و تجارب مشاركة و تضمها أربع فئات فرعية: سند من

طرف الآخرين، القواعد والتطلعات المدركة، استعمال بناء للوقت و تدعيم الذات. و من الناحية النظرية يبدو أن مكاسب النمو تتماشى جزئيا ليس فقط مع عوامل الحماية و والجلد و لكن ايضا مع مفهوم مهارات الحياة التي تستند حسب المنظمة العالمية للصحة لكفاءات أساسية للأطفال والمراهقين لمواجهة الحياة اليومية (Weichold, 2007) لمفهوم مهارات التشغيل الضرورية لإنجاح الانتقال من المدرسة إلى عالم الشغل حسب ما جاء عن وشلور 2009، (نقلا عن Weichold et Silbereisen، 2012).

كما أظهرت دراسات تجريبية أن مكاسب النمو تتنبأ بعواقب أو نتائج ايجابية وسلبية مثل الرضا في الحياة و الرفاه، السلوك المعادي للمجتمع وتعاطي المواد السامة لدى المراهقين (ex Scales, Benson, Leffert & Blyth 2000 ; Vallois, Zullig, Huebner & Drane 2009).و تم ملاحظة أثر تراكمي يتمثل في أنه: كلما أدرك الشباب مكاسب في سياقاتهم الشخصية والنمائية كلما كان هناك احتمال ظهور نتائج ايجابية كمؤشر للازدهار و مستويات أقل من اشكالية السلوك (Scales et al 2000). فالجمع بين المكاسب من جهة و النتائج من جهة أخرى لا يتغير بطبيعة الحال حسب النوع و الانتماء العرقي أو الوسط الاجتماعي الاقتصادي(ex.Taylor et al 2002). يبدو كما أشار إليه Theokas et al(2005) أن المكاسب الداخلية و المكاسب الخارجية معا لها آثار فريدة على عواقب النمو وحتى أن المكاسب الداخلية تتنبأ بازدهار أكبر عند المراهقة (نقلا عن Bariaud, 2012).

كما أن مهام النمو المتعددة تحدد المسار نحو نضج الراشد والتي تتطابق مع التطلعات المعيارية للسياق الاجتماعي الثقافي على تنوع ميادين الحياة: الشخصي (مثل قبول الجسد المجنس، بناء نظام قيمه الخاص) علائقي: اكتساب استقلاليته بالنسبة للوالدين، إقامة علاقات ايجابية مع الأقران، اقامة علاقات عاطفية وجنسية) ، مدرسية (القيام باكتسابات في المنهج المدرسي ، أن يوجه نفسه) مدنية (اكتساب الكفاءات الضرورية للحياة بالمجتمع، أخذ مسؤوليات و الالتزام لصالح الجماعة) الخ...و كل هذه المهام تعمل على تكوين الهوية الشخصية وتحقيقها (نقلا عن Bariaud, 2012) ولعل اغلبية المراهقين يؤدون هذه المهام بطريقة جيدة و يعبرون مرحلة المراهقة دون أضرار(Rodriguez Tomé et al 1997)، و سواء اتخذنا إجراءات التوافق أو تقدير الذات فان المسارات الايجابية في مجتمعاتنا جد

متعددة بصورة واضحة وجلية ex.Compas et al 1995; Fend 1990; Offer & Offer) 1975 ; Zimmerman et al 1997).وهناك مسارات اخرى تتم في الصعوبة والمعاناة، نقلا عن فرانسواز باريو 2012).

تزداد الانفعالات السلبية في بداية المراهقة(Larson& Ham 1993 ; Arnett 1999): الإحراج و الحزن و الحشمة... ولكن كذلك انفعالات ايجابية، فإذا كان علمنا لم يهتم بهذه الانفعالات فهذا ليس سببا لان ننسى اثارة التجريب و متعة الاكتشافات و الحماس و السعادة بالتواجد معا مع الأقران و ببساطة الرضا والسعادة في أن ننموا ونكبر(نقلا عن Françoise Bariaud, 2012).

2- الرفاه تناولاته و مفاهيمه:

ان الطريقة التي يعرف بها الرفاه والعمليات التي تشجع الوصول اليه كانت في الماضي موضوع نقاش هام. جاءت إحدى المحاولات الرئيسية من علم النفس المتعي (الهيدونية) Hédoniste الذي يؤكد على الحصول على المتعة والسعادة. أما المحاولة الثانية فهي من علم النفس الاوديموني Eudémoniste الذي يصف التوظيف الأمثل للشخص من جانب انجاز و تجديد قدراته الكامنة(نقلا عن Laguardia, Meyers Ryan,2000). سنتعرض قبل التفصيل في خصائص كل تناول نظري إلى أصول الرفاه ومنشأه.

2-1- الأصل الفلسفي للرفاه:

الرفاه مفهوم قديم جدا تأثر بعلوم متعددة مع مرور الزمن و يسمح الرجوع إلى أسسه التاريخية بفهم أفضل للنتائج المعاصرة. إن أولى الأعمال التي تشير إلى الرفاه قام بها فلاسفة اليونان القدامى(Waterman 1993)،إذ انصب الكثير منهم على دراسة دور السعادة في الحياة البشرية و ظهرت بشكل جد مبكر عدة تعريفات مختلفة وفقا لاختلاف المذاهب إلى حد الغموض(نقلا عنCreusier). عموما فإن المذهبان الرئيسيان عبر التاريخ هما من جهة، مذهب فلسفة السعادة (الأوديمونرم) لأرسطو الذي كان يعتبر السعادة كمبدأ يتجه نحوه كل كائن بشري عن طريق توجيه أعماله قصد بلوغه

(MacMahon,2006) و بمحاولة البحث عن تحقيق قدراته الكامنة الكاملة فإن الإنسان ينجح ضمن هذه الآفاق في العيش في حالة تسمى بالإغريقية " أوديمونيا" مترجمة عادة بكلمة السعادة أو بكلمة الرفاه. هذا الترسيخ النظري يكمن وراء أعمال المؤلفين المعاصرين اللذين تركوا آثارا في المجال أمثال ريف و كايز (1995) أو أيضا واترمان (1993) و يتطلب الأمر رفع التحديات الأساسية و اكتساب الإحساس بالعيش بصورة كاملة و أن يكون الشخص ذاته وأن يتلاءم مع نشاطه (واترمان 1993). كما يقترح تناسق العلاقات مع الغير و هوما يلخصه مفهوم الرفاه الاجتماعي (كايز 1998) و يرتكز أخيرا على تقرير الذاتي للمصير (Ryff& Singer 1998) و على الجهد و على استخدام الكفاءات عكس لذة المتعة التي يمكن الإحساس بها عند الحصول السلبي على جائزة جماعية مثلا(نقلا عن Creusier).

يؤكد مذهب المتعة من جهته على البحث عن اللذة و تلبية الرغبات و هذا التناول طوره بصورة واضحة أبيقور وأفلاطون، ويرجع إلى الحصول على ما نريد و إلى الانفعالات الممتعة التي يحدثها هذا الأمر، فهي تتقاسم مع الصحة النفسية بنية مزدوجة الأبعاد: الرفاه يتطلب الحصول على المكافآت المرجوة وتجنب العقوبات السلبية ; Achille 2003) (Berkman 1971 ; Massé et al 1998 و يعتبر الفرد نفسه في حالة من الرفاه المتعي عندما تتغلب المظاهر الايجابية على المظاهر السلبية.

تتمحور التناولات المعاصرة للرفاه حول ثلاث مواضيع كبرى وهي: النظرية النفسية للانفعالات التي رأت النور في نهاية القرن 19، وهذا الاتجاه في البحث جعل الباحثون اعتبار الرفاه كمجموعة انفعالات سلبية وايجابية(Watson &Tellegen 1985) و تشير هذه الدراسات حاليا إلى دراسة الصحة النفسية عوضا عن دراسة الرفاه. والتناول الإنساني الذي ظهر في سنوات الأربعين 1940 متأثر بتناول فلسفة السعادة. إن أعمال ماسلوMaslow (1943) خاصة هي التي عملت على بروز تقدير الذات و الانتساب الاجتماعي و التجديد بالنسبة للحاجات الأساسية وهذه الأعمال تخص في الحقيقة الدافعية أكثر منه الرفاه و فيما بعد سمح مجال علم النفس بالتعرف على الصحة النفسية كمفهوم متعدد الأبعاد يشمل في نفس الوقت غياب المظاهر السلبية وحضور المظاهر الايجابية2003 Achille.

وبينMassé et al (1998) بأن المكونة السلبية للصحة النفسية يمكن وصفها كاستعجال نفسي حين أن المكونة الايجابية هي الرفاه النفسي. عليه فإن هذه الأعمال تتناقض مع تلك المتعلقة بالنظرية النفسية للانفعالات بما أنه بالنسبة للمدافعين عن علم النفس الصحة فإن الرفاه لا ينبغي تعريفه إلا من خلال الانفعالات الايجابية و ليس كحصيلة للانفعالات الايجابية والسلبية وتسمح هذه الأسس النظرية التقرير بوجود خلط في مصطلحات مختلفة قريبة نوعا ما من مفهوم الرفاه(نقلا عن Creusier).

كما أن ظهور في أواخر التسعينات لعلم النفس الايجابي انطلاقا من أعمال قاعدية كأعمال ماسلو (1954) أو ايريكسون (1963) و التي تعرف على أنها دراسة ظروف وعمليات الازدهار و التطوير الشخصي مع ادراج العلاقات البيشخصية قامت بعكس الاتجاه. فعلم النفس الايجابي لا يقترح دراسة العالم بطريقة مثلى ولا التخلي عن مدونة المعارف المتوفرة حول المعاناة النفسية و لكن يدعو للاهتمام بالمعيار: الرفاه عوضا عن الاستثناء: المرض. و قد تسارعت هذه الظاهرة مع تطور التطلعات المرتبطة بالعمل. فهو يدعوا إلى تناول ومعالجة مواضيع قريبة من مواضيع مدرسة علم النفس الإنساني مع التركيز على التطوير الشخصي أو الذاتي أو التغير الاجتماعي(نقلا عن Creusier).

2– 2 علم النفس الايجابي، الرفاه و العلاج النفسي:

في سنة 2000 نشر سليقمان و Csikszentmihalyi مقالا عنوانه " علم النفس الايجابي" و تطرقت هذه الدراسة للأبحاث المنجزة في هذا الميدان و شكلت نقطة انطلاق لحيوية و لتوسع أكبر لهذا الاتجاه. وانطلاقا من تعريفه، يقدم علم النفس الايجابي على أنه دراسة الظروف و العمليات التي تساهم في ازدهار أو في التوظيف الأمثل للأشخاص وللمجموعات و المنظمات(Gable et Haidt ; 2005). يستمد هذا الأخير جذوره أساسا من ملاحظة اختلال التوازن ولا سيما في علم النفس العيادي بما أن اغلبية الأبحاث تتمركز حول المرض العقلي والاختلالات النفسية.

نجد أن ثلث الأشخاص تقريبا يعانون يوما ما من اضطراب عقلي و توجد في هذا المجال لوحة واسعة من العلاجات الفعالة. لكن بالنسبة لثلثي الأشخاص الذين لن يعانوا من المرض

العقلي هل سوف يشعرون بالضرورة برفاه تام؟ و هنا فإن الهدف من علم النفس الايجابي هو ادراج ما نعرفه اليوم عن الجلد وعن الموارد الشخصية و الازدهار الفردي لبناء وتطوير مدونة منظمة للمعارف و الممارسات. و يتمثل أحد الرهانات الحالية في الانتقال من التناولات الوصفية أو التفسيرية إلى تناولات التفصيلية موجهة للمرضى وللجمهور العريض. و يدرس البعض التقنيات التي تحسن بطريقة مباشرة أو غير مباشرة الرفاه مثل الممارسات التأملية للشعور الكامل، وكتابة المذكرات الشخصية او بصورة نوعية أكثر العلاجات الموجهة نحو الرفاه(Gable et Haidt 2005). في هذا السياق، هناك عدة اقتراحات علاجية والمعروفة تاريخيا هي تلك الخاصة بفورديس Fordyce (1977) الذي يقدم 14 استراتيجية سلوكية ترمي بوضوح لزيادة الرفاه. و المقصود هو أن يكون الشخص أكثر نشاطا و أن يستثمر بطريقة متميزة العلاقات مع المحيط. و اقترح مؤخرا فافا Fava(1999) علاج موجه نحو الرفاه يعتمد على نموذج الرفاه الخاص بريف و سينجر Ryff & Singer(1998). كما اقترح فريش Frisch(2006) علاجا موجها نحو نوعية الحياة يدرج فيه مفهوم الرضا بالحياة مع تقنيات علاج معرفي. و هذه المحاولات مشتركة في كونها موجهة للمرضى الذين يعانون من اضطرابات عاطفية في إطار جهاز كلاسيكي نوعا ما يكون فيه الرفاه عنصر مكمل ولكن غير جوهري (Seligman et coll ; 2006)، (نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot,A.Congard...).

يميز سليقمان وكول (2004) بين ثلاث عمليات تؤدي الى الرفاه أو إلى السعادة: الانفعالات الايجابية، الالتزام ومعنى الوجود. وتكون الانفعالات الايجابية موجهة نحو الماضي (الامتنان والعفو)الحاضر(المتعة والوعي التام) المستقبل(الامل والتفاؤل). و تسهل الانفعالات مرونة التفكير و حل المشاكل ; Frederickson et Branignan 2005) Isen et coll 1987). كما تعوض آثار الانفعالات السلبية على المستوى الفيزيولوجي (Ong et Allaire 2005) و تسهل استعمال المقاومة الموافقة (Folkman et Moskowitz,2000,2004).

إن الانفعالات الايجابية تسمح باستخدام وتسيير الموارد(Frederikson 2004) و تعجل في الاسترجاع في حالة أحداث ضاغطة كما بينه Frederikson et coll ;,2003 ; Tugardeet

2004, coll . يتمثل الالتزام في السعي الفاعل لهدف مهم للشخص والذي يجند موارده النفسية الشخصية و المغزى من الوجود هو السعي من أجل هدف مجرد يتجاوز بكثير الفرد، وهذه السبل الثلاثة (حياة ممتعة، حياة جيدة/ حياة ملتزمة و حياة ذات معنى) مستقلة نسبيا و يمكن استثمارها أو استغلالها من قبل الأشخاص بطرق مختلفة، فعندما تكون مستغلة بشكل شديد نتحدث في هذه الحالة عن " حياة كاملة و تامة"(Full life).

ينطلق سليقمان من هذا النموذج من الرفاه لاقتراح علاج إيجابي الهدف الأساسي منه هو زيادة الرفاه أكثر منه التقليل من المعاناة. غير أن اقتراح علاجي جديد يثير مسألة فعاليته وملائمته و حدوده. وعليه من الضروري وجود أدوات قياس مكيفة، وهذا يطرح التساؤل حول كيف نقيم السعادة و بالأحرى الرفاه. بالنسبة لدوكوورث و كول Duckworth et coll(2005) فإن الأدوات الأكثر استعمالا من طرف العياديين في علم النفس الايجابي هي مقياس السعادة الذاتية)(1999 Lyubomirsky et Lepper، مقياس السعادة لفورديس (فورديس 1988) و خصوصا مقياس الرضا عن الحياة (Diener et coll 1985 ; Pavotet 1991)(coll. إن سلم الرضا عن الحياة هو تقييم معرفي يميل إلى الماضي و يتكون من بنود من النوع مثلا: " على مستوى كل الأصعدة تقريبا حياتي قريبة من المثالية". و هذه الأدوات الثلاثة في حقيقة الأمر ذات طبيعة معرفية، وهذا لا يتماشى مع التوصية الأساسية لداينر(2006) والمتعلقة باستعمال مؤشرات الرفاه في الصحة: التفريق بين جوانب التجربة الذاتية للرفاه و وأن نكون في حالة مرض أو معاناة مع ادراج المزاج و الانفعال و إدراك الشخص لصحة الجسدية والنفسية و الرضا في مختلف ميادين الحياة(نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A.Congard).

أظهرت الدراسات أمور ايجابية للسمات النفسية للتفاؤل، و هكذا وجد علم النفس الايجابي تطبيقات في العلاج النفسي ولا سيما في معالجة الاكتئاب و الوقاية منه عن طريق عمليات مبكرة في شكل اكلينيكية التفاؤل (Seligman, 1990) و المقصود هو تطوير القوى و خصوصا الشجاعة و الكفاءات العلائقية و الفكر المنطقي و نتيجة دوافعنا و التفاؤل و الصدق و المثابرة و الواقعية و قدرة الاستمتاع و قدرة تناول المشاكل بنسبية و توجيه الفكر

نحو المستقبل و قدرة إعطاء معنى للحياة (نقلا عن Cottraux ,2012). تستعمل إذن اساليب العلاج السلوكي و المعرفي قصد الرفع من قوى الطبع عند الأشخاص الذين لا يعانون من "مرض عقلي" ولكن لديهم خطر في ذلك". وقد أنجز سليقمان وال (1995) تجربة أظهرت على مدى سنتين من المتابعة أن اطفال ذوي خطر الاكتئاب يظهرون حالات اكتئابية أقل عند استفادتهم من برنامج نمو التفاؤل بالمقارنة مع مجموعة مقارنة غير معالجة(نقلا عن Cottraux ,2012). و حسب سليقمان فإن أحسن المعالجين لا يقومون فقط بمعالجة المعاناة وإنما يساعدون في تحديد و بناء القوى و الفضائل (نقلا عن Seligman، 2011).

يهدف علم النفس الايجابي بذلك إلى تجاوز التركيز المتكرر في علم النفس العيادي على المعاناة و حلها أو التقليل منها. اذ يتمثل هدفها في جعل المريض أكثر سعادة بفضل الفهم و التركيز على ثلاث طرق: حياة ممتعة و ملتزمة و مملوءة بالمعاني. كما اهتم بيترسن و سليقمان (2004) بإمكانية المصادقة على تصنيف سمات الطبع الايجابية للتمكن من اضافة محور جديد للتصنيفات العالمية. و بهذه الطريقة يصبح من الممكن تقييم مستوى التوظيف الايجابي ومستوى الرفاه الحالي للأفراد و العمل على الرفع من هذه الميزات بالتوازي مع العمل المنجز حول الاضطرابات الملاحظة.(نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A.Congard). و هذا التصنيف "لقوى الطبع" ترجم باللغة الفرنسية و لكن حسب ما ورد عن كوترو(2007) فإنه لم تتم المصادقة عليه الى يومنا هذا (نقلا عنShankland, Krumm ، 2012).

2-3 تناولات الرفاه :

يوجد هناك نوعان من الرفاه حسب أعمال علم النفس الايجابي: الرفاه الذاتي أو الهيدوني الرفاه النفسي أو الأوديموني حسب ماجاء عن كوترو (2012) و يتكلم البعض عن ثلاث تنظيرات هامة : في المقام الأول الرفاه الذاتي و تكون مكوناته معرفية وانفعالية (Diener 1984)، و الذي يمثل مجمل التقييمات الفردية ايجابية و سلبية معرفية و انفعالية التي تخص حياتنا(Diener et coll., 1998; Diener 2006) .

على المستوى المعرفي يمكن للرضا في الحياة أن تجزء إلى عدة ميادين بقدر ما تتعدد استثمارات الفرد و تشكل بهذا بناء تسلسلي. و على نفس المنوال، يمكن أيضا تقسيم الانفعالات الايجابية والسلبية إلى انفعالات أكثر بساطة تشكل بنية عاملية متسلسلة و يشكل الرفاه الذاتي اذن المستوى الشامل العلوي لهذا التسلسل.

إن هذا التناول هو الذي أدى إلى القيام بالبحوث والأعمال الأكثر أهمية في الميدان. إلى جانب تناول ثاني أكثر حداثة متمثل في الرفاه النفسي(Ryff et Keyes 1995) . و يتم تناول الرفاه هنا كمجموعة متعددة الأبعاد معرفية إلى حد واسع ملخصة من تركيبة كامنة وحيدة إلا أن هذا التناول لا يأخذ بعين الاعتبار المكونات الانفعالية للرفاه. وأخيرا التناول الثالث وهو المتعلق بالصحة النفسية في ميدان العمل كما جاء عن Warr (1996) مع تركيز على السياق المهني عوضا عن الرفاه العام. و بالفعل فإن التناثر المثمر أكثر يبقى ذلك المتعلق بالرفاه الذاتي (نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A.Congard).

أ – التناول الهيدوني للرفاه:

إن مفهوم الهيدونية قديم جدا لأن أسسه تعود إلى العصور القديمة، و قد ساهم العديد من الفلاسفة من أمثال ابيكور و أفلاطون في تلك الحقبة من الزمن في خلق وانشاء هذا المفهوم. بالنسبة لهؤلاء المؤلفين فإن الهدف من الحياة هو البحث عن أقصى مستوى من المتعة. و يمثل الرفاه في هذا الصدد وقت كامل للمتعة. و يقترح Hobbes أن السعي للرفاه خاصية و ميزة الجنس البشري، أما دي سادDe Sade فقد أشار إلى أن البحث عن الأحاسيس الممتعة هو الهدف النهائي في الحياة (Dagenais-Desmarais, 2006) .يقترح أصحاب التناول الهيدوني أن متعة الفكر تسموا على متعة الجسم (Keyes et al 2002)و بالفعل فإن الرؤية السائدة تعتمد على تقييم ذاتي للرفاه يقارن الفرد فيها العناصر السلبية والايجابية لحياته(Diener et al 1998). هكذا عرف كانمان وآل Kaheman et al(1999) الرفاه بعبارات المتعة مقابل الألم و اعتبرا أن الأفراد يحاولون دائما رفع المكافآت إلى اقصى درجة والزيادة القصوى للمتعة الناتجة عنه (نقلا عن Jordane Creusier).

في البحث المعاصر بدأت دراسة الرفاه حسب التناول الهيدوني في أواسط القرن العشرين ضمن تيار كان يبحث امكانية قياس جودة الحياة من وجهة نظر ذاتية (Keyes et al2002).اذ أن أعمال دينير التي بدأت في الثمانينات هي التي اصبحت اليوم مرجعية و مكنت من ابراز مفهوم الرفاه الذاتي. و هنا الرفاه مكون من محورين: مدى انتشار الانفعالات الايجابية على الانفعالات السلبية و الرضا في الحياة (Bradburn,1969,Diener 1984)و يدرج الرضا في التطلعات القصوى و الحصول على كل ما يمكن أن نتمناه في مختلف مجالات الحياة(Ryan et Deci 2001). كما يقصد ايضا الانفعالات الممتعة التي نشعر بها بتلبية هذه التطلعات و حسب هذه الافاق فإن الرفاه هو عبارة عن بناء في نفس الوقت عاطفي بما أنه يمس الانفعالات و معرفي لأنه مرتبط بالرضا(نقلا عن Creusier).

بالتالي يعرف داينر الرفاه الذاتي على أنه التقييم العاطفي والمعرفي الذي يقوم به الشخص عن حياته (Diener 2000, p 34 ; Deci et Ryan 2008)،(نقلا عن Pauline Martin، 2012-2013).وبما أن الرفاه الذاتي أو الهيدوني حسب داينر (2005) يتمثل في البحث عن المتعة والأحاسيس الممتعة في الحياة فهو إذن رفاه "انفعالي (نقلا عن Jean Cottraux ,2012).عندما نتكلم اذن عن رفاه هيدوني نتكلم عن رفاه ذاتي أو انفعالي.

على مستوى عملي ، يستعمل المؤلفون في أغلب الاحيان تركيبة من المؤشرات تسمح بقياس الوجدانات الايجابية، الوجدانات السلبية والرضا. ستعطي مجموع هذه المؤشرات قياسا أو تقديرا للرفاه غير أن هذه الممارسة يبدو أنها قابلة للنقاش لأنها لا تسمح بشرح العلاقات أو العمليات السببية بين مختلف هذه الأبعاد(Lent 2004).فأصحاب التناول الهيدوني يعتبرون كما نلاحظه أن الرضا جزء لا يتجزأ من الرفاه و هذا ليس الحال بالنسبة للتناول الأوديموني (نقلا عن Creusier).

تعرف الأبحاث حول الانفعالات في الرفاه الذاتي نقاشا اوسعا و على سبيل المثال ركزت الكثير من الدراسات على هاذين البعدين وهما الانفعالات الايجابية و الانفعالات السلبية مع

التساؤل حول استقلالهما(Diener et coll 1995 ; Egloff 1998 ; Watson et coll1988). فمثلا في دراسات سابقة أوضح كل من داينر و ايمونز (1985) علاقة ارتباطية قوية سلبا بين قياسات الانفعالات الممتعة والمزعجة، وهو ارتباط متناقص عندما يكون القياس على فترة تزداد طولا. ارتكز تفسيرهما على الفكرة التي تقول بأنه لا يمكن الشعور بالانفعالين مختلفين في نفس الوقت، في حين يمكن الشعور بسلسلة من الانفعالات المختلفة إذا كان الوقت يسمح بذلك. وذكر(Stone et coll 1993) معطيات (قياسات يومية للمزاج خلال عدة اسابيع) التي يمكنها أن تدعم هذه الفكرة على مدار اليوم. كما أوضحا زيلانسكي ولارسن، (2000) من خلال قياس ثلاث مرات في اليوم خلال شهر الانفعالات المحسوسة، أن الانفعالات الايجابية تتغلب سواء من جانب الحدة والتكرار لدى الأفراد مهما كانوا. كما بينا فان ايك وكولVan Eck et coll (1998)أن الأحداث المزعجة اليومية تؤدي إلى زيادة في الانفعالات السلبية والى خفض من الانفعالات الايجابية، و كلما كانت هذه الأحداث مقيمة على أنها مزعجة كلما كانت التغيرات مهمة (نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A.Congard).

اختار داينر و كول (1995) بالتالي العمل على بنية عاملية لوتيرة الانفعالات المحسوسة خلال الشهر السابق. و لبناء نموذجهما انطلقا من ثلاث تيارات نظرية مرتبطة بالانفعالات، التيار المعرفي و التيار التطوري والتيار التجريبي(الامبريقي) واقترحا ست تشكيلات من الانفعالات منها اثنين تسمى "ممتعة" (أو ايجابية) الحب والفرحة و أربعة تسمى " مزعجة (او سلبية) الخوف و الغضب والخجل و الحزن و تشكل كلها بنية تسلسلية يكون فيها العاملين ذوي الترتيب الأعلى مرتبطين باعتدال(نقلا عن P.Antoine, R. Poinsot, A.Congard).سمحت الأبحاث بالكشف عن ثلاث مكونات للرفاه الذاتي: مستويات عالية من الوجدانات الايجابية (الشعور بانفعالات ايجابية عديدة) مستويات قليلة من الوجدانات السلبية (الشعور بانفعالات سلبية قليلة) و تقييم معرفي عام ....للرضا في الحياة Diener) 2000 ; p 34 ; Deci et Ryan 2008, p1 et Vella Brodrick, 2009, p 443). و يضيف داينر مكونة رابعة و هي الرضا النسبي بالنسبة لميادين أخرى مهمة مثل الرضا و الارتياح في العمل (نقلا عنPauline Martin، 2012-2013)

ب – التناول الأوديموني للرفاه:

رغم أن التناول الأوديموني يشكل تيار الفكر المسيطر في البحث حول الرفاه، يوجد تناول آخر يتصور الرفاه كمفهوم أكثر تعقيدا من موازنة بسيطة بين الوجدانات الايجابية والوجدانات السلبية. في سياق الأوديموني، اقترح كووان Cowen (1994) الفكرة التي تقول بأن الرفاه يجب أن يشمل مكونات واضحة على مستويات السلوكية و النفسية و الفيزيولوجية التي تعمل على وصفه ليس فقط من خلال غياب المظاهر السلبية و لكن من خلال حضور المظاهر الايجابية. من وجهة النظر هذه فإن العمليات المؤدية الى الرفاه تتمثل في خلق علاقات بيشخصية وعلاقات تعلق جيدة أو العيش في وسط يساعد و يشجع على الرفاه. ظهر الرفاه في تيار الفكر الأوديموني في الثمانينات مستمدا منشأه من أعمال ارسطو. و يعتبر هذا الفيلسوف أن اختصار الرفاه إلى مجرد السعادة هي فكرة سوقية تجعل من الكائن البشري عبدا لشهواته. لهذا فإن الرفاه يعود في هذا التناول إلى مفاهيم انجاز القدرات الكامنة انجازا كليا(Ryff 1995) و الى التقرير الذاتي للمصير (Ryff & Singer 1998) و بعبارة اخرى فان العيش بالاتفاق مع قيمه هو في صلب الرفاه (نقلا عنP.Antoine, R. Poinsot, A.Congard).ففي عبارات الاوديمونيا يعرف واترمان (1993)الرفاه، و يستلهم من المفهوم الكلاسيكي لارسطو و الذي حسبه يعيش الأشخاص نوعا ما بالتفاهم مع " ذاتهم الحقيقية" (daimon). و الديمون هو الذي يعطي التوجيه و معنى أعمال الشخص فإذا كان يعيش في انسجام مع ذاته الحقيقية فإنه سوف يعرف الأوديمونية التي وصفها واترمان على أنها انجاز الذات أو التوظيف النفسي الأمثل. في هذه الافاق يكون انجاز أو تحقيق الذات ممكنا لشخص ما إذا اغتنم الفرص لينمي نفسه و التي يراها كتحديات للحياة التي هو قادر على مواجهتها ورفعها و يميز هذا الباحث بصورة واضحة بين الأوديمونيا و السعادة، وهذه الاخيرة لا تتطلب بحد ذاتها السعي من أجل نشاطات أو أهداف التي تثير النمو الشخصي و تستلزم تحقيق الذات. ففي السعي وراء السعادة فإن جهود الفرد لا تهدف ولا تؤدي بالضرورة الى تحقيق أو انجاز الذات وقدراته الكامنة (نقلا عن Laguardia, Ryan 2000).

يتمثل إذن الرفاه الأودوموني (اريسطو 2004) أو الرفاه النفسي(Ryff & Singer 1996) في البحث عن حياة يكون لها معنى تتجه نحو تحقيق الذات وتتبع نجمة القيم البعيدة. هذا البحث قد يوفر رفاه "نفسي" فهو معنى الواجب الذي تم أداءه استنادا إلى القيم الجماعية، في حين فإن الرفاه الهيدوني يرتكز على الذات عوضا عن ارتكازه على الآخرين (نقلا عن كوترو ،2012)

يساند ريف و سينجر (1998) تعريف الرفاه الذي يتعدى مفاهيم السعادة و الهيدونية hédonisme و الذي يتجه أكثر نحو الأودومونية eudémonie و يعرفان الرفاه بواسطة ست أبعاد رئيسية يعود أصولها إلى نظريات,Buhler, Neugarten, Rogers, Jung, Allport Birren, Jahoda et Maslow Erikson, حسب ما وردعن ريف (1989). وتتمثل هذه الأبعاد في : تحكم معين في المحيط– علاقات ايجابية– الاستقلالية – التطوير الذاتي أو الشخصي– قبول الذات و معنى الحياة .و حسب رأيهم بإمكان بالمناسبة للسعادة أن تظهر فجأة كنتيجة ثانوية لهذه الأبعاد و لكن لا يعرف في حد ذاته ما الذي يجعل أشخاصا في حالة نفسية جيدة(نقلا عنLaguardia, Ryan, 2000).و أعمال ريف هي بالطبع تلك التي كان لها أكبر تأثير في هذا التناول في البحث المعاصر.

اقترح كتاب آخرون نماذج نظرية تتضمن الحاجات إلى الكفاءة(Ryan et Deci 2000)أو معنى الحياة.(Mc Grégor et Little 1998). و يبدو من الصعب في نهاية الأمر ايجاد عبارات اتفاق نظري أكان في التناول الأوديموني أو في التناول الهيدوني. كما تمت الاشارة من قبل إلى حدود تخص شمولية المكونات التي قد تتغير تبعا للثقافات. كما أنه حسب داينر وآل(1998) بواقع استعمال تناول نظري محض لبناء نظري لمفهوم الرفاه يجعل هذا المسعى يقلص من مجال تقييم الأفراد لحياتهم حيث أن المعايير التي تحدد الوجود الجيد محددة بشكل نهائي ومفروضة على الأفراد من قبل خبراء (نقلا عن Creusier).في اطار هذا التناول تعلقت الدراسات بالرفاه النفسي واهتمت بالنمو الشخصي للأفراد واسلوبهم تجاه تحديات الحياة وجهودهم و رغباتهم لتحقيق الاهداف(Ryff 1989) و حسب ريان وديسي (2001) فهو تناول يؤكد على العملية و تحقيق القيم التي تجعل من الافراد يشعرون انهم

متميزون و احياء. هذا ما يزيد في نموهم وكبرهم كأفراد عوضا عن نشاطات تجلب المتعة او تجنب الألم (تناول هيدوني) (Muratori, Beramendi et Zubieta 2014).

كما يربط ريف (1989) ما بين الرفاه النفسي و التوظيف النفسي الايجابي، وهذه الآفاق قد اتبعه من قبل مؤلفين آخرين مثل كايز 2002 ص 208-209- صفحة و فيلا -بودريك 2009 ص 445). في دراسة تهدف إلى تطوير و واضفاء الطابع العملي لتناول للرفاه النفسي الذي يتوفر على قاعدة نظرية قوية، يقوم ريف (1989) بتحديد ست أبعاد ناتجة عن التيارات النظرية المتنوعة و التي تشكل التوظيف النفسي الايجابي(نقلا عن Pauline Martin، 2012-2013) وهي .

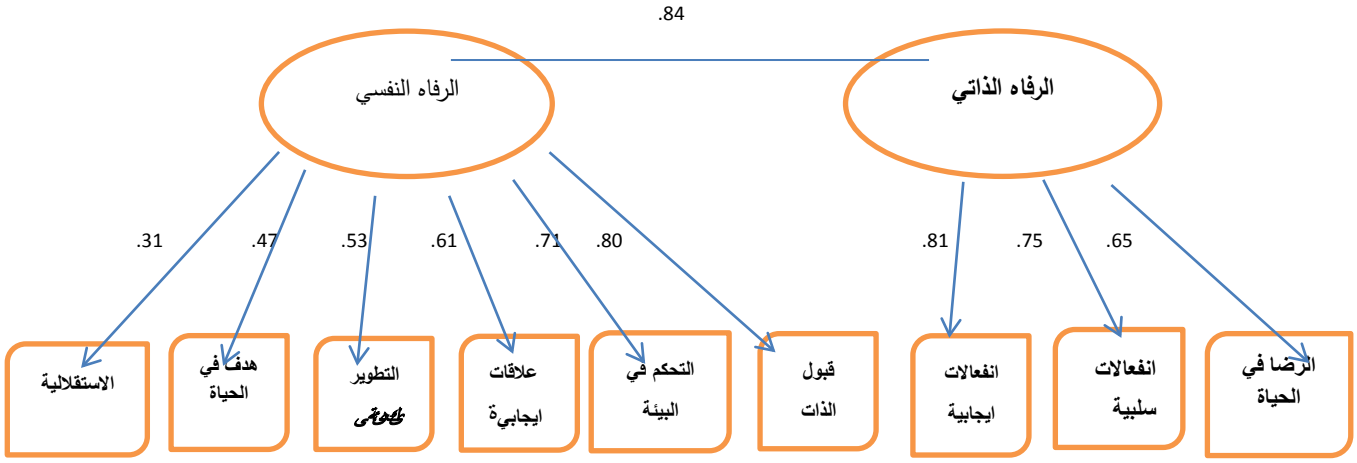
- قبول الذات: الاعتراف و قبول مختلف الجوانب للذات سواء الايجابية أو السلبية منها و الموقف الايجابي للفرد بالنسبة لماضيه، وهذا البعد هو الأكثر ذكرا في الابحاث السابقة،
- العلاقات الايجابية مع الغير: تطوير علاقات ودية وعلاقات ثقة مع الآخرين و قدرة الشعور بالتعاطف العاطفة والحب تجاه الآخرين و الانشغال والاهتمام برفاه الاخرين،
- الاستقلالية والقدرة على تحمل الضغوط الاجتماعية، قدرة القيام بخيارات شخصية دون البحث عن موافقة خارجية و تقييم الذات انطلاقا من معايير شخصية،
- التحكم في المحيط: التفتح و الالتزام في نشاطات خارجة عن الذات، مراقبة و التعامل ببراعة في المحيط، القدرة على اختيار السياق الذي يتوافق أو يتماشى مع حاجاته و اغتنام الفرص الموجودة في المحيط واللجوء إلى الابتداع قصد الاستفادة من العالم الخارجي،
- معنى للحياة: أن يكون للشخص أهداف و معنى للتوجه في حياته و الشعور بأن وجوده و ماضيه لهما معنى،
- التطوير الذاتي: تطوير قدراته الكامنة و التفتح على التجارب الجديدة و البحث عن تحسين الذات و تحسين السلوكات مع مرور الوقت و الشعور بأننا ننمو باستمرار.

إن صدق تناول الرفاه النفسي لريف قد بينه بعض المؤلفين(باج و فيلا- برودريك 2009- ص 445) و منهم ريف نفسها (1989). غير أنه وحسب ريف(1989 ص 1079) هذه النظرة للتوظيف النفسي الايجابي تترجم قيم خاصة بالطبقة المتوسطة و من الممكن أن تكون غير ملائمة لأشخاص ينتمون لطبقة اجتماعية أخرى وهذا ما يشكل إذن ضعف في هذا النموذج(نقلا عن Pauline Martin، 2012-2013). في هذا التناول سوف يقترح بعد جديد للرفاه والمتمثل في الرفاه الاجتماعي نظرا لأهميته و تكامله بالنسبة للتوظيف الايجابي في المجتمع والذي سنعالجه في الجزاء الموالية من هذا الفصل.

ج – نحو تناول متكامل و موحد للرفاه:

يختلف التناولان الهيدوني والأوديموني اختلافا شديدا من الناحية المنهجية بما أن إحداهما يرتكز على طريقة تجريبية في حين أن الثاني ينحدر من تفكير نظري. و في اطار البحث عن توحيد المعارف اقترح بعض المؤلفين تناول تصور الرفاه على أنه بنية متعددة الأبعاد تشمل أبعاد في نفس الوقت هيدونية و أبعاد أوديمونية (Keyes et Lopez 2002, Ryanet Deci 2001). داينر من اتباع التناول الهيدوني يعترف من جهته أن الوجدانات الايجابية والرضا عادة ما يصدر أو ينتج من المظاهر الأوديمونية مثل العلاقات البيشخصية أو وجود أهداف ذات معنى بالنسبة للذات(Dagenais- Desmarais 2010). كما يشير إلى أن التناول الهيدوني والتناول الاوديموني مأخوذين بصورة مستقلة غير كافيان لدراسة بطريقة صحيحة مفهوم الرفاه في مجمله. أما كايز (2002) فقد ناد من جهته إلى تكاملية التناولات و امكانية التعويض في ما بينها تبعا للظروف. و قد بينت بعض الدراسات في هذا المنهاج أن الأبعاد الهيدونية و الأوديمونية متميزة ولكن مترابطة فيما بينها كما يوضحه الشكل الذي يلي (Keyes et al, 2002).

شكل رقم (1) لارتباط معير لنموذج موحد للرفاه (نقلا عن كايز & ريف ،2002).



2 -4 التطوير الذاتي والرفاه(الذاتي، النفسي و الاجتماعي):

إن مفهوم التطوير الذاتي هو مفهوم مهم في إطار علم النفس الايجابي والرفاه. من الناحية النظرية فإن كل مفهوم من المفاهيم المقدمة يوضح جانب من جوانب التطوير الذاتي و يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار إذا أردنا فهمه في ثرائه و تعقيداته. و يمكن تصنيفها إلى فئتين كبيرتين : التناولات الهيدونية التي تربط التطوير الذاتي مع التجارب الايجابية مثل الرفاه الذاتي(Diener, Suh, Lucas, Smith 1999 ; Kahneman, Diener & Schwartz 1999) و التناولات الأوديمونية التي تربط بين التطوير الذاتي و تجديد القدرات الكامنة دون أن يكون هذا بالضرورة تجربة ممتعة. و هذا التمييز الهيدوني- الأوديموني هام لفهم مختلف الطرق لتصور هذا النمو و التطوير (نقلا عن Franck (Jaotombo et Martine Brasseur ;2013.

من المفروض أن ممارسات التطوير الذاتي تشجع حياة أفضل (Hée, 2006, Lacroix 2004). فقياسات الرفاه التي تم تبنيها اليوم تعتمد على الرفاه الذاتي. يتعلق الأمر اساسا بقياس الانفعالات الايجابية و الانفعالات السلبية و الرضا في الحياة (Bradburn & Nol 1969, Diener et al 1999, Ryan & Deci 2001.Ryff 1989b) وإذا كانت ملائمة قياس التطوير الذاتي انطلاقا من الرفاه الذاتي ممكن مناقشتها فإن النقاش يقع بين هؤلاء الذين يعتبرون أنه من واجب المجيبين المعنيين تحديد ما هو الرفاه (المدرسة الهيدونية) و هؤلاء الذين يرون أنه يجب الانطلاق من النظرية لتحديد الرفاه (المدرسة الاوديمونية). يمكن قياس الرفاه الذاتي المأخوذ بعين الاعتبار في البناء المتعلق بالصحة النفسية الكاملة بواسطة العناصر الثلاثة الأولى لسلم الحلقة المتواصلة للصحة النفسية(الشكل المختصر)SF –MHC الذي طوره كيز (2009)،(نقلا عن Jaotombo et Brasseur ;2013).

2-4-1 الانفعالات الايجابية كتعبير عن التطوير الذاتي:

إن الانفعالات الايجابية ذات طبيعة هيدونية و في أشغاله بين فريدريكسون ; 2009) 2001 ;Barbara L. Fredrickson, Cohn,Coffey, Pek & Finkel 2008 ; Barbara L.Fredrickson & Losada 2005) بأن التجارب الايجابية يمكن أن تسهل وحتى ان تؤدي إلى توظيف ايجابي. و بالفعل يمكن أن نلاحظ أن الانفعالات الايجابية يتولد عنها توظيف ايجابي و حتى ازدهار حقيقي. و هذا التوظيف الايجابي تم ملاحظته في سياق مهني خصوصا بفضل الاعمال التي أنجزت لمقارنة أداء مختلف الفرق المسيرة (B.Fredrickson, 2009 ; Barbara L. Fredrickson & Losada 2005, Losada & Heaphy 2004)) وحتى أيضا في مستقبل الأزواج (قوتمان 1994) وفي تقدم بعض العلاجات النفسية) (Schwartz et al 2002(نقلا عن Franck Jaotombo et Martine Brasseur،2013) .

2 -4- 2 التطوير الذاتي كتجديد للقوى (الرفاه النفسي):

إن التطرق للرفاه من الزاوية الأوديمونية معناه افتراض و قبول وجود القوى الكامنة المراد تنميتها أو على الأقل تجديدها عند الكائن البشري واقترح بترسن ; Peterson, 2006)

(Peterson & Seligaman, 2004 بادخال عناصر على هذا التفكير عن طريق استكشاف " ما هو الطبع الجيد". و رفقة فريقه قام بإعداد مجلة أدبية موسعة متبوعة ببحث استكشافي ثم اثباتي يشمل على الأكثر جميع الاختصاصات العلمية و الثقافات المرتبطة و قد أظهر 24 سمة ايجابية تتضمن القوى المشتركة عالميا. وتعتبر القوى هنا كشبه سمات بما أنها تلتقط الاختلافات الفردية بطريقة ثابتة دون أن تكون مميزات مستقرة بصورة تمكن من تنميتها و تجديدها(نقلا عن2013; Jaotombo et Brasseur).

2-4-3-التدفق: تناول للتطوير الذاتي في النشاط:

في النشاط كثيرا ما يقع الالتباس بين التطوير الذاتي "بالتدفق" حيث تم تعريف التدفق للمرة الأولى من طرف Csikszentmihalyi (1990) على انه حالة ووضعية يكون فيها:

- الفرد امام تحدي لتجنيد وحشد كل انتباهه و قدراته لإنجاز مهمة ما دون أن يتجاوز ذلك قدراته.

- تستولي المهمة على كل انتباهه إلى درجة ان تجربته للوقت المستغرق أو الذي يمضي يتبدل، و له تجربة عميقة في المرونة أو السلاسة في انجاز المهمة، مبينا شكل من التحكم ناتج عن توازن تقريبا كامل بين الاستعدادات المجندة والقدرات الأزمة أو المطلوبة مبعدا عن فكره كل هم او انشغال تجديدها(نقلا عن Jaotombo et Brasseur ;2013). وعكس المفاهيم المذكورة لحد الآن، فإن التدفق يسمح بتناول التوظيف الشخصي في افاق ديناميكية للفعل و ليس فقط بشكل حصري كتجربة ذاتية ولا كتعبير عن نمو نفسي على المدى الطويل(نقلا عن Jaotombo et Brasseur ;2013).

2-4-4- التطوير الذاتي كتوظيف نفسي إيجابي:

يرجع التطوير الذاتي في أغلب الأحيان إلى المفهوم المحدد جيدا اليوم والمطبق عمليا وهو "تجديد الذات" (Leclerc,Lefrancois, Dubé, Hebert & Gaulin1998) المرتبط بعلم النفس الانساني والذي يعتبر نفسه تارة "كتوظيف كامل للشخص" أو "الحياة الكاملة" عند روجيرز (2005) وتارة أخرى "كتحقيق الذات" عند ماسلو (2008). لكن التطوير الذاتي يشير كذلك إلى مفهوم التفريد الجنجينيJungien (جانق 1964) وتم انجاز لحسن الحظ عمل

تلخيصي معمق من الجانب النظري Carol D. Ryff 1989 a ; 1989 b C. D. Ryff) (1989 يضم علم النفس النمو للراشدين Buhler 1935 ; Buhler & Massarik) (1973 ; Erikson 1959, Neugarten 1968 ; Coleman & Neugarten 1971 ;1968و النظريات العيادية للتطور الذاتي Rogers ; Maslow 1968 ; Jung 1933 ; Alport 1961) (VonFranz 1964 ; 1961 ونظريات الصحة النفسية Jahoda ; Birren & Renner 1980) 1958 (نقلا عن Franck Jaotombo et Martine Brasseur ;2013). هذه الخلاصة سمحت بصياغة نظرية جديدة متكاملة مدمجة ومتكونة من عدة تناولات للتطوير الذاتي(ريف 1989أ) و التي تبعتها تطبيق عملي لبناء "الرفاه النفسي"(ريف1989) ذات ست أبعاد و هي: قبول الذات–العلاقات الايجابية مع الاخرين–الاستقلالية– التحكم في المحيط– الهدف في الحياة و التطوير الذاتي(نقلا عن Jaotombo et Brasseur ;2013).

2-4-5-التطوير الذاتي و الرفاه الاجتماعي:

في هذا الجانب هناك تساؤل وهو هل الرفاه هو تابع لعلم النفس فقط؟ هذا السؤال طرحه كايز (1998) حيث أشار قائلا بما أن الذات ليست فقط من المجال الخاص ولكن أيضا من المجال العام(الاجتماعي) فيجب الاهتمام بشكل من الرفاه الاجتماعي. لذلك أدخل كايز توضيح اجتماعي جديد على التطوير الذاتي باقتراح مفهوم الرفاه الاجتماعي ذو 5 أبعاد: الاندماج الاجتماعي– القبول الاجتماعي– المساهمة الاجتماعية–التحيين الاجتماعي و التماسك الاجتماعي(نقلا عن Jaotombo et Brasseur ;2013).

بذلك يعرف كايز(1989) عامة الرفاه الاجتماعي بأنه تقيم لوضعية وسير المجتمع من قبل الأشخاص و اقترح مفهوم للرفاه الاجتماعي والذي يتمثل بالتفصيل في ما يلي:

1–الاندماج الاجتماعي: يعود إلى الشعور بالانتماء لدرجة أن الأفراد يشعرون بأنهم جزء من الجماعة والمجتمع الذي يعيشون فيه.

2–القبول الاجتماعي: يقصد بها درجة من الراحة والقبول للجوانب الإيجابية والسلبية من حياتنا، ولكن أيضا الثقة، الموافقة و المواقف الإيجابية تجاه الآخرين.

3-المساهمة الاجتماعية: وتفهم على أنها الإحساس بالقيمة للمجتمع، تشعر بأنه بإمكانك أن تساهم بشيء ذا قيمة بالنسبة للصالح العام.

4-التحيين الاجتماعي: هو الثقة في مستقبل المجتمع، والاعتقاد في التقدم والتغيير الاجتماعي، والشعور بالنمو والتطور المستمر في المؤسسات الاجتماعية والمجتمع.

5-التماسك الاجتماعي: يشير إلى القدرة على إدراك نوعية وتنظيم وسير العالم الاجتماعي وايجاد معنا منطقيا للأحداث (MURATORI, BERAMENDI et ZUBIETA, 2014).

2-4-6-التطوير الذاتي كصحة نفسية كاملة ومفهوم الحلقة المتواصلة:

بنفس الطريقة التي انتهجها ريف في تنظير والتطبيق العملي لبنائه المتعلق بالرفاه النفسي بإدراج عدة مفاهيم رئيسية متعلقة بالتطوير الذاتي، قام كايز (2002،2007) بإدراج في نموذج واحد البناءين الأوديموني للرفاه النفسي والرفاه الاجتماعي مع مفهوم الهيدوني للرفاه الذاتي ويعرف إذن من خلال هذا الصحة النفسية الكاملة التي يصفها ويعرفها ايضا بالازدهار. من جهة ، نجد دراسات أمبريقية عديدة تشير إلى أن الصحة النفسية والمرض العقلي عبارة عن عاملين مستقلين لكن مرتبطين بشدة (Fry & Keyes, 2010; C. L. Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; C. L. Keyes, et al., 2008; C. L. M. Keyes, 2009; Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, tenKlooster, & Keyes, 2011)،(نقلا عن Franck Jaotombo et Martine Brasseur ;2013).

يتم قياس هذا المفهوم عن طريق سلم الحلقة المتواصلة للصحة النفسية الذي يوجد في شكله الطويل والمختصر والذي يعتبر من أدوات القياس المستعملة في الدراسة الحالية لقياس الرفاه النفسي والاجتماعي. فإذا اعتبرنا التوظيف البشري كحلقة مستمرة يمتد من اختلال التوظيف إلى التوظيف الامثل (مثلا سلم يقيس مستوى الوجدانات من الاكتئاب إلى الشعور بالسعادة) يمكن إعادة تفسير الأدوات الموجودة على ضوء تنظير أكثر حداثة لحالة الصحة النفسية على أنها ليست فقط غياب أعراض بل وجود مؤشرات الرفاه مثل وجود الانفعالات الايجابية

، الاحساس بالسيطرة والتحكم، وجود معنى للحياة(نقلا عن R. Shankland, C. Martin-Krumm،2012).

على سبيل المثال، فإن نتائج الأبحاث أدت إلى اتفاق في ما يتعلق بتقييم الرفاه الذاتي المجزئ الى ثلاثة عوامل. فالرفاه الذاتي يختلف على حلقة متواصلة تمتد من مستوى مرتفع من الوجدانات السلبية (قلق، اكتئاب...) مرفوق بدرجة منخفضة من الوجدانات الايجابية (دافعية، راحة ، فرحة...) ورضا بالنسبة للحياة الى مستوى منخفض من الوجدانات السلبية مرفوقا بدرجة مرتفعة من الوجدانات الايجابية و الرضا بالنسبة للحياة (Diener et al., 1999). وهكذا يمكن لنا اعتبار أن الرفاه المسمى ذاتي يقترب من رفاه "حالة". وقام باحثين آخرين بدراسة ما يسمى الرفاه النفسي الذي يعتمد في نفس الوقت على المتعة المدركة في الحياة وعلى السمات المستمرة المتمثلة في الشعور بالالتزام في الحياة (Peterson et al., 2005)،(نقلا عن R. Shankland, C. Martin-Krumm،2012).

رغم أن علم النفس قد ركزت على الاختلالات البشرية، فإن جزءا من هذه المعطيات يمكن اعادة تفسيرها لتحليل الجوانب الايجابية للتوظيف البشري وسيكون من المؤسف التفريق نظريا بين التوظيفات الايجابية و السلبية أكان ذلك مراعاة للتطورات في ميدان البحث أو للممارسة النفسية. نظرية الحلقة المتواصلة ستسمح ربما بتحسين الفهم والتكفل النفسي الحالي. من المهم الاشارة إلى أن الدراسات الكلاسيكية حول الانفعالات بينت أن الانفعالات الايجابية و الانفعالات السلبية يمكنها أن تكون متغيرات مستقلة نسبيا و دراسات أخرى حديثة حول البعد الايجابي للتوظيف البشري عملت على بروز نتائج يمكنها أن تبدو عكس ما ورد عن نظرية الحلقة المتواصلة. وأشار Benyamini (2005) أن التفاؤل والتشاؤم بإمكانهما ان يتواجدا معا عند نفس الشخص ،(نقلا عن R. Shankland, C. Martin-Krumm، 2012).

إن العناصر التي تشكل الصحة النفسية هي كذلك محل نقاش غير انه من المتفق أن هذه الأخيرة تذهب إلى أبعد من الغياب البسيط للاضطرابات العقلية (منظمة الصحة العالمية OMS، 2005،ص 5) وتعرفها منظمة الصحة العالمية على أنها "حالة من الرفاه الذي

يستطيع الشخص فيه تحقيق نفسه، تجاوز الضغوطات العادية للحياة، اداء عمل منتج مثمر والمساهمة في حياة مجتمعه" (مانمتورا، 2014).

يوجد هناك تنظيرين يصفان العلاقة بين الصحة النفسية والاضطرابات العقلية، إما نموذج الحلقة المتواصلة الوحيدة او نموذج الحلقتين المتواصلتين. سنحاول عرض الفرق بينهما ثم سنحاول أن نبين كيف يمكن للنموذجين أن يكونا متكاملين في اطار مرجعي للصحة النفسية للسكان (Mantoura, 2014). لدينا في المصف الأول نموذج الحلقة المتواصلة الوحيدة التي تتموقع فيها الصحة النفسية على نفس مسار الاضطرابات العقلية. حسب هذا النموذج، فإن الصحة النفسية تتمثل في غياب الاضطرابات العقلية وهو يعني أنه عندما يعاني شخصا من اضطراب عقلي فإنه لا يمكنه في نفس الوقت أن يعيش حالة من الصحة النفسية. ثانيا، لدينا نموذج الحلقتين المتواصلتين التي تكون فيها الصحة النفسية والاضطرابات العقلية تنتمي إلى حلقتين متميزتين. نموذج الحلقتين المتواصلتين يجعل ممكنا تواجد أو تعايش حالتين عند نفس الشخص. فهو يعترف أن الصحة النفسية تذهب إلى أبعد من غياب المرض وقد تختلف على درجات مختلفة. وهذا يعني بدوره أن غياب الاضطرابات العقلية لا يعني بالضرورة صحة نفسية جيدة وأن صحة نفسية جيدة قد يتطابق مع وجود اضطراب نفسي (Mantoura, P. 2014) (Santé et Bien-être social Canada, 1988) .

غير أن كايز كان من الأوائل الذي بين بصورة امبريقية هذا التمييز متبوعا بآخرين أمثال2003.,Huppert et Whilttington ; Gilleard et al., 2004 فأثبت أن الأشخاص الذين تم تشخيصهم حسب دليل التشخيص الاحصائي للأمراض العقلية DSM بإمكانهم أن يعيشوا باضطراب عقلي و في نفس الوقت معرفة درجات مختلفة من الصحة العقلية(Mantoura, P. 2014). فحسب كايز فإن الحلقة المتواصلة للصحة النفسية تتطور من حالة سيئة من الصحة النفسية التي سماها بحالة "متدهورة" Languissant إلى حالة معتدلة من الصحة النفسية، إلى الوضع الأمثل المعرف ب "المزدهر"Florissant. وموازاة لذلك، فإن وجود أو غياب اضطراب نفسي تسجل في حلقة الاضطرابات العقلية.

كما اثبت كايز أنه يمكن لبعض الأشخاص المصابين باضطراب عقلي أن تكون لهم صحة نفسية سيئة أو متدهورة أو في بعض الحالات تكون لديهم صحة نفسية معتدلة أو مزدهرة. وكذلك فانه يمكن للأشخاص الذين لم يشخص لديهم أي اضطراب عقلي أن يكونوا في صحة نفسية متدهورة، معتدلة أو مزدهرة.

كما بين أن الأشخاص المتواجدين في صحة نفسية مزدهرة ليسوا مكتئبين ويشعرون بمستويات عالية من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي (كايز 2004). غير أن الشخاص ذوي صحة نفسية متدهورة يشعرون بحالة من الفراغ ، لا يشعرون فيها بأي نوع من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي غير أنهم غير مكتئبون (كايز 2004). يعرف هؤلاء الأشخاص تنوعا من العواقب السلبية على التوظيف الاجتماعي مثلما هو الحال بالنسبة للتوظيف العاطفي، المعرفي والصحة الجسدية وجودة الحياة(Mantoura, P. 2014).

هناك تنظيرات متعددة حول الصحة النفسية واجراءات التقييم المندرجة منها فيستعمل مثلا كايز (2007) سلم لثلاث أبعاد التي تقيم الانفعالات الايجابية، التوظيف النفسي الايجابي والتوظيف الاجتماعي الايجابي. تكون هذه الأبعاد ممثلة من 14 مؤشر التي تسمح بتحديد إذا كان الشخص في حالة من الصحة النفسية متدهورة، معتدلة أو مزدهرة. ويمثل هذا السلم أحد المقاييس المستعملة في الدراسة الحالية لقياس المستويات الثلاث من الرفاه المذكورة..

2-4-7-التطوير الذاتي كعامل للحماية:

من المهم أيضا بالنسبة لنا العودة إلى مفهوم الصحة النفسية وعوامل الخطر والحماية وعلاقتها بالنمو لدى المراهق والسياقات المساعدة والمشجعة لها فيجب أن نعرف أن الصحة النفسية تنتج عن التفاعل الدينامي بين الأشخاص، المجموعات والمحيط عامة على مر الحياة لهذا يمكننا أن نأخذ بعين الاعتبار مثلها مثل الصحة الجسدية والمرض عامة(هرمان وجاني ليوبيس Herman et Jané-Liopis، 2005)، (نقلا عن مانتورا ،2014).

إن العوامل المرتبطة بالصحة النفسية منظمه إلى عوامل خطر وعوامل حماية. تعمل هذه العوامل على مستويات عدة على طول مسار الحياة. رغم وجود طرق اخرى لتنظيم او تصنيف هذه العوامل (Barry et Friedli, 2008; Barry et Jenkins, 2007b; Herrman et

Jané-Llopis, 2005; VicHealth, Clifford Beers Foundation, World Federation for Mental Health et The Carter Center, 2008; Keleher et Armstrong, 2005) تم تقديمها حسب مجموعات وفقا لكونها تؤثر على الصحة النفسية على المستوى الفردي، الاجتماعي و المحيطي...(هرمان وجاني ليوبيس Herman et Jané-Liopis، 2005)، (نقلا عن مانتورا ،2014). وهو اساسا التأثير التراكمي لوجود عوامل خطر عدة ، لغياب عوامل الحماية وكذا التفاعل بين وضعيات خطر وحماية التي يجعل وجود استعداد لدى الأفراد للانتقال من حالة من الصحة النفسية إلى ضعف وهشاشة حادة ، إلى مشكل في الصحة النفسية واخيرا إلى اضطراب عقلي (WHO, 2004)(نقلا عن مانتورا ،2014).

إن عوامل الخطر تزيد من احتمال تطور مشاكل الصحة النفسية والاضطرابات العقلية. فهي مرتبطة عامة بصحة نفسية سيئة واضطرابات عقلية (Barry, 2009; Keleher et Armstrong, 2005). كما يمكنها أيضا الزيادة في المدة وفي خطورة الاضطرابات العقلية عند حدوثها(Barry et Jenkins, 2007b). إن التعرض لعوامل خطر متعددة يمكنه أن يؤدي الى تأثير تراكمي مع الوقت(نقلا عن مانتورا ،2014).

من جهة اخرى، فإن عوامل الحماية تساهم في تحسين الصحة النفسية والتقليل من امكانية تطور الاضطراب (Barry, 2009; Barry et Jenkins, 2007b) فعوامل الحماية تحسن من قدرة الاشخاص على مواجهة الأحداث بفعالية، الاستمتاع بالحياة و تقلل من فعل تأثير الأحداث السلبية.

هناك أنواع أو أصناف من المحددات المعرفة على أنها تؤثر على الصحة النفسية. مثلا بالنسبة ل Keleher & Amstrong (2005)، فإن الأمر يتعلق بالدمج الاجتماعي(علاقات سند، المشاركة في نشاطات جماعية أو مجموعات، الالتزام الاجتماعي والمدني)، الحماية من التمييز والعنف (تثمين التنوع، الامن الجسدي ، التقرير الذاتي للمصير ، التحكم في مسار الحياة) والوصول إلى الموارد الاقتصادية (العمل، التربية ، السكن، الموارد المالية).بالنسبة لكوك وآل Cooke et al(2011)، فإن السيطرة او التحكم ، الجلد والمكاسب الاجتماعية، المشاركة و الاندماج هي أهم العوامل لحماية الصحة النفسية (نقلا عن مانتورا ،2014) ويشكل الجدول الموالي عرضا عن محددات الصحة النفسية مع الإشارة إلى

عوامل الخطر والحماية المرتبطة بها (نقلا عن مانتورا،2014).

جول رقم (2) يمثل محددات الصحة النفسية (عوامل الحماية وعوامل الخطر)

محددات الصحة النفسية (مستويات)	عوامل الحماية	عوامل الخطر
فردي (خصائص نفسية، سلوكات والصحة الجسدية .	–**معرفي**: القدرة على حل المشاكل تسيير افكاره وتجاربه ، القدرة على تحمل ومواجهة الاحداث غير المتوقعة في الحياة ، اسلوب معرفي مرن... –**انفعالي**: الشعور بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات و الفعالية، انفعالات ايجابية... **اجتماعي**: مهارات اجتماعية جيدة (للتواصل، الثقة في النفس وفي الآخرين، الجلد، صحة جسدية جيدة، سلوك صحي...	– **معرفي**: نقص في المهارات المتعلقة بحل المشاكل، صعوبات في تحمل الحداث غير المتوقعة، اسلوب معرفي صلب، مزاج سلبي. –**انفعالي**: تقدير للذات منخفض، الشعور بفقدان التحكم على الحياة، انفعالات سلبية ... –**اجتماعي**: الانعزال، نقص المهارات الاجتماعية) التواصل، الثقة).
اجتماعي (الأسرة و المجتمع)	تعلق واثق او آمن، علاقة والدين–طفل ايجابية ومحبة ومساعدة على نمو الطفولة والمراهقة ، علاقات بيشخصية آمنة ومرضية ، رصيد اجتماعي (مبدأ التبادل ، التناسق الاجتماعي، الشعور بالانتماء، القدرة على المساهمة في المجتمع)...	تعلق غير واثق غير آمن، نقص في علاقة والدين–طفل المحبة والايجابية المساعدة للطفل والمراهق نقص أو انعدام العلاقات البيشخصية انعزال، صيد اجتماعي ضعيف، اقصاء عدم القدرة على المساهمة في المجتمع، العنف الأسري...
هيكلي او بيئي	الفوائد الاجتماعية الاقتصادية (مستوى عال من التعليم والعيش مثل السكن والمدخول الشهري) الامن المالي، غياب التمييز، الاضطهاد وعدم المساواة الاجتماعية، الاعتراف بالحقوق، الاندماج الاجتماعي، الاستمتاع الفضاءات الخضراء ومنشآت الترفيه...	مساوئ اجتماعية اقتصادية: مستوى ضعيف من التعليم والعيش (البطالة، ظروف عمل سيئة، سكن غير لائق ،انعدام الامن المالي، الديون الاضطهاد والتمييز الاجتماعي والثقافي، اقصاء، عنف واجرام ، نقص المساحات الخضراء والترفيه...

2-4-8- التطوير الذاتي كتعبير عن القوى:

إن النموذج الشامل المعمول به يشير إلى أن التطوير الذاتي يحدد بشكل كبير التعبير عن القوى أما هو بحد ذاته فهو يحدده الفضول وتفتح الفكر والذوق أو الرغبة في تعلم أشياء جديدة. يجب التعرف هنا بالذات على تعبير أوديموني حقيقي للتطور الذاتي بمعنى نمو شخصي مستمر. إن الحلقة المكونة بذلك من التطوير الذاتي، القوى الانسانية والقوى المعرفية تصف في وقت معين عملية يكون و يبقى فيها الفرد منفتحا على الاكتشاف، قابل دائما لاكتساب معارف جديدة وكفاءات مما يحسن من تطوره الذاتي الذي تكون تعبيراته متنوعة على المستوى الازدهار العقلي في الحياة المهنية و الحياة الخاصة، الانفعالات الايجابية والتحكم في مهام نشاطه. مثل هذا التطوير الذاتي يميل بشكل طبيعي إلى تشجيع أو مساعدة(تنبؤ) مواقف انسانية ومتعاطفة ومهتمة بالآخرين والذكاء الاجتماعي (نقلا عن Franck Jaotombo et Martine Brasseur ;2013).

خلاصة:

من هنا تمكنا في هذا الفصل من التعرض إلى الاطار النظري العام الذي تندرج فيه الدراسات الحالية والمتعلق بعلم النفس الايجابي و منه الرفاه مع تعدد نماذجه ومفاهيمه. ارتأينا فيه إلى تناول بعض المفاهيم الأساسية بالنسبة لهذه الدراسة مثل النمو الايجابي والتطوير الذاتي في سياق هذا التناول والذي يكتسي أهمية بالنسبة لموضوعنا الذي يهتم بسياق النشاطات الترفيهية المنظمة كعامل سياقي يشجع على هذا التطور والنمو ويؤدي دوره كعامل حماية يسمح بنمو القدرات والكفاءات ومنه في الرفاه من حيث الانفعالات الايجابية والاحساس بالسعادة والتوظيف النفسي والاجتماعي الايجابي.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته

تمهيد

تهتم هذه الدراسة في البحث عن العلاقة الموجودة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة في فترة المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية من جانب جودة العلاقات البيشخصية و الرفاه النفسي والاجتماعي وذلك لدى الشابات البالغات من العمر بين 22 و24 سنة. تقترح هذه الدراسة في موضوعها ومضمونها أهمية هذه الممارسة في مرحلة نمو كالمراهقة في صقل الشخصية وتنمية القدرات النفسية والمهارات الاجتماعية (تكوين رصيد نفسي واجتماعي هام) و الكشف عن طبيعة علاقتها بالتوظيف النفسي والاجتماعي الايجابي لدى الفرد وبالخصوص في هذه الدراسة لدى الاناث في سن الرشد. نقترح في هذا الإطار منهجية ووسائل بحث تمكنا من التمعن وفهم هذه العلاقة والتي نقدمها في ما يلي.

1-المنهج:

إن اولى مراحل تصميم البحث هو اختيار المنهج الذي سوف يسمح بالوصول إلى نتيجة معلومة وتتعدد المناهج المعتمدة في علم النفس وعلوم التربية وأهمها المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

في اطار هذا البحث و مراعاة لطبيعة الموضوع عمدنا إلى استخدام المنهج الوصفي و ذلك للتمكن من وصف وتحليل الظاهرة محل الدراسة مما ييسر فهما و تفسيرها. يستخدم المنهج الوصفي في الأبحاث النفسية والتربوية ويهتم بوصف الظواهر في الحاضر وصفا علميا، كما توجد فعلا في الواقع ويسعى فيه إلى جمع البيانات أو المعلومات المتعلقة بها من خلال وصف ما هو كائن وتفسيرها وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع. لا يكتفي المنهج الوصفي عند الكثير من العلماء على الوصف فقط بل يتعدى إلى تحديد العلاقة، مقدارها ومحاولة اكتشاف الأسباب الكامنة وراء الظاهرة فهو يتضمن قدرا من التفسير للبيانات. كما أن طبيعة الموضوع استلزم منا أيضا استخدام المنهج الارتباطي الذي يعتبر من المناهج التفصيلية التي تندرج تحت المنهج الوصفي إلا أن بعض العلماء يعتبرها كمناهج مستقلة بذاتها. يعمل المنهج الارتباطي على جمع البيانات من عدد من المتغيرات و تحديد ما اذا كانت علاقة بينها وايجاد قيمة واتجاه تلك العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي (نقلا عن محمد وادي وعبد اللطيف قنوعة،2013) وهو ما يتلاءم مع موضوع بحثا هذا

الذي يهتم بالعلاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال فترة المراهقة ونمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية ومستوى الرفاه النفسي والاجتماعي.

2-نوع الدراسة:

كثيرا ما يقترن الوصف بالمقارنة كما هو الحال في البحث الحالي الذي يتمثل في دراسة مقارنة. فهو يهتم بتحديد علاقة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة بجودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي والاجتماعي وذلك من خلال مقارنة مجموعتين من الشابات البالغات من العمر ما بين 22 و24 سنة، بين مجموعة مارست نشاطات ترفيهية منظمة خلال مرحلة المراهقة تحديدا ما بين 13 و 18 سنة ومجموعة لم تمارس قط أي نوع من انواع النشاطات الترفيهية المنظمة بما في ذلك أنواع النشاطات المحددة في الدراسة الحالية. وتم اختيار هذه الفئة العمرية المتمثلة في سن بين 22 و24 سنة حتى ندرس هذه العلاقة مباشرة بعد نهاية فترة المراهقة. وتسمح هذه الدراسة من فهم طبيعة هذه العلاقة والتقاط ما يمكن لهذه الممارسة أن تسجل من معطيات وأوجه التمييز التي قد تكتسي نوعا من الأهمية في فهم متغيراتها. وتخص أوجه المقارنة بين المجموعتين في.

-نمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية،

-مستوى الرفاه النفسي والاجتماعي.

3-مجموعة البحث:

3-1- طريقة اختيار مجموعة البحث:

لإنجاز البحث الحالي قمنا باختيار وتكوين مجموعة البحث بشكل قصدي والتي تتوفر فيها الشروط التالية: -الجنس: إناث

-السن: من 22 إلى 24 سنة

-المستوى التعليمي: طالبات جامعيات.

3-2- وصف مجموعة البحث وخصائصها:

تمكننا من بناء مجموعة البحث على مستوى الوسط الجامعي أين قمنا بتطبيق أدوات البحث والقياس وحاولنا الحصول على أكبر قدر ممكن من الأفراد وتحصلنا على مجموعة قوامها

140 شابة أسفرت بعد التصفية على مجموعة نهائية متكونة من 115 شابة. تم إلغاء اجابات متعلقة ب25 مستجوبات وذلك لأسباب تتعلق بعدم توفر الإجابة على بعض بنود المقياس أو غياب بعض الإجابات الدقيقة مما منع استغلالها. و بما أن هذه الدراسة تقارن بين مجموعتين من الشابات، الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في فترة المراهقة فقد تحصلنا في نهاية المطاف على مجموعتين: مجموعة الشابات الممارسات والتي قوامها 56 فرد ومجموعة غير ممارسة والتي عددها 59 فرد. بعد معاينة الإجابات الواردة على الاستبيان، يمكننا عرض خصائص مجموعة البحث كالتالي:

1-من حيث السن:

جدولرقم (3) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب السن.

الفئات / السن	الفئةالممارسة		الفئة غير الممارسة		مجموع الفئتين	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%
22 سنة	23	41,07	23	38,99	46	40
23 سنة	26	46,43	21	35,59	47	40,87
24 سنة	07	12,5	15	25,42	22	19,13
المجموع	56	100	59	100	115	100

يلاحظ من خلال الجدول أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاهي الفئة البالغة من العمر23 سنة بنسبة تقدر ب 40.87 % بالتساوي تقريبا مع الفئة البالغة من العمر 22 سنة التي سجلت من جهتها نسبة.40 %.و تبقى الفئة الأقل حضورا هي الفئة التي يبلغ عمرها 24 سنة بنسبة تقدر ب19.13 %.

2-من حيث ولاية الاقامة:

1. جدول رقم (4) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب ولاية الاقامة.

العدد	ولاية الاقامة	النسبة المئوية
الجزائر	102	88.70
البليدة	01	0.87

تيبازة	05	4.34
بومرداس	02	1.74
تيزي وزو	02	1.74
بجاية	01	0.87
باتنة	01	0.87
بدون اجابة	01	0.87
المجموع	115	100

يبدو حسب الجدول أن أغلبية أفراد المجموعة يقيمون بولاية الجزائر مسجلين نسبة مئوية تقدر بـ88.70 %. و تبقي النسب الأخرى قليلة الأهمية.

3- من حيث المستوى الاقتصادي للعائلة:

جدول رقم (5) يمثل توزيع أفراد المجموعة حسب المستوى الاقتصادي للعائلة.

الفئات / المستوى	الفئةالممارسة	الفئة غير الممارسة	مجموع الفئتين	
	العدد	**العدد**	**العدد**	**%**
جيد	21	11	32	27,83
متوسط	35	47	82	71,30
منخفض	00	01	01	0,87
المجموع	56	59	115	**100**

تشير بيانات الجدول حسب التصريحات الواردة من أفراد مجموعة البحث أن اغلبية عائلاتهم ينتمون إلى الوسط الاقتصادي المتوسط بنسبة تقدر ب 71.30% وهي أعلى نسبة، يليها المستوى الاقتصادي الجيد الذي يسجل نسبة 27.83%. أما المستوى الضعيف فهو يمثل نسبة منخفضة جدا بما أنها تقل عن 1 بالمائة (0.87%). يمكن القول اجمالا أن أغلبية أفرد المجموعة في مستوى مقبول اقتصاديا .

4-من حيث نوعالنشاط الممارس لدى المجموعة الممارسة:

جدول رقم (6) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب نوع النشاط الممارس.

نوع النشاط الممارس	العدد	النسبة المئوية
الكشافة	02	3.58

النشاط الجمعي	02	3.58
الرياضة والنشاطات البدنية	37	66.07
النشاطات الفنية مثل المسرح، الموسيقى، الرقص	05	8.93
أخر(نشاط في المسجد)	01	1.78
تعدد انوع النشاطات الممارسة		
الرياضة والنشاطات البدنية +النشاطات الفنية	04	7.14
النشاط الجمعي+ الرياضة والنشاطات البدنية +النشاطات الفنية	02	3.58
النشاط الجمعي +الرياضة والنشاطات البدنية	01	1.78
الكشافة + النشاط الجمعي	01	1.78
الرياضة +أخر (الشطرنج)	01	1.78
المجموع	56	100

نلاحظ من خلال الجدول بروز هام لممارسة النشاط الترفيهي المنظم المتعلق بالرياضة و النشاطات البدنية اكان منفردا أو مقترنا بنشاطات اخرى حيث بلغ عدد الأفراد الممارسين له في فترة المراهقة 45 شابة من المجموعة الممارسة و المتكونة من 56 فرد. يمكن القول بأن ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية من أنواع النشاطات الترفيهية المنظمة الأكثر رواجا لدى مجموعة الشابات الممارسات خلال فترة المراهقة حيث تسجل في ممارسة هذا النشاط بشكل منفرد نسبة مئوية تقدر ب 66.07% وأخرى تقدر ب 80.35 **%** في ما يتعلق بممارسة الرياضة و النشاطات البدنية مع ممارسة نشاطات أخرى مثل النشاطات الفنية والجمعية... تظهر النشاطات الأقل ممارسة في الجدول تلك المتعلقة بالنشاطات الفنية بنسبة 8.93**%**، و يليها ممارسة النشاط الجمعي الذي يماثل النشاط الكشفي في ما يخص النسبة المئوية المسجلة والتي تقدر ب 3.58. **%**.

5-من حيث اسباب عدم الممارسة:

جدول رقم (7) يمثل توزيع أفراد المجموعة غير الممارسة حسب أسباب عدم الممارسة.

السبب	العدد	النسبة المئوية
قلة اهتمامك بالترفيه المنظم	19	32.20

رفض الوالدين	11	18.64
ضعف الامكانيات	06	10.17
قلة الوقت	13	22.03
أخر	00	00
بدون اجابة	03	5.08
تعدد الاسباب		
ضعف الامكانيات + قلة الوقت	04	6.78
قلة الاهتمام + قلة الوقت	01	1.70
رفض الوالدين + ضعف الامكانيات	01	1.70
01 قلة الاهتمام + ضعف الامكانيات	01	1.70
المجموع	59	100

يوضح هذا الجدولالأسباب المعبر عنها من قبل شابات المجموعة غير الممارسةللنشاطات الترفيهية المنظمة في فترة المراهقة. واعتمادا على سلم الأهمية في النسب المئوية المسجلة، تحتل صدارة الأسباب قلة الاهتمام بالترفيه المنظم بنسبة32.2%، يليها قلة الوقت بنسبة 22.03%،متبوعة برفض الوالدين مسجلة نسبة تقدر ب18.64 %.

نجد في آخر المطاف، السبب المتعلق بضعف الإمكانيات بنسبة تقدر ب 10.17 %أما في ما يخص تعدد الأسباب، تبقى أهمها ضعف الإمكانيات مقترنةبقلة الوقت بنسبة مئوية تقدر ب 6.78%.لكل هذه الخصائص أهمية لا يستهان بها في فهم وشرح بعض جوانب المشكلة خاصة عند تناولها بشكل يسمح لنا بتقارب وربط بعض المعلومات المتعلقة بخصائص متعددة.

6- من حيث سياق وإطار الممارسة:

جدول رقم (8) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب سياق وإطار الممارسة.

سياق واطار الممارسة	العدد	%
فردي	04	7.14
جماعي	52	92.86
المجموع	**56**	**100**

في المدرسة	06	10.72
خارج الاطار المدرسي	46	82.14
في المدرسة +خارج المدرسة	04	7.14
المجموع	**56**	**100**

يتجلى من الجدول أن أغلبية أفراد المجموعة الممارسة مارست النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة ضمن جماعة أو في سياق جماعي مسجلة نسبة مئوية جد عالية تقدرب 92.86% وذلك مقارنة بالنشاط الممارس بشكل فردي الذي تعتبر نسبته قليلة تقدر ب 7.14%. كما سجلت نسبة مئوية عالية أيضا في الاطار الذي مورست فيه هذه النشاطات بين المدرسي والخارج عن اطار المدرسة حيث أن أغلبية أفراد هذه المجموعة مارست النشاطات الترفيهية المنظمة خارج الاطار المدرسي بنسبة 82.14%. تبقى النسب في ما يتعلق بالممارسة في المدرسة تقدر ب10.72% وفي الإطارين بنسبة 7.14%.

7- من حيث أنواع اطر الممارسة خارج الإطار المدرسي:

جدول رقم (9) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة خارج الإطار المدرسي حسب أنواع أطر الممارسة.

اطر الممارسة	العدد	%
هيكل /فضاء مؤسسي	10	17.86
هيكل/فضاء خاص	14	25
فضاء عائلي	01	1.85
فضاء اجتماعي	**23**	**41.07**
تعدد الأطر	03	5.36
دون اجابة	05	8.93
المجموع	56	100

بعد ما تعرضنا في الجدول السابق على توزيع مجموعة الممارسات بين الإطار المدرسي وخارج الإطار المدرسي من حيث ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة في مرحلة المراهقة، نتعرض في هذا الجدول إلى التفصيل في توزيع المجموعة الممارسة خارج الإطار المدرسي

حسب أنواع أطر الممارسة . وأهم ما يذكر هو أن أغلبية الشابات مارست نشاطها في الفضاء الاجتماعي (ناد، جمعية، حي أو مجموعة اجتماعية) بنسبة 41.07%، تليها الممارسة في الإطار الخاص من فضاء وهياكل بنسبة 25% أما الإطار المؤسسي فإن الممارسة فيه تقدر ب 17.86. يبقى الإطار العائلي ضعيف جدا مسجلا نسبة 1.85%.

4-إطار البحث وطريقة جمع البيانات:

قصدنا الوسط الجامعي للقيام بالبحث الحالي بالتحديد جامعة الجزائر 2 أين التقينا خاصة بالطلبة في علم النفس وعلم الاجتماع واللغات. كما توجهنا إلى كلية الطب ببن عكنون أين قمنا أيضا بتطبيق أدوات البحث و القياس. ويوفر الوسط الجامعي تنوع من حيث المستوى الاجتماعي والاقتصادي إلى جانب وفرة الفئة العمرية المحددة في هذه الدراسة مما يوفر بدوره من الوقت والجهد المبذول من قبل الباحثة في تكوين مجموعة البحث. أما في ما يتعلق بطريقة جمع المعطيات فقد لجانا أحيانا إلى مقابلة جماعية وأحيانا إلى مقابلة فردية وفقا لما تمليه الوضعيات الميدانية المختلفة أكان ذلك في قاعات الدراسة اوفي الفضاءات الجامعية الأخرى بشكل منفرد أو بشكل جماعي.

5- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في العمل الميداني قمنا بدراسة استطلاعية على مجموعة من الطالبات لجمع بعض المعطيات حول موضوع النشاطات الترفيهية المنظمة وواقع ممارستها أثناء المراهقة لدى الإناث. قمنا اعتمادا على ذلك بإعداد نسخة أولية للاستبيان وقدمناه على مجموعة أخرى من الطالبات بغرض استطلاعي وحتى نتمكن من التعمق وتحديد وتنظيم الأبعاد والمضامين التي يمكن أن يعالج فيه موضوع البحث. كما مكننا ذلك من الإلمام بشكل أفضل بالجوانب المراد دراستها وحتى يتسنى لنا أيضا رفع أي التباس يمكن أن يمنع من تأدية المعنى ويعرقل الفهم عند تصميمه ومنه الإجابة على أسئلته.

6- أدوات البحث و القياس:

بهدف التحقق من فرضياتنا، لجأنا إلى تصميم استبيان واستعمال مقياسين وهما سلم جودة العلاقات البيشخصية لكلا من Carolline B. Senécal, Robert J. Vallerand (1992) و مقياس الرفاه النفسي والاجتماعي المعروف تحت عنوان الحلقة المتواصلة للصحة النفسية

لL.M. KEYES وقد أنجزنا ترجمة لهذه الأدوات وعرضناها على أربعة أساتذة جامعيين وطلبنا منهم الاطلاع عليها بدقة حتى نتأكد من عدم وجود أي نوع من الالتباس في معنى العبارات المترجمة وصحة المصطلحات المستعانة عند الانتقال من لغة إلى أخرى. ونجد أن أغلبية المحكمين اعتبروا الترجمة جيدة اجمالا وعمدنا إلى إدراج بعض من اقتراحاتهم القيمة للحصول على ترجمة تؤدي المعنى بشكل أفضل. كما تأكدنا أيضا في الدراسة الحالية من صدق وثبات المقاييس التي سيتم عرضها عند تقديم كل مقياس.

6-1- الاستبيـان :

من أجل جمع المعطيات المتعلقة بموضوع البحث الذي يتعلق بممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة لدى الشابات البالغات من العمر من 22-24 سنة، قامت الباحثة بتصميم استبيان شامل لجوانب الدراسة المراد تغطيتها.

يقدم هذا الاستبيان أولا قبل الشروع في الأسئلة التعليمة وإطار البحث الذي صمم فيه مع عرض لتعريف مختصر وواضح عن النشاطات الترفيهية المنظمة. كما تم أيضا التأكيد على الأغراض العلمية البحتة للاستبيان و على السرية التامة للإجابات و دعم هذا التعريف بتفسيرات اضافية شفوية وأمثلة عن أنواع النشاطات الترفيهية المنظمة حتى نيتم التأكد من عدم وقوع أي التباس في فهم الموضوع.

على هامش هذا الجزء التمهيدي، يتضمن الاستبيان مجموعة من الأسئلة مع سلسلة من الأجوبة الاختيارية المقترحة موزعة في بعدين أساسيين و هما:

-**البعد الأول (3 أسئلة) يتعلق بمعطيات عامة حول مجموعة البحث:** تتمثل في معطيات تخص تحديد السن، ولاية الاقامة و المستوى الاقتصادي للعائلة.

-**البعد الثاني (13 سؤال) المتعلق بالممارسة أو المشاركة في النشاطات الترفيهية المنظمة:** وتتضمن في سؤاليه الأوليين التأكد من الممارسة أو عدم الممارسة خلال فترة المراهقة وفي هذه الحالة الأخيرة تحديد أسباب عدم الممارسة. في حالة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة نجد أسئلة تتعلق مثلا بالطبيعة الإرادية لممارسة النشاط، نوعه، مدته، شدته إلى جانب عوامل تتعلق بسياق ووسط الممارسة مثل طابعه الجماعي أو الفردي، وجود

تأطير أو اشراف، جودته... **وتجدر الإشارة الى السؤال المتعلق بنوعية أو جودة التأطير التي تم ربط اجابته بنتائج على مستوى المقياسين الواردين في الدراسة للتحقق من صحة الفرضية الجزئية الخامسة.** و تم توفير الاستبيان باللغتين العربية والفرنسية لنفسح المجال لأفراد المجموعة للإجابة في اللغة التي يمارسونها ويحسون فيها براحة أكبر.

6-2- سلم جودة العلاقات البيشخصية:

أ- تصميم المقياس

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة لقياس جودة العلاقات البيشخصية على المقياس الذي بناه كلا من Carolline B. Senécal, Robert J. Vallerand (1992) من جامعة الكبك بكندا، ويسمح هذا السلم بتقييم الجودة المدركة للعلاقات البيشخصية المعاشة في مختلف مجالات الحياة أو بشكل آخر يقيس في كل بعد من أبعاده إلى أي حد يقدر الشخص بأن علاقاته منسجمة، مثمنة، مرضية و تقوده غلى الثقة. و هو مقياس مشكل من خمسة مقاييس أو أبعاد فرعية هي التوالي (العلاقات العائلية، العلاقات العاطفية، العلاقات مع الأصدقاء، العلاقات مع الزملاء، العلاقات مع العامة).

في الدراسة الحالية تم استعمال جميع أبعاد المقياس مع العلم أنه بإمكانية استعمال بعدا فرعيا من بين الأبعاد المقترحة في السلم وسيتم إخضاع الأداة قبل تطبيقهما لكل الإجراءات المنهجية للتحقق من صدقها و ثباتها.

ب-كيفية تصحيح المقياس:

يسمح هذا السلم بتقييم الجودة المدركة للعلاقات البيشخصية المعاشة في مختلف مجالات الحياة ويتم تنقيط كل بعد من الأبعاد الخمس للسلم الخاصة بمختلف العلاقات البيشخصية (العلاقات العائلية، العلاقات العاطفية، العلاقات مع الأصدقاء، العلاقات مع الزملاء، العلاقات مع العامة) ببنوده الفرعية (منسجمة، مثمنة ، مرضية و تحملني إلى أن أثق بهم) على مقياس من نوع ليكرت متكون من 5 نقاط ، تتراوح الدرجاتمن 0 " اطلاقا" إلى 4"بشدةٌ"". ونقوم لكل بعد بجمع الدرجات المسجلة حيث يمكن لكل بعد فرعي (الذي يشمل على 4 بنود) أن يتحصل من درجة 0 كدرجة أدنى إلى درجة 16 كدرجة أقصى Carolline

B. Senécal, Robert J. Vallerand (1992). وتقدر الدرجة الأقصى أو الأعلى في سلم جودة العلاقات البيشخصية ب 80 ومتوسطها 40. وكلما كانت الدرجة منخفضة كلما كانت الجودة المدركة للعلاقات البيشخصية على نفس المنوال والعكس صحيح.

ج- الخصائص السيكو مترية للمقياس (الصدق والثبات) :

يتكون مقياس جودة العلاقات البيشخصية الذي بناه كلا من Carolline B. Senécal, Robert J. Vallerand (1992) من خمسة مقاييس أو أبعاد فرعية هي التوالي (العلاقات العائلية، العلاقات العاطفية أو الحميمية، العلاقات مع الأصدقاء، العلاقات مع الزملاء، العلاقات مع العامة)، وقد تم تقنينه على عينة من الشباب الجامعيين قواما 119 طالبا، 102 منهم إناثا و17 ذكورا معد أعمارهم 29.84 سنة، وقد اعتمد الباحثان في التحقق من الخصائص القياسية للمقياس على طريقتي التناسق الداخلي، والتحليل العاملي، حيث كشفت عملية تدوير البنود العشرين المشكلة للمقياس على أن تشبعاتها تفوق 0.60 ، كما أظهرت عملية التحليل العاملي الاستكشافي وجود خمسة عوامل فاقت جذورها الكامنة الواحد (1) الصحيح وهي تفسر 78.4% من التباين، وهي تتوافق مع الأبعاد الخمسة للمقياس.أما فيما يتعلق بالتناسق الداخلي للمقاييس الفرعية فقد أظهرت عملية التحليل الإحصائي أن المقياس يتمتع بتناسق داخلي كافي، واستقرار زمني عالي حيث كانت النتائج كما يلي:

- العلاقات العائلية: 0.89
- العلاقات العاطفية أو الحميمية: 0.95
- العلاقات مع الأصدقاء: 0.92
- العلاقات مع الزملاء: 0.90
- العلاقات مع العامة: 0.89

د-الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس جودة العلاقات البيشخصية على عينة قوامها**(80)** فردا، وذلك من أجل التأكد من صلاحية هذا المقياس:

- **حساب صدق المقياس:**

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب ارتباط كل عبارة بمجموع درجة البعد الذي ينتمي إليه.

جدول رقم (10) يمثل العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس جودة العلاقات البيشخصية

العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد المقياس	العلاقات العائلية	العلاقات العاطفية او الحميمية	العلاقات مع الأصدقاء	العلاقات مع الزملاء	العلاقات مع العامة
Corrélation de Pearson	,527**	,585**	,523**	,616**	,746**
Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,000
N	80	80	80	80	80

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

تشير البيانات الموضحة بالجدول أعلاه إلى أن جميع معاملات الارتباط لأبعاد مقياس حل المشكلات دالة كلها إحصائياً عند مستوى الدلالة **α(0.01)**، حيث تراوحت جميعها ما بين 0.52 و 0.74.

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة الارتباطية لكل عبارة بمجموع درجات البعد الذي تنتمي له وكذا معاملات ثبات الأبعاد لمقياس جودة العلاقات البيشخصية.

رقم العبارة	العلاقات العائلية		رقم العبارة	العلاقات العاطفية		رقم العبارة	العلاقات مع العامة	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة		معامل الارتباط	مستوى الدلالة		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	,805**	0.01	**05**	,933**	0.01	**09**	,853**	0.01
02	,766**	0.01	**06**	,921**	0.01	**10**	,897**	0.01
03	,718**	0.01	**07**	,947**	0.01	**11**	,877**	0.01
04	,750**	0.01	**08**	,878**	0.01	**12**	,812**	0.01
معامل الثبات البعد		**,763**	**معامل الثبات البعد**		**,939**	**معامل الثبات البعد**		**,881**
العلاقات مع الأصدقاء			**العلاقات مع الزملاء**			**34**		
13	,858**	0.01	**17**	,909**	0.01	**35**		
14	,789**	0.01	**18**	,942**	0.01	**36**		
15	,896**	0.01	**19**	,922**	0.01	**37**		
16	,837**	0.01	**20**	,860**	0.01	**38**		
معامل الثبات البعد		**,862**	**معامل الثبات البعد**		**,929**	**39**		
						معامل الثبات الاختبار		0.85

نلاحظ أن معاملات الارتباط بين البنود والأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين 0.71 و 0.94 في كل الأبعاد وهي دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01.

o حساب ثبات مقياس جودة العلاقات البيشخصية:

تم التأكد من ثبات المقياس بحساب التناسق الداخلي حيث قدر معامل ألفا كرونباخ للاختبار ككل بـ 0.85 فيما تراوحت معاملات ثبات الأبعاد بين 0.76 و 0.93 –انظر الجدول

أعلاه – و هي جميعا مرتفعة وعليه فالمقياس صالح للتطبيق لأنه يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

هذا وقد أكدت عملية التحليل العاملي وجود العوامل الخمسة التي تفسر 75.65 %من التباين في الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص والتي كشفت عنها عملية التحليل العاملي التي قام بها بناة الاختبار كما يبينه الجدول الذي يلخص العوامل الخمسة.

6-3- مقياس الرفاه النفسي والاجتماعي (الشكل المختصر) :

أ-تصميم المقياس

هو مقياس مشتق من مقياس الصحة النفسية لـL.M. KEYES الذي يتشكل من 40 بندا سبعة منها تقيس الرفاه الانفعالي وهي مستمدة من مقياس التوازن الانفعالي لـ Bradburn1969، و18 منها تقيس الأبعاد الستة لنموذج الرفاه النفسي الذي أعده Ryff 1989، و15 منها تقيس الأبعاد الخمسة لنموذج الرفاه الاجتماعي الذي أعده KEYES وبند أخير يقيس جودة الحياة وهو مستمد من مقياس رسوخ الذات لـ Cantril 1969.

بينما تشكلت النسخة الأصلية للمقياس من 40 بندا، اختصر المقياس الذي بصدد الاعتماد عليه في الدراسة الحالية إلى 14 بندا ليشكل الصورة المختصرة للرفاه النفسي والاجتماعي، حيث توزعت البنود كما يلي: **3 بنود تقيس الرفاه الانفعالي، 6 بنود تقيس الرفاه النفسي** بواقع بند واحد عن كل بعد من الأبعاد الستة المذكورة، **و5 بنود تقيس الرفاه الاجتماعي** بواقع بند واحد عن كل بعد من الأبعاد الخمسة المذكورة. هذا وقد غيرت خيارات الإجابة بالنسبة للنسخة المختصرة لتقيس مدى تكرار المرات التي يخبر فيها المجيب الأعراض الموجبة الدالة عن الصحة النفسية. و تم استعمال هذا المقياس بشكله المختصر في عدة مجتمعات وثقافات مثل جنوب افريقيا، الولايات المتحدة الامريكية، ايران وفرنسا (عن Salama-Younes 2013).

يقوم اذن هذا الأخير في شكله المختصر بقياس كل من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي ويدعى بالصحة النفسية المتواصلة (كايز 2009). تم اختيار البنود 14 على أسس البنود الأكثر نموذجية وتمثيلا والتي تعبر عن كل جانب من جوانب الرفاه. يمكن

تصنيف وتوزيع البنود كما هي في المقياس حسب الأبعاد الثلاث الخاصة بأنواع الرفاه كما يلي:

- ثلاث بنود لتمثيل الرفاه الانفعالي أو الهيدوني (سعيد، مهتم في الحياة وراض)
- خمس بنود لتمثيل الرفاه الاجتماعي الأوديموني.
- ست بنود لتمثيل الرفاه النفسي الأوديموني،

توزيع مجموعة البنود حسب الأبعاد:

- **المجموعة 1: من البند 1 الى البند 3 = الرفاه الانفعالي :**
  - البند1=السعادة
  - البند2=الاهتمام بالحياة
  - البند3=الرضا
- **المجموعة 2:من البند 4 الى البند 8 = الرفاه الاجتماعي:**
  - البند 4= المساهمة الاجتماعية
  - البند 5= الاندماج الاجتماعي
  - البند6 = التحيين الاجتماعي
  - البند**7**= القبول الاجتماعي
  - البند**8**= التماسك الاجتماعي
- **المجموعة 3: من البند9 الى البند 14=الرفاه النفسي:**
  - البند9= قبول الذات
  - البند10= التحكم في المحيط
  - بند11=علاقات ايجابية مع الأخرين
  - بند12= التطوير الذاتي
  - بند13= الاستقلالية
  - بند14= الهدف في الحياة

قدم تعريف كل بند من بنود هذا المقياس في الجزء الخاص بتحييد المفاهيم والفصل الثاني من الجانب النظري.

إن اختيار الاجابة في الشكل المختصر للمقياس يتعلق بالتردد أو عدد المرات التي عرف فيها المجيبين كل عرض من أعراض الصحة النفسية الايجابية والذي يسمح بدوره بتوفير معيار واضح لتقييم وتصنيف مستويات الصحة النفسية الايجابية التي تماثل ذلك المعيار المستعان به لتقييم تشخيص الاكتئاب (انظر الى كايز ،2002).كما خضعت الأداة قبل تطبيقهما لكل الإجراءات المنهجية للتحقق من صدقها و ثباتها.

ب- كيفية تصحيح المقياس:

في هذا المقياس يطلب من المختبرين الإجابة على الأسئلة المتعلقة بكيف كان شعورهم خلال الشهر الماضي بالنسبة لكل بند من بنود الأبعاد الثلاث للرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي.إن خيارات الإجابة بالنسبة للنسخة المختصرة تتمثل في مدى تكرار المرات التي يخبر فيها المجيب عن كل بند من بنود الرفاه وهي كالتالي: **أبدا-مرة أو مرتين-حوالي مرة في الأسبوع-حوالي 2 أو 3 مرات في الأسبوع-تقريبا كل يوم-كل يوم.**

يتم تصحيح المقياس بالشكل الموالي: يمكن تقييم **مستوى الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي أوما قد نسميه اجمالا بالصحة النفسية على أنه مزدهر** (Flourishing) **أو معتدل** (Moderate) **أو متدهور** (Languishing) بالاعتماد على التصحيح الموالي :

<u>1-رفاه مزدهر أوصحة نفسية مزدهرة</u> (Flourishing): يجب أن يكون الفرد قد أجاب **على الاقل على 7 بنود من 14 بند للمقياس بالتكرار "كل يوم" أو "تقريبا كل يوم" ، وان تكون على الاقل واحدة من هذه الاجابات في البنود 1-3 اي بنود الرفاه الانفعالي.**

2- **<u>رفاه متدهور او صحة نفسية متدهورة</u>** (Languishing) :يجب أن يكون الفرد قد أجاب **على الاقل على 7 بنود من 14 بند للمقياس بالتكرار "أبدا " مرة أو مرتين" ، وان تكون على الاقل واحدة من هذه الاجابات في البنود 1-3 اي بنود الرفاه الانفعالي.**

3-**<u>رفاه معتدل أو صحة نفسية معتدلة</u>** (Moderate) : يعتبر كل فرد لا يندرج ضمن المجموعتين السالفة الذكر أنه في رفاه أوصحة نفسية معتدلة (عن Keys 2008).

وعمدت الباحثة اجرائيا إلى اعتبار الرفاه الانفعالي جزءا مندرجا ضمن الرفاه النفسي كما تم تحديده وتفسيره في المفاهيم الإجرائية، لذلك فإننا نتحدث في هذا المقياس في الدراسة الحالية عن الرفاهالنفسي بشكل متضمن للرفاه الانفعالي.

ج-الخصائص السيكو مترية للمقياس(الصدق والثبات):

لقد أظهرت النسخة المختصرة للمقياس الذي صممته Keys قدرا عاليا من التناسق الداخلي فاق أيضا 0.80 (Keyes, 2005b, 2006; Keyes et al., 2008;)، بينما قدر معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق 0.57 بالنسبة لبعد الرفاه الانفعالي، و0.64 بالنسبة لبعد الرفاه النفسي و0.71 بالنسبة لبعد الرفاه الاجتماعي (Robitschek & Keyes, 2006,2009).

د-الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الرفاه النفسي والاجتماعي على عينة قوامها(80) فردا، وذلك من أجل التأكد من صلاحية هذا المقياس:

- **حساب صدق المقياس:**

تم حساب صدق المقياس من خلال حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حساب ارتباط كل عبارة بمجموع رجة البعد الذي ينتمي إليه.

جدول رقم (12) يمثل العلاقة بين الدرجة الكلية وأبعاد مقياس الرفاه النفسي والاجتماعي

	الرفاه		
	Corrélation de Pearson	Sig. (bilatérale)	N
VAR00001	,559**	,000	80
VAR00002	,668**	,000	80

VAR00003	,583**	,000	80
VAR00004	,551**	,000	80
VAR00005	,349**	,002	80
VAR00006	,264*	,018	80
VAR00007	,612**	,000	80
VAR00008	,525**	,000	80
VAR00009	,364**	,001	80
VAR00010	,533**	,000	80
VAR00011	,506**	,000	80
VAR00012	,326**	,003	80
VAR00013	,359**	,001	80
VAR00014	,562**	,000	80

نلاحظ أن معاملات الارتباط بين البنود والأبعاد التي تنتمي إليها تراوحت بين 0.0.264 و 0.668 وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.01.

- **حساب ثبات مقياس الرفاه النفسي:**

تم التأكد من ثبات المقياس بحساب **التناسق الداخلي** حيث قدر معامل ألفا كرونباخ للاختبار ككل بـ 0.74 وعليه فالمقياس صالح للتطبيق لأنه يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

7- طريقة تحليل المعطيات:

اعتمدت الدراسة على التحليل الاحصائي للمعطيات الواردة من تطبيق أدوات القياس وبناءا على فروض الدراسة تم تحديد المعالجات الإحصائية التالية:

لجأت الباحثة إلى استعمال معامل الارتباط للتحقق من ارتباط متغيرين أو عدة متغيرات. ففي الدراسة الحالية وعلى سبيل المثال تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان بين متغيرات البحث وكذا حساب الارتباط المتعدد. كما تم اللجوء إلى الأساليب الاحصائية التي تتعلق بدراسة التباين والفروق عند التحقق من الفرضيات التي تهتم بدراسة الاختلافات بين مجموعتي الدراسة الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة ومنها حساب المتوسطات وقيمةt واختبار .khi-deux

8- صعوبات البحث وحدوده:

رغم وفرة الفئة العمرية المدروسة في الوسط الجامعي إلا أن الباحثة واجهت صعوبات نوعا ما في الحصول على مجموعة بحث اوسع وأحيانا صعوبات في تطبيق أدوات البحث والقياس وذلك لأسباب عديدة منها رفض المشاركة في الدراسة أو في كثير من الأحوال نوع من الخوف والارتباك والتردد رغم تقديم الضمانات والظروف الازمة من شرح لموضوع واطار الدراسة و التأكيد على سرية الاجوبة... وقد لوحظ بشكل أكبر ردود الافعال هذه لدى طلبة علم النفس. هذا على غرار الصعوبات المتعلقة بعدم إعادة تسليم الاستبيانات أو الحصول على اجابات جزئية تستلزم الغاءها وعدم استغلالها.كما تعرف الدراسة الحالية حدودا تتمثل في حدود مكانية تتمثل في الإطار المكاني الذي أنجزت فيه الدراسة ألا وهو الوسط الجامعي، تحديدا جامعة الجزائر 2 وكلية الطب ببن عكنون. ضف إلى هذا حدود زمانية وتتمثل في حدود الإطار الزماني التي أنجزت فيه الدراسة ابتداء من الدراسة الاستطلاعية إلى نهاية تطبيق الميداني وهي تتراوح من مارس 2016 إلى فيفري 2017.

خلاصة :

تعرضت الباحثة في هذا الفصل إلى المنهج المستعان (المنهج الوصفي) ونوع الدراسة (مقارنة) مراعاة لطبيعة الموضوع المدروس و للتمكن من الإجابة على مشكلة البحث والتحقق من فرضياته. كما قامت بوصف مجموعة البحث، خصائصها، اطار البحث و طريقة جمع المعطيات. وتطرقت أيضا إلى أدوات البحث والقياس المستعملة والمطبقة في هذه الدراسة وتتمثل في استبيان ، سلم جودة العلاقات البيشخصية لكلا من .Carolline B

Senécal, Robert J. Vallerand (1992) ومقياس الرفاه النفسي و الاجتماعي لكايز (2009 L.M. KEYES). وفي الأخير تناولت بشكل مختصر أساليب المعالجة الاحصائية المستعانة للتحقق من فرضيات البحثوصعوبات البحث وحدوده.

الفصل الخامس

عرض النتائج

تمهيد

للتمكن من التحقق من صحة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المقدمة في بحثنا هذا تمكنا من الوصول الى مجموعة من النتائج وذلك بإخضاع معطيات البحث إلى التحليل الإحصائي اعتمادا على المعالجة الإحصائية المناسبة. قبل عرضها، ارتأينا في بادئ الأمر الى تقديم بعض خصائص المجموعة المدروسة التي تحمل معطيات هامة في مناقشة وتفسير النتائج وتناول مشكلة هذا البحث بشكل عام. وتتمثل هذه الخصائص في نوعية النشاطات الترفيهية المنظمة الممارسة متبوعا بتلك المتعلقة بأسباب عدم الممارسة و التي يمكننا من خلال تحليل بعض جوانبها الى فتح المجال لفهم أوسع واشمل لإشكالية الترفيه لدى الاناث ليس فقط من الناحية النفسية بل الاجتماعية منها والثقافية. أما في ما يخص نتائج المعالجة الاحصائية، فسوف يتم تقديمها بشكل مبسط يسمح لنا بتناول النتائج التي تم التوصل اليها وذلك بالنسبة لكل فرضية على حدا بدءا بالفرضيات الجزئية ثم الفرضية العامة. تتمثل بذلك النتائج المحصل عليها كما يلي:

1-النتائج المتعلقة بخصائص مجموعة البحث:

1-1- نتائج توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب نوع النشاط الترفيهي الممارس:

جدول رقم(13) يمثل توزيع افراد المجموعة الممارسة حسب نوع النشاط الممارس

نوع النشاط الممارس	العدد	%
الكشافة	02	3.58
النشاط الجمعي	02	3.58
الرياضة والنشاطات البدنية	37	66.07
النشاطات الفنية مثل المسرح، الموسيقى، الرقص	05	8.93
أخر(نشاط في المسجد)	01	1.78
تعدد انوع النشاطات الممارسة		
الرياضة والنشاطات البدنية +النشاطات الفنية	04	7.14
النشاط الجمعي+ الرياضة والنشاطات البدنية +النشاطات الفنية	02	3.58
النشاط الجمعي +الرياضة والنشاطات البدنية	01	1.78
الكشافة + النشاط الجمعوي	01	1.78

الرياضة +أخر (الشطرنج)	01	1.78
المجموع	56	100

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) بروز هام لممارسة النشاط الترفيهي المنظم المتعلق بالرياضة و النشاطات البدنية اكان منفردا او مقترنا بنشاطات أخرى حيث بلغ عدد الأفراد الممارسين له 45 شابة من المجموعة الممارسة و المتكونة من 56 فرد.

ويمكن القول بان ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية من أنواع النشاطات الترفيهية المنظمة الأكثر رواجا لدى مجموعة الشابات الممارسات حيث تسجل في ممارسة هذا النشاط بشكل منفرد نسبة مئوية تقدر ب 66.07% وأخرى تقدر ب 80.35 **%**في ما يتعلق بممارسة الرياضة و النشاطات البدنية مع ممارسة نشاطات أخرى مثل النشاطات الفنية والجمعية...تظهر النشاطات الأقل ممارسة في الجدول تلك المتعلقة بالنشاطات الفنية بنسبة8.93**%**، و يليها ممارسة النشاط الجمعي الذي يماثل النشاط الكشفي في ما يخص النسبة المئوية المسجلة والتي تقدر ب 3.58. **%**. ويبقى لمثل هذه النتائج قدرها من التفسير في الجزء المخصص للمناقشة و التي سنركز فيها على ممارسة الرياضة او النشاطات البدنية في علاقتها بجودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي والاجتماعي نظرا للأهمية التي يسجلها هذا النوع من الترفيه.

1-2-نتائج توزيع أفراد المجموعة غير الممارسة حسب أسباب عدم الممارسة:

جدول رقم(14) يمثل توزيع أفراد المجموعة غير الممارسة حسب أسباب عدم الممارسة:

السبب	العدد	%
قلة اهتمامك بالترفيه المنظم	19	**32.20**
رفض الوالدين	11	**18.64**
ضعف الامكانيات	06	10.17
قلة الوقت	13	**22.03**
أخر	00	00
بدون اجابة	03	5.08
تعدد الاسباب		

ضعف الامكانيات + قلة الوقت	04	6.78
قلة الاهتمام + قلة الوقت	01	1.70
رفض الوالدين + ضعف الامكانيات	01	1.70
01 قلة الاهتمام + ضعف الامكانيات	01	1.70
المجموع	59	100

يوضح الجدول رقم (14) الأسباب المعبر عنها من قبل شابات المجموعة غير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في فترة المراهقة. واعتمادا على سلم الأهمية في النسب المئوية المسجلة، تحتل صدارة الأسباب قلة الاهتمام بالترفيه المنظم بنسبة 32.2%، يليها قلة الوقت بنسبة 22.03%، متبوعة برفض الوالدين مسجلة نسبة تقدر ب18.64 %.

نجد في آخر المطاف، السبب المتعلق بضعف الإمكانيات بنسبة تقدر ب 10.17 %.اما في ما يخص تعدد الأسباب، تبقى اهمها ضعف الامكانيات مقترنة بقلة الوقت بنسبة مئوية تقدر ب 6.78%. وتعتبر هذه المعطيات ذات أهمية في مناقشة وتفسير النتائج خاصة في ما يتعلق بالسياق الاجتماعي والثقافي والاقتصادي الذي يمكنه أن يكون حاجزا أمام ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة لدى الاناث مدعوما بنتائج العلاقة التي يتم ابرازها وتفسيرها في هذه الدراسة بين عدم ممارسة هذا النشاط وجودة العلاقات البيشخصية ومستوى الرفاه النفسي الاجتماعي.

1-3-نتائج توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب سياق وأطر الممارسة.

جدول رقم(15) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة حسب سياق وأطر الممارسة

سياق واطار الممارسة	العدد	%
فردي	04	7.14
جماعي	52	**92.86**
المجموع	**56**	100
في المدرسة	06	10.72
خارج الاطار المدرسي	46	**82.14**
في المدرسة +خارج المدرسة	04	7.14

المجموع	**56**	**100**

يتبين من خلال الجدول رقم (15) أن أغلبية أفراد المجموعة الممارسة مارست النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة ضمن جماعة أو في سياق جماعي مسجلة نسبة مئوية جد عالية تقدر ب 92.86% و ذلك مقارنة بالنشاط الممارس بشكل فردي الذي تعتبر نسبته قليلة تقدر ب 7.14%. كما سجلت نسبة مئوية عالية أيضا في الإطار الذي مورست فيه هذه النشاطات بين المدرسي والخارج عن اطار المدرسة حيث ان أغلبية أفراد هذه المجموعة مارست النشاطات الترفيهية المنظمة خارج الإطار المدرسي بنسبة 82.14%. تبقى النسب في ما يتعلق بالممارسة في المدرسة تقدر ب10.72% وفي الاطارين بنسبة 7.14%.

1-4- نتائج توزيع أفراد المجموعة الممارسة خارج الإطار المدرسي حسب أنواع أطر الممارسة .

جدول رقم(16) يمثل توزيع أفراد المجموعة الممارسة خارج الإطار المدرسي حسب أنواع أطر الممارسة .

اطر الممارسة	العدد	%
هيكل /فضاء مؤسسي	10	**17.86**
هيكل/فضاء خاص	14	25
فضاء عائلي	01	1.85
فضاء اجتماعي	**23**	**41.07**
تعدد الأطر	03	5.36
دون اجابة	05	8.93
المجموع	56	100

بعد ما تعرضنا في الجدول **رقم (16)** على توزيع مجموعة الممارسات بين الإطار المدرسي وخارج الإطار المدرسي من حيث ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة في مرحلة المراهقة،

نتعرض في هذا الجدول إلى التفصيل في توزيع المجموعة الممارسة خارج الإطار المدرسي حسب أنواع اطر الممارسة . واهم ما يذكر هو ان أغلبية الشابات مارست نشاطها في الفضاء الاجتماعي (ناد، جمعية ،حي أو مجموعة اجتماعية) بنسبة 41.07%.، تليها الممارسة في الإطار الخاص من فضاء وهياكل بنسبة 25% . أما الإطار المؤسسي فان الممارسة فيه تقدر ب 17.86. يبقى الإطار العائلي ضعيف جدا مسجلا نسبة 1.85%.

2-نتائج المعالجة الإحصائية:

سنقوم بعرض بشكل تسلسلي نتائج المعالجة الإحصائية بالنسبة لكل فرضية جزئية على حدا متبوعا بالنتائج الخاصة بالفرضية العامة كما هو مبين في ما يلي:

2-1-نتائج ارتباط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بجودة العلاقات البيشخصية.

جدول رقم (17) يمثل معامل الارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة وجودة العلاقات البيشخصية

الارتباط		
	ممارسة النشاطات	
جودة العلاقات	معامل ارتباط بيرسن -	-,056
	مستوى الدلالة الفا	,554
	العدد	115

يظهر من خلال الجدول (12) أن قيمة معامل الارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ومستوى جودة العلاقات البيشخصية r-,056 غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، وعليه نقبل بالفرضية الصفرية ونقول **أنه** لا توجد ارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ومستوى جودة العلاقات البيشخصية وهو ما تؤكده نتائج تحليل الفروق بين المجموعتين (ممارسة/غير ممارسة) الموضحة أدناه.

2-2-نتائج الفروق بين الفئة الممارسة وغير الممارسة في جودة العلاقات البيشخصية:

جدول رقم (18) يمثل تحليل التباين (الفروق) في جودة العلاقات البيشخصية بين الفئة الممارسة وغير الممارسة

المتغير	المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلاقات البيشخصية	الممارسات	59	44,9661	10,34069	98,678	,589	,557
	غير الممارسات	56	43,5714	14,58998			

يتضح من الجدول أن الفرق بين متوسط درجات غير الممارسات ومتوسط درجات الممارسات على مقياس العلاقات البيشخصية ليست دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا 0.05 حيث قدرت قيمة t بـ 0.589 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.89 ودرجة الحرية 98.678.و بالتالي فإننا نقبل بالفرضية الصفرية أي أنه لا تختلف في درجات الممارسات وغير الممارسات للنشاطات الترفيهية المنظمة في جودة العلاقات البيشخصية.

2-3- نتائج ارتباط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي:

جدول رقم (19) يمثل ارتباط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي

الرفاه	غير ممارسين	ممارسين	Total	معامل ارتباط التوافق	مستوى الدلالة
	1,00	2,00			
1-مزدهر	29 (%49.15)	23(%41.07)	52		
2-معتدل	29(%49.15)	24(%42.86)	53	0.247	,024
3-متدهور	1(%1.70)	9(%16.07)	10		
Total	59(%100)	56(%100)	115		

يظهر من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ومستوى الرفاه النفسي والرفاه الاجتماعيr0.247 دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقول بأنه ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بمستوى الرفاه النفسي والرفاه الاجتماعي وهو ما تؤكده نتائج تحليل الفروق بين المجموعتين (ممارسة/غير ممارسة) الموضحة أدناه...

2-4-نتائج الفروق بين الفئة الممارسة وغير الممارسة في الرفاه النفسي الاجتماعي:

جدول رقم (20) يمثل نتائجتحليل التباين

		غير ممارسين	ممارسين	Total	Khi-deux	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Test de friedman Khi-deux	درجة الحرية	مستوى الدلالة
		1,00	2,00							
الرفاه	1مزدهر	29	23	52						
	2معتدل	29	24	53	7,491[a]	2	,024	4,129	1	,042
	3متدهور	1	9	10						
Total		59	56	115						

يتضح من الجدول رقم (15) أن الفروق في مستويات الرفاه بين الممارسات للنشاطات الترفيهية المنظمة وغير الممارسات دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا 0.05، حيث قدرت قيمة χ^2 بـ 7.49 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 إلا أن وجود خلية من خلايا الجدول يقل تكرارها النظري عن 5 يضطرنا إلى اختبار دلالة الفروق باستعمال اختبار Friedman وهو ما تم فعله حيث قدرت قيمة χ^2 بـ 4.129 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.05. و عليه فإننا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بفرضية البحث، بمعنى أنه تختلف مستويات الرفاه النفسي الاجتماعي بين الممارسات وغير الممارسات للنشاطات الترفيهية المنظمة. ويظهر في الجدول أن أغلبية غير الممارسات تتراوح مستويات رفاهها النفسي الاجتماعي ما بين المزدهر والمعتدل أكثر من الممارسات. فالفروق هنا لصالح غير الممارسات خاصة اذا قارننا نسب الرفاه النفسي الاجتماعي المتدهور عند الفئتين حيث سجلت أعلى نسبة عند الممارسات وهي 16.07%مقارنة بتلك المسجلة عند غير الممارسات والتي تقدر ب 1.70%.

2-5-نتائج ارتباط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية وبالرفاه النفسي الاجتماعي لدى الفئة الممارسة.

من أجل التحقق من صحة الفرضية من خلال تحديد كيف تتفاعل درجة الفرد في مقياس العلاقات البيشخصية وجودة التأطير في تباين درجات الأفراد على مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي تم حساب الارتباط المتعدد:

جدول رقم (21) يمثل ملخص معطيات النموذج

النموذج	R ممارسة النشاطات	R-deux	R-المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
1	,446[a]	,199	,168	,656
a. Valeurs prédites : (constantes), Relations interpersonnelles				

يلاحظ من خلال الجدول (16) قيمة الارتباط المتعدد R تساوي 0.446، بمعنى أن آخر نقول أن 16.8 % من التغير في درجة الرفاه النفسي الاجتماعي سواء ايجابا أو سلبا لدى المفحوصات تفسرها مستوى جودة علاقاتها البيشخصية ونوعية التأطير الذي يتلقاه الفرد، وللتأكد من دلالة النموذج قمنا بعملية التحليل أسفرت على النتائج التالية:

جدول رقم (22) يمثل نتائج تحليل التباين

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	D	Sig.
الانحدار	5,547	2	2,774	6,444	,003[b]
البواقي	22,380	52	,430		
المجموع	27,927	54			

ويتضح من الجدول (17) المتعلق بدلالة الانحدار أنD تساوي 6.444 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.003 وعليه فإننا نرفض الفرضية الصفرية المتعلقة بدلالة النموذج، ونقول بأنه توجد علاقة ارتباطية بين كلا من جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية ومستوى الرفاه النفسي والاجتماعي. فإذا كان الرفاه مثلا مزدهر أو مرتفعا فان هذا المستوى يساهم فيه كل من مستوى عال من الجودة في العلاقات البيشخصية وعلى نفس المنوال من حيث جودة في التأطير والعكس صحيح.

2-6-نتائج الفروق في جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الثلاث للرفاه النفسي الاجتماعي وارتباط جودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي:

جدول رقم (23) يمثل إحصاءات وصفية للمجموعات الثلاثة على مقياس العلاقات البيشخصية ومستوى الرفاه لدى الممارسات وغير الممارسات

مستوى الرفاه	N	المتوسط الحسابي لجودة العلاقات	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للمتوسط	مجال الثقة 95 ٪		أدنى درجة	أعلى درجة
					الحد الأدنى	الحد الأدنى		
1 مزدهر	52	48,1923	12,92215	4,41009	44,5948	51,7899	19,00	80,00
2 معتدل	53	42,2453	10,48425	1,60416	39,3555	45,1351	19,00	71,00
3متدهور	10	34,8000	14,21892	3,43204	24,6284	44,9716	11,00	57,00
المجموع	115	44,2870	12,55358	5,29291	41,9680	46,6060	11,00	80,00

يظهر في الجدول (18) الإحصاءات الوصفية للمجموعات الثلاث لمستويات الرفاه على مقياس العلاقات البيشخصية حيث يتضح أن متوسط الممارسات ذات المستوى المزدهر من الرفاه النفسي الاجتماعي هو الأعلى إذ يقدر ب 48.19 و انحراف معياري يقدر ب 12.92 على مقياس جودة العلاقات البيشخصية، يليه مجموعة الرفاه المعتدل ب 42.24 وانحراف معياري يقدر ب 10.48 . ويأتي في المرتبة الاخيرة مجموعة الرفاه المتدهور ب 34.8 وانحراف معياري يقدر ب 14.21 وهي تمثل المجموعة الاكثر تشتتا ومن أجل التحقق من دلالة الفروق بين تبايناتها نستعرض فيما يلي نتائج التحليل الإحصائي:

جدول رقم (24) يمثل نتيجة تحليل التباين بين المستويات الثلاث للرفاه على مقياس العلاقات البيشخصية

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
ما بين المجموعات	1914,042	2	957,021	6,678	,002
داخل المجموعات	16051,488	112	143,317		
المجموع	17965,530	114			

تظهر المعالجة الإحصائية باعتماد تقنية تحليل التباين الأحادي أن الفروق بين تباينات المجموعات الثلاثة لمستوى الرفاه دالة إحصائياً حيث قدرت قيمة F بـ 6.678 وهذا عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية 114، وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقول أنه توجد فروق حقيقية في مستوى جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي والاجتماعي الثلاث (مزدهر، معتدل، متدهور) وعليه نقول أنه توجد علاقة بين مستوى جودة العلاقات البيشخصية ومستوى الرفاه النفسي والرفاه الاجتماعي... بمعنى إ خر انه كلما ارتفعت مستوى الرفاه زادت جودة العلاقات البيشخصية وذلك عند الفئتين).

2-7-نتائج العلاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بنمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي:

من أجل التحقق من صحة الفرضية من خلال تحديد كيف تتفاعل درجة الفرد في مقياس العلاقات البيشخصية وممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة في تباين مستويات الأفراد على مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي تم حساب الارتباط المتعدد:

جدول رقم (25) يمثل ملخص معطيات النموذج

النموذج	R ممارسة النشاطات	R-deux	R-المعدل	الخطأ المعياري للتقدير
1	,405[a]	,164	,149	,664
a. Valeurs prédites : (constantes), Relations interpersonnelles				

يلاحظ من خلال الجدول(20) أعلاه قيمة الارتباط المتعددR تساوي 0.405 ، بمعنى آخر نقول أن 14.9% من التغير في مستويات الرفاه النفسي الاجتماعي لدى الممارسات تفسرها جودة علاقاتها البيشخصية وممارستها للنشاطات الترفيهية المنظمة. أي أن مستوى الرفاه يتأثر بمستوى جودة العلاقات البيشخصية و ممارسة النشاط الترفيهي المنظم بنسبة 14.9%. ويمكننا القول انه اذا كانت الممارسة مقترنة بجودة عالية من العلاقات البيشخصية فان مستوى الرفاه يكون على نفس المنوال او ذات مستوى مزدهرو عكسه صحيح. وللتأكد من دلالة النموذج فإن عملية التحليل أسفرت عن النتائج التالية:

جدول رقم(26) يمثل نتائج تحليل التباين

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	D	Sig.
الانحدار	4,677	1	4,677	10,601	,002[c]
البواقي	23,823	54	,441		
المجموع	28,500	55			

ويتضح من الجدول المتعلق بدلالة الانحدار أنD تساوي 10.601 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.002 وعليه فإننا نرفض الفرضية الصفرية المتعلقة بدلالة النموذج، ونقول بأنه توجد علاقة ارتباطية بين كلا من مستوى الرفاه النفسي والاجتماعي وجودة العلاقات البيشخصية وممارسة النشاطات الترفيهي وهذا يعني أن فرضيتنا العامة قد تحققت.

الفصل السادس

تحليل ومناقشة

تمهيد

.بعد ما قامت الباحثة بمختلف المعالجات الإحصائية المتعلقة بحساب معاملات الارتباط والفروق إلى جانب المعطيات المختلفة الواردة عن خصائص مجموعة البحث المدروسة والتي تحمل هي الأخرى قدرا من التفسير موازاة مع النتائج الإحصائية، ستقوم الباحثة في هذا الفصل بتحليل ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج. كما يتم مناقشة الفرضيات على ضوء ما ورد في الجانب النظري وما توصلت إليه الدراسات في هذا المجال ويكون ذلك بشكل تسلسلي واحدة تلو الأخرى بتناسق وارتباط، بدءا بالفرضيات الجزئية وختاما بالفرضية العامة مع دمج بعض المعطيات الهامة التي تتعلق بخصائص مجموعة البحث والتي يمكنها أن تدعم التحليل والمناقشة.

1-تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات:

من خلال المعالجة الاحصائية تمكنا من الحصول على النتائج التالية وفقا للفرضيات الجزئية والعامة المقترحة :

النتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية:

1-لا ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بجودة العلاقات البيشخصية (لم تتحقق الفرضية).

2-لا تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة في جودة العلاقات البيشخصية (لم تتحقق الفرضية).

3-ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي (تحققت الفرضية).

4- تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في الرفاه النفسي الاجتماعي (تحققت الفرضية).

5-ترتبط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية و بالرفاه النفسي والاجتماعي لدى الفئة الممارسة (تحققت الفرضية).

6-تختلف جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي الاجتماعي(تحققت الفرضية).

7-ترتبط جودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي (تحققت الفرضية) .

النتيجة المتعلقة بالفرضية العامة:

توجد علاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة و نمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي (تحققت الفرضية العامة).

تشير نتائج الارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة وجودة العلاقات البيشخصية على مستوى الفرضية الجزئية الأولى أن قيمة معامل الارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ومستوى جودة العلاقات البيشخصة غير دالة احصائيا، وهو يثبت بذلك عدم وجود ارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة و مستوى جودة العلاقات البيشخصية مشيرا بذلك إلى عدم تحقق الفرضية الجزئية الأولى. ويؤكد على ذلك نتائج تحليل الفروق في مستوى جودة العلاقات البيشخصية بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة للترفيه المنظم حيث أظهرت المعالجة الاحصائية أن الفروق في متوسطات درجات الممارسات وغير الممارسات ليست دالة إحصائيا وعليه فإنه لا تختلف الشابات الممارسات للترفيه المنظم في فترة المراهقة وغير الممارسات خلال هذه المرحلة في مستوى جودة العلاقات البيشخصية مما يؤكد أن الفرضية الجزئية الثانية لم تتحقق هي الأخرى وتأتي لتدعيم نتائج الفرضية الأولى. وتسجل كل من الفئتين مستوى معتدل في جودة العلاقات البيشخصية على سلم درجة 80. حيث سجلت المجموعة الممارسة متوسطا يقدر ب 44.96 مقابل متوسط يقدر ب 43.57 لدى المجموعة غير الممارسة. و يمكن القول اجمالا أن ممارسة النشاط الترفيهي المنظم خلال المراهقة تحديدا في هذه الدراسة في سن 13-18 سنة ليس له تأثير مباشر على الرفع من مستوى جودة العلاقات البيشخصية أو ليس بالعامل الجوهري الذي يحدد أو يؤدي إلى مستويات مرتفعة من الجودة أو إلى علاقات

بيشخصية جد ايجابية وتبقى القيم متوسطة اجمالا أو تفوقها بقليل مؤكدا على خلاف النتائج المتوصل إليها في هذا الميدان حول الدور الايجابي الذي يلعبه الترفيه المنظم وهنا بالأخص الرياضة والنشاطات البدنية كتجربة نفسية واجتماعية وبدنية تتيح فرصا فريدة من النمو بما فيه ميدان العلاقات البيشخصية. غير أنها لا تعمل في اطار الدراسة الحالية على ارتقاء هام وايجابي في نوعية العلاقة التي تنميها الفتات في أوساط الترفيه المنظم والذي يمكن أن يعود بالفائدة بفعل امكانية التعميم على مختلف الأوساط التي تنمو فيها (العائلة ،المدرسة...). وربما أن تقييم جودة العلاقات البيشخصية في الأوساط المختلفة بشكل منفرد أورد بعض الاختلافات مما قد يفسح المجال لتفسيرات اخرى ممكنة.

تطرح مثل هذه النتائج مسألة كمية ونوعية التفاعلات التي تحدث في هذا السياق أكان مع مسؤول النشاط أو مع الأقران ونخص بالذكر ممارسة الرياضة والنشاطات البدنية بما أنه النشاط الممارس لدى الأغلبية الساحقة للشابات خلال المراهقة وكذا المغزى الحقيقي و الأهداف المراد تحقيقها من خلال هذه الممارسة من قبل البنات في مثل هذه السن خاصة عندما تحدث في سياق جماعي كما هو الحال عند أغلبية الممارسات في الدراسة الحالية. ويطرح أيضا اشكال التأثيرات والتفاعلات المختلفة بين هذه الاوساط (العائلي، المدرسي، العام ...) أكان سلبا او إيجابا كالتي سوف نتطرق إليها من خلال الدراسات والأبحاث في المجتمع الجزائري وأهمية نماذج التفاعلات الأولية خاصة تلك التي تحدث في العائلة في تحديد المخططات العلائقية في الأوساط الأخرى والتي تدعمها التربية التمييزية المبكرة .

لقد بينت العديد من الدراسات أهمية الترفيه المنظم في نمو العلاقات البيشخصية من جانبها الكمي والكيفي فنجد على سبيل المثال أهمية تلك النشاطات الترفيهية الممارسة في مجموعات من حيث أنها تمثل وسطا اجتماعيا جديدا للمراهق(ة)، يتيح له فرصة تنمية صلات مع أشخاص جدد (نقلا عن دنو وبولان 2008). وهنا يظهر توسع نطاق العلاقات الاجتماعية التي تتزايد وتنمو في هذه المرحلة كما تم الاشارة إليه سابقا عن أوديتا وفوارول (1997) وتتخذ بذلك طابعا كميا متزايدا ونوعيا بفعل طبيعة التفاعلات و التجربة الاجتماعية المعاشة. فالحياة الاجتماعية أو بناء الصلات الاجتماعية من بين المظاهر

الهامة للنمو في هذه المرحلة الانتقالية وتشكل الممارسة والمشاركة في النشاطات الترفيهية أحد السياقات الهامة الهادفة إلى نمو هذا الجانب من الحياة حيث يشعر المراهق بالحاجة إلى بناء حياته الاجتماعية بمحاولة "التخلص من صلات التبعية للأولياء و الدخول في علاقات قريبة مع الأقران"(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008).

في هذا السياق يمكن لممارسة نشاط خارج الأطر الرسمية أين تمارس مراقبة هامه للفتاة (المدرسة، العائلة...) كما هو الحال لدى أغلبية مجموعة الدراسة التي مارست نشاطها خارج الإطار المدرسي(82 بالمائة)، مدركة على أنها فرصة للابتعاد عن الضغوطات العائلية والنماذج النمطية والتمييزية المفروضة عليها والاقتراب من الأقران في بحث عن تكوين الهوية الشخصية و الاجتماعية خاصة إذا علمنا أن نسبة كبيرة منها مارست هذا النشاط في الفضاء الاجتماعي ب 41.07 بالمائة مقابل 25 بالمائة في الفضاء الخاص. وقد ورد أيضا أن الممارسة خاصة عندما تكون في عدة أنواع من النشاطات مرتبطة بالعمليات الشخصية كنمو الهوية و العمليات البيشخصية ، وتسمح في سن المراهقة من اكتشاف الذات و من هنا اكتساب معرفة أفضل حول الذات (Dworkin et al, 2003 Hansen et al 2003, Larson et al 2006).

يمكن لممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة أن تتخذ أيضا معان معينة لدى الفتاة على مدى فترة البلوغ والتحولات والحاجات التي تحتاج إلى تحقيقها من الناحية النفسية والاجتماعية التي تجعل ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة لا تؤدي بشكل جوهري وكامل دورها الفعال كما هو الحال في كثير من المجتمعات في الرفع من جودة العلاقات البيشخصية المبين في عدة دراسات. يعني هذا أن هناك انحراف جزئي عن الهدف الجوهري النمائي المراد تحقيقه والذي يجعل الفتاة باقية في مستويات متوسطة أكانت ممارسة أو غير ممارسة و يستدعي هذا تدخل مجالات التفسير من الناحية النفسية ولكن خاصة من الناحية الاجتماعية في مسألة الترفيه لدى الاناث في مجتمعنا. ويمكننا أن نستخرج عاملين هامين مرتبطين بممارسة النشاطات الترفيهية التي تمكننا من فهم هذه

النتائج المخالفة إلى حد ما تلك التي توصلت إليها معظم الدراسات المشار إليها في الجانب النظري . أولها على مستوى الفردي والآخر على المستوى الاجتماعي .

من التفسيرات الممكنة على المستوى الفردي أو الهوية الشخصية هو أن الممارسة في هذه الحالة يمكنها ان تهدف أساسا إلى بناء تصور للذات ايجابية مع استثمارات مكثفة على المستوى الفردي وأقل تركيزا اجمالا على استثمارات علائقية واسعة النطاق مع الأقران ومسؤولي النشاط أو بالأحرى استثمار علائقي يرمي إلى تزايد الصلات وتعميقها والذي يمثل عاملا حساسا بالنسبة لنمط التربية المخصصة للإناث والذي سنتطرق إليه في أجزاء موالية.

رغم وجود بديهي لتفاعلات بيشخصية أثناء سياق الممارسة يمكن أن يسيطر الطابع الفردي على الهدف المرجو من الممارسة والذي يتعلق بصورة وتقدير الذات اللذان يكتسيان أهمية كبرى أثناء هذه المرحلة والتي تترتب عن تحولات البلوغ . وقد ورد سابقا أن المراهقة جد حساسة لهذا العامل الهام خاصة لدى الإناث كما أشار إليه باسكال هاشيت مؤكدا أن العمل تجاه تقدير الذات مهم لأن اختلاله يعمل على التسريع في ظهور سلوكات المخاطرة لدى المراهقات (نقلا عن Pascal Hachet، 2009).

يعتبر الجسد سندا هاما بالنسبة للهوية ونجد أن الممارسات التي تهدف إلى تجميله، إراحته، تقويته تتزايد وتتنوع. فالبحث عن الرفاه وجودة الحياة في الجسد ومن خلال الجسد أصبح اهتمام عالمي لأنه ضروري للذات وللوحدة السيكوسوماتية التي تجعل الشخص يحس بالراحة في كلا من جسمه وعقله ((Expertise Collective (2008)).

يمكن للتغيرات الجسدية التي يشهدها المراهقين التأثير بشدة، ايجابيا أو سلبيا، على تقدير الذات وهذا صحيح لا سيما عند بداية المراهقة حيث يتصدر المظهر الخارجي قائمة العوامل التي تحدد تقدير الذات الشامل و خصوصا بالنسبة للبنات(Harter 1990 a). وتعكس تعليقات الآخرين خصوصا الأولياء والأقران تقييمات الفرد التي قد يدرجها بعض المراهقين في هويتهم و شعورهم تجاههم(روبنسن،1995).(نقلا عن American psychological association 2002).

هناك اتفاق بين الباحثين حول الدور الايجابي الذي يعود بالفائدة للنشاطات البدنية في المراهقة أي فترة من تقلبات البلوغ الجسدية والنفسية (Lotan et Coll.,2004). من بين هذه التأثيرات نجد صورة الذات (Kirkcaldy et coll.,2002) وتقدير الذات وهما عاملان جوهريان بالنسبة للمراهق عامة والفتاة المراهقة بشكل خاص. وهما مرتبطان أشد الارتباط بالرفاه النفسي والاجتماعي والذي تؤكده النتائج الموالية في الدراسة الحالية حول مستويات الرفاه النفسي لدى هذه المجموعة.

ولعل الولوج الهام إلى النشاطات الترفيهية المنظمة المتعلقة بالرياضة والنشاطات البدنية والتي تكتسي فيها صورة الجسد أهمية كبيرة يمكنها أن تتعلق بعاملين مؤثرين يشجعان على هذا النوع من الممارسة. فقد ورد مثلا علاقة ذلك بمستويات منخفضة من تقدير الذات عند المرأة الشابة والتي قد يترتب عن التمييز الجنسي، عدم المساواة وذلك في جميع ميادين الحياة ، حياة عائلية مضطربة ، نقص لنماذج من الأدوار النسائية و كذا الصورة التي تبعثها وسائل الاعلام عن المرأة (Peggy Edwards) . هذا بدوره يشير إلى بعض العوامل السياقية الاجتماعية الواردة في الدراسات السيكولوجية والسوسيولوجية التي تؤثر سلبا على تقدير الذات بما في ذلك تلك المتعلقة بتنشئة الفتاة مثلما هو الحال بالنسبة لواقع المراهقة والمرأة في المجتمع الجزائري في ما يتعلق بتدعيم قوي لنمو هوية النوع التي تعود إلى سلوكات تمييزية ونمطية كثيرا ما تمنع من فتح افق التفاعل الاجتماعي الواسع امامها واستثمار مكثف للميدان العام مع كل ما يترتب عنه على مستوى عملية الاستكشاف الهامة بالنسبة لبناء الهوية ونمو القدرات والكفاءات النفسية والاجتماعية واثبات الذات. كما بينت دراسات أخرى أن المراهقات التي تعاني من نقص في تقدير الذات أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية، للولوج إلى سلوكات المخاطرة، للتعرض إلى صعوبات في المدرسة وفي علاقاتها، وهي كثيرا ما تتميز بصورة سلبية عن جسدها و مظهرها و تبتعد عن كل أنواع النشاطات البدنية.

أما التي تتمتع بمستوى مرتفع من تقدير الذات فهي على العكس تحس بالسعادة والثقة وتنجح في الدراسة وتشارك في النشاطات البدنية(Peggy Edwards) وهذا يعني بدوره أن تقدير الذات مرتبط عندما يكون مرتفعا بالرفاه النفسي والإحساس بالسعادة والراحة.

هذا حسب رأينا يفسر جزئيا تلك النتائج التي تحصلنا عليها في الفرضية الجزئية الثالثة حيث تشير نتائج المعالجة الاحصائية إلى وجود ارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ومستوى الرفاه النفسي والاجتماعي(مزدهر، معتدل أو متدهور)، حيث سجلت لدى المجموعة الممارسة نسبة 41.07 بالمائة من الفتيات ذات الرفاه المزدهر و 42.85 بالمائة على المستوى المعتدل من الرفاه. في هذا السياق فقد ورد في 1990 عن فكس Fox في ملخص في أدب هذا المجال والمتضمن ل53 مقالات علمية أن هناك اليوم أدلة علمية كافية للقول بأن النشاط البدني يمكن أن يؤثر ايجابا على الرفاه على مستوى الحالة النفسية (القلق والانفعالات) وتصور الذات (تقدير الذات)((2008) Expertise Collective).

على حسب ما جاء أيضا عن ناتز وكول Netz et coll(2005) فإن الرفاه هو نتيجة لأربع أبعاد أساسية نجد منه ادراكات الذات (الكفاءات، ادراك الذات، تقدير الذات الشامل، صورة الجسم، ادراك التحكم في الذات...)((2008) Expertise Collective) . وفي نفس المسار أكد كل من ريف وكايز (1995) في التعريف الذي يقدمونه عن الرفاه أن تقدير جيد للذات من أحد العوامل الهامة المكونة له ((2008) Expertise Collective).

هناك اتفاق واسع حول الدور الايجابي للنشاطات البدنية لدى المراهقين في مرحلة تقلبات البلوغ على المستوى النفسي والاجتماعي (Lotan et coll., 2004). فالتأثيرات أو العواقب الايجابية تتموقع بالخصوص على مستوى الضغط والرفاه ; Steptoe et Butler , 1996) (Norris et coll.,1999 ، أما تأثيرات النشاط البدني على مستوى تقدير الذات فهي تكتسي أكثر اهمية بالنسبة للمراهقين الذين يعانون من البداية من تقدير ضعيف للذات.

وقد ورد تدعيما للفكرة الأخيرة أهمية العمل على الرفع من تقدير الذات الذي يخضع حسب الدراسات المقدمة إلى اختلافات من حيث الجنس. فقد جاء مثلا أن المراهقات بين سن 13 و15 سنة اكثر عرضة للإصابة بأعراض الاكتئاب بمرتين أو ثلاث مرات مقارنة بالذكور. وتقترح الدراسات النفسية في هذا السياق أن العلاقة بين تقدير الذات والاكتئاب تكون أقوى عند التعرض إلى ظروف ضاغطة. واقترحت بعض النماذج التفسيرية في هذا التوجه أن مستوى منخفض للذات يعمل كعامل خطر للاكتئاب. عكسه يقال عن المستوى العالي من

تقدير الذات الذي يعمل كمضاد للعواقب السلبية المترتبة عن الأحداث الضاغطة في الحياة(Geneviève Dupras, 2012).

يشير العديد من الباحثين أن تقدير الذات يكون أقل ايجابية خلال الفترة الأولى من المراهقة اي عند حوالي 11- 13 سنة خاصة عند الفتات (Cantin & Boivin, 2002; Deihl, Vicary, & Deike, 1997; Seidah, 2004), ثم يرتفع هذا الأخير تدريجيا خلال هذه الفترة (O'Malley &Backman, 1983; Wigfield&Eccles, 1994) ويلجأ بعض الباحثين الآخرين إلى اقتراح التغيرات النمائية حسب ميادين توظيف المراهقين فمثلا في سن 12-14 سنة يكون تقدير الذات مرتبط بالمظهر الجسمي والكفاءة الاجتماعية.

يبدو أن تقدير الذات عند المراهقة لا ينمو بالضرورة بنفس الطريقة عند الإناث والذكور. نجد أن عدة باحثين قد لاحضوا وجود فوارق أو اختلافات لصالح الذكور في تقدير الذات الشامل عند المراهقة (Alsaker & Olweus, 1993; Bolognini Plancherel, Bettschart, & Halfon, 1996; Block & Robins, 1993; Cantin & Boivin, 2002; Seidah& Bouffard, 2007, Wigfield & Eccles, 1994) (نقلا عن Geneviève Dupras، 2012).

كل هذا بدوره يبين الأهمية التي يمكن أن تشكلها ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خاصة الرياضية والبدنية منها في الرفع من تقدير للذات ومنه في الإحساس بالرفاه والصحة النفسية نظرا لدور الحماية والوقائي الذي يؤديه.

بالفعل فقد تم اثبات أن الرياضة، حياة فاعلة ونشطة والتربية البدنية يمكن أن يكون لها تأثير ايجابي على تقدير الذات. فالنشاطات الرياضية ، المدرسة وحياة فاعلة وكل مؤسسة ترغب في النجاح في ترقية تقدير الذات عند الشابات تستلزم منها محو عدم المساواة المبنية على الجنس و التي نجدها في كل السياسات والممارسات داخل النظام . فيجب على النشاطات أن تكون اندماجية و مثمنة للفتاة و تحدث في سياق من التعاون وتلجأ او تستعمل التعبير غير التمييزي جنسيا . ولعل هذا يحملنا إلى العامل التفسيري الثاني المقترح لتفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والثانية الخاصة بارتباط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بمستوى جودة العلاقات البيشخصية والاختلافات بين المجموعتين في ما يخصها.

في هذا السياق فقد جاء عن التراث الأدبي في دراسة الاختلافات الجنسية في هذا الميدان أنه بينما يشغل الذكور وقتهم خارج المدرسة في الترفيه فإن البنات يخصصن جزء هام من هذا الوقت لنشاطات لها صلة بالتعلم المدرسي أو مرتبطة بنشاطات منزلية (Shaw, Kleiber& Caldwell, 1995). كما أن النشاطات الترفيه تشير إلى التمييزات بين الجنسين نمطية إلى حد كبير و مبكرة نوعا وهي تأتي لتدعيم نمو هوية النوع من خلال المساهمة في تنشئة اجتماعية تمييزية (Mc Hale, Kim, Whiteman, Crouter 2004, Passmore & French 2001). ففي مجال التسلية والترفيه توجد معاملة والدية تمييزية و التي يمكن الكشف عنها حسب جنس الطفل كما جاء عن ليتن Lytton ورومنيRomney (1991). (نقلا عنKindelberger, Le Floc'h and Clarisse، 2007).

وتكتسي معالم الوسط الاجتماعي والثقافي أهمية كبيرة في فهم هذه النتائج فقد ورد مثلا عن جان وليلم والت Wallet (1994) في أحد دراساته ان 86 بالمائة من الجزائريين يولون اهمية لتوفير للإناث والذكور تربية تمييزية (Wallet, 1994).

ورجوعا إلى العلاقات البيشخصية فقد أوردنا الدور الايجابي الذي تلعبه الممارسة في جماعة على نمو المهارات الاجتماعية والانفعالية. في هذا الاطار فإن أغلبية النشاطات الممارسة للشابات أثناء مرحلة المراهقة تمت في سياق جماعي مسجلة نسبة مئوية جد عالية تقدر ب 92.86% وذلك مقارنة بالنشاط الممارس بشكل فردي الذي تعتبر نسبته قليلة تقدر ب 7.14% ، وهو بحد ذاته مؤشر ايجابي لما بينته الدراسات المختلفة حول الترفيه المنظم الممارس في سياق جماعي على نمو القدرات والكفاءات الاجتماعية بفضل التفاعلات المختلفة وبناء الصلات الاجتماعية (الاستكشاف، لعب الأدوار ، نماذج السلوك، التعرض للقيم...) ورغم كل هذه الفوائد التي تمنحها الممارسة في إطار جماعي، نجد أن النتائج المحصل عليها في ما يخص جودة العلاقات البيشخصية متوسطة لدى المجموعتين الممارسة وغير الممارسة مما يجعلنا نتساءل عن التفسيرات الممكنة الأخرى لهذه النتيجة. فقد بينت الدراسات أن سياق الممارسة يتيح للمراهق فرصة تجريب طرق جديدة لتسير انفعالاته ووجداناته إلى جانب تجريب طرق جديدة للعلاقات ومن ثم اكتساب كفاءات و

معارف اجتماعية عاطفية (عن برنت 1982،سور،كامبوس 1986)(نقلا عن Maria da ConceicaoTaborda –Simoes 2005).

ربما أن النتائج تقترح وجود مجملا استثمارات علائقية من قبل الممارسات ضعيفة أكان مع الأقران والراشدين من ناحية شبكة الصلات ومن حيث نوعية التفاعلات التي تحدث في هذا السياق والتي تبقى سطحية نوعا ما وغير مستثمرة بعمق وايجابا مما يضيق على الفتاة الممارسة نطاق توسيع وتعميق التفاعلات الاجتماعية وتبقى الفتاة مقترنة بمجموعة من العلاقات المحددة يمكنها أن تقتصر على مجموعة الأصدقاء من نفس الجنس محافظة بذلك على نماذج من العلاقات المحصورة والتي قد تشجعها أيضا سياقات من الممارسة والتفاعل تكون غير اندماجية بشكل حقيقي خاصة مع الجنس الآخر. يمكن أن تكون أيضا هذه التفاعلات غير مثمنة للفتاة المراهقة في سياق هذه الممارسة أو إذا كانت طبيعة التفاعلات وأساليب التواصل تمييزية ونمطية كتلك التي نجدها في التنشئة الاجتماعية في الوسط العائلي والذي بدوره يطرح مسألة التفاعل بين الجنسين وبالأخص مسألة جودة التأطير وتأثير التربية التمييزية المبكرة.

بإمكاننا أن نوضح أسباب هذه النتائج بشكل أوسع استنادا على بعض المعارف المتعلقة بواقع المرأة والمراهقة في الجزائر. فعلى سبيل المثال ورد أن الفتات المراهقة على وجه الخصوص تعترضها مشاكل ترتبط خاصة بكل من السن، التميز الجنسي و بطبيعة الحال أيضا الخيال الجماعي المتعلق بوضعها في مصيرها كامرأة، بمعنىآخر التي تحمل بوضوح وضع الزوجة أو الأم المستقبلية في مجتمع تكون الأنماط فيها سباقة للوضعيات في أغلب الأحيان. ومنه الادراك المتميز جليا و القائم مبكرا أو المرتكز على مخططات ثقافية لا تتناسب مع تطور المجتمع بالضرورة. إذن فالمراهقة تتحمل المسؤولية قبل الولد و هي مطالبة ببعض التحفظات و بعض الاحتراسات (Sebaa,2009).

كما أن هذه المراهقات تعيد النظر في النظام الذي هو في حد ذاته في طور الإقامة. ففي دراسة حول انتحار الشباب بوهران، فقد لوحظ أن محاولات الانتحار تقوم بها أكثر الفتيات والتي تعبر فيه عن " وضع المرأة" داخل الأسر: مراقبة التصرفات، غياب التواصل و غياب

الإعتبار(Sebaa,2009). وقد عبر العديد من المراهقين في هذه الدراسة – CRASC 2006) (2007عن الصعوبات التي يلاقونها في إسماع أصواتهم داخل الوسط الأسري و كذا رفضهم لعدم المساواة المرتكزة على النوع و هذا بالانتقال إلى الفعل الانتحاري (Sebaa,2009).

لفهم طبيعة التفاعلات بما في ذلك جودة ونوعية العلاقات البيشخصية لدى الفتاة المراهقة في الجزائر في مختلف الأوساط التي تنمو بمختلف ميادينها بما في ذلك الترفيه فإن الدراسة التي أنجزت حول*التصورات و القيم و مواقف المراهقين حول حقهم في المشاركة"* (ف ز سبع ، خ. قدار، ن. بنغبريط– رماوونCRASC/MDCFCF/UNICEF2009) تمدنا بمعارف قيمة ترتبط بشكل مباشر أو غير مباشر بالتفسيرات المقترحة في هذا المجال وبمسألة وضع وواقع المراهق(ة) في الجزائر.

بينت نتائج هذه الدراسة في ما يخص الوسط الأسري حسب آراء وردود أفعال المراهقين المستجوبين أنه يسمح احيانا لهم بأن يكونوا مسموعين غير أنهم يستبعدون تماما عن اتخاذ القرار، و يعيش الذكور والاناث هذه الوضعية بطريقة مختلفة: فالبنت تقضي وقت أكبر في البيت بالقرب من الكبار ولا تشتكي حول معرفة ما يحدث إذا لم تكن المعلومة موجهة نحوها مباشرة، فيبدو أنها تتلقاها أو تتحصل عليها بطبيعة الحال بواسطة حضورها الأكبر في الوسط الأسري مقارنة بالولد الذي يتمتع بحرية وحركية أكبر نحو الخارج. فاختيار الأصدقاء والمظهر الخارجي و وقت الترفيه كله يخضع لموافقة الأولياء (Keddar,2012).

أما المدرسة والمؤسسات التكوينية فهي الفضاءات التي تشكل أكثر إشكالا حسب المراهقين في ما يخص بحقهم في المشاركة. فكل المراهقين متمدرسين أو غير متمدرسين يعتبرون أنهم غير مسموعين، محترمين وملتمسين وان آراءهم غير مأخوذة بعين الاعتبار. وربما كان ذلك يفسر النسبة المئوية الضعيفة المسجلة لدى عينة الدراسة الحالية في ما يخص ممارسة النشاط في الاطار المدرسي والتي تقدر ب 10.72بالمائة وهي ضئيلة جدا. ويبقى التساؤل قائما حول لماذا لا يمارس النشاط الترفيهي المنظم في الإطار المدرسي وهل هو متعلق بعزول للمراهقين لمثل هذا النشاط أو نظرا لعدم توفره أو ربما ان سياق حدوثه من وسائل وتأطير لا يستقطب اهتمامهم. ويشير الباحث Boubekeur Yahiaoui في هذا المجال في

حديثة عن التربية البدنية والرياضية في المدرسة الجزائرية إلى نكوص في الرياضة المدرسية وقد ساهمت حسب رأيه فترة التسعينيات التي كثيرا ما تعرف بالعشرية السوداء إلى نكوص أضر بالممارسة البدنية والرياضية خاصة عند الاناث وأدت إلى مواقف الانطواء على الذات المعاكس للتفتح و التطور رافضة تثمين الجسد . ويشير بذلك أيضا إلى تراجع المشاركة الأنثوية في الرياضة المدرسية إلى جانب نقص الهياكل والوسائل ومشاكل أخرى متعلقة بالتأطير (نقلا عنBoubekeur Yahiaoui، 2013).

يبقى الاستثناء هو الذي يشير إليه المراهقين الذين يرتدون الورشات أو النوادي التي أنشئت من طرف الشباب داخل المؤسسة مثل ما هو الأمر بالنسبة للنوادي الخضراء في عدد معين من المؤسسات التي نجحت في تجنيد التلاميذ أو حشدهم حول المسائل التي تتعلق بالبيئة وأهمية الحفاظ عليها و التي أدركها أغلبيتهم كشكل من الوصول إلى حق المشاركة. وقد لوحظ من خلال التصريحات الملتقطة بأن التلاميذ غير مطلعين جيدا ولا يطلب منهم المشاركة في حياة المؤسسة و حتى في حياة القسم و أنه ليس لديهم هياكل يمكنهم التعبير فيها عن آرائهم(Keddar,2012).

تمثل الفضاءات العمومية المكان الذي يشعر فيه المراهق بالراحة وهي مستثمرة بطريقة مختلفة حسب الجنس. فعلى عكس الذكور، تقصد الاناث هذه الأماكن أقل كلما تقدمت في السن وهذا لأنها تحت المراقبة المستمرة. و توفر هذه الفضاءات للمراهقين فرصة التعبير بحرية عن آرائهم التي تؤخذ عامة بعين الاعتبار بكل ديمقراطية(Keddar,2012). و الديمقراطية التي تسود أوساط مجموعات المراهقين يرفقها تضامن كبير إلا أنه يظهر عند الأقل سنا اي من 12/10 سنة وعند غير المتمدرسين من 19/17 سنة نوع من الفردانية لأنه بالنسبة للأغلبية منهم فإن هذه الفضاءات تمكنهم من اكتشاف فرديتهم الحقيقية و يحاولون فيها تحديد مكانتهم و تجريب أدوار هم مطالبون بالقيام بها(Keddar,2012).

يعتبر الفضاء العمومي أين يجد المراهق الحق في التعبير، المكان الذي يكون فيه حسب رأيه الأكثر مسموعا و محترما و مطلوبا. و مهما كان سنه فإن الشاب يبحث عن الاعتراف بمن يكون و بما هو قادر على فعله، والوصول إلى اثبات و تحديد مكانة ضمن الأقران

والذي يعتبر جانب هام في عملية اثبات الذات(Keddar,2012).وربما كان ذلك ما يفسر جزئيا النسب المئوية المسجلة لدى المجموعة الممارسة في الدراسة الحالية حيث نجد أغلبية الشابات الممارسات قصدت الفضاء الاجتماعي (ناد، جمعية ،حي أو مجموعة اجتماعية) بنسبة 41.07% مقابل 25% في الفضاء الخاص ضمن النسبة المسجلة التي تخص الممارسات خارج الاطار المدرسي والذي يقدر ب 82 بالمائة.

أما تملك أوتبني الفضاءات الخارجية: الشارع و الميادين الرياضية و مساحات اللعب و دور الشباب و الطريق فهي تتم بطريقة مختلفة عند الإناث والذكور، فبعض الفضاءات مثل الشارع و الميادين الرياضية هي أماكن يقصدها أساسا الذكور أما الفضاءات الأخرى مثل دور الشباب مثلا فتقصد بشكل مختلف، عند الإناث في بداية الظهيرة و يقصدها الذكور فيما بعد. غير أنه ينبغي الاشارة إلى أن هذه الفضاءات لا تلبي حاجات النمو والانتعاش الحقيقي لتألق الشباب نظرا لقلة و ضعف التجهيزات و التأطير بالنسبة للنشاطات المرغوب فيها. و من جهة اخرى فهي لا تشكل هياكل جوارية في جميع الأحياء، و هذا ما لا يسمح دائما بالتوجه إليها خصوصا بالنسبة للإناث. ومع ذلك فان هذه الاماكن تشكل بالنسبة للمراهقين المواقع المفضلة التي يمكنها أن توفر لهم فرصة إقامة لقاءات و تبادل تجارب و الاطلاع على كل ما له علاقة بالوسط خارج الأسري والمدرسي (Keddar ,2012).

أما الإطار المؤسسي فان الممارسة فيه تقدر ب 17.86. و بالفعل و رغم الجهود المبذولة من خلال بناء المنشآت الترفيهية و الرياضية لفائدة الشباب، فإن الهياكل و المنشآت المخصصة للشباب يقصدها قلة من الشباب حسب الإحصاءات الخاصة بوزارة الشبيبة و الرياضة، و منه ضرورة التفكير في طرق واساليب لتشغيلها وتسييرها حتى تصبح فعلا منتديات للشباب و أماكن مفضلة لتنشئتهم الاجتماعية (Meraihi Hocine)أو قضية تأطير التي سنراها لاحقا و تنمية رؤية فعلية لتسيير وقت الفراغ عند الشباب لا زالت قائمة (Meraihi Hocine).

في هذا الصدد تجدر الاشارة إلى الأهمية و الاهتمام الواجب منحه للأسرة كما تبينه دراسات علم الاجتماع. فكل الاستراتيجيات المقترحة بما فيها ما يتعلق بالترفيه سوف يكون

مآلها الفشل اذا لم تتخذ إجراءات لمرافقة الأسر في التنشئة الاجتماعية للشباب (Meraihi Hocine). و فيما يخص مسألة الحق في المشاركة في الفضاء العمومي و شرعية الاستيلاء عليه، فإن أغلبية المراهقين المستجوبين خلال هذه الدراسة يقرون بأن الأمر يتعلق بفضاء مخصص حصريا للذكور. و في الفضاء العمومي نلاحظ كقاعدة عامة غياب انضمام ومشاركة الشباب للحركة الجمعوية أو المشتركة. غير أن بعض تلاميذ الثانوي أو المتوسط يصرحون بأنهم يشاركون في الفرق الرياضية لمؤسساتهم. إلا أنه ضمن اجابات شباب التكوين المهني أين نسجل مشاركة أكبر في حياة الحي من خلال عمليات المجموعة مثل المشاركة في الأعمال التضامنية في اطار حملات إعادة التشجير والتطهير أو فقط مع الجيران في بعض الحالات الاستثنائية الخاصة بالفرح او القرح (Keddar Khadidja,2012).

في نفس السياق و في ما يخص بحقهم في المشاركة في محيطهم الاجتماعي المباشر، يتأسف أغلبية الشباب المستجوبين على استبعادهم وعدم اشراكهم في حياة الحي. فطريقة الاستيلاء على الفضاء قصد المشاركة في اتخاذ القرار يتغير بطريقة مختلفة تبعا للجنس: و بما أن الذكور حاضرون أكثر وعددهم اكبر بالوسط الخارجي بالمقارنة مع الاناث فانهم يشعرون أنهم معنيين بحياة الحي.

أما فيما يخص المسألة المتعلقة بالمشاركة الممكنة في الحركة الجمعوية فإن أغلبية المجموعات التي التقيناها لا تؤمن أن النسيج الجمعوي بإمكانه أن يسمح لهم بالوصول إلى اتخاذ القرار. و في جميع الأحوال، لا يجد المراهقين الشباب امكانية المشاركة في اتخاذ القرار سوى في مجموعة الأقران، لكن تبقي امكانية حل المشاكل بالتشاور والتفاوض في حالة نزاع صعبة جدا. يكون التعبير عن آرائهم ومحاولة التأثير في القرار خاصة في اختيار النشاط في محاولة وضع مع بعض كل ما لديهم لتحقيق هدفهم(Keddar,2012).

مثل هذه النتائج لايمكنها إلا أن تؤكد على الحدود الموضوعة للإناث في توسيع واستثمار العلاقة مع فضاءات اجتماعية أخرى بما فيه الميدان العام ولعل كل هذه المعارف المقدمة حول واقع المراهقة في الجزائر يحملنا إلى بعض التفسيرات الممكنة لنتائجنا. ومن الواضح

أن الفتاة المراهقة في كثير من الأحوال مهمشة بالنسبة لمشاركتها وممارستها على المستوى الاجتماعي الواسع النطاق والذي يمنع بالفعل عملية استكشاف أوسع للمحيط وإلى تنوع وتزايد التفاعلات الاجتماعية مع نفس الجنس ومع الجنس الآخر جاعلا بذلك حدودا للدور الذي يلعبه الترفيه المنظم وسياقه الثري في عملية تفجر الطاقات ونمو الكفاءات الاجتماعية واثبات اجتماعي أقوى مع استقلالية أكبر ومشاركة فعالة التي هي حاجات أساسية على المستوى النفسي الاجتماعي يحتاج إليها كل من المراهق والمراهقة ليكون انسانا متوازنا نفسيا متفائلا ومتوافقا اجتماعيا . وقد ورد أن الاقصاء الاجتماعي عامل خطر بالنسبة لعدة مشاكل على مستوى الصحة النفسية، في حين عندما يكون الشخص مندمج اجتماعيا فهذا له أثار وقائية ويوفر حماية حقيقية (Davies, Davis, Cook& Waters, 2007)

يبقى النمو بذلك موجها في سياق ونمط تحدده المخططات الثقافية الاجتماعية تعمل أكثر على اثبات هوية النوع مع بعض الاستثناءات حسب وجهة نظرنا المتعلقة بمحاولة بعض الفتيات على اثبات هويتها وكسر الطابوهات وخلق فرص الاستكشاف والانتعاش ضمن التحولات التي يعرفها المجتمع وبالأخص الأسرة والتي يمكنها أن تكون فرصا ومنافذ ثمينة لتلك التي تتميز بالجلد وقوة الطبع والانفعالات الايجابية التي يمكنها ولو بشكل بطيء احداث التغير ورفع التحديات رغم المراقبة الممارسة على حياتها وسلوكاتها وتضييق نطاق استكشاف مجالات الحياة الاجتماعية المختلفة.

تظهر في رأينا مسألة المراقبة الصارمة جلية أيضا في ما يخص أنواع النشاطات الممارسة التي تخضع هي الأخرى لموافقة الأولياء فنجد مثلا أن ممارسة النشاط الجمعوي الذي يماثل النشاط الكشفي في ما يخص النسبة المئوية المسجلة والتي تقدر ب 3.58. **%** جد ضعيفة. ومن بين العوامل المفسرة لذلك كون النشاط الجمعوي حديث النشأة في الجزائر، إلى جانب ذلك فإنه مماثل للنشاط الكشفي من حيث ما تستلزمة من حركية وفاعلية غالبا ما تكون موجهة نحو الفضاء الخارجي ومن اختلاط بين الجنسين وقوة وتنوع التفاعل والذي جاءت به الكثير من الدراسات كسياق جد ايجابي في نمو الحس المدني والتطوع والتضامن و التعاطف غير أن عملية المراقبة تحول دون ذلك. ونجد نتائج مماثلة في دراسة حول الترفيه بوهران والتي بينت أن 90 بالمائة من الاناث ليست في الجمعيات ويظهر أن البنات ممن

انخرطت فيها تفضل على سبيل المثال الجمعيات الثقافية بنسبة 3 بالمائة (Abdelkader LAKJAA, enquête 2016- Oran).

كما ورد عن هذا الاخير في دراسة مست 496 شابا بوهران من بينهم 258 اناث ما يؤيد بشكل كبير نتائج الدراسات التي قدمناها في هذا الميدان والتي تهتم بالترفيه الذي يختلف ويتغير معناه عند الإناث حسب هذه الدراسة وهو يتمثل في انشغال يدوي بنسبة 21.5 بالمائة ، فكري بنسبة 19 بالمائة ورياضي بنسبة 12.5 بالمائة وفني بنسبة 12 بالمائة. تصرح البنات أنها تستهلك وقت الفراغ أكثر بمرتين مع أفراد العائلة (58 بالمائة) منه مع الأصدقاء (28.5 بالمائة) وهذا تؤكده طبيعة الفضاءات التي يستهلك فيها وقت الفراغ حيث يظهر الفضاء العائلي كفضاء خاص يفوق الفضاء العام بثلاث مرات (21 بالمائة).

يتبين منه أن المراقبة الوالدية للإناث فيما يتعلق بالخروج تمارس بشكل أكثر صرامة وشدة مقارنة بالذكور مما يجعلها محصورة أو محتجزة بشكل أكبر في الفضاء العائلي . وهنا كذلك فإن المستوى التعليمي لا يتدخل كعامل محدد إذ أن نتائج الدراسة تشير أن كلما ارتفع المستوى الدراسي كلما كانت الإناث منزوية إلى الفضاء العائلي وأن 60 بالمائة منها جامعيات (Abdelkader LAKJAA, enquête 2006- Oran).

يمكن تفسير تشديد المراقبة على البنات في سن المراهقة أيضا بعامل آخر يتعلق بمخلفات سنوات العنف و اللا أمن التي عاشتها الجزائر والتي عملت على بقاء نماذج من استجابات الخوف الناتج عن الصدمات النفسية والذي قد يؤدي إلى الحماية والمراقبة المفرطة على الإناث بالنسبة لعلاقتها مع الوسط الخارجي الذي يدرك كمصدر هام للخطر وباعتبار كما جاء عن والت شرف العائلة مقترن في جميع الاحوال بالفتاة.(Wallet, 1994) . يؤكد على ذلك ما جاء عن بعض الباحثين الذين يصفون هذه الفترة على أنها تتميز بالمقاومة والرعب تثير تساؤلات حول التأثيرات الصدمية الممكنة لها وتداعياتها على المستوى النفس سوسيولوجي على الأساتذة والتلاميذ والأولياء والأطر المؤسساتية (نقلا عن Yassine Ferfara, Tcherine Mekidèche, Nadjet Mekidèche et Hocine Ziour).

غير أنه عندما نطلع إلى الأسباب المقدمة من قبل الشابات غير الممارسات حول عدم ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة نجد أن قلة الاهتمام بالترفيه المنظم يحتل الصدارة بنسبة32.2%(غياب ثقافة الترفيه ، ربما ايضا عامل المشاركة) يليها قلة الوقت بنسبة 22.03% (امكانية الانشغال أكثر بالنسبة للأعمال المنزلية)، متبوعة برفض الوالدين مسجلة نسبة تقدر ب18.64 %(امكانية تدخل المراقبة أو المستوى الاقتصادي للعائلة ...). نجد في آخر المطاف، السبب المتعلق بضعف الامكانيات بنسبة تقدر ب 10.17 % مع العلم أن اغلبية الشابات من المستوى الاقتصادي المتوسط.

ضمن الاطار العام للترفيه المنظم تمثل النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسة كما هو الحال بالنسبة لأغلبية المجموعة الممارسة أهمية كبيرة بالنسبة للتطوير الذاتي لدى المراهقين، إذ تكون لهم فرصة تجريب مختلف الرياضات و النشاطات الابداعية أو الفكرية. كما أن تنوع النشاطات و اختيار ضمها أو استبدالها بطرق مختلفة يخلق نوع من " مجال التجريب" الذي يمنح للأطفال و للمراهقين تشكيلة واسعة من الامكانيات لنمو مختلف جوانب شخصيتهم. والنشاطات خارج المدرسة تساهم في تكوين هويتهم و توفر قاعدة لخلق صلات قوية بين المراهقين الذين يتقاسمون نفس نظام القيم .Barber et al; Valeria A) (Ivaniushina & Oksana ; O. Zapletina 2015).

و تطبق هذه الملاحظة على كل أنواع النشاطات خارج المدرسة والتي يعتبرها المراهقين شخصيا هامة مهما كان محتواها الحقيقي (رياضات، فنون او نوادي مهنية). يؤكد هذا على الدور الهام للتربية غير الرسمية بصفتها "حقل للتجريب" أين يستطيع الأطفال و المراهقون و الشباب تجريب القدرات المتنوعة، خلافا للمدرسة التي هي اجبارية بالنسبة للجميع. فالمجموعات المنظمة و النوادي تسمح بمجال أوسع للخيارات التي يستطيع الطلبة تبديلها تبعا لتفضيلاتهم و أن يجربوا قدراتهم في مختلف الميادين (نقلا عن Ivaniushina et Oksana, Zapletina، 2015).

أظهرت دراسة اهتمت بعملية تكوين كفاءات متنوعة شخصية واجتماعية نظرا للمشاركة في مختلف أنواع النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسية أن المراهقين قيموا نشاطاتهم على أنها بيئة ثرية لنمو عدة جوانب من شخصيتهم. و كل نوع من النشاط له مميزاته الخاصة:

فالتلاميذ الذين يشاركون في نشاطات رياضية، مسرحية و موسيقية متنوعة يصرحون بأن هذه النشاطات لها تأثيرات مختلفة على نمو كفاءاتهم وقدراتهم البيشخصية . في الرياضة الجماعية، الرقص و النشاطات المسرحية، يكتسب المراهقون التجربة في العلاقات البيشخصية و ينجزون مهام تتوقف على تنسيق ناجح بين جميع المشاركين، وهذا ما يشجع استعداد أفضل في العمل ضمن فريق (Valeria A. Ivaniushina & Oksana .O Zapletina 2015). كما أشار جميع المراهقين في هذه الدراسة إلى أن هذه النشاطات ساعدتهم على ايجاد هويتهم و أن يفهموا جيدا من هم حقيقة.

يعرف المراهقين ازدياد الرصيد الاجتماعي أي اقامة روابط مع أشخاص من نفس المجموعة ومن طبقات اجتماعية أخرى الذي يحدث خلال ممارسة الرياضة الجماعية، الرقص و المسرح. يمكن ملاحظة أيضا هذه الزيادة من خلال المشاركة في المنظمات الدينية والاجتماعية) و أكد العديد من الكتاب أن المشاركة في تشكيلة واسعة من النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسة تساهم في التطوير الذاتي الايجابي لدى الاطفال والمراهقين. كما تساهم في نمو قدراتهم البيشخصية و تساعدهم بالتالي على تجاوز مشاكل النمو (Mahoney, et al 2005,Denault & Poulin 2008, Eccles et al 2003)(نقلا عن ايفانيوشينا،اوكسانا و زبليتينا ، 2015).

ضف إلى ذلك، عند فترة المراهقة المبكرة فإن ممارسة النشاطات مع أو دون الأقران يجب أخذه أيضا بعين الاعتبار و غالبا ما يؤكد بأن الجانب الجماعي ولا سيما في الرياضة يشجع نمو الكفاءات الاجتماعية والتضامن و نوع من السعادة والرفاه حسب ما أشار إليه كل من دانش ، تايرلور و فازيو (2003).ففي سن المراهقة التي هي مرحلة يمنح فيها الأقران سند للتعبير عن الحاجات النمائية فإن حضورهم يمكن أن يكون السبب الرئيسي للالتزام بالنشاط ذاته. ويكون عدم الرضا المرتبط بقلة الاهتمام و العناية من طرف الأقران خاصة لدى الفتيات منبئا عن التوقف من ممارسة النشاط (Patrick et al ; 1999) ، إذن فالأقران يثيرون نوع من الالتزام في النشاط إلى جانب الاستثمار الكمي وكذا النوعي من طرف المراهق نفسه(نقلا عنCécile Kindelberger, Nadine Le Floc’h and René Clarisse، 2007).

هذا بدوره يحملنا استنادا على الفوائد المحققة لممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة على النمو الايجابي للمراهق واستنادا أيضا على النتائج المخالفة لها والمبينة في الدراسة الحالية الى القول بأن: اقصاء الاناث بشكل مباشر أو غير مباشر أثناء فترة المراهقة من هذه الممارسة أو توفيرها دون شروط الجودة الازمة من حيث التفاعلات التي تكون نمائية بالنسبة لقدرات المراهقة يعني إقصائها من جزء هام من النمو على المستوى الشخصي ولكن كذلك على المستوى الاجتماعي من خلال ترقية الدور واثبات الهوية الشخصية والهوية الاجتماعية وكل ما يترتب عنه على مستوى النمو الايجابي والتكيفي والرفاه النفسي والاجتماعي. وإذا كانت الاستثمارات البيشخصية تظهر غير كافية في سياق النشاطات الترفيهية المنظمة ولا تظهر اختلافات بين الممارسات وغير الممارسات فإن أحد الأسباب يعود أيضا حسب وجهة نظرنا إلى وجود استثمار هام وهدف أقوى وهو الاستثمار الدراسي، حيث بين Abdelkader LAKJAA أن استثمار البنات في هذا المجال والذي يفوق استثمار الذكور محقق بغرض التحرر بشكل مزدوج من المراقبة العائلية وتجاوز الحدود الموضوعة من قبل المجتمع في اطار السيطرة الذكرية.

هناك عامل آخر يمكن أيضا أن يفسر لنا هذه النتائج بالاستناد على خصائص النشاطات الترفيهية المنظمة التي تعرف على أنها تنظم من قبل راشد حول أهداف اجتماعية وسلوكية خاصة(نقلا عن ان فلتشير، باميلا نيكرسن و كريستي ورايت 2006).كما تعرف أيضا على أنها تتطلب الاستثمار، الانتباه والجهد (عن سوزان هاتشنسن بمساعدة اريكا بروكس 2011). ربما أيضا تساؤلنا يتعلق بمستوى نوعية التنظيم لهذه النشاطات خاصة أن أغلبية الشابات مارست نشاطها في الفضاء الاجتماعي، أكان في التأطير أو في وضع الأهداف او مستوى الاستثمار والجهد. فالنشاطات الترفيهية المنظمة تكون جد مهيكلة و مراقبة، اذ أن الهيكل او التنظيم متمثل في : (أ) الاشراف و القيادة و المفعول الرجعي لبالغ معنوي، (ب) وجود القواعد الصريحة وسياق خاص و(ت) أوقات مشاركة تكون منتظمة (Larson 2000 Fletcher et Al (2003) إلى جانب وجود هدف واضح حاضر أثناء تحديد النشاط.

بينت دراسة قام بها ماهونيMahoney و ستاتانStattin (2000) أهمية وجود مستوى عال من التنظيم في نشاطات الترفيه المنظمة وارتباطه بالتكيف الايجابي (فرانسوا بولان، فريديرك ماكقوفرن مرفي، ألسندرا شان & فرانس كبوانو، 2012) وجاء أيضا عن أنواع النشاطات التي فتقترح غالبا في المدرسة ، خارج ساعات الدرس أو في الجماعات (عن طريق جمعيات الأحياء مثلا) و هذين النموذجين يختلفان من حيث سهولة الولوج، من حيث التنظيم، من حيث التأطير من طرف راشدين، و كذا من حيث نوع الأقران الذين يزاولون النشاطات(نقلا عن A–S. Denault ; F. Poulin، 2008).هذا ربما كان سببا أيضا لنتائج ارتباط النشاطات الترفيهية المنظمة بجودة العلاقات البيشخصية من حيث إمكانية وجود مستويات مختلفة من حيث التنظيم والالتزام والتأطير حال دون تحقق النتائج المرجوة على المستوى البيشخصي خاصة أن أغلبية الافراد الممارسين كما ذكرناه آنفا مارسوا هذه النشاطات في الفضاء الاجتماعي والخاص، ربما لم تكن هذه الأخيرة مستوفية لكامل شروط النشاطات الترفيهية المنظمة العالية المستوى.

غير أن نتائج الدراسة الإحصائية تبين على خلاف العلاقات البيشخصية وجود ارتباط بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة و الرفاه النفسي الاجتماعي المتعلق بالفرضية الثالثة. حيث تشير نتائج معامل الارتباط أن العلاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ومستوى الرفاه النفسي والاجتماعي دالة إحصائيا مما يحملنا بذلك إلى القول أن ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ترتبط بمستوى الرفاه النفسي والاجتماعي بمستوياته الثلاث(مزدهر، معتدل أو متدهور) وبذلك تحققت الفرضية الجزئية الثالثة. في هذا السياق فقد ورد أن الترفيه المنظم هام من حيث الإحساس بالانتماء الاجتماعي والرفع من الرفاه(بروكي & ماقنوسن،2007 ؛ هانس & باترسن ’2007؛ ترينو ’ دلفبرو& ونفلد 2010) نقلا عن كرستيرهرتينغ ، كاترين كوستينيوس 2012.

نستند في تفسيرنا لهذه النتيجة إلى ما قام به هان وباترسن حيث أدخلا نموذجا يستند على عدة دراسات متعلقة بالترفيه الذي يعمل على تحسين الصحة و الرفاه عند البشر وذلك بطريقتين هامتين : أولا، يمكنها أن توفر مساهمة مباشرة للرفاه النفسي والصحة والتي تستند

على تجربة الميزاج الإيجابي و الانفعالات الايجابية، اقامة علاقات ايجابية مع الاخرين وتقوية الجهاز المناعي(نقلا عن كرستير هرتينغ ، كاترين كوستينيوس 2012).

لعل هذا يحملنا بدوره رجوعا إلى ما عرضناه عن التوترات والضغوطات النفسية التي يمكنها للفتاة أن تعاني منه خلال مرحلة البلوغ مع تزايد المراقبة والسلوكات المبنية على التمييز الجنسي وتدعيم هوية النوع مع النتائج التي سجلتها على مستوى الرفاه النفسي الاجتماعي حيث نجد أن الممارسات سجلت نسبة 41.07% في الرفاه النفسي الاجتماعي المزدهر و42.86 % في الرفاه النفسي الاجتماعي المعتدل محققة نسبة اجمالية تقدر ب 83.93% للمستويين . يعني هذا أن الفتيات ذوي الرفاه المزدهر قد عاشت من خلال ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة مع طبيعة التفاعلات السارية تجربة سادها المزاج الايجابي والانفعالات الايجابية واقامة علاقات ايجابية مع الآخرين وهو مايعادل التوظيف الأمثل على المستوى النفسي والاجتماعي الذي تؤكده مستويات الرفاه المسجلة والتي تدل على رفاه نفسي بما فيه انفعالي، واجتماعي مزدهر وهو يترجم أيضا بحالة مزدهرة من الصحة النفسية وباستثمار حقيقي واهتمام موجه للصلات والعلاقات البيشخصية من خلال الترفيه ولاسيما نوع من المتعة والسعاة في الممارسة .

تلعب هنا الانفعالات الايجابية دورا مهما في الغاء الانفعالات السلبية حسب ما فسره سليقمان Seligman التي تترتب عن ضغوطات المحيط الاجتماعي والمعاناة المترتبة عن تحولات البلوغ أثناء هذه الفترة حيث أشار هذا الأخير إلى أن الانفعالات الايجابية تعمل على الغاء بشكل سريع الانفعالات السلبية مما قد تؤدي إلى توظيف ايجابي وهذا ما يفسر التأثير المباشر لممارسة الترفيه المنظم على الرفاه والصحة.

حسب هان و باترسون (2007) فإن الأشخاص الذين يقومون بهذه النشاطات و يجدونها ممتعة فان هذا الأمر يعزز من مواردهم الشخصية و من الجلد و هذا يسهل تحسين الصحة والرفاه على المستوى النفسي والاجتماعي و الفكري والجسدي. يمكن مقارنة هذا بتعريف الرفاه للمنظمة العالمية للصحة التي تشمل الأبعاد الجسدية، النفسية و الاجتماعية(نقلا عن Heting, Kostenius, ،2012).

كما بينت دراسات أخرى أن الانشطة الترفيهية المنظمة تعتبر أحد الاستراتيجيات التي يمكنها أن تشكل الجلد والنمو و الرفاه الذاتي(نقلا عن Gilman, Meyers et Perez ،2004).

يحملنا هذا إلى الاقتراح الثاني الذي تقدم به هان وباترسن حول كيفية تأثير الترفيه على الرفاه والصحة حيث أن لهذه النشاطات تأثيرا تعديلي على الضغط و تأثيراته. وقد أشار إوازاكي2006 في أحد دراساته أهمية اعطاء عناية كبيرة للدور الذي يلعبه الترفيه كوسيلة لمقاومة الضغط والرفع من الرفاه و الراحة. وتبين أن الرفاه النفسي متعلق بالقدرة على التعلم، في الفهم والحفظ إلى جانب القدرة على الارتباط بالأخرين من خلال أتباع القواعد الاجتماعية والثقافية (نقلا عن كرستير هرتينغ ، كاترين كوستينيوس 2012).

كما ورد عن دراسات أخرى أن الترفيه المنظم يتيح لممارسيها بنمو مهاراتهم الانفعالية وذلك من خلال تعلم كيفية التسيير و التعامل بشكل متوافق مع انفعالات مثل القلق و الغضب ..(دووركين وآل 2003، هانسن وآل 2003، لارسن وآل، 2006).

ضف إلى ذلك، واعتبارا إلى كون معظم أفراد المجموعة الممارسة مارست نشاطاتها في سياق جماعي مسجلة نسبة مئوية جد عالية تقدر ب 92.86 بالمائة فقد جاء عن الوظائف الرئيسية التي تؤديها مجموعة الأقران حسب لوت Lutte (1987) تلك التي توفر الدعم العاطفي عند الابتعاد عن الوالدين = التردد والقلق والشعور بالذنب. فالشعور بالدعم من طرف الأصدقاء مرتبط بالشعور بالراحة والرفاه الذاتي. وتسهل الصداقة من جانبها النمو الاجتماعي العاطفي للأطفال وللمراهقين (Cloutier et Al,1994) هذا تأييدا للدور الذي يلعبه السياق الجماعي في الدعم الانفعالي وخفض الضغط(نقلا عن American psychological association 2002).

هناك عامل آخر أثار انتباهنا والذي قد يرتبط بما عرضناه حول تأثير النشاطات البدنية على خفض الضغط والإحساس بالرفاه وذلك عند معاينة النسب المئوية المسجلة على أنواع النشاطات الممارسة، نجد بروز الرياضة والنشاطات البدنية كالنشاط الأكثر ممارسة بين الفتيات في سن المراهقة مسجلة اغلبية تقدر 66.07% بشكل منفرد ونسبة 80.35 %في ما يتعلق بممارسة الرياضة و النشاطات البدنية مع ممارسة نشاطات أخرى مثل النشاطات

الفنية والجمعوية... وهو ما يخالف ما تم الإشارة إليه في الكثير من الدراسات في ما يتعلق برواج ممارسة هذا النشاط في أوساط الذكور أكثر من الإناث. فإلى جانب ما جاء عن خصوصيات المجتمع الجزائري في هذا المضمار، نجد أن الدراسات أشارت إلى أن الفتيات تملن أكثر نحو النشاطات الفنية والذكور نحو أنواع الرياضة 'Garton& Pratt,1991, Mc Kindelberger, Le Floc'h & Clarisse, نقلا عن)Howden, Martin & Kawachu, 2006) .(2007

ربما كان السبب في ولوج الفتيات إلى الرياضة والنشاطات البدنية الى جانب العامل المذكور المتعلق بالرفع من تقدير الذات متمثل في تأثيراته الايجابية على مستوى الرفاه والمدركة في الوسط الأسري خاصة من قبل الأولياء كعامل تعديلي للعلاقات داخل الأسرة وعلى مستوى التوازن النفسي حيث أشار ماهوني و ستاتان (2000) أن المراهقين والشباب الذين يشاركون أو يمارسون نشاطات ترفيهية يقيمون علاقات أكثر ايجابية مع أوليائهم(نقلا عن A-S. Denault ; F. Poulin، 2008). وعلى نفس المنوال، أكد كل من ماهوني و آل (2002)على ذلك بالإشارة إلى أن المشاركة قد تكون لها فائدة أخرى تتمثل في أنها تعمل على تسهيل العلاقة بين الأولياء والمراهقين (انظر ايضا Mahoney et Magnusson 2001)(نقلا عن سوزان هاتشنسن Susan Hutchinson، 2011).

تؤكد نتائج الفروق في الرفاه النفسي الاجتماعي بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة على ارتباط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة أثناء المراهقة بمستوى الرفاه النفسي الاجتماعي للشابات الممارسات حيث يتضح من تحليل الفروق في مستوى الرفاه (مزدهر، معتدل، متهور) بين الممارسات في فترة المراهقة وغير الممارسات على أنها دالة إحصائيا وتوجد اختلافات حقيقية في مستويات الرفاه بين المجموعتين.

سجلت الممارسات نسبة 41.07% في الرفاه النفسي الاجتماعي المزدهر و42.86 % في المعتدل مع نسبة إجمالية تقدر ب 83.93% للمستويين غير أن الجدول يظهر أيضا أن أغلبية غير الممارسات تتراوح مستويات رفاههم النفسي الاجتماعي ما بين المزدهر(49.15 %) والمعتدل (49.15%) بنسبة اجمالية للمستويين تقدر ب 98.3%وهي نسبة أكبر من

تلك التي سجلتها الممارسات.فالفروق هنا في صالح غير الممارسات خاصة إذا قارننا بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة في الرفاه النفسي الاجتماعي المتدهور أو المتدني حيث تسجل أعلى نسبة في فئة الممارسات التي تقدر ب 16.07% (9 افراد) مقابل 1.70% في فئة غير الممارسات(فرد واحد).

يمكن حسب رأينا أن يفسر ذلك من جانبين هامين اعتبارا أن معظم النشاطات الممارسة رياضية وبدنية. أولها العملية التعديلية التي تؤديها الممارسة في خفض الضغط مهمة جدا بالنسبة للفئة الممارسة التي ربما تجعلنا نقترح أن نسبة الضغط المدرك تكون أعلى لدى هذه المجموعة مع تواجد نوع من المعاناة النفسية وربما كان الولوج إلى هذا النوع من النشاط مؤشر على ذلك. ولولا هذه الممارسة لكانت ربما مستويات الرفاه خاصة بالنسبة للشابات المتواجدة في المستوى المعتدل للرفاه النفسي الاجتماعي منخفضة لتكون أكثر في المستوى المتدهور منه بدل من المعتدل

أما الجانب الآخر والذي حسب رأينا يمكنه أن يفسر النسبة العالية للرفاه النفسي الاجتماعي المتدهور الذي يقدر عند المجموعة الممارسة 16.07% (9 افراد) مقابل 1.70% في مجموعة غير الممارسات(فرد واحد) فقد ورد أن الممارسة خاصة النشاطات الرياضية والبدنية منها عندما تحدث في سياق من المنافسة الشديدة يمكنها أن تؤثر بشكل معاكس من حيث أنها تعمل على رفع من مستوى الضغط وترتبط أكثر بمشاكل على مستوى الاحساس بالرفاه و الصحة النفسية.

فقد جاء عن دراسات أخرى أنه بالرغم من الفوائد التي توفرها المشاركة في النشاطات الرياضية للأطفال والشباب، نجد أن الذين يعيشون في الفرق الرياضية ضغوطات شديدة لنيل الفوز يشعرون بعدم التعلق بفريقهم، حساسين للضغط ويمكن أن يؤدي بهم في ما بعد إلى انخفاض الثقة في الذات وتقدير الذات(Marlens, 1993). في دراسة سابقة بين Orlick أن 50 بالمائة من الأطفال والشباب الذين استجوبوا حول مشاركتهم أو ممارستهم للنشاطات الرياضية قد أشاروا إلى أن البرامج كثيرة الجدية والصرامة، مركزة فقط على الفوز وتفتقد للمتعة. يشر Coté(2004) في نفس التوجه إلى أن حدوث تخصص في مرحلة عمرية

غير ملائمة لحدوث الفوائد يعمل على ظهور مشاكل عدة على المستوى النفسي مثل انخفاض تقدير الذات ، الإحساس بالفشل...في الحالة المعاكسة فإن الأطفال والمراهقين عندما يختبرون المتعة والمرح في الممارسة فالاحتمال يكون أكبر في أن يواصلوا في النشاطات التي تشكل تحديات(نقلا عن سوزان هاتشنسن Susan Hutchinson، 2011).

أما في ما يتعلق بالفرضية الخامسة، فقد برز عامل هام إذا كان متوفرا ضمن الممارسة له تأثير حقيقي على جودة العلاقات البيشخصية من جهة وعلى الرفاه النفسي الاجتماعي من جهة أخرى ففي نتائج ارتباط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية وبالرفاه النفسي الاجتماعي لدى المجموعة الممارسة والمتعلق بالفرضية الجزئية الخامسة التي تحققت بذلك أسفرت النتائج الإحصائية بخصوصها أن 16.8 % من التغير في مستويات الرفاه النفسي الاجتماعي سواء ايجابا أو سلبا لدى الممارسين تفسرها جودة التأطير وجودة علاقاتهم البيشخصية الذي تتلقاه الممارسات. ويمكننا القول بأن جودة التأطير ترتبط بجودة العلاقات البيشخصية وبمستوى الرفاه النفسي والاجتماعي (من حيث دراسة التفاعلات).

هذا يعني أخذا بعين الاعتبار درجة التغير أن كلا من جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية عندما يقترنان ويتفاعلان تساهمان في تحديد مستوى الرفاه النفسي والاجتماعي سلبا أو ايجابا فاذا كنا في حالة الرفاه المزدهر فإن 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.

تشير مثل هذه النتائج إلى طبيعة العلاقة القوية بين جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية من حيث أن الأول قد يؤدي إلى الثاني وهذا أكدت عليه العديد من الدراسات التي تم عرضها في الجانب النظري. هذا يعني أيضا أن جودة التأطير قد يكون العامل الجوهري الذي يصنع الاختلاف من خلال تأثيراته على جودة العلاقات البيشخصية ومنه فعند تفاعلهما يرتبطان بالرفاه النفسي الاجتماعي. يشير أيضا إلى طبيعة التفاعلات الايجابية الممكنة بين جودة التأطير في صنع علاقات بيشخصية ذات جودة عالية أو جد

ايجابية. كما تشير أيضا إلى حدوث عملية اكتساب المهارات الاجتماعية التي تؤثر على التوظيف في المجتمع وكذلك عملية اكتساب المهارات الانفعالية.

لعل التأطير والاشراف من العوامل الواردة في الظروف والسياقات المكونة والمعرفة للنشاطات الترفيهية المنظمة إلى جانب عوامل أخرى ذات اهمية. حيث نجد أن من العوامل الواردة في سياق المشاركة في الأنشطة الترفيهية المنظمة والمساعدة على نمو المهارات الاجتماعية عامة و العلاقات بشكل خاص 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 و الأقران و أخيرا في الاستعمال المتكرر للمهارات وتكييفها في أوساط ووضعيات مختلفة(عن لوسي لكلير بمساعدة مصلحة الطفولة والشبيبة لقاتينو). نفهم من خلال ذلك وجود عوامل متعلقة بالتأطير. ونظرا لكون هذه النشاطات تجري بحضور مجموعة أقران، راشد أو راشدين مسئولين فيجب أن تحض السياقات البيشخصية خلال هذه النشاطات بعناية خاصة (برونفنبرونير ، 1979؛روزر وآخرون 1996)(نقلا عن دنو وبولان 2008).

يبين لارسن ماهوني، ايكل ولورد (2005) أن النشاطات الترفيهية المنظمة خارج المدرسة وهو الحال عند أغلبية الممارسات في الدراسة الحالية توفر فرصا هامة للنمو الاجتماعي والانفعالي والمدني.(نقلا عن بلومفلدوبربير، 2010). ولعل الروابط التي يكونها المراهقين مع الراشد المسؤول عن النشاط يمكن أن يساهم ايضا في الآثار المترتبة عن المشاركة . في هذا السياق فإن دراسة ماهوني و آل 2002 تكشف بأن الشباب الذين يدركون مستوى عال من السند من قبل المسؤول يظهرون أقل من الأعراض الاكتئابية مقارنة بالذين لا يدركون هذا السند أولا يشاركون في هذه النشاطات. في نفس الإطار فإن المشاركة في هذه النشاطات تتيح فرصا من التفاعل مع راشدين مصدر الرعاية والاهتمام بما في ذلك الإحساس بالاهتمام لجماعة أقران معينة والاعتراف من قبل الآخرين (نقلا عن تود و ايكل 2013).

هذا يشير بدوره إلى طبيعة الاستثمارات العلائقية القوية التي تحدث ضمن تأطير جيد في تقوية العلاقات البيشخصية وتحسينها وجعلها ايجابية بشكل كبير بفضل التفاعلات الايجابية ببعديها الانفعالي ، المعرفي والسلوكي . وهذا بدوره دليل على المتعة والسعادة والانفعالات الايجابية والتوظيف النفسي الاجتماعي الجيد أثناء التفاعل مع الراشد الكفؤ الذي يدرك كمصدر قوي للاهتمام والتوجيه والاعتبار .

إن النشاطات المنظمة منها خارج الوسط المدرسي هي نشاطات جد مهيكلة تركز على تعزيز القدرات و الكفاءات المكتسبة التي تزداد تعقيدا تحت اشراف الراشدين الأكفاء غير الأبويين(حسبCsikszentmihalyi،1990). علما أن هذه النشاطات طوعية، فإنها تقوم بتسهيل والحفاظ على الاستثمار و المتعة الداخلية في النشاط مع مرور الوقت (لارسن 2000). هذه العوامل الخاصة المتعلقة بالنشاطات الخارجة عن المدرسة والمنظمة (بمعنى الاشراف الكفء للراشدين غير الأبويين و النمو و التطور التدريجي للكفاءات و التفاعل الايجابي مع الاقران) تعتبر كلها عوامل رئيسية مساهمة في الالتزام الفاعل و النشط (لارسن 2000)(نقلا عن Gilman, Meyers et Perez ،2005).

إنطلاقا من هذا فإن كون الترفيه ممارس مع شخص أو لا وكذا مميزات الاشخاص الذين يمارس معهم النشاط هي أيضا عوامل يهتم بها بشكل أكبر (نقلا عن Cécile Kindelberger, Nadine Le Floc'h and René Clarisse، 2007). فإذا كانت أغلبية المراهقين يمارسون نشاطات دون أوليائهم، فإن وجود علاقات ايجابية مع منشط أو مدرب قد أشار إليه بعض المؤلفين 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 عنKindelberger, Le Floc'h and Clarisse، 2007).

كما أن التفاعل مع راشدين كفؤ ذو أهمية كبرى، حيث أن الجلد والهوية يمكن أن تتحسن بفضل تفاعلات مع الراشدين غير الوالدين الأكفاء Meyers&Nastasi, 1999, Wentzel) 1998) الذين بإمكانهم تلقين معارف وكفاءات و توفير فرص لتحدي الشباب و أن يكونوا نماذج للدور (Hirsh, Mikus, et Boerger 2002) و يبين كل من برونفنبرينر (1979)

روزر وآل (1996)أنه عندما تكون هذه التفاعلات مستمرة و مدركةايجابيا فإن الاهداف و القيم التي بناها الراشدين قد تكون مدمجة أو مستدخلة (نقلا عنGilman, Meyers et Perez، 2005).

يؤكد في نفس السياق أيضا ماهوني و آل (2002) أن الرفاه النفسي و الانفعالي لدى المراهقين يمكن تحسينه عن طريق المشاركة في نشاطات خارج المدرسة – خصوصا عند وجود علاقة دعم مدركة مع المشرف على النشاط. (نقلا عن سوزان هاتشنسن، 2011) وتشكل كل هذه العوامل التي يهتم بها علم النفس الايجابي الظروف والعمليات التي تساهم في ازدهار أو انتعاش و في التوظيف الأمثل للأفراد التي سوف تسهل التعبير عن الامكانيات الفردية الكامنة والتجارب الايجابية المعاشة والتي تؤدي إلى درجة مرضية من الرفاه (نقلا عن Shankland, 2014).

اذا كانت هذه النتائج تؤكد على الدور الفعال للتأطير الجيد وعلاقته بجودة عالية من العلاقات البيشخصية كمحددان هامان لمستوى مرتفع من الرفاه النفسي الاجتماعي أو التوظيف الصحي حسب ما أشار اليه سليقمان فإنه تبقى حسب رأينا اعتمادا على النسبة المئوية لدرجة التغير فئة من الإناثلم تتح لها فرصة الاستفادة من تأطير في المستوى المطلوب التي تسمح بنمو الكفاءات الشخصية و التي تساعد على الرفاه لاسيما ذات الرفاه النفسي الاجتماعي المعتدل وخاصة المتدهور الذي سجل نسبة 16.07% لدى الممارسات و هو مؤشر على مستوى ضعيف من التأطير والإشراف ضمن النشاطات الممارسة.

لقد ذكرنا بالفعل سابقا حول نتائج الدراسات الميدانية في هذا المجال في المجتمع الجزائري في ما يخص الفضاءات العمومية التي تعتبر المواقع المفضلة للمراهقين التي يمكنهاأن توفر لهم فرصة اقامة لقاءات و تبادل تجارب و الاطلاع على كل ما له علاقة بالوسط خارج الأسري والمدرسي إلا أنها لا تلبي حاجات النمو والانتعاش الحقيقي لتألق الشباب نظرا لقلة و ضعف التجهيزات و التأطير بالنسبة للنشاطات المرغوب فيه (Keddar ,2012).فالتأطير وجودته مازالت إشكالية قائمة . فرغم الجهود التي نراها من خلال بناء المنشآت الترفيهية و الرياضية لفائدة الشباب، فإن الهياكل و المنشآت المخصصة للشباب يقصدها قلة من

الشباب و منه ضرورة التفكير في طرق وأساليب لتشغيلها وتسييرها حتى تصبح فعلا منتديات للشباب و أماكن مفضلة لتنشئتهم الاجتماعية (Marihi Hocine) فقضية تأطير و تنمية رؤية فعلية لتسيير وقت الفراغ عند الشباب لا زالت قائمة ويشير Medarci Mouradفي هذا المجال إلى أن اشكاليات الشباب تسأل السياسات والبرامج والتأطير الاجتماعي التربوي بما في ذلك تحديد هياكل الاستقبال و المرافقة والإعلام. ومن المهم اليوم إعادة النظر في وسائل التنظيم و التأطير والتقنيات والبرامج الاندماجية Mouraad) .Merdaci, 2015)

يؤكد ما تم ذكره جزئيا النتائج المحصل عليها في الفرضية السادسة والتي تتعلق بالفروق في جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي الاجتماعي، حيث تشير النتائج عند معاينة المجموعات الثلاث لمستويات الرفاه على مقياس العلاقات البيشخصية أن متوسط المستجوبات ذات مستوى الرفاه المزدهر هو الأعلى على مقياس جودة العلاقات البيشخصية والذي يقدر ب 48.19بانحراف معياري يقدر ب12.92.يليه مجموعة الرفاه المعتدل ب 42.24بانحراف معياري يقدر ب 10.48 . ويأتي في المرتبة الأخيرة مجموعة الرفاه المتدهور ب 34.8 مع انحراف معياري يقدر ب 14.21 وهي تمثل المجموعة الأكثر تشتتا.

وأظهرت المعالجة الإحصائية أن الفروق بين تباينات المجموعات الثلاثة لمستوى الرفاه دالة إحصائياً مما يحملنا إلى القول أنه توجد اختلافات حقيقية في مستوى جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي والاجتماعي الثلاث (مزدهر، معتدل، متدهور) مما يحقق الفرضية السادسة التي تقول أن جودة العلاقات البيشخصية تختلف تبعا لمستويات الرفاه النفسي الاجتماعي كما يتبين أيضا من خلال نتائج المعالجة الإحصائية أن جودة العلاقات البيشخصية ترتبط بالرفاه النفسي الاجتماعي حيث نجد انه كلما ارتفع مستوى الرفاه قابلها ارتفاع في جودة العلاقات البيشخصية لدى المجموعتين وهذا بدوره يؤكد على تحقق الفرضية السابعة التي تقول أن جودة العلاقات البيشخصية ترتبط بالرفاه النفسي الاجتماعي.

تعتبر هذه النتيجة مقترنة ومؤيدة جزئيا لتلك المتعلقة بالارتباط بين جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي ويبقى التأكيد قائما على أن مستويات جودة

العلاقات البيشخصية مرتبطة أشد الارتباط بمستويات الرفاه أكان على المستوى الانفعالي أو التوظيف النفسي أو التوظيف الاجتماعي وهذا ما بيناه على مرار عدة خلال مناقشتنا و ما سنتعرض إليه أيضا في مناقشة نتائج الفرضية العامة .

على نفس المسار بينت اذن النتائج الاحصائية على هذا المستوى (الفرضية7) أنه إذا كانت العلاقات البيشخصية مرتفعة من حيث الجودة أي جد ايجابية فهذا يعني نفسه على المستوى النفسي الاجتماعي . ويقترح في هذا السياق الايجابي تجربة الانفعالات الايجابية وعلاقات ايجابية مع الغير والاحساس بالرضا والسعادة و الانتماء والتوافق الاجتماعي والانجاز الذاتي وكل الجوانب المتعلقة بالتوظيف النفسي و الاجتماعي الايجابي استنادا على نموذج ريف التي ترتبط بأبعاد نفسية مثل علاقات ايجابية مع الغير ، مراقبة المحيط والتطور الذاتي و نموذج كايز والمتضمن على سبيل المثال لأبعاد اجتماعية مثل الاندماج الاجتماعي والمساهمة الاجتماعية... ولعل هذا اجمالا يشير إلى توظيف صحي أو رفاه مزدهر أو بعبارات اخرى صحة نفسية مزدهرة . وهنا تكتسي التجربة الايجابية اجتماعيا دورا حقيقيا في الرفع من الرفاه. ولعل العامل المتعلق حسب وجهة نظرنا بالتأطير في حالة ما إذا كان ضعيفا يمكنه أن يفسر أيضا الارتباط بين علاقات بيشخصية منخفضة برفاه متدهور على المستوى النفسي الاجتماعي.

يمثل بذلك " الإزدهار" ديناميكية نمو القدرات الكامنة للشخص من طرفه و الذي يستعملها يوميا من خلال أعمال مشحونة بالمعاني شخصيا والتي تشجع على الإنفتاح على امكانيات أو احتمالات جديدة للتطورو يمثل التوظيف الأمثل من جهته ما يمكن أن ينجزه الفرد عندما يعتبر بأنه في كامل موارده و التي تسمح للشخص بأن يعيش على الدوام في صحة بدنية و نفسية جيدة وأن يقوم بنشاطات تعمل على الازدهار، أن ينجح في تجاوز الصعوبات التي تعترضه و هذا عن طريق الاعتماد على موارده وعلى تلك الموارد المتواجدة والحاضرة في بيئته...(نقلا عن Shankland ، 2014).

بعدما استوفينا عرض نتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية السبع يمكنا التعرض في أخر المطاف إلى مناقشة الفرضية العامة والتي تتعلق بنتائج العلاقة بين ممارسة النشاطات

الترفيهية المنظمة بنمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية وبالرفاه النفسي الاجتماعي.

في هذا السياق تشير نتائج المعالجة الاحصائية بأن14.9بالمائة من التغير في درجة الرفاه النفسي الاجتماعي لدى الممارسات للنشاطات الترفيهية المنظمة تفسرها جودة علاقاتها البيشخصية وممارسته للنشاطات الترفيهية المنظمة. أي أن مستوى الرفاه يتأثر بجودة العلاقات وممارسة النشاط بنسبة 14.9 بالمائة. يمكننا القول بذلك أنه اذا كانت الممارسة مقترنة بجودة عالية من العلاقات البيشخصية فإن مستوى الرفاه يكون على نفس المنوال أي يكون مزدهرا وعكس ذلك صحيحوأسفرت عملية التحليل إلى أن العلاقة دالة احصائيا وعليه فإنه توجد علاقة ارتباطية بين كلا من ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة نمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي وعليه فإن فرضيتنا العامة قد تحققت.

لقد أوردنا منذ بداية مناقشتنا العديد من النتائج التي تؤيد النتيجة المحصل عليها في فرضيتنا العامة من خلال توضيح الفوائد التي توفرها ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة أثناء المراهقة على نمو المهارات والكفاءات النفسية الاجتماعية وتأثيراتها على التوظيف الجيد والصحي في هذا المجال.

بينا بالخصوص ما توصلت إليه الدراسات المختلفة التي ارتكزنا عليها في تفسير النتائج المحصل عليا من المعالجة الاحصائية للتحقق من الفرضيات المقترحة تحديدا تلك التي تؤكد على وجود ارتباط بين النشاطات الترفيهية المنظمة والرفاه النفسي الاجتماعي(تحقق الفرضية الجزئية3) ، ثم التي أوردناها لمناقشة ارتباط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية وبالرفاه النفسي الاجتماعي لدى المجموعة الممارسة (تحقق الفرضية الجزئية5) ثم التفسيرات الواردة في ما يخص ارتباط جودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي (تحقق الفرضية الجزئية 6). لذا فإن النتيجة المتوصل إليها في ما يتعلق بالفرضية العامة التي تحققت قد تم تفسيرها بجزء كبير في مجمل المناقشة و تأتي كنتيجة منطقية للنتائج المحصل عليها من دراسة الارتباطات والفروق التي تأتي تدعيما لها.

على هامش ماورد عن هذا الميدان من حيث فوائد السياق الترفيهي المنظم على جوانب النمو والرفاه محل الدراسة في البحث الحالي ، نجد أن هذا الأخير كثيرا ما ارتبط بمفهوم النمو الايجابي للمراهقين والشباب المستمدة من وجهة نظر علم النفس الايجابي. فقد ركزت بذلك أبحاث أخرى اهتمت بالنمو الايجابي للشباب في مجملها 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 أن 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 و سعادة المجموعة و تنمية الشعور بالمسؤولية الشخصية بصفة عضو في هذه المجموعة،
- الانتماء إلى مجموعة اجتماعية معترف بها ومثمنة او قيمة،
- اقامة شبكات اجتماعية لدعم الأقران و الراشدين الذين بإمكانهم المساعدة حاضرا ومستقبلا،
- القيام بتجارب و رفع التحديات (Eccles & Templeton 2002).

إلى جانب هذا وفي سياق الأبحاث التي اهتمت بالصحة النفسية بينت دراسات عدة بأنها مرتبطة ايجابيا بالمشاركة في النشاط المنظم أو ممارسته و هو ما يشجع من مكانة النشاطات المنظمة في النمو الصحي للشباب (نقلا عن Badura, Madarasova Geckova, Damagr Sigmundo, Jitse P. vanDjik et SijmenA.Reijineveld, 2015).

إن المشاركة في النشاطات الترفيهية المنظمة خلال وقت الفراغ تم ربطها بتحسن الصحة البدنية و النفسية لدى كل المراهقين مهما كان نوع النشاط المنظم الممارس و إحدى الاستنتاجات الواردة في الأبحاث هو أنه لما يكون الفرد مندمج في نشاط ترفيهي أو عدة نشاطات ترفيهية منظمة مهما كان نوعها و مهما كان سنه أو جنسه فهذا مرتبط برضا أكبر في الحياة و بتقييم ذاتي أفضل للصحة. يتماشى هذا مع الأدلة العلمية التي تشير عموما

أن أي مستوى من المشاركة في هذه النشاطات أفضل من عدم المشاركة تماما (نقلا عن Badura, Madarasova Geckova, Damagr Sigmundo, Jitse P. vanDjik et Sijmen Reijineveld, 2015).

يظهر أن المشاركة والممارسة في وقت الفراغ المنظم "الفعال" مرتبط بصحة نفسية كاملة أفضل، بمستويات أقل من المزاج المكتئب وبمستويات أعلى من الانفعالات الايجابية (Bohnert, Richards, Kohl et Randall 2009) (Frederick &Eccles 2006 ; Mahoney, Schweder & Sttatin 2002 ; Passmore & French 2000) (نقلا عن Hutchinson، 2011). كما أنه ينمي الانتعاش الذاتي والاجتماعي حسب هولند واندري (1987)(نقلا عن Gilman, Meyers et Perez، 2005).كما ورد عن دراسات أخرى في ما يخص المراهقة (مثلا سن 11 الى 12 و ما فوق) أنه يوجد تمييز قليل بين مؤشرات النمو الايجابي للشباب و الصحة النفسية الايجابية فيما يتعلق بالنشاطات الترفيهية المنظمة. بعبارة أخرى، فإن نفس العوامل التي تساهم في النمو الشامل للشباب في سياقات النشاطات في الوقت الحر قد تصلح أيضا لحمايتهم من المخاطر و تعزيز و تحسين جلدهم الشخصي (نقلا عن Hutchinson، 2011).

ارتبط مفهوم النمو الايجابي للشباب بمفهوم الرفاه والصحة النفسية الكاملة حيث أن الأشخاص المتواجدين في صحة نفسية يشعرون بمستويات عالية من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي (كايز 2004). أما الشخاص ذوي صحة نفسية متدهورة يشعرون بحالة من الفراغ فلا يشعرون فيه بأي نوع من الرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي (كايز 2004). يعرف هؤلاء الأشخاص تنوعا من العواقب السلبية على التوظيف الاجتماعي مثلما هو الحال بالنسبة للتوظيف العاطفي، المعرفي والصحة الجسدية وجودة الحياة (Mantoura, P. 2014).

يؤكد ما ورد أن النشاطات الترفيهية المنظمة يمكنها بالفعل أن تكون وسطا للنمو بالنسبة للمراهقين والشباب أكان على مستوى رفاههم وقدراتهم من حيث توظيفهم النفسي والاجتماعي الجيد الذي تعبر عنه نتائج الرفاه النفسي الاجتماعي المحققة في الدراسة الحالية. كما أن مثل هذه النتائج تعتبر مؤشرات عن حدوث عملية تعلم ناجحة في ما يتعلق باكتساب

المهارات الاجتماعية والنفسية والإحساس بنوع من المتعة والسعادة في ممارسة النشاطات والانفعالات الايجابية المترتبة عن التفاعلات الاجتماعية المستثمرة بقوة. تتعلق بذلك حالة الرفاه النفسي الاجتماعي التي تسجل نسب عالية وازدهار حقيقي في الدراسة الحالية بازدهار على مستوى الأبعاد المختلفة المكونة له والتي تتعلق بالرفاه الانفعالي لداينر إلى أبعاد الرفاه النفسي والاجتماعي لريف وكايز.

إن مفهوم النمو الإيجابي للشباب يركز بوضوح على أن لكل شاب طاقة كامنة لكي يصبح شخصا مندمجا تماما ايجابي وناجح (Lerner, Brentano, Dowling & Anderson 2002). وانطلاقا من هنا، يمنح هذا المفهوم إطار شامل لفهم تطور المنافذ النمائية الايجابية خلال المراهقة. ترتكز هذه الأخيرة على التفاعل الحيوي بين الفرد و سياقاته بحيث أنها مشكلة للنمو. كما أن النمو الايجابي للشباب يفترض أن للشباب دور فاعل ونشيط كمنتج لتطويره الذاتي (Silbereisen & Eyfert 1986).

حسب هذا التناول فإن تعديل نمائي ناجح و فاعل للفرد والتي يمكن ترجمتها بازدهار أو انتعاش لا ينبغي أن يعبر عنه فقط في نتائج قريبة مثل النجاح المدرسي، الرفاه أو الكفاءات لحل المشاكل والضغط ولكن أيضا في أن يكون مراهقا مرتبطا بالأخرين و مساهما بطريقة فعالة في المجموعة وفي المجتمع(نقلا عن Weichold et Sibérien, 2012) وهي عوامل يمكننا استنتاجها من النتائج المحققة في فرضيتنا. و تلخص الخمس ميزات للازدهار الناجح في ما يلي: الكفاءة الداخلية أو الذاتية و البيشخصية، الثقة في الآخرين و في المهارات الشخصية، طبع قوي، تواصلات اجتماعية تمنح السند، الإهتمام والعناية وأخيرا القوى. ومع الوقت يمكن أن تنمو ميزة سادسة وهي المساهمة الفعالة والالتزام في المجتمع (Lerner et al,2002). كما يجب أن ينتج عن عملية التعديل الناجح لنمو ايجابي، صحة و رفاه و مشاركة من المراهقة إلى سن الرشد (نقلا عن Karina Weichold et Rainer K. Sibérien, 2012).ومن المفروض أن ممارسات التطوير الذاتي تشجع حياة أفضل (Hée 2006, Lacroix 2004).(نقلا عن Jaotombo et Brasseur ;2013) .

في 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 أيضا المستويات العالية للرفاه النفسي من جانبه الانفعالي الذي يؤكد هو بدوره على القدرات والكفاءات الانفعالية والاستثمار الانفعالي للعلاقة داخل سياق الممارسة أكان مع مصادر التأطير والاشراف أو ربما كذلك مع الأقران.

إن الانفعالات الايجابية ذات طبيعة هيدونية و في أشغاله بين فريدريكسون ; 2009) 2001 ;Barbara L. Fredrickson, Cohn,Coffey, Pek & Finkel 2008 ; Barbara L.Fredrickson & Losada2005) أن التجارب الايجابية يمكن أن تسهل وحتى أن تؤدي إلى توظيف ايجابي. و بالفعل يمكن أن نلاحظ أن الانفعالات الايجابية يتولد عنها توظيف ايجابي و حتى ازدهار حقيقي. &Barbara L. Fredrickson ; 2009 ,B.Fredrickson) Losada2005, Losada & Heaphy 2004)) وذلك نقلا عن Jaotombo et Martine (2013،Brasseur).

يبقى الإطار المرجعي المتمثل في علم النفس الايجابي مهما في فهم السياقات النمائية الايجابية التي تركز على موارد الشخص وقواه واستغلالها لمجابهة الحياة. ولعل ما قدمه كل من سليقمان وCsikszentmihalyi في 2000 يؤكد على ضرورة تعميق فهم طبيعة القوى الفردية والجماعية أملا في تطويرها وانتعاشها وفهم التوظيف الأفضل للتجارب المعتبرة ايجابية اجتماعيا (نقلا عن ربيكا شنكلالند 2014). وتعتبر تجربة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة التي نحن بصدد دراستها مثالا على ذلك والتي تظهر فيها عملية التعلم الايجابي على المستوى البيشخصي، الانفعالي والمعرفي والتي تؤثر على نفسية وسلوك الفرد وتوظيفه مستقبلا.

في هذا السياق نجد أن التفاعلات الاجتماعية تؤثر و كأنها منظم للتعلم، فدون تفاعل لا يستطيع الفرد لا التعلم ولا النمو بطريقة سليمة. أمام سياق اجتماعي معين فإن تعلم المراهق يصبح أكثر نجاعة كلما كان السياق غني و متنوع. و بالفعل فانطلاقا من الاستكشاف تنطلق أيضا عملية تملك أو تبني و بناء معارف ومهارات وتتطور الاستراتيجيات و يرتقي التفكير في مواجهة الغير(نقلا عن Centre pour la recherche et l’innovation dans l’enseignement،2007).

تدعيما لما قدمناه من تفسير حول نجاح عملية التعلم الايجابي فإن ما تم وصفه من قبل Csikszentmihalyiعن المستوى العالي من التركيز، و الاهتمام و المتعة في القيام بالنشاط والتي سماه بحالة من" Flow" العقلي الأساسي للتعلم(نقلا عن دنو وبولان 2008) قد يوفر أيضا تفسيرا للنتيجة المتعلقة بالفرضية العامة. في سياق ما قدمه هذا الباحث وبما أن معظم أفراد المجموعة المستجوبة مارست النشاط خارج المدرسة فقد بينت الدراسات 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 الاحيان) بناء هويتهم و الحصول على الاعتراف بفضل نشاطات أقل اكاديمية(نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).ولعل الأساتذة الذين يولون أهمية قصوى للنشاطات التي تتم خارج المدرسة والتي تكون اختيارية يكتسي بالغ الأهمية و أكثر من هذا فإن التعلم يصل إلى مستويات هامة عندما تكون التجربة المكتسبة بفضل هذه النشاطات الاختيارية المعترف بها من قبل المتعلم وأساتذته و المستعملة في القسم حتى تكون الاتصالات مدعمة و متعددة (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).

اشتغل Csikszentmihalyi على جانب آخر من التطور نحو "التحكم" و لاحظ أن تجربة "التدفق" تظهر لدى المراهقين لما يكونون معنيين بنشاط معين، و مهما كانت طبيعة هذا الأخير فإن "حالة التدفق" تتمثل في إثارة على المستوى الفكري ومزيد من التنشيط العقلي الذي يرمي إلى الكفاءة والتحكم. تؤيد دراسات أخرى هذه الفكرة مع ابراز أنه لما يرتكز التعلم على عناصر صعبة و هامة (للفرد) فيكون أكثر فعالية و بالتالي فإن الانفعالات و نمو القدرات مرتبطان ارتباطا وثيقا (نقلا عن Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement،2007).ربما كان ذلك تفسيرا أيضا لمجموعة الممارسات التي سجلت مستويات عالية من جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي بمحاولة رفع التحديات وقوة الاستكشاف والمتعة وتحمل الضغوطات مع الرغبة في الكفاءة و التحكم في الذات وفي المحيط وفي مسار الحياة ضمن ضغوطات وحدود موضوعة على المستوى الاجتماعي وهو ما سماه سليقمان بالفعالية الشخصية المدركة.

في النشاط كثيرا ما يقع الالتباس بين التطوير الذاتي "بالتدفق" حيث تم تعريف التدفق للمرة الأولى من طرف Csikszentmihalyi (1990) على أنه حالة ووضعية يكون فيها:

- الفرد أمام تحدي لتجنيد وحشد كل انتباهه و قدراته لإنجاز مهمة ما دون ان يتجاوز ذلك قدراته.
- و تستولي المهمة على كل انتباهه و له تجربة عميقة في المرونة أو السلاسة في انجاز المهمة، مبينا شكل من التحكم ناتج عن توازن تقريبا كامل بين الاستعدادات المجندة والقدرات الازمة أو المطلوبة مبعدا عن فكره كل هم أو انشغال (نقلا عن Franck Jaotombo et Martine Brasseur ;2013). وهنا بالفعل تحدث عملية التعلم والاكتساب في سياق من المتعة والقوة.

إن ما عرضناه يؤكد على أن حدوث الممارسة في سياق من المتعة والانفعالات الايجابية مع سياق من التفاعلات الايجابية البيشخصية المقترنة بنماذج ايجابية من التواصل مع الآخر ينشط عملية التعلم الايجابي الهامة في مرحلة المراهقة ويعمل على اكتساب ليس فقط مهارات اجتماعية وانفعالية بل أيضا نماذج من التوظيف الجيد والتكيفي على المستوى النفسي والاجتماعي والذي يعود أساسا إلى التوظيف أو السير والأداء الافضل في الحياة الخاصة (كايز 2002) و في المجتمع (نقلا عن انتوان بوانسو وكونقار).

إن الممارسة المرتبطة بمستويات عالية من العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي مؤشر على حدوث اذن تجارب وعملية تعلم واكتساب هامة و ايجابية مقترنة بحالة من المتعة والاستثمار خلال ممارسة النشاط مع تفاعلات ايجابية مع أقران والراشدين المسؤولين عن النشاط. هذا إلى جانب ما بينته دراسات أخرى بأن المشاركة في النشاطات الترفيه المنظمة ترتبط أكثر بالنجاح المدرسي و بمستوى منخفض من المشاكل السلوكية و الأعراض الإكتئابة (Barko & Eccles, 2003 ; Cooper, Valentine, Nye & Lindsay, 1999 ; Hofferth & Sandberg, 2001)(نقلا عن دنو وبولان، 2008).

يميز سليقمان وكول 2004 ثلاث عمليات تؤدي إلى الرفاه والسعادة وهي: الانفعالات الايجابية، الالتزام، معنى للوجود وهذه الشروط متوفرة ومتضمنة في النماذج المعتمد عليها

في تحديد الرفاه النفسي الاجتماعي. وعليه بإمكاننا القول أن ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال فترة المراهقة تكتسي أهمية كبيرة في عملية تكوين الهوية والتعلم الاجتماعي الايجابي واكتساب المهارات النفسية والاجتماعية الايجابية التي تحدد التوظيف النفسي والاجتماعي التكيفي والصحي وسعادة ورفاه متناميان.

إضافة الى ذلك فقد ورد في دراسات أخرى أنواع من المحددات المعرفة على أنها تؤثر على الصحة النفسية . فبالنسبة ل Keleher & Amstrong (2005)، فإن الأمر يتعلق بالدمج الاجتماعي (علاقات سند، المشاركة في نشاطات جماعية او مجموعات، الالتزام الاجتماعي والمدني)، الحماية من التمييز والعنف (تثمين التنوع، الأمن الجسدي ، التقرير الذاتي للمصير ، التحكم في مسار الحياة).بالنسبة لكوك وآل Cooke et al(2011)، فإن السيطرة أو التحكم ، الجلد والمكاسب الاجتماعية، المشاركة و الاندماج هي أهم العوامل لحماية الصحة النفسية (نقلا عن مانتورا ،2014).

يأخذ سياق الترفيه المنظم كل الأهمية عندما يتعلق بالإناث مادامت هذه الاخيرة أكثر عرضة من الذكور إلى سلوكات تمييزية ونمطية يمكن أن يقصيها من الترفيه ومن جوانب هامة من النمو يمكن أن تؤثر سلبا على توازنها النفسي والاجتماعي. يبقى الاستثناء متعلق بتلك الإناث التي تتمتع بقوة الطبع واغتنام الفرص والرغبة في الاستمرار أمام الضغوطات والتحكم في الذات والمحيط والمحن متسمة بالجلد والسعادة والمتعة في رفع التحديات ولعل هذا التعديل الذاتي عملية أساسية في التسيير الذاتي(نقلا عن Martin Seligman،2011) دون أن نبعد بعض الاستثناءات الممكنة على مستوى العائلي التي يمكن أن تكون في حالات معينة أكثر استعدادا لفتح مجال الفرص لصالح الاناث لتحقيق اكتسابات واستكسشافات واسعة، متنوعة وثرية.

تحاول الكشف عن تلك السياقات التي تتعلق في الدراسة الحالية بالترفيه المنظم والعمليات التي تساعد على المواقف الايجابية في الحياة والمساعدة على النمو وتعلم التوظيف الصحي والتفاؤل مع محاولة فهم تداعياته على حياة الفرد في المستقبل.

2-الاستنتاج العام:

يمكننا ان نستنتج من الدراسة الحالية التي تخص علاقة ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية والرفاه النفسي الاجتماعي لدى الشابات البالغات من العمر مابين 22 و24 سنة، وذلك اعتمادا على نتائج المحصل عليها للفرضيات الجزئية والعامة ما يلي:

النتائج المتعلقة بالفرضيات الجزئية:

1-لا ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بجودة العلاقات البيشخصية (لم تتحقق الفرضية).

2-لا تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة في جودة العلاقات البيشخصية (لم تتحقق الفرضية).

3-ترتبط ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة بالرفاه النفسي الاجتماعي (تحققت الفرضية).

4- تختلف الفئتين الممارسة وغير الممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة في الرفاه النفسي الاجتماعي (تحققت الفرضية).

5-ترتبط جودة التأطير بجودة العلاقات البيشخصية و بالرفاه النفسي والاجتماعي لدى الفئة الممارسة (تحققت الفرضية)

6-تختلف جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي الاجتماعي(تحققت الفرضية).

7-ترتبط جودة العلاقات البيشخصية بالرفاه النفسي الاجتماعي (تحققت الفرضية) .

النتيجة المتعلقة بالفرضية العامة:

توجد علاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة ونمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي.

خاتمة:

يهدف البحث الحالي إلى دراسة علاقة النشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة بنمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي لدى الشابات البالغات من العمر بين 22 و24 سنة. وهو بذلك يبحث في موضوع ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة كسياق نمائي ايجابي يساعد على نمو القدرات والمهارات الانفعالية المعرفية والاجتماعية خلال فترة حاسمة من النمو وهي المراهقة وعلاقته بجودة العلاقات البيشخصية و الرفاه النفسي الاجتماعي الذي نتناوله على مستوى الانفعالات والتوظيف النفسي الاجتماعي اعتمادا على ما يوفره السياق الترفيهي المنظم من فرص التفاعل الاجتماعي والاستكشاف والتعلم بما في ذلك من خلال التعرض إلى نماذج السلوك والقيم والقواعد .

تناولت الباحثة الدراسة في الإطار النظري المتمثل في علم النفس الايجابي بالاستعانة بمفاهيمه الأساسية ونماذجه التفسيرية والذي يعتبر توجه جديد في علم النفس العيادي. فالمراهقة بمنظور ايجابي قبل أن تكون مرحله اضطرابات وصراعات فهي قبل كل شيء مرحلة تختزن إلى طاقات كامنة كبيرة وقدرات هائلة من الناحية المعرفية، الانفعالية والاجتماعية تحتاج لتجد طريقها إلى النمو الأفضل لظروف وتجارب ايجابية من التعلم و التفاعل الاجتماعي. يركز الاهتمام في هذا المنظور على موارد الشخص وقواه وطاقاته الكامنة لتكوين راشد يتسم بالجلد قادر على تخطي المحن والتكيف مع الضغوطات و على التفاعل ايجابا على المستوى الاجتماعي والتفكير بشكل ايجابي والاحساس بالانفعالات الايجابية والنظر إلى الحياة بتفاؤل وسعادة و مسؤولية. فحياة الفرد تصبح حسب عبارات سليقمان حياة ممتعة ، ملتزمة و مملوءة بالمعاني.

وحتى تعد هذه الدراسة قامت الباحثة بعرض ما توصلت إليه الدراسات حول المراهقة ونموها ضمن النشاطات الترفيهية المنظمة مبرزة أهم التحولات والحاجات النمائية التي تتميز بها هذه المرحلة ودور ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة في تلبيتها باعتباره وسط حقيقي للنمو على المستوى النفسي والاجتماعي مبرزة العمليات المتدخلة فيها. كما قامت بعرض

أهم الآثار المتربطة بالنشاطات الترفيهية المنظمة وعلاقتها بنمو العلاقات البيشخصية و بالرفاه والصحة النفسية مع إبراز الجوانب المتعلقة بشكل مباشر أو غير مباشر حول وضع وواقع المراهقة في الجزائر. كما قامت الباحثة بتقديم الاطار النظري المرجعي المعتمد عليه في الدراسة الحالية والذي يتمثل في الميدان الواسع لعلم النفس الايجابي مع تناول مفاهيمه ونماذجه النظرية التفسيرية الأساسية التي تندرج منه مثل النمو الايجابي للشباب و التطور الذاتي وأهم التناولات المتعلقة بالرفاه النفسي والاجتماعي والذاتي(الهيدوني والاوديموني) مع تفسير أوجه الارتباط بين النشاطات الترفيهية المنظمة والرفاه الانفعالي، النفسي والاجتماعي. وحرصت الباحثة على تقديم مجمل هذه المعارف بشكل متناسق ومدمج قصد اظهار العلاقات الممكنة بين المتغيرات المتعلقة بالدراسة الحالية اعتمادا على ماورد في المصادر العلمية السيكولوجية والاجتماعية.

عرضت الباحثة تساؤلات البحث مردفا اياها بفرضيات مؤسسة على معاملات الارتباط ودراسة الفروق واستعملت بذلك ادوات بحث تتعلق باستبيان يتعلق بممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ومقياسين متمثلين في سلم قياس جودة العلاقات البيشخصية وسلم قياس الرفاه النفسي والاجتماعي. وتم تطبيق الأدوات على عينة قوامها 115 شابة متكونة من مجموعتين، مجموعة ممارسة للنشاطات الترفيهية المنظمة خلال المراهقة وعددها 56 فرد ومجموعة لم تمارس قط أي نوع من أنواع النشاطات الترفيهية المنظمة و التي بلغ عددها 59 .

كما قامت الباحثة بالمعالجة الاحصائية والتي ارتكزت على معاملات الارتباط ودراسة الفروق بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة و من خلال العرض السابق لنتائج الدراسة الحالية نلاحظ أن بعض الفرضيات تحققت والبعض الأخر لم يتحقق ومجملا يمكن القول انه تحققت خمس فرضيات جزئية من بين السبعة وتحققت الفرضية العامة.

من الواضح أنه توجد علاقة بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة ونمو العلاقات الاجتماعية من حيث جودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي الاجتماعي. فقد بينت النتائج الى جانب ذلك الارتباط الموجود بين ممارسة النشاطات الترفيهية المنظمة والرفاه النفسي والاجتماعي وجاءت نتائج الفروق مدعمة لذلك. كما بينت وجود ارتباط بين جودة

العلاقات البيشخصية ومستويات الرفاه النفسي الاجتماعي بين مزدهر ، معتدل ومتدهور و المدعمة هي الاخرى بنتائج الفروق في جودة العلاقات البيشخصية تبعا لمستويات الرفاه النفسي الاجتماعي. بينت كذلك النتائج وجود ارتباط بين جودة التأطير وجودة العلاقات البيشخصية والرفاه النفسي والاجتماعي في سياق الممارسة. حسب رأينا يبقى العامل الجوهري المتعلق بنتائج هذه الدراسة هو أهمية جودة التأطير في مرافقة نمو المراهقين وبالخصوص المراهقات في تنشئة اجتماعية يضمن لها تكافؤ الفرص مع الذكور المتاحة للنمو والاستكشاف بما في ذلك الترفيه ويسمح بتفجر الطاقات والتطور والاثبات الذاتي ونمو قدراتها ومهاراتها الانفعالية ، المعرفية والاجتماعية لأن هذا مقترن بنمو علاقاتها الاجتماعية من حيث الجودة على المستوى البيشخصي ومن حيث الاحساس بالانفعالات الايجابية والرفاه النفسي والاجتماعي على مختلف أبعاده. فهو يضمن لها توظيف أو أداء نفسي واجتماعي صحي وتكيفي وتجعلها تتمتع بالجلد والقدرة على تحمل وتخطي الضغوطات النفسية والاجتماعية التي تعرفها هذه المرحلة من النمو مع ما يمكننا أن ندركه من عواقب على مستويات عدة من الحياة الخاصة والعامة في حالة اقصائها من التعرض والتفاعل مع ميادين الحياة المختلفة.ويمكن بذلك أن تساهم نتائج هذه الراسة وأن تستغل بتواضع في :

– جلب الانتباه إلى ضرورة البحث عن السياقات النمائية السوية والايجابية أكثر منه من السياقات المرضية التي تشهد كثافة معتبرة على مستوى البحث والدراسة. والهدف من ذلك يكمن في أهمية فهم ضمانات النمو السليم والأمثل والعوامل الأساسية بما فيها الظرفية المساعدة على نمو القدرات والكفاءات اثناء هذه المرحلة المصيرية إلى حد معين. ومن المهم أيضا جعل المراهقين ضمن المنظور الايجابي فاعلين أساسيين في تطورهم الذاتي والاجتماعي. ويعمل ميدان البحث هذا على تدعيم الوقاية والحماية من خلال العمل باستباق.

– جلب الانتباه إلى ضرورة دراسة أهمية وتأثير نوعية التفاعلات الاجتماعية في هذه المرحلة باعتبارها مشكلة للنمو مما تطرح مسألة أهمية التأطير وجودته ومنه اهمية تكوين

الاشخاص الذي يتولون مسؤولية الاشراف وتأطير المراهقين بما في ذلك السياق الترفيهي المنظم.

– أهمية تحسيس العائلة حول الحاجات النمائية المرتبطة بمرحلة المراهقة بما في ذلك عند الاناث حيث أنكل الاستراتيجيات المقترحة حسب ما جاء عن الباحث مرايحي حسين سوف يكون مآلها الفشل إذا لم تتخذ إجراءات لمرافقة الأسر في التنشئة الاجتماعية للشباب(مرايحي حسين).

–في وضع سياسات اجتماعية وبرامج بما في ذلك في ميدان الترفيه المنظم تعمل على ترقية النمو الايجابي للمراهقين وصحتهم النفسية.

–كما يمكنها ايضا أن تساهم في تطوير أساليب علاجية مستمدة من تلك التي تطبق في إطار المنظور الايجابي.

قائمة المراجع

1-التركي، ج.(2007).*الكتاب الالكتروني لمعجم العلوم النفسية*.عربي -انجليزي- فرنسي. الاصدار العربي 2.0. اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.

2- الحجازي، م-ع.(2012).معجم *مصطلحاتعلم النفس*. عربي-انجليزي -فرنسي، دار الكتب العلمية، بيروت.

3- الشربيني،ل. (د.ت).معجم *مصطلحات الطب النفسي*. مراجعة د.عادل صادق. تحرير مركز تعريب العلوم الصحية. سلسلة المعاجم الطبية المتخصصة.

4-دوادي، د.م، قنوعة،أ.عبد اللطيف.(2013).*الاجراءات المنهجية المستخدمة في البحوث النفسية التربوية التطبيقية*.مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الوادي.

5- مجمع اللغة العربية.(1984).معجم *علم النفس والتربية*. الجزء الاول. الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، جمهورية مصر العربية.

6-Ahcène-Djaballah, H., Bouzidi, S., et Boumazouza, N.(2015) .*Filiation, education et emprise de la famille* .Actes des 3 journées d'étude : psychopathologie et prise en charge psychothérapique à l'épreuve des changements socio-culturels. 13 Avril 2014. Revue du Laboratoire d'Anthropologie Psychanalytique et de Psychopathologie. N°01, 2015. Alger

7-Ahcène-Djaballah, H. et Boumazouza, N. (2012). *Le devenir du psycho trauma de l'enfant et sa relation avec l'atteinte à l'intégrité familiale et la prise en charge psychologique.* Pensée et Société, N°13. Alger

8-American Psychological Association.(2002).*Developping adolescents, a reference for professionals.* By the Amercian Psychological Association.

9-Audétat, M-Cl.& Voiro, Ch. (1997).*L'adolescent.* Psynergie-Neuchâtel.

10-Badura, P., Madarasova Geckova, A., Sigmundova,D., van Dijk Jitse P. and Reijneveld Sijmen, A. (2015).*When children play, they feel better:*

organized activity participation and health in adolescents. BMC Public Health. 15: 1090, Published online Oct 24.

11-Barber,B.L. & Eccles,J.S. (1997).*Activities, Identity and Adolescent Development.* Drat of paper to be presented at the Sundance Adolescence Conference.

12-Barbot,B.(s.a). *Processus et configurations de l'identité personnelle à l'adolescence dans l'approche de Marcia*.Université Paris Descartes, Institut de Psychologie CNRS UMR 818971, Sciences-Croisées Numéro 2-3 : L'Identité.

13-Bariaud, F. (2012). *Introduction : L'essor de la psychologie de l'adolescence.* Enfance, pp. 251-266.

14-Blomfield, C.&Barber, B.L. (2010).*Extracurricular activities & Youth Development: Is the Relationship Mediated by Peer Attributes?* Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, Vol.10, pp.105-122.

15-Boubekeur, Y. (2013) .*L'éducation physique et sportive scolaire en Algérie*. *L'Ecole/ enjeux institutionnels et sociaux*. INSANIYAT, Revue Algérienne d'Anthropologie et de Science Sociales (CRASC) 60-61. p195-222.

16-Boumazouza,N. et Pr. Ahcène-Djaballah, H. (2015). *Nécessité d'une approche familiale systémique dans la prise en charge de la dépression induite par le stress post traumatique.* Almawaqif Revue des études et des recherches sur la société et l'histoire , N°10- LAPP – DPSEO - Université Alger2.

17-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 développementéconomique, Publié en anglais sous le titre : Understanding the Brain: The Birth of a Learning Science. OCDE.

18-Cottraux, J. (2012) .*Psychologie positive et bien-être au travail*. Collection Médecine et Psychothérapie. ELSEVIER-MASSON.

19-Creusier,J.(s.a) .*Clarification conceptuelle du bien-être au travail.*Université de Caen Basse-Normandie.NIMEC EA 969, France.

20-Da Conceiçao Taborda-Simoes , M.(2005) .*l'adolescence, une transition, une crise ou un changement.* Bulletin de Psychologie, 5 numéro 479, pp. 521 -534.

21-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.

22-Dupras G. (2012) .*L'importance des conditions de l'estime de soi à l'adolescence pour le bien-être psychologique des jeunes et le rôle du soutien social perçu.*Thèse présentée comme exigence partielle du Doctorat en Psychologie.Université du QUEBEC – Montréal.

23-Edwards, P. (s.a). *L'estime de soi, le sport et l'activité physique.* Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique N202 - 801 ave. King Edward. Ottawa. ON. Canada.

24- Expertise Collective (2008).*Activité physique-Contexte et Effets sur la santé*. Institut national de la santé et de la recherche médical. Les éditions insem. Paris.

25-Ferfara, Y., Mekideche, T., Mekideche, N. et Ziour, H. (s.a).*Education à la citoyenneté et cohésion sociale en Algérie*. Centre de Recherche en Economie Appliquée pour le Développement (CREAD). Diversité et cohésion sociale en Méditerranée occidentale. Editeurs, UNESCO. Bureau multi pays rabat.

26-Fisher, G-N.(s.a). *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale.*DUNOD.

27- Fletcher, A. C., Nickerson, P. and Wright, K. L. (2008).*Structured leisure activities in middle childhood: links to well-being.*Journal of Community Psychology . 31. pp. 641-649.

28- Gilman,R., Meyers, J. and Perez, L.(2004). *Structured extracurricular activities among Adolescents: Findings and implications for school psychologists.* Psychology in the school.Vol. 41.

29- Glasgow Centre for Population Health. (May 2013). *Social capital and the health and wellbeing of children and adolescents.*Briefing paper 38, Findingsseries.

30-Hachet, P. (2009). *Adolescence et risques.*Yapaka.be. Collection TEMPS D'ARRET, avec le soutien de la Ministre de la Jeunesse de la Communauté française.

31-Hertting, K. & Kostenius, C. (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.

32-Hutchinson,S. L, PhD with assistance of Brooks,E.(June 1, 2011).*Physical Activity, Sport and Recreation*. Report prepared for Recreation Nova Scotia Department of Health and Wellness Responsibility Centre. Report prepared for submission to: The Nova Scotia Mental Health Strategy Consultation.

33-Ivaniushina, V.A., Zapletina Oksana, O. Pechatnikov ,S. (201. *Participation in Extracurricular Activities and Development of Personal and Interpersonal Skills in Adolescents.* Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences 11, pp. 2408-2420.

34-Jaotombo, F. et Brasseur,M. (2013) .*Le Développement Personnel Quelles instrumentations pour la recherche et les pratiques ?*. Cahiers de Recherche du CERIMES, N° G 2013 -CEDAG/CERIMES (EA 1516) - Université Paris Descartes, Sorbonne Paris.

35-Keddar,K. (2012). *Adolescents et droits en Algérie : un vécu différencié selon les espaces.* INSANIYAT, Revue algérienne d'anthropologie et des sciences sociales (CRASC) 55-56 : Jeunes, quotidienneté et quête d'identité, p. 143-158.

36-Keyes, L. M. (2009). *Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF).* Atlanta.

37-Keyes, L. M. et Ryff, C.D. (2002) .*Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions.* Journal of Personality and Social Psychology, Vol.82, No. 6, 1007-1022. p1014.

38-Keyes, C.L.M. et al. (2008). *Categorical scoring from Evaluation of the Mental Health Continuum Short-Form (MHC-SF) in Setswana-Speaking South Africans.* ClinicalPsychology and Psychotherapy 15: 181-192.

39-Kindelberger, C., Le Floc'h, N. et Clarisse, R. (2007). *Les activités de loisirs des enfants et des adolescents comme milieu de développement*'. L'orientation scolaire et professionnelle, 36/4, pp. 485-502.

40-Laguardia,J. G., Ryan, R.(2000). *Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : Théorie de l'autodétermination et applications.*Revue québécoise de psychologie, vol. 21, n° 2.

41-Lakjaa, A .(s.a). *La Jeunesse Algérienne entre valeurs communautaires et aspirations sociétaires.* Ecosphère texte no.3.Faculté des Sciences sociales d'Oran.Département de Sociologie.

42-Leclair Avisais, L., avec la collaboration de l'équipe de service de l'enfance et de la Jeunesse du territoire de Gatineau. (s.a). *Elaboration d'un programme d'habilités sociales-Quelques réflexions*. Direction des services de l'enfance et de la jeunesse, Document d'information.

43-Mantoura, P. (2014) .*Définir un cadre de référence sur la santé mentale des populations à l'intention de la santé publique*. Montréal, Québec .Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé.

44-Martin,P.(année académique 2012-2013). *Bien être psychologique et performance individuelle au travail : Validation des échelles de Ryff (1989) en milieu hospitalier.* Mémoire-recherche présenté par Pauline MARTIN en vue de l'obtention du titre de Master en ingénieur de gestion, université catholique de Louvain.

45-McPherson,K., Kerr,S., McGee,E., Cheater,F. and Morgan,A. (January 2013).*The Role and Impact of Social Capital on the Health and Wellbeing of Children and Adolescents: a systematic review.*Glasgow CaledonianUniversity. Glasgow Center for Population Health.

46-Medarci, M.(2015) .*Jeunesse en Algérie, champs cliniques, psychosociaux et politiques.* Université Abdelhamid Mehri. Université Constantine 2.

47-Meraihi,H.(s.a). *Existe-il une Politique de Jeunesse en Algérie.*Département de Psychologie. Université Mentouri, Constantine.

48-Moutassem-Mimouni, B. (sous la direction) (2010).*Tentative de suicide et suicide des jeunes à Oran, Désespoir ou affirmation de soi ?.*Centre National de Recherche en Anthropologie Sociale et Culturelle.

49-Morrissay, K. M. and Werner-Wilson, R. J.(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.

50-MURATOEI,M.,BERAMENDI, M. et ZUBIETA,E. (2014). *Psychological and Social well-being: the mediated role of value.* Les cahiers psychologie politique [Enligne]. numéro25, Juillet 2014. URL : http://lodel.irevues.inist.fr/cahierspsychologiepolitique/index.php?id=2816

51-Nicoll, M.J.(2007). *Structured leisure and adolescent adjustment*. A Thesis Submitted to the College of Graduate Studies and Research in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in the Department of Psychology University of Saskatchewan, Saskatoon.

52-Oubrayrie-Roussel, N. (Responsable) ; Enseignants : Safont-Mottay, C., Esparbes-Pistre,S. et Oubrayrie-Roussel, N.(s.a) . *Psychologie du Développement : de l'adolescence à l'âge adulte.* Polycopié de Cours – SED Cours réalisés par Safont-Mottay,C.,Esparbès-Pistre, S et Oubrayrie-Roussel. N.

53- Poinsot,P. & Congard, A.(s.a). *Evaluer le bien-être 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.

54-Poulin, F., McGovern-Murphy, F., Chan, A. & Capuano,F. (2012).*Participation in Organized Leisure Activities as a Context for the Development of Social Competence amongPreschool Children*.Published by Canadian Center of Science and Education Preschool Children.Journal of Educational and Developmental Psychology.Vol. 2, No. 2; 2012,

55-Randall, E. T. & Bohnert A.M.(2012). *Understanding threshold effects of organized activity involvement in adolescents: Sex and family income as moderators.* Department of Psychology, Loyola University Chicago, 1032 W. Sheridan Road, Chicago, IL 60660, USA.Journal of Adolescence,35, pp.107-118

56-Perry, A. (sous la direction). (2013) .*Aider les adolescents à grandir et à apprendre, outils pratiques pour travailler avec les adolescents ayant des difficultés d'attachement* .Traduction et adaptation française par François Hallet.de boeck.

57-*Présentation des références bibliographiques selon les recommandations de l'APA* (6è éd).(2017). Espace de Ressources Formation-Recherche. Pôle de formation des Professionnels de Santé.CHU de Rennes.

58-Salama-Younes, M.(2013). *Exploration on Keyes's Model of Mental Health for French Physically Active Adults*. US-China Education Review B. ISSN 2161-6248, Vol. 3, No. 12, pp.933-942.

59-Sebaa, F-Z.(2009).*L'adolescence En Question(s).* INSANIYAT, Revue Algérienne d'Anthropologie et de Science Sociales (CRASC), 46 I2009,p.33-34.

60-Sebaa,F.Z., Keddar, K. et Benghabrit-Remaoun, N. (2009) . *Perceptions, valeurs et attitudes des adolescents sur leur droit à la participation.* UNICEF/MDCFCF/CRASC.

61-Seligman, M. (2011).*Vivre la psychologie positive. Comment être heureux au quotidien.* Traduit de l'américain par Jacques Lecomte. Inter Edition. Paris.

62-Shankland, R. (2014). *La Psychologie Positive*. Psycho Sup.DUNOD-Paris.

63-Shankland,R. et Martin-Krumm,C.(2012) . *Évaluer le fonctionnement optimal : échelles de psychologie positive validées en langue française.*Pratiques psychologiques 18, pp.171-187, ELSEVIER MASSON.

64-Todd,W. &Eccles, J.S. (august 2013). *Adolescent participation in structured and unstructured activities: a person oriented analysis*. Journal of youth and adolescence. Vol. 32, No 4, pp.233-241.

65-UNICEF (2012). *Manuel d'application de la Convention relative aux droits de l'enfant.* UNICEF, UNICEF House. New York, .2 édition entièrement révisée.

66- Wallet, J-W. (1994).*Styles éducatifs familiaux et adolescents en Algérie et en France.* Enfance, tome 47, n°1, pp. 95-103.

67-Weichold, K et Silbereisen, R. K. (2012) : *Pour la promotion d'une vision positive de l'adolescence*. Enfance, pp. 345-356.

68-Zimmerman, G. (2007). *Psychologie clinique de l'adolescent*. Université de Lausanne.

قائمة الملاحق

الاستبيان باللغة العربية:

استبيان

نرجو منك الاجابة على هذا الاستبيان الذي صمم في اطار بحث علمي ، وهذا في مجال الترفيه المنظم ، والذي يقصد به أي نشاط ترفيهي طوعي (ليس إجباري) ويكون تحت إشراف شخص راشد مسؤول مثل مدرب... في سياق من القواعد والقيود والأهداف،مع وتيرة من المشاركة تكون منتظمة ومستمرة لمدة زمنية معينة. لذلك يرجى الاجابة بوضع علامة على العبارة التي تناسبك. علما أن إجاباتك ستبقى سرية ولن تستغل سوى لأغراض البحث العلمي.

1-معلومات عامة

- **السن:**

  - ☐ 22 سنة
  - ☐ 23 سنة
  - ☐ 24 سنة

- **ولاية الاقامة**.....

- **المستوى الاقتصادي للأسرة:**
  - ☐ جيد
  - ☐ متوسط
  - ☐ منخفض

2-الممارسة أو المشاركة في النشاطات الترفيهية المنظمة:

1-هل مارست نشاطا ترفيهيا منظما في السن ما بين 13 و 18 سنة؟

- ☐ 1-نعم
- ☐ 2-لا

2-إذا كانت الإجابة "لا" أي لم تمارس ابدا هذا النوع من النشاط، فهل هذا مرتبط ب:

- ☐ 1-قلة اهتمامك بالترفيه المنظم
- ☐ 2-رفض الوالدين
- ☐ 3-ضعف الإمكانيات
- ☐ 4-قلة الوقت

5-أخر، الرجاء الإشارة إليه .....

3-إذا كانت الإجابة "نعم" هل مارست هذا الترفيه بشكل إرادي؟

- ☐ 1-نعم
- ☐ 2-لا

4-ما هو نوع النشاط الذي مارسته(يمكن اختيار عدة إجابات)؟

- ☐ 1-الكشافة
- ☐ 2-النشاط الجمعي
- ☐ 3-الرياضة أو النشاطات البدنية
- ☐ 4-النشاطات الفنية مثل المسرح، الموسيقى، الرقص
- 5-أخر، الرجاء الإشارة إليه.....

5-ماهي الفترة التي مارست فيها هذا الترفيه؟

- ☐ 1-اقل من سنة
- ☐ 2-سنة واحدة
- 5-أخر، الرجاء الإشارة إليه .....

6-هل مارست هذا الترفيه بشكل منتظم في المدة المذكورة؟

- ☐ 1-نعم
- ☐ 2-لا

7-ماهي وتيرة ممارستك؟

- ☐ 1-اقل من 3 ساعات اسبوعيا
- ☐ 2- ثلاث ساعات أسبوعيا

أخر، الرجاء الاشارة إليها.....

8-هل مارست هذا الترفيه بشكل فردي او جماعي؟

- ☐ 1-فردي
- ☐ 2-جماعي

9-هل تم تأطيرك أو الاشراف عليك خلال ممارستك لهذا الترفيه؟

- ☐ 1-نعم

□ 2-لا

10-من اشرف عليك أو قام بتأطيرك؟

□ 1-مدرب
□ 2-منشط
□ 3-مشرف
□ 4- مسؤول على النشاط

5-أخر ، الرجاء الاشارة اليه .....

11-كيف تقيم نوعية التأطير او الاشراف؟

□ 1-ممتازة
□ 2-جيدة
□ 3-متوسطة
□ 4-ضعيفة

12-في أي إطار مارست هذا الترفيه؟

□ 1-مدرسي
□ 2-خارج الإطار المدرسي

13- إذا مارست هذا الترفيه خارج الإطار المدرسي فماهر تحديدا الإطار الذي مارست فيه؟

□ 1-هيكل/ فضاء مؤسسي
□ 2-هيكل/فضاء خاص
□ 3-فضاء عائلي
□ 4-فضاء اجتماعي(حي، جمعية، ناد او مجموعة اجتماعية)
5-أخر، الرجاء الإشارة اليه .....

شكرا على مشاركتكم .

-الاستبيان باللغة الفرنسية :

Questionnaire

Nous vous prions de bien vouloir répondre à ce questionnaire qui est réalisé dans le cadre d'une recherche scientifique dans le domaine du loisir organisé, qui signifie des activités de loisir qui sont volontaires (non obligatoires), qui se déroulent sous la supervision d'un adulte responsable tel un entraineur… dans un cadre de règles, de restrictions et d'objectifs et avec une fréquence régulière de participation et de manière continue sur une période de temps donnée.

Merci de cocher la réponse qui vous convient en sachant que vos réponses resteront confidentielles et ne seront exploitées qu'à des fins de recherche scientifique.

1-Données Générales

- **Age :**
  - ☐ 22 ans
  - ☐ 23 ans
  - ☐ 24 ans

- **wilaya de résidence :** ……

- **Niveau économique de la famille :**
  - ☐ Bon
  - ☐ Moyen
  - ☐ bas

2-Pratique ou participation au loisir organisé :

1-Avez-vous pratiqué une activité de loisir organisé entre l'âge de 13 et 18 ans ?

- ☐ 1-Oui
- ☐ 2-Non

2-Si la réponse est « non », c'est-à-dire que vous n'avez jamais pratiqué ce type d'activité, est ce que cela est lié à :

- ☐ 1-Votre manque d'intérêt pour le loisir organisé
- ☐ 2-Refus des parents
- ☐ 3-Manque de moyens
- ☐ 4-Manque de temps

5-Autres, merci d'indiquer.....

3-Si la réponse est « oui » avez-vous pratiqué ce loisir de manière volontaire ?

- 1-Oui
- 2-Non

4-Quel type d'activité de loisir avez-vous pratiqué (plusieurs réponses possibles)?

- 1-scoutisme,
- 2-activité associative,
- 3-sport ou activités physiques,
- 4-activités artistiques comme le théâtre, la musique, la danse

5-Autre, merci d'indiquer.....

5-Sur quelle période avez-vous pratiqué ce loisir ?

- 1-moins d'une année
- 2-une année

3-Autre, merci d'indiquer ……

6-Avez-vous pratiqué ce loisir de manière régulière pendant la période mentionnée ?

- 1-Oui
- 2-Non

7-Quelle est la fréquence de votre pratique ?

- 1-Moins de 3 heures par semaine
- 2-3 heures par semaine

3-Autre, merci d'indiquer……

8-Avez-vous pratiqué ce loisir de manière individuelle ou collective ?

- 1-Individuelle
- 2-Collective ou dans un groupe

9-Avez-vous été encadré ou supervisé dans la pratique de votre loisir ?

- 1-Oui
- 2-Non

10-Par qui avez-vous été encadré ou supervisé ?

- 1-Un entraineur
- 2-Un animateur
- 3-Un superviseur
- 4-Un responsable de l'activité

5-Autre, merci d'indiquer……

11-Comment évaluez-vous la qualité de l'encadrement ou de la supervision pendant l'activité ?

- 1-Excellente
- 2-Bonne
- 3-Moyenne
- 4-Médiocre

12-Dans quel cadre avez-vous pratiqué ce loisir :

- 1-Scolaire
- 2-Extrascolaire

13-Si vous avez pratiqué ce loisir en extrascolaire, dans quel cadre précisément l'avez-vous pratiqué ?

- 1-Structure/espace institutionnel
- 2-Structure/espace privé
- 3-Espace familial
- 4-Espace communautaire/social (quartier, associations, club ou groupe social)

5-Autre, merci d'indiquer…….....

Merci pour votre participation.

مقياس جودة العلاقات البيشخصية

علاقاتي البيشخصية

نرجو منكم الاشارة الى جودة كل علاقة من العلاقات التي تربطك حاليا مع اشخاص من حولك.

اطلاقا	قليلا	باعتدال	كثيرا	بشدة
0	1	2	3	4

1- علاقاتي الحالية مع العائلة ...

(اذا حاليا ليست لديك علاقات مع عائلتك، انتقل الى السؤال 2)

... منسجمة	0	1	2	3	4
... مثمنة	0	1	2	3	4
... مرضية	0	1	2	3	4
... تحملني الى ان اثق بهم	0	1	2	3	4

2- **علاقتي الحميمية الحالية ...**

(اذا حاليا ليست لديك علاقة حميمية ، انتقل الى السؤال 3)

... منسجمة	0	1	2	3	4
... مثمنة	0	1	2	3	4
... مرضية	0	1	2	3	4
... تحملني الى ان اثق بهم	0	1	2	3	4

.

3- **علاقاتي الحالية مع الاصدقاء...**

(اذا حاليا ليست لديك علاقات مع الاصدقاء ، انتقل الى السؤال4)

... منسجمة	0	1	2	3	4
... مثمنة	0	1	2	3	4
... مرضية	0	1	2	3	4
... تحملني الى ان اثق بهم	0	1	2	3	4

4- **علاقاتي الحالية مع زملاء الدراسة....**

(اذا حاليا ليست لديك علاقات مع **زملاء الدراسة** ، انتقل الى السؤال5)

... منسجمة	0	1	2	3	4
... مثمنة	0	1	2	3	4
... مرضية	0	1	2	3	4
... تحملني الى ان اثق بهم	0	1	2	3	4

5- **علاقاتي الحالية مع الأخرين عموما...**

... منسجمة	0	1	2	3	4
... مثمنة	0	1	2	3	4
... مرضية	0	1	2	3	4
... تحملني الى ان اثق بهم	0	1	2	3	4

MES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Veuillez indiquer la qualité de chacune des relations que vous avez PRESENTEMENT avec les personnes de votre entourage.

Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup	Extrêmement
0	1	2	3	4

1. **Présentement mes relations avec ma famille . . .**

   (si présentement vous n'avez pas de relations avec votre famille, passez à la question 2)

... sont harmonieuses	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont valorisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont satisfaisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... m'amènent à leur faire confiance	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

2. **Présentement ma relation amoureuse . . .**

   (si présentement vous n'avez pas de relation amoureuse, passez à la question 3)

... sont harmonieuses	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont valorisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont satisfaisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... m'amènent à leur faire confiance	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

3. **Présentement mes relations avec mes ami(e)s . . .**

   (si présentement vous n'avez pas de relations avec vos ami(e)s, passez à la question 4)

... sont harmonieuses	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont valorisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont satisfaisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

... m'amènent à leur faire confiance	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

4. **<u>Présentement</u> mes relations avec mes confrères et consoeurs de classe . . .**

(si présentement vous n'avez pas de relations avec les autres étudiant(e)s, passez à la question 5)

... sont harmonieuses	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont valorisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont satisfaisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... m'amènent à leur faire confiance	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

5. **<u>Présentement</u> mes relations avec les gens en général . . .**

... sont harmonieuses	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont valorisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... sont satisfaisantes	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
... m'amènent à leur faire confiance	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**

©Caroline B. Senécal, Robert J. Vallerand, Évelyne F. Vallières, 1992

مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي:

باللغة العربية :

الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية المتعلقة بكيف كان شعورك خلال الشهر الماضي. اضع علامة في المربع الذي يمثل أفضل كم عدد المرات التي شعرتفيهبما يلي :

خلال الشهر الماضي كم مرة شعرت...	أبدا	مرة أو مرتين	حوالي مرة في الأسبوع	حوالي 2 أو 3 مرات في الأسبوع	تقريبا كل يوم	كل يوم
1.- بأنك سعيد						
2.-بأنك مهتم بالحياة						
3.بأنك راض						
4.أن لديك شيئا مهما تساهم به في المجتمع						
5.انك تنتمي إلى جماعة(مثل فريق اجتماعي او مجموعة جيران)						
6.أن مجتمعنا في طريقه إلى أن يصبح أحسن مكان لأشخاص مثلك						
7.أن الناس بطبعهم جيدون						
8.انللكيفية التي يسير عليها المجتمع ذات معنى بالنسبة اك						
9.انكتحب معظم جوانب شخصيتك						
10.انك جيد في التعامل و تسيير مسؤوليات الحياة اليومية						

11. أن لديك علاقات ثقة و دفئ مع الناس						
12.أنك عشت تجارب فيها تحدي دفعتك للنمو ولتصبح شخصا أحسن						
13.أنك واثق من التفكير و التعبير عن أفكارك و آراؤك						
14.أن لحياتك توجها أو معنا.						

باللغة الفرنسية:

Veuillez svp répondre aux questions suivantes qui portent sur la façon dont vous avez ressenti au cours de ce dernier mois. Placez une coche dans la case qui correspond le mieux à combien de fois vous avez fait l'expérience ou vous avez ressenti ce qui suit :

Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes- vous senti /avez-vous ressenti :	JAMAIS	UNE OU DEUX FOIS	ENVIRON UNE FOIS PAR SEMAINE	ENVIRON DEUX OU TROIS FOIS PAR SEMAINE	PRESQUE TOUS LES JOURS	TOUS LES JOURS
1-heureux						
2. intéressé dans la vie.						
3. satisfait.						
4. que vous avez quelque chose d'important à contribuer pour la société.						
5. que vous apparteniez à une communauté (comme un groupe social, ou votre quartier).						
6. que notre société est en train de devenir un meilleur endroit pour les gens comme vous.						
7. Que les gens sont fondamentalement bons.						
8. que la façon dont notre société fonctionne a un sens pour vous.						

9. que vous avez aimé la plupart des parties de votre personnalité.						
10. que vous êtes bon dans la gestion des responsabilités de votre vie quotidienne.						
11. que vous avez eu des relations chaleureuses et confiantes avec les autres.						
12. que vous avez eu des expériences qui vous ont mis au défi pour évoluer et devenir une personne meilleure.						
13. que vous êtes confiant pour penser ou exprimer vos propres idées et opinions.						
14. que votre vie a un sens de l'orientation ou a un sens.						

المعالجات الاحصائية

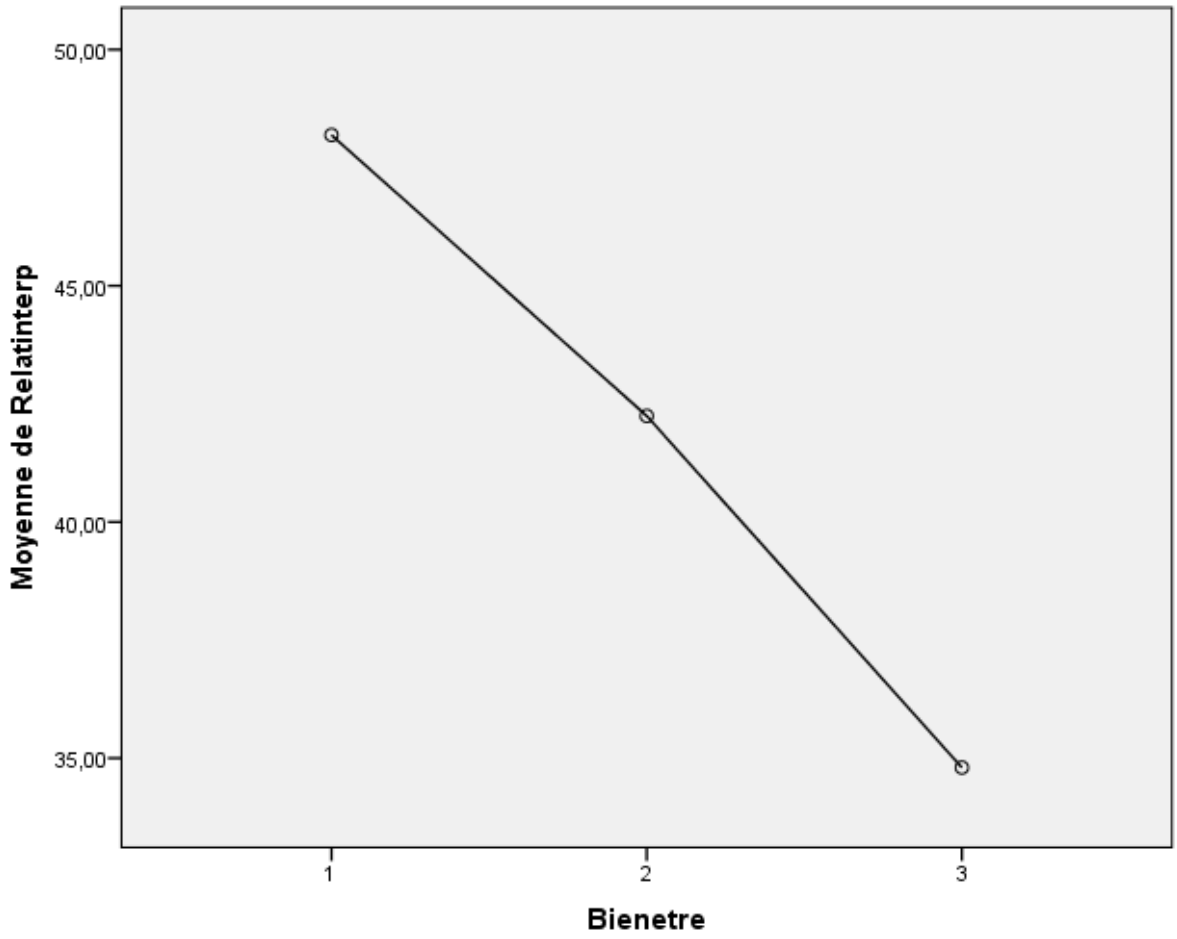
A 1 facteur

Descriptives								
Relatinterp								
	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95% pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
1	52	48,1923	12,92215	1,79198	44,5948	51,7899	19,00	80,00
2	53	42,2453	10,48425	1,44012	39,3555	45,1351	19,00	71,00
3	10	34,8000	14,21892	4,49642	24,6284	44,9716	11,00	57,00
Total	115	44,2870	12,55358	1,17063	41,9680	46,6060	11,00	80,00

Test d'homogénéité des variances			
Relatinterp			
Statistique de Levene	ddl1	ddl2	Signification
2,508	2	112	,086

ANOVA à 1 facteur					
Relatinterp					
	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	1914,042	2	957,021	6,678	,002
Intra-groupes	16051,488	112	143,317		
Total	17965,530	114			

Diagrammes des moyennes



جدولرقم () إحصاءاتوصفيةللمجموعات الثلاثة على مقياس العلاقات البينشخصية							
أعلى درجة	أدنى درجة	مجال الثقة 95 ٪		الخطأ المعياري للمتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	
		الحد الأدنى	الحد الأدنى					
80,00	19,00	51,7899	44,5948	4,41009	12,92215	48,1923	52	1
71,00	19,00	45,1351	39,3555	1,60416	10,48425	42,2453	53	2
57,00	11,00	44,9716	24,6284	3,43204	14,21892	34,8000	10	3

المجموع	115	44,2870	12,55358	5,29291	41,9680	46,6060	11,00	80,00

جدول رقم () يمثل نتيجة تحليل التباين بين المجموعات الثلاث على مقياس العلاقات البينشخصية

	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة
ما بين المجموعات	1914,042	2	957,021	6,678	,002
داخل المجموعات	16051,488	112	143,317		
المجموع	17965,530	114			

Corrélations		
pratiqactivitées		
-,056	Corrélation de Pearson	Relatinterp
,554	Sig. (bilatérale)	
115	N	

Test-t

```
[Ensemble_de_données1] C:\Users\Administrateur\Documents\onu.sav
```

Statistiques de groupe					
	pratiqactivitées	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Relatinterp	1,00	59	44,9661	10,34069	1,34624
	2,00	56	43,5714	14,58998	1,94967

Test d'échantillonsindépendants									
	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différencemoyenne	Différenceécart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure

Relatin terp	Hypothèse de variances égales	5,081	,026	,594	113	,554	1,39467	2,34873	-3,25859	6,04793
	Hypothèse de variances inégales			,589	98,678	,557	1,39467	2,36930	-3,30672	6,09607

المتغير	المجموعة	عدد الأفراد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
العلاقات بين شخصية	الممارسين	59	44,9661	10,34069	98,678	,589	,557
	غير الممارسي	56	43,5714	14,58998			

Tableaux croisés

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Administrateur\Documents\onu.sav

Récapitulatif du traitement des observations						
	Observations					
	Valide		Manquante		Total	
	N	Pourcent	N	Pourcent	N	Pourcent
Bienetre * pratiqactivitées	115	97,5%	3	2,5%	118	100,0%

Tableau croiséBienetre * pratiqactivitées				
Effectif				
		pratiqactivitées		Total
		1,00	2,00	
Bienetre	1	29	23	52
	2	29	24	53
	3	1	9	10
Total		59	56	115

Mesuressymétriques			
		Valeur	Signification approximée
Nominal par Nominal	Coefficient de contingence	,247	,024
Nombred'observationsvalides		115	

Tableau croiséBienetre * pratiqactivités						
مستوى الدلالة	معامل ارتباط التوافق	Total	ممارسين	غير ممارسين		
			2,00	1,00		
		52	23	29	1	السعادة
,024	0.247	53	24	29	2	
		10	9	1	3	
		115	56	59	Total	

tableaux croisés

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Administrateur\Documents\onu.sav

Récapitulatif du traitement des observations						
	Observations					
	Valide		Manquante		Total	
	N	Pourcent	N	Pourcent	N	Pourcent
Bienetre * pratiqactivités	115	97,5%	3	2,5%	118	100,0%

Tableau croiséBienetre * pratiqactivités				
Effectif				
		pratiqactivités		Total
		1,00	2,00	
Bienetre	1	29	23	52
	2	29	24	53
	3	1	9	10
Total		59	56	115

Tests du Khi-deux			
	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)
Khi-deux de Pearson	7,491[a]	2	,024

Rapport de vraisemblance	8,449	2	,015
Association linéaire par linéaire	3,540	1	,060
Nombred'observationsvalides	115		
a. 1 cellules (16,7%) ont un effectif théorique inférieur à 5. L'effectif théorique minimum est de 4,87.			

Tests non paramétriques

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Administrateur\Documents\onu.sav

Test de Friedman

Rangs	
	Rang moyen
Bienetre	1,57
pratiqactivitées	1,43

Test[a]	
N	115
Khi-deux	4,129
ddl	1
Signification asymptotique	,042
a. Test de Friedman	

						Tableau croiséBienetre * pratiqactivitées				
مستوى الدلالة	درجة الحرية	Test de friedman Khi-deux	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Khi-deux	Total	ممارسين	غير ممارسين		
							2,00	1,00		
						52	23	29	1	السعادة
,042	1	4,129	,024	2	7,491[a]	53	24	29	2	
						10	9	1	3	
						115	56	59	Total	

[Ensemble_de_données1] C:\Users\Administrateur\Documents\onu.sav

Variables introduites/supprimées[a,b]			
Modèle	Variables introduites	Variables supprimées	Méthode
1	Rinterp[c]	.	Entrée
a. Variable dépendante : Bienetre			
b. Les modèles sont basés uniquement sur les observations pour lesquelles pratiact = 2,00			
c. Toutes variables requises saisies.			

Récapitulatif des modèles				
Modèle	R pratiact = 2,00 (sélectionné)	R-deux	R-deuxajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,405[a]	,164	,149	,664
a. Valeurs prédites : (constantes), Rinterp				

ANOVA[a,b]						
Sig.	D	Moyenne des carrés	ddl	Somme des carrés	Modèle	
,002[c]	10,601	4,677	1	4,677	Régression	1
		,441	54	23,823	Résidu	
			55	28,500	Total	
a. Variable dépendante : Bienetre						
b. Sélection exclusive des observations pour lesquelles pratiact = 2,00						
c. Valeurs prédites : (constantes), Rinterp						

Coefficients[a,b]						
Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		A	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	2,621	,282		9,300	,000
	Rinterp	-,020	,006	-,405	-3,256	,002
a. Variable dépendante : Bienetre						
b. Sélection exclusive des observations pour lesquelles pratiact = 2,00						

جدول يمثل ملخص معطيات النموذج

Récapitulatif des modèles				
النموذج	R Pratiqueactivité = 2,00 (sélectionné)	R-deux	R-deuxajusté	الخطأ المعياري للتقدير
1	,405[a]	,164	,149	,664
a. Valeurs prédites : (constantes), Relations interpersonnelles				

جدول يمثل نتائج تحليل التباين					
النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	D	Sig.
الانحدار	4,677	1	4,677	10,601	,002[c]
البواقي	23,823	54	,441		
المجموع	28,500	55			

جدول يمثل ملخص معطيات النموذج

Récapitulatif des modèles				
النموذج	R Pratiqueactivité = 2,00 (sélectionné)	R-deux	R-deuxajusté	الخطأ المعياري للتقدير
1	,446[a]	,199	,168	,656
a. Valeurs prédites : (constantes), Relations interpersonnelles				

جدول يمثل نتائج تحليل التباين

النموذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	D	Sig.
الانحدار	5,547	2	2,774	6,444	,003[b]
البواقي	22,380	52	,430		
المجموع	27,927	54			