

The Role of Extracurricular Activities in Behavior Development and Betterment of Facing Stressors for High School Students That Participate in Youth Activities in Organizations in Jerusalem

Ms. Hiba Salem Salah Halawani, Prof. Motasem Mohammad Aziz Nemer Mosleh*

Faculty of Educational Science | Al-Quds Open University | Palestine

Received:

08/12/2025

Revised:

21/12/2025

Accepted:

29/12/2025

Published:

30/05/2026

* Corresponding author:

mmosleh@qou.edu

Citation: Halawani, H. S., & Mosleh, M. M. (2026).

The role of extracurricular activities in behavior development and betterment of facing stressors for high school students that participate in youth activities in organizations in Jerusalem.

Journal of Educational and Psychological Sciences, 10(5), 56 – 75.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.L101225>

[AISRP.L101225](https://doi.org/10.26389/AJSRP.L101225)

2026 © AISRP • Arab Institute for Sciences & Research Publishing (AISRP), United States, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license

Abstract: This study aimed to identify the impact of play-based learning on developing language skills among kindergarten children from teachers' perspectives in the 1948 Palestinian territories and to examine the relationship between play-based educational activities and children's linguistic interaction styles. The study employed a descriptive correlational approach and was conducted on a convenience sample of 360 kindergarten teachers participating in educational programs during the 2024–2025 academic year. Data were collected using a play-based learning scale and a language skills scale. The findings revealed that the level of play-based learning was high, with a mean score of 4.17. The dimension of developing social and value-based roles ranked first, while the dimension of employing educational activities in kindergarten ranked last, although it remained within the high level. The results also showed that language skills were ranked in descending order, with thinking and focusing on linguistic expression ranking first at a high level, whereas avoidance and weak linguistic interaction ranked last at a moderate level. Furthermore, the findings indicated a statistically significant positive correlation between play-based learning and both emotional expression ($r = .496$) and thinking and focusing on linguistic expression ($r = .508$), while a statistically significant negative correlation was found between play-based learning and avoidance and lack of linguistic interaction ($r = -.173$). The study concluded that play-based learning plays a positive role in enhancing language skills and improving communication and interaction among kindergarten children. The study recommended the continuous development of play-based educational programs, diversification of activities, provision of the necessary human and material resources, and strengthening partnerships with parents to ensure children's continued participation and support their linguistic and social development.

Keywords: activities, stress coping strategies, Jerusalem institutions

الأنشطة اللامنهجية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية

أ. هبة سالم صلاح حلواني، أ.د/ معتصم محمد عزيز نمر مصلاح*

كلية العلوم التربوية | جامعة القدس المفتوحة | فلسطين

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر التعلم باللعب على تطوير المهارات اللغوية لدى أطفال الروضة من وجهة نظر المعلمين في فلسطين 1948، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الأنشطة التعليمية القائمة على اللعب وأساليب التفاعل اللغوي لدى الأطفال. واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبِّقَت على عينة متبصرة بلغت (360) معلمة من معلمات رياض الأطفال المشاركات في البرامج التعليمية خلال العام الدراسي (2024–2025). ولجمع البيانات، استخدم مقياس التعلم باللعب ومقياس المهارات اللغوية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التعلم باللعب جاء مرتفعاً بمتوسط حسابي بلغ (4.17)، حيث احتل بُعد تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية المرتبة الأولى، بينما جاء بُعد توظيف الأنشطة التعليمية في الروضة في المرتبة الأخيرة مع بقائه ضمن المستوى المرتفع. كما أظهرت النتائج أن المهارات اللغوية جاءت مرتبة تنازلياً، حيث حلت مهارة التفكير والتركيز على التعبير اللغوي في المرتبة الأولى بمستوى مرتفع، في حين جاءت مهارة التجنب وضعف التفاعل اللغوي في المرتبة الأخيرة بمستوى متوسط. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التعلم باللعب وكلٍّ من التنفيس الانفعالي ($r = .496$) والتفكير والتركيز على التعبير اللغوي ($r = .508$)، مقابل وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة بين التعلم باللعب وأسلوب التجنب وعدم التفاعل اللغوي ($r = -.173$). وخلصت الدراسة إلى الدور الإيجابي للتعلم باللعب في تعزيز المهارات اللغوية وتحسين التفاعل والتواصل لدى أطفال الروضة، وأوصت بضرورة تطوير البرامج التعليمية القائمة على اللعب بصورة مستمرة، والتنوع في أنشطتها، وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذها، إلى جانب تعزيز الشراكة مع أولياء الأمور بما يضمن استمرارية مشاركة الأطفال ودعم نموهم اللغوي والاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة اللامنهجية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، طلبة المرحلة الثانوية، المؤسسات المقدسية.

1- المقدمة

شكّل الشَّبابُ شريحةً كُبرى في المجتمع، وهم عماده الحقيقيُّ، وأساسُ نهضتِهِ وتقدُّمه. فإذا صَلَّحَ الشَّبابُ، صَلَّحَ المجتمعُ وازدهر. ومن هذا المنطلق، تبرزُ أهميةُ العنايةِ بحاجاتهم، والعمل على تطوير قدراتهم بما ينسجمُ مع متطلباتِ الواقعِ الاجتماعيِّ والنفسِيِّ الذي يعيشونه. وتُعَدُّ المؤسساتُ التربويَّةُ والمجتمعيَّةُ بيئةً حاضنةً وداعمةً لهذه الفئة، ممَّا يفرضُ على مختلفِ الجهاتِ والمؤسساتِ أن تُوليَّ الشَّبابَ اهتمامًا خاصًا، وتسعى إلى دراسةِ حاجاتهم دراسةً مستمرةً وممنهجة. وفي الآونة الأخيرة، برزَ عددٌ من المؤسساتِ في القدس التي تُعنى بالشَّباب، وتقدِّمُ لهم برامجَ متنوِّعةً ضمن أُطرٍ منهجيَّة، إلا أنَّ كثيرًا من هذه المبادرات لم تُحقِّقِ النتائجَ المرجوةَ في تنمية هذه الفئة وتطويرها بالصورة المنشودة. وما تزالُ دولُ العالمِ الثالث تُواجهُ عددًا من التحديات، من بينها الجبلُ، والعنفُ، والانفجارُ السكانيُّ، والفقرُ، وتُعَدُّ فلسطينُ، ولا سيَّما مدينةُ القدس، من أكثرِ المناطقِ تأثرًا بهذه الأزمات، نتيجةً استمرارِ الاحتلال الإسرائيليِّ، وما يفرضُهُ من حواجزٍ عسكريَّةٍ وممارساتٍ قمعيَّةٍ تُعيقُ حركةَ الشَّبابِ وتكبِّلُ طاقاتهم. وفي ظلِّ هذه الظروفِ الضاغطة، تبرزُ الحاجةُ الملحَّةُ إلى مواجهةِ التحديات التي تنعكسُ سلبيًا على الصِّحةِ النفسيَّةِ للأفراد، صغارًا وكبارًا، وذلك من خلال تفعيل جهودِ التنميةِ الثقافيَّةِ والاجتماعيَّة، وتعزيزِ الأنشطةِ الهادفةِ بوصفها أدواتٍ فاعلةً للتخفيفِ من الضغوطِ النفسيَّةِ والتعاملِ معها (هشام، 2009).

وُثِّقَ مشاركةُ الطلبةِ في الفعاليَّاتِ والأنشطةِ اللامنهجيَّةِ في تعزيزِ قدراتهم الذهنيَّةِ والنفسِيَّةِ، ولا سيَّما في مرحلةٍ عمريَّةٍ حسَّاسةٍ يتَّسِمُ فيها النمُوُّ بتغيُّراتٍ نفسيَّةٍ وفسيولوجيَّةٍ عميقة. ولا شكَّ أنَّ انخراطَ الفردِ في أنشطةٍ متنوِّعةٍ يجعله أكثرَ توازنًا وانسجامًا مع ذاته ومع الآخرين، كما يُنمِّي قدراته العقليَّةِ والمعرفيَّة، ويؤهلُّه ليكون عنصرًا فاعلًا في المجتمع، وقادرًا على الإبداعِ والعطاء، إذا ما توفَّرت له بيئةٌ تعليميَّةٌ وصحيَّةٌ داعمةٌ يسودها الأمانُ والاحترامُ والرعايةُ الشاملة، الأمرُ الذي يسهم في تعزيزِ استقراره النفسيِّ والاجتماعيِّ (تاملت، 2022).

وتُعَدُّ الأنشطةُ اللامنهجيَّةُ أحدَ الأساليبِ التربويَّةِ الحديثةِ التي تسهمُ في تنميةِ شخصيَّةِ الطلبةِ على نحوٍ متكامل، ولا يقتصرُ أثرُها على الجانبِ المعرفيِّ فحسب، بل يمتدُّ ليشملَ الجوانبَ النفسيَّةِ والاجتماعيَّةِ والقيميَّة، كما تؤدِّي دورًا مهمًّا في تعزيزِ مهاراتِ التفاعلِ الاجتماعيِّ والانتماء، وتوفيرِ فضاءاتٍ جماعيَّةٍ تُسهمُ في بناءِ علاقاتٍ إيجابيَّةٍ بين الطلبة، بما ينعكسُ على توافُقهم النفسيِّ والاجتماعيِّ داخل المدرسة وخارجها (أبو عيشة، 2020: Kakungulu).

وفي المقابل، تُعَدُّ الضغوطُ النفسيَّةُ من أبرزِ التحدياتِ التي تواجهُ طلبةَ المرحلةِ الثانويَّة، نظرًا لتعددِ المواقفِ الضاغطةِ التي يتعرَّضون لها في هذه المرحلةِ الحسَّاسة، سواءً على الصعيدِ الأكاديميِّ أو الاجتماعيِّ أو الأسريِّ. وقد شكَّلت هذه الضغوطُ عائقًا أمامَ التقدُّمِ الأكاديميِّ والتكيِّفِ الاجتماعيِّ، كما قد تحدُّ من قدرةِ الطالبِ على التفاعلِ الإيجابيِّ مع محيطه، الأمرُ الذي يجعلُ تعزيزَ الوعيِ بأساليبِ مواجهةِ الضغوطِ النفسيَّةِ ضرورةً تربويَّةً ونفسيَّةً في آنٍ واحدٍ (الحري، 2021؛ مكانسي وقُدورة، 2023).

وانطلاقًا مما سبق، تتبيَّن الحاجةُ إلى دراسةِ العلاقةِ بين الأنشطةِ اللامنهجيَّةِ وأساليبِ مواجهةِ الضغوطِ النفسيَّةِ لدى طلبةِ المرحلةِ الثانويَّةِ المشاركين في البرامجِ الشَّبابيَّةِ داخل المؤسساتِ المقدسيَّة، بوصفها فئةٌ تعيشُ في سياقٍ اجتماعيٍّ وسياسيٍّ ضاغط، وتحتاجُ إلى آلياتٍ دعمٍ تربويَّةٍ ونفسيَّةٍ أكثرَ فاعليَّة، الأمرُ الذي يمهدُ للانتقال إلى تحديدِ مشكلةِ الدراسة وصياغة أسئلتها.

1-2- مشكلة الدراسة

ما يزال هناك من يُقلِّل من قيمةِ الأنشطةِ اللامنهجيَّة، سواء من أولياء الأمور أو إدارات المدارس والمؤسسات التربويَّة، إذ ينصبُّ التركيزُ في الغالب على التحصيلِ الأكاديميِّ بوصفه الهدفَ الأسمى للعمليةِ التعليميَّة، ويُنظر إليه على أنه المعيار الأساسي لإعداد أجيال قادرة على مواجهة متطلبات الحياة. وفي هذا السياق، تُهمَّشُ الأنشطةُ اللامنهجيَّة أو يُنظر إليها على أنها أنشطة ثانويَّة لا تسهم بصورة مباشرة في النمو النفسي أو في التخفيف من الضغوط النفسية، بل تُعَدُّ أحيانًا مضيعةً للوقت والجهد، وهي تصورات لا تستند في كثير من الأحيان إلى أسس علمية راسخة، بقدر ما تقوم على اجتهادات وانطباعات ذاتية.

وتشير الأدبيات التربويَّة والنفسية إلى أن هذا التصور يتناقض مع نتائج عدد من الدراسات التي أكدت الدور الإيجابي للأنشطة اللامنهجيَّة في تعزيزِ الصِّحةِ النفسيَّة، وتنميةِ المهاراتِ الاجتماعيَّة، وتحسينِ القدرة على التكيِّف مع الضغوط، ولا سيما لدى فئة المراهقين وطلبة المرحلة الثانويَّة (أبو عيشة، 2020: Kakungulu). كما أظهرت دراسات أخرى أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة اللامنهجيَّة تسهم في خفض مستويات القلق والاكتئاب، وتعزيزِ الشعور بالانتماء والتوافق النفسي والاجتماعي (Donnell et al., 2023).

ومن خلال خبرة الباحثين في مجال عملهما، لوحظ أن عددًا من الأنشطة اللامنهجيَّة في المدارس والمؤسسات التربويَّة يُنفَّذ أحيانًا بصورة شكلية، تفتقر إلى التخطيط المنهجي والتوجيه التربوي والنفسِي، الأمر الذي يحدُّ من قدرتها على تحقيق أهدافها التنمويَّة. وغالبًا ما تعتمد هذه الأنشطة على تقليد الطلبة بعضهم بعضًا، أو على تنفيذ برامج جاهزة، من دون مراعاة حقيقة لاحتياجاتهم النفسية أو لخصوصية المرحلة العمرية التي يمرون بها، وهو ما قد يفسر ضعف الأثر المتوقع لهذه الأنشطة في دعم الطلبة نفسيًا أو في مساعدتهم على مواجهة الضغوط.

وفي المقابل، تُظهر دراسات الضغوط النفسية أن طلبة المرحلة الثانوية يُعدّون من أكثر الفئات تعرضاً للضغوط، نظراً لتعدد مصادرها الأكاديمية والاجتماعية والأسرية، وأن غياب استراتيجيات المواجهة الفاعلة قد يؤدي إلى مشكلات نفسية وسلوكية متعددة، مثل القلق والانسحاب الاجتماعي وتدني الدافعية (الحري، 2021؛ مكنسي وقدورة، 2023). كما بينت بعض الدراسات وجود تباين واضح في أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لعوامل بيئية وثقافية ومؤسسية، وهو ما يعزز الحاجة إلى دراسة هذه الأساليب في سياقات محلية خاصة، مثل السياق المقدسي (عبد الله، 2020).

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الأنشطة اللامنهجية من جهة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية من جهة أخرى، إلا أن مراجعة الأدبيات تشير إلى ندرة الدراسات التي بحثت العلاقة المباشرة بين هذين المتغيرين معاً، ولا سيما لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية داخل المؤسسات المقدسية، وفي ظل ظروف اجتماعية وسياسية استثنائية تفرض أنماطاً خاصة من الضغوط والتكيف. وبناءً على ما سبق، ترى الباحثة ضرورة إجراء دراسة علمية تتناول العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، بما يساهم في سد فجوة بحثية واضحة، ويوفر أساساً علمياً يمكن الاستناد إليه في تطوير البرامج الشبابية والتربوية.

3-1- أسئلة الدراسة:

تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس الآتي:

هل توجد علاقة بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية؟

وينبثق عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- 1- ما مستوى الأنشطة اللامنهجية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية؟
- 2- ما أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية؟

4-1- أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى الأنشطة اللامنهجية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية.
2. التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية.
3. تقصي العلاقة الارتباطية بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية.

5-1- أهمية الدراسة:

• الأهمية النظرية للدراسة:

وتتمثل في تركيزها على دور الأنشطة اللامنهجية في تعزيز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية داخل المؤسسات المقدسية، مع إبراز مستوى فعالية هذه الأنشطة في تلك المؤسسات. وتأتي الدراسة الحالية في ظل ندرة الأبحاث التي تناولت العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية والمجتمع المقدسي تحديداً، وتساهم نتائجها في رصد التغيرات السلوكية لدى الطلبة قبل وبعد المشاركة في البرامج اللامنهجية، بالإضافة إلى بيان مدى تأثير هذه الأنشطة في تحسين قدرة الطلبة على التعامل مع الضغوط النفسية، كما تقدم الدراسة الحالية، من خلال إطارها النظري، واستعراض الدراسات السابقة، إضافة نوعية تُفيد الباحثين مستقبلاً في تعميق البحث حول الأبعاد التربوية والنفسية للأنشطة اللامنهجية.

• الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية النظرية من الناحية التطبيقية في أن نتائج الدراسة الحالية ستساعد العاملين في البرامج الشبابية والقائمين عليها في تطوير هذه البرامج، والعمل على توسيع نطاقها، كما ستساعد على تطوير قدرات العاملين على هذه البرامج، وزيادة في دعم موظفي هذه البرامج، وتقديرهم، كما ستعتمد النتائج بطرق إيجابية لتكن دافعة إلى أولياء الأمور وأهالي الطلبة في دمج أبنائهم في المؤسسات والأنشطة اللامنهجية.

وذلك لتطور أبنائهم، وقدراتهم في مختلف جوانب الحياة العلمية والمهارية والاجتماعية، وتعد هذه الدراسة منطلقاً محققاً للباحثين نحو التعمق في دراسة هذه البرامج وتطبيقاتها في المناطق المختلفة.

6-1- حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة الحالية في الآتي:

- الحدود المفاهيمية: اقتصرَت الدراسة الحالية على الحدود المفاهيمية والاصطلاحات الواردة في الدراسة الحالية (الأنشطة اللا منهجية، ومواجهة الضغوط النفسية).
- الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة الحالية على عينة متوسطة من طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبائية في المؤسسات المقدسية.
- الحدود المكانية: طُبِّقَت هذه الدراسة في المؤسسات المقدسية (المراكز الجماهيرية).
- الحدود الزمانية: طُبِّقَت هذه الدراسة في العام (2024-2025).

7-1- التعريفات الاصطلاحية الاجرائية لمتغيرات الدراسة:

- الأنشطة اللا منهجية: "كل ما يشترك فيه المتعلم داخل المؤسسات التعليمية وخارجها من أعمال تتطلب قدرات عقلية أو عملية أو يدوية أو مهارات نظامية أو غير نظامية تدعم تعلمه لموضوعات متنوعة، التي تمارس من أعمال في مختلف المجالات الثقافية أو الاجتماعية أو الرياضية أو العملية أو الفنية، حسب ميولهم وهواياتهم وقدراتهم الشخصية خارج نطاق الدراسة الأكاديمية، سواء تحققت هذه الممارسة داخل المدرسة أو خارجها؛ بهدف إكسابهم مهارات وقيم ومعارف وخبرات تمكّنهم من القيام بالأدوار التي ينتظرها منهم المجتمع مستقبلاً" (الحمد، 2019: 7).
- وتقاس إجرائياً: بأنها الدرجة التي سيحصل عليها طلبة المرحلة الثانوية في المؤسسات المقدسية على مقياس الأنشطة اللا منهجية المطور لأغراض الدراسة الحالية.
- أساليب مواجهة الضغوط النفسية: "تُعرف بأنها أساليب التعامل مع الضغوط، وهي كل الجهود المعرفية والسلوكية أو الاثنين معاً التي يبذلها الفرد مع أي موقف ضاغط يتعرض له، وتنقسم هذه الجهود إلى عمليات موجّهة نحو المشكلة، كالعمل النشط، والتريث، وإعادة تفسير الموقف، وعمليات أخرى موجّهة انفعالياً كالسلبية، وعزل الذات، والتنفيس الانفعالي، والانسحاب المعرفي" (القي والحسيني، 2018: 439).
- وتقاس إجرائياً: بأنه الدرجة التي سيحصل عليها طلبة المرحلة الثانوية في المؤسسات المقدسية على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المطور لأغراض الدراسة.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2- الإطار النظري.

1-1-2- الأنشطة اللا منهجية – المفهوم والأبعاد التربوية والنفسية:

تعدّ الأنشطة اللا منهجية أحد المكونات الأساسية في العملية التربوية الحديثة، إذ لم تعد تقتصر على كونها أنشطة تكميلية أو ترفيهية، بل أصبحت إطاراً تربوياً يساهم في تنمية شخصية المتعلم في أبعادها المعرفية، والانفعالية، والاجتماعية، والقيمية (أبو عيشة، 2020). ويُقصد بالأنشطة اللا منهجية جميع الخبرات المنظمة التي يشارك فيها الطلبة داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها، وتكون مكتملة للمنهج الرسمي، وتهدف إلى تنمية المهارات الحياتية وتعزيز الاندماج الاجتماعي (الحمد، 2019).

وتشير الدراسات التربوية إلى أن الأنشطة اللا منهجية تتيح للطلبة فرصاً للتعبير عن الذات، واكتشاف الميول، وتنمية القدرات القيادية والتعاونية، فضلاً عن دورها في تعزيز الشعور بالانتماء للمؤسسة التعليمية والمجتمع المحلي (Kakungulu, 2024). كما تُعد هذه الأنشطة وسيلة فعالة في غرس القيم الاجتماعية والأخلاقية، وتنمية روح المبادرة والعمل الجماعي، وهي عناصر يصعب تحقيقها من خلال المناهج الدراسية التقليدية وحدها (الجبور، 2021).

ومن الناحية النفسية، تمثل الأنشطة اللا منهجية بيئة داعمة للتفريغ الانفعالي الآمن وبناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية، الأمر الذي يجعلها ذات صلة مباشرة بالصحة النفسية للطلبة، ولا سيما في مرحلة المراهقة التي تتسم بالحساسية والانفعالية المرتفعة (تامملت، 2022).

2-1-2- الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

تُعرّف الضغوط النفسية بأنها حالة من التوتر والازعاج تنشأ عندما يدرك الفرد أن متطلبات الموقف تفوق قدرته على التكيف أو السيطرة عليه، سواء كانت هذه المتطلبات أكاديمية، أو اجتماعية، أو أسرية (الحري، 2021). وتُعد مرحلة المراهقة، وخصوصًا المرحلة الثانوية، من أكثر المراحل العمرية تعرضًا للضغوط النفسية، نتيجة التغيرات البيولوجية والانفعالية والمعرفية المتسارعة التي يمر بها الفرد في هذه المرحلة (مكانسي وقدورة، 2023).

ويواجه طلبة المرحلة الثانوية ضغوطًا متعددة المصادر، من أبرزها ضغوط التحصيل الدراسي والامتحانات، وضغوط العلاقات مع الأقران، والقلق المرتبط بالمستقبل الأكاديمي والمهني (القريشي، 2022). وفي السياق المقدمي، تتفاقم هذه الضغوط بفعل الظروف الاجتماعية والسياسية غير المستقرة، وما تفرضه من قيود تؤثر في الشعور بالأمان والاستقرار النفسي (عبد الله، 2020). وقد أشارت الدراسات إلى أن استمرار الضغوط النفسية دون امتلاك استراتيجيات مواجهة فعالة قد يؤدي إلى آثار سلبية متعددة، مثل القلق، والاكتئاب، والانسحاب الاجتماعي، وتدني الدافعية، وضعف الأداء الأكاديمي (Babicka et al., 2021).

3-1-2- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تشير أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة، والحد من آثارها السلبية، أو التكيف معها (Aina & Wijayati, 2019). وتُعد هذه الأساليب ديناميكية ومتغيرة، وتتأثر بخصائص الفرد، وخبراته السابقة، ومستوى الدعم الاجتماعي المتاح له، والسياسات الثقافية الذي يعيش فيه (عبد الله، 2020).

وقد صُنّفت الأدبيات النفسية أساليب مواجهة الضغوط إلى ثلاثة أنماط رئيسية:

- أساليب موجّهة نحو المشكلة، مثل التخطيط، والتفكير العقلاني، واتخاذ القرار.
- أساليب موجّهة نحو الانفعال، مثل التنفيس الانفعالي، وإعادة التفسير الإيجابي.
- أساليب تجنبية، مثل الانسحاب، والإنكار، وتجنب المواقف الضاغطة (الغرابية والحموري، 2019).

وتشير نتائج عدد من الدراسات إلى أن الاعتماد على الأساليب الموجهة نحو المشكلة يرتبط بمستويات أفضل من التكيف النفسي والصحة النفسية، في حين يرتبط الاعتماد المفرط على الأساليب التجنبية بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب وضعف التوافق النفسي والاجتماعي (Babicka et al., 2021).

4-1-2- نظرية التكيف مع الضغوط النفسية (Lazarus & Folkman)

تُعد نظرية التكيف مع الضغوط النفسية التي طوّرها لازاروس وفولكمان من أكثر الأطر النظرية استخدامًا في تفسير كيفية تعامل الأفراد مع الضغوط النفسية. وتنطلق هذه النظرية من أن الضغوط لا تنبع من الموقف ذاته، بل من طريقة تقييم الفرد له، وللموارد المتاحة لديه لمواجهته (Lazarus & Folkman, 1984).

وتميّز النظرية بين أساليب مواجهة موجّهة نحو المشكلة، وأخرى موجّهة نحو الانفعال، مؤكدة أن اختيار أسلوب المواجهة يتأثر بعوامل متعددة، من بينها الدعم الاجتماعي والسياسات الثقافية والخبرات السابقة (الحري، 2021). وتوفّر الأنشطة اللامنهجية، في هذا الإطار، موارد نفسية واجتماعية قد تسهم في تعزيز أساليب المواجهة الإيجابية، وتقليل الاعتماد على الأساليب التجنبية.

5-1-2- نظرية النمو الإيجابي للشباب (Positive Youth Development)

تقدّم نظرية النمو الإيجابي للشباب إطارًا تفسيريًا يركّز على تنمية قدرات الشباب من خلال توفير بيئات داعمة وبرامج منظمة تُعزّز الكفاءة، والانتماء، والهوية الإيجابية (Kakungulu, 2024). وتشير هذه النظرية إلى أن مشاركة الشباب في أنشطة منظمة وهادفة تسهم في تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي، وبناء العلاقات الاجتماعية، وتطوير الشعور بالكفاءة الذاتية (Donnell et al., 2023).

وتُظهر الدراسات الحديثة أن الأنشطة اللامنهجية تُعد من أبرز تطبيقات هذا النموذج، لما توفره من فرص للتفاعل الاجتماعي، والمشاركة الفاعلة، والتعلم التجريبي، وهي عناصر ترتبط ارتباطًا مباشرًا بأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية (Abizada, 2020).

6-1-2- العلاقة النظرية بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية

في ضوء ما سبق، يمكن فهم العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بوصفها علاقة تفاعلية، حيث تسهم الأنشطة اللامنهجية في توفير موارد نفسية واجتماعية تُعزّز من استخدام أساليب المواجهة الموجّهة نحو المشكلة والانفعال الإيجابي، في حين تقلل من الاعتماد على الأساليب التجنبية (Donnell et al., 2023؛ الغرابية والحموري، 2019).

وفي المقابل، يميل الطلبة الذين يمتلكون مهارات مواجهة فعالة إلى الانخراط بدرجة أكبر في الأنشطة اللامنهجية، لما يجدونه فيها من بيئة داعمة ومتوافقة مع قدراتهم النفسية والاجتماعية، وهو ما يجعل العلاقة بين المتغيرين علاقة تبادلية أكثر من كونها علاقة سببية مباشرة (Aina & Wijayati, 2019).

يُظهر الإطار النظري أن الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية يرتبطان ضمن منظومة نفسية-تربوية متكاملة، تتأثر بخصائص مرحلة المراهقة، والسياق الاجتماعي والثقافي، ونوعية الخبرات المتاحة للشباب. ويشكّل هذا الإطار مرجعية تفسيرية لنتائج الدراسة الحالية، ويمهّد لفهم العلاقات الارتباطية التي كشفت عنها البيانات الميدانية.

2-2-الدراسات السابقة

2-2-1-دراسات تناولت الأنشطة اللامنهجية وأثارها التربوية والنفسية

- تناولت عدد من الدراسات العربية والأجنبية دور الأنشطة اللامنهجية في تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الطلبة في مراحل تعليمية مختلفة. فقد هدفت دراسة أبو عيشة (2020) إلى الكشف عن مستوى تحقيق الأنشطة اللامنهجية لأهدافها التربوية من وجهة نظر المعلمين، وأظهرت النتائج أن للأنشطة اللامنهجية دورًا إيجابيًا في تنمية الهوية الوطنية وتعزيز القيم الاجتماعية، مع تفاوت في مستوى التطبيق بين المؤسسات.
- وفي السياق نفسه، بينت دراسة مكاحلي وسعيداني (2021) أن الأنشطة اللاصفية تسهم بفاعلية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث اختلف نوع المهارة المتنامية باختلاف نوع النشاط، الأمر الذي يعكس البعد التربوي المتخصص للأنشطة اللامنهجية.
- كما هدفت دراسة تاملت (2022) إلى الكشف عن العلاقة بين المشاركة في الأنشطة اللاصفية وتقدير الذات لدى الطلبة، وأظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المتغيرين، مما يؤكد الدور النفسي الداعم للأنشطة، وإن كانت الدراسة قد ركزت على متغير نفسي واحد دون التطرق لأساليب مواجهة الضغوط.
- أما في الأدبيات الأجنبية، فقد توصلت دراسة Abizada (2020) إلى أن بعض الأنشطة اللامنهجية تؤثر إيجابيًا في التحصيل الأكاديمي، بينما لا يظهر هذا الأثر في أنشطة أخرى، مشيرة إلى أن نوع النشاط وكثافة المشاركة عاملان حاسمين في تفسير النتائج. كما أظهرت دراسة Kakungulu (2024) أن المشاركة في الأنشطة اللامنهجية تسهم في تنمية مهارات التواصل والانتماء والقيادة لدى الطلبة، وتُعد مؤثرًا على النمو النفسي-الاجتماعي الإيجابي.

2-2-2-دراسات تناولت الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى الطلبة

- ركزت مجموعة من الدراسات على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى الطلبة في المراحل الثانوية والجامعية. فقد هدفت دراسة الحبري (2021) إلى التعرف إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج أن الطلبة يميلون إلى استخدام أساليب المواجهة المعرفية أكثر من الأساليب التجنبية.
- كما بينت دراسة الغرابية والحموري (2019) أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط شيوعًا لدى طلبة الجامعة هو الدعم الاجتماعي وحل المشكلات، في حين جاء التجنب في مراتب متأخرة، مما يعكس تطورًا نسبيًا في أنماط المواجهة مع التقدم العمري.
- وفي دراسة القريشي (2022) التي تناولت الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط النفسية، مع وجود فروق تبعًا لمتغير الجنس، الأمر الذي يشير إلى أهمية المرحلة العمرية والسياق الاجتماعي في تشكيل استجابات الطلبة للضغوط.
- أما دراسة Babicka et al. (2021) فقد تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة خلال جائحة كورونا، وأظهرت أن أساليب التقبل والتخطيط والدعم الاجتماعي كانت الأكثر استخدامًا، في حين ارتبطت الأساليب التجنبية بمؤشرات نفسية سلبية.

2-2-3-دراسات ربطت بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط

- تُعد الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية أقل عددًا مقارنة بالدراسات التي تناولت كل متغير على حدة. فقد أشارت دراسة Donnell et al. (2023) إلى أن المشاركة في الأنشطة اللامنهجية ترتبط بارتفاع الشعور بالانتماء المدرسي وانخفاض المزاج الاكتئاب لدى المراهقين، ما يعكس دورًا غير مباشر لهذه الأنشطة في تعزيز التكيف النفسي.
- كما بينت دراسة Aina & Wijayati (2019) أن الطلبة الذين يشاركون في أنشطة منظمة يظهرون قدرة أعلى على استخدام أساليب مواجهة معرفية، مقارنة بمن يفتقرون إلى مثل هذه الخبرات. وتشير هذه النتائج إلى أن الأنشطة اللامنهجية قد ترتبط بأنماط مواجهة أكثر فاعلية، وإن لم تُدرس العلاقة بشكل مباشر في جميع السياقات.

2-2-4-التعقيب التحليلي على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يتضح أن غالبية الأبحاث ركزت على أثر الأنشطة اللامنهجية في متغيرات تربوية أو نفسية عامة، مثل التحصيل الأكاديمي، أو تقدير الذات، أو المهارات الاجتماعية، في حين ركزت دراسات أخرى على أساليب مواجهة الضغوط النفسية بوصفها متغيرًا مستقلًا، دون الربط المنهجي بينها وبين مستوى المشاركة في الأنشطة اللامنهجية.

كما يُلاحظ أن عددًا كبيرًا من الدراسات أُجريت في سياقات تعليمية مستقرة أو على طلبة جامعيين، بينما قلّت الدراسات التي تناولت طلبة المرحلة الثانوية في سياقات اجتماعية وسياسية ضاغطة، مثل السياق المقدسي، الذي يتميز بخصوصية ثقافية ونفسية واضحة. إضافة إلى ذلك، تُظهر مراجعة الأدبيات نقصًا نسبيًا في الدراسات الحديثة (بعد عام 2019) التي تربط بشكل مباشر بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، لا سيّما في الأدبيات العربية، وهو ما يبرز فجوة بحثية واضحة. وانطلاقًا من ذلك، تأتي الدراسة الحالية لتسد هذه الفجوة من خلال فحص العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية داخل المؤسسات المقدسية، مع تحليل هذه العلاقة على مستوى الأبعاد، وفي ضوء إطار نظري يراعي الخصائص النمائية والسياس الاجتماعية-الثقافي للفئة المستهدفة.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها

3-1- منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي؛ لملاءمته لأغراض الدراسة

3-2- مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، والبالغ عددهم (2000) حسب إحصائية البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية للعام (2024).

3-3- عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة كالآتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية (Pilot Study): اختيرت عينة استطلاعية مكوّنة من (40) من طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة، واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة (Sample Study): اختيرت عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة المتاحة، وقد بلغ حجم العينة (360) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية

3-4- أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على أداتين رئيسيتين لجمع البيانات، هما: مقياس الأنشطة اللامنهجية، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد جرى إعدادهما وتطبيقهما وفق خطوات منهجية منظّمة، كما يأتي:

أولاً: مقياس الأنشطة اللامنهجية

1. خطوات إعداد مقياس الأنشطة اللامنهجية

جرى إعداد مقياس الأنشطة اللامنهجية بالاعتماد على مراجعة الأدب التربوي والنفسى ذي الصلة بموضوع الأنشطة اللامنهجية، والاطلاع على عدد من المقاييس والدراسات السابقة التي تناولت هذا المتغير، وذلك بهدف تحديد أبعاده الرئيسة وصياغة عباراته بما يتلاءم مع طبيعة طلبة المرحلة الثانوية والسياس المقدسي.

وبناءً على ذلك، صيغت عبارات المقياس بصيغة تقريرية واضحة، تراعي المستوى العمري والمعرفي لأفراد العينة، وتعكس أبعاد الأنشطة اللامنهجية داخل المؤسسات الشبابية. ثم عُرضت الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس؛ للتحقق من سلامة الصياغة وملاءمة العبارات لأهداف الدراسة، وأُجريت التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظاتهم قبل الانتقال إلى مرحلة التحقق من الخصائص السيكومترية.

2. وصف مقياس الأنشطة اللامنهجية

تكوّن مقياس الأنشطة اللامنهجية في صورته النهائية من (36) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد رئيسة، هي:

- توظيف الأنشطة اللامنهجية في المؤسسة
- دعم الطلبة وتطويرهم
- تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية للمشاركين

• تطوير التعامل مع المشكلات
وقد صيغت جميع العبارات بصيغة إيجابية، وتعكس إدراك الطلبة لطبيعة الأنشطة اللامنهجية ودورها داخل المؤسسات الشبابية التي يشاركون فيها.

3. طريقة التصحيح وبدائل الاستجابة لمقياس الأنشطة اللامنهجية
استُخدم في تصحيح مقياس الأنشطة اللامنهجية مقياس ليكرت الخماسي، حيث طُلب من أفراد العينة تحديد درجة موافقتهم على كل عبارة وفق البدائل الآتية:

(موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وأُعطيت لها الأوزان الرقمية الآتية على التوالي: (1، 2، 3، 4، 5).
وُحسب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجات استجابات الفرد على جميع العبارات، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الأنشطة اللامنهجية لدى الطالب.

ثانيًا: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

1. خطوات إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
جرى إعداد مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالاستناد إلى الأدب النفسي المتخصص في مجال الضغوط وأساليب مواجهتها، إضافة إلى مراجعة عدد من المقاييس والدراسات السابقة ذات العلاقة. وقد هدفت هذه الخطوة إلى تحديد أكثر الأساليب شيوعاً لدى طلبة المرحلة الثانوية، وصياغة عبارات تعكس أنماط المواجهة المختلفة بصورة تتناسب مع الخصائص النفسية والاجتماعية للفئة المستهدفة.

وبعد صياغة الصورة الأولية للمقياس، عُرض على مجموعة من المحكمين المتخصصين للتأكد من وضوح العبارات وملاءمتها لأهداف الدراسة، وأُجريت التعديلات اللازمة استناداً إلى آرائهم، قبل الانتقال إلى فحص الخصائص السيكومترية للمقياس.

2. وصف مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
تكوّن مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية من (27) عبارة، موزعة على ثلاثة أساليب رئيسية، هي:

- التنفيس الانفعالي
- التفكير والتركيز على حل المشكلات
- التجنب وعدم المواجهة

وقد صيغت معظم عبارات المقياس بصيغة إيجابية، مع وجود عدد محدود من العبارات ذات الصياغة العكسية، بما يضمن دقة القياس ويحد من نمطية الاستجابات.

3. طريقة التصحيح وبدائل الاستجابة لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
استُخدم في تصحيح مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية مقياس ليكرت الخماسي نفسه، ببدائل الاستجابة: (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وبالأوزان الرقمية: (1، 2، 3، 4، 5)، مع عكس الدرجات في العبارات ذات الصياغة السلبية.

وُحسب الدرجة الكلية لكل أسلوب على حدة، إضافة إلى الدرجة الكلية للمقياس، حيث تعكس الدرجات المرتفعة ارتفاع استخدام الأسلوب المقاس.

3-4-1- صدق المقياس

استُخدم للتحقق من صدق مقياس الأنشطة اللامنهجية نوعان من الصدق، هما الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق البناء، وذلك على النحو الآتي:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity)

للتحقق من الصدق الظاهري، عُرض مقياس الأنشطة اللامنهجية في صورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي التربية وعلم النفس، ممن يحملون درجة الدكتوراة، وقد بلغ عددهم (12) محكماً، كما هو موضح في الملحق (ب).
وقد تكوّن المقياس في صورته الأولية من (36) عبارة موزعة على أربعة أبعاد رئيسية. واعتمدت الباحثة معيار نسبة الاتفاق (80%) بوصفه حداً أدنى لقبول العبارة. وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم، أُجريت تعديلات لغوية وصياغية على عدد من العبارات؛ بهدف تحسين وضوحها ودقتها، ومواءمتها للمستوى العمري والمعرفي لأفراد العينة.

ولم يُسفر تحكيم المقياس عن حذف أي عبارة أو إضافة عبارات جديدة، إذ حصلت جميع العبارات على نسبة اتفاق بلغت (80%) فأكثر، وعليه بقي عدد عبارات المقياس (36) عبارة قبل التحكيم وبعده، مع إجراء تعديلات على صياغة بعض العبارات دون المساس بمضمونها أو بعدها الذي تنتمي إليه.

ب- صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من صدق البناء لمقياس الأنشطة اللامنهجية، طُبِّقَ المقياس على عَيِّنة استطلاعية مكوَّنة من (40) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، ومن خارج عَيِّنة الدراسة الأساسية. واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج معاملات ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس. وقد أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تراوحت بين قيم مقبولة ودالة إحصائية، وفق المعايير المعتمدة في الدراسات التربوية والنفسية، الأمر الذي دلَّ على تمتع عبارات المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق البنائي، وعدم الحاجة إلى حذف أي عبارة في هذه المرحلة، ليبقى عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (36) عبارة. كما هو مُبيَّن في الجدول (2):

الجدول (2) قِيَمُ معاملاتِ ارتباطِ عباراتِ مقياسِ الأنشطة اللامنهجية بالمجال الذي تنتمي إليه، وقِيَمُ معاملاتِ ارتباطِ العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس، وقِيَمُ معاملاتِ ارتباطِ كلِّ مجالٍ مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=40):

الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية	الدرجة الكلية	الارتباط مع المجال	الارتباط مع الدرجة الكلية
توظيف الأنشطة اللامنهجية في المؤسسة			دعم الطلبة وتطويرهم			تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية للمشاركين			تطوير التعامل مع المشكلات		
1	.51**	.49**	11	.69**	.66**	21	.63**	.58**	28	.82**	.77**
2	.65**	.45**	12	.75**	.61**	22	.78**	.72**	29	.75**	.63**
3	.68**	.45**	13	.83**	.72**	23	.92**	.85**	30	.75**	.66**
4	.80**	.63**	14	.70**	.67**	24	.84**	.75**	31	.70**	.63**
5	.43**	.39**	15	.60**	.40**	25	.80**	.83**	32	.57**	.45**
6	.46**	.49**	16	.75**	.62**	26	.82**	.68**	33	.81**	.70**
7	.61**	.40**	17	.68**	.68**	27	.78**	.73**	34	.71**	.53**
8	.71**	.55**	18	.67**	.80**	-	-	-	35	.75**	.68**
9	.68**	.61**	19	.70**	.67**	-	-	-	36	.74**	.64**
10	.67**	.61**	20	.62**	.63**	-	-	-	-	-	-
درجة كلية للبُعد .82**			درجة كلية للبُعد .91**			درجة كلية للبُعد .92**			درجة كلية للبُعد .86**		

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يُلحَظُ من البيانات الواردة في الجدول (2) أنَّ قِيَمَ معامل ارتباط العبارات تراوحت ما بين (.39-.92) وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائية؛ إذ ذُكر جارسيا (Garcia, 2011) أنَّ قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تُعدُّ ضعيفةً، والقِيَم التي تقع ضمن المدى (.30- .70) تُعدُّ متوسطةً، والقيمة التي تزيد عن (.70) تُعدُّ قويةً، لذلك، لم تُحذف أيُّ عبارة من عبارات المقياس.

3-4-2 ثبات مقياس الأنشطة اللامنهجية

للتأكد من ثبات مقياس الأنشطة اللامنهجية، وزَّعَ المقياس على عَيِّنة استطلاعية مكوَّنة من (40) من طلاب المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، ومن خارج عَيِّنة الدراسة المستهدفة؛ وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استُخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العَيِّنة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (36) عبارة، والجدول (3.3) يوضح قِيَمَ معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الأنشطة اللامنهجية، كالآتي:

الجدول (3) قِيَمُ معامل ثبات مقياس الأنشطة اللامنهجية ومجالاته بطريقة كرونباخ ألفا:

العدد	عدد العبارات	كرونباخ ألفا
توظيف الأنشطة اللامنهجية في المؤسسة	10	.82
دعم الطلبة وتطويرهم	10	.88
تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية للمشاركين	7	.90
تطوير التعامل مع المشكلات	9	.89
الثبات الكلي	36	.95

يُضَحُّ من الجدول (3) الموجود أعلاه أنَّ قيمَ معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الأنشطة اللامنهجية تراوحت ما بين (82) - (90). كما يُلاحظ أنَّ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية بلغ (95). وتعدُّ هذه القيم مرتفعة، وتجعلُ من الأداة قابلةً للتطبيق على العينة الأصلية.

3-4-3- صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

استُخدم للتحقق من صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية نوعان من الصدق، هما الصدق الظاهري (صدق المحكّمين)، وصدق البناء، وذلك على النحو الآتي:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity)

للتحقق من الصدق الظاهري، عُرض مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته الأولية على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي التربية وعلم النفس، ممن يحملون درجة الدكتوراة، وقد بلغ عددهم (12) محكّمًا، كما هو موضح في الملحق (ب). وقد تكوّن المقياس في صورته الأولية من (32) عبارة موزعة على ثلاثة أساليب رئيسية، هي: التنفيس الانفعالي، والتفكير والتركيز على حل المشكلات، والتجنّب وعدم المواجهة. واعتمدت الباحثة معيار نسبة الاتفاق (80%) بوصفه حدًا أدنى لقبول العبارة. وبناءً على ملاحظات المحكّمين وآرائهم، أُجريت تعديلات لغوية وصياغية على عدد من العبارات؛ بهدف تحسين وضوحها ودقّتها، ومواءمتها للمستوى العمري والمعرفي لأفراد العينة، دون حذف أي عبارة أو إضافة عبارات جديدة في هذه المرحلة. ولم يُسفر تحكيم المقياس عن حذف أي عبارة أو إضافة عبارات جديدة، إذ حصلت جميع العبارات على نسبة اتفاق بلغت (80%) فأكثر، وعليه بقي عدد عبارات المقياس (32) عبارة قبل التحكيم وبعده، مع إجراء تعديلات على صياغة بعض العبارات دون المساس بمضمونها أو الأسلوب الذي تنتهي إليه.

ب- صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من صدق البناء لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، طُبّق المقياس على عينة استطلاعية مكوّنة من (40) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، ومن خارج عينة الدراسة الأساسية. واستُخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج معاملات ارتباط كل عبارة بالأسلوب الذي تنتهي إليه. وقد أظهرت النتائج أن معاملات ارتباط العبارات (3، 6، 7، 9، 11) جاءت ضعيفة وغير دالة إحصائيًا، إذ كانت أقل من الحد المقبول إحصائيًا وفق المعايير المعتمدة في الدراسات التربوية والنفسية. وبناءً على ذلك، حُذفت هذه العبارات الخمس من المقياس. أمّا باقي العبارات، فقد تراوحت معاملات ارتباطها بين قيم مقبولة ودالة إحصائيًا، الأمر الذي دلّ على تمتعها بدرجة مناسبة من الاتساق البنائي. ونتيجة لذلك، أصبح عدد عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية (27) عبارة. كما هو مبين في الجدول (4):

الجدول (4): قيمَ معاملات ارتباط عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالأسلوب الذي تنتهي إليه (ن=40).

العبارة	الارتباط مع الأسلوب	العبارة	الارتباط مع الأسلوب	العبارة	الارتباط مع الأسلوب
التنفيس الانفعالي	التفكير والتركيز بحل المشكلات	التجنب وعدم المواجهة	الارتباط مع الأسلوب	العبارة	الارتباط مع الأسلوب
1	.41**	15	.78**	24	.46**
2	.42**	16	.79**	25	.30*
3	-.08	17	.74**	26	.75**
4	.34*	18	.80**	27	.58**
5	.56*	19	.74**	28	.83**
6	.20	21	.62**	29	.75**
7	.26	22	.49**	30	.83**
8	.54**	23	.66**	31	.53**
9	.10	-	.44**	32	.84**
10	.38*	-	-	-	-
11	.22	-	-	-	-
12	.57**	-	-	-	-
13	.41**	-	-	-	-
14	.76**	-	-	-	-

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .05$) **دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يُلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4) أن قيم معامل ارتباط العبارات: (3، 6، 7، 9، 11) كانت ذات درجة غير مقبولة، وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي العبارات فقد تراوحت ما بين (30 - 84). وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011) فقد حُذفت العبارات: (3، 6، 7، 9، 11) وأصبح عدد عبارات المقياس (27) عبارة.

3-4-4 ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

للتأكد من ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وُزِعَ المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) من طلاب المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، فقد استُخدمت معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية بعد استخراج الصدق (27) عبارة، والجدول (5) يوضح قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما في الآتي:

الجدول (5) قيم معامل ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بطريقة كرونباخ ألفا.

الأسلوب	عدد العبارات	كرونباخ ألفا
التنفيس الانفعالي	9	.63
التفكير والتركيز بحل المشكلات	9	.83
التجنب وعدم المواجهة	9	.83

يتضح من الجدول (5) الموجود أعلاه أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تراوحت ما بين (63 - 83). وتعد هذه القيم مناسبة، مما يدعم قابلية تطبيق المقياس على العينة الأصلية.

3-5-5 تصحيح مقياسي الدراسة:

أولاً: مقياس الأنشطة اللا منهجية:

تكون مقياس الأنشطة اللا منهجية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (36) عبارة موزعة على أربعة مجالات، كما هو موضح في الملحق (ث)، وقد مثلت جميع العبارات الاتجاه الإيجابي للأنشطة اللا منهجية.

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: تكون مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية في صورته النهائية بعد استخراج الصدق من (27) عبارة، موزعة على ثلاثة أساليب، كما هو موضح في الملحق (ث) وقد مثلت جميع العبارات الاتجاه الإيجابي لكل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية، باستثناء الفقرتين: (1، 2) التي مثلت الاتجاه السلبي العكسي لمفهوم التنفيس الانفعالي. وقد طلب من المستجيب تقدير إجابته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للعبارات، كما يأتي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، ومحايد (3) درجات، وغير موافق (2) درجتين، وغير موافق بشدة (1) درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى الأنشطة اللا منهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة حوّلت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (1-5) درجات، وصيغ المستوى إلى ثلاثة مستويات: منخفضة، ومتوسطة، وعالية، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (لتدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}}$$

$$1.33 = \frac{5 - 1}{3}$$

وبناءً على ذلك، فإن مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

الجدول (6): درجات احتساب مستوى الأنشطة اللا منهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

المستوى	مديات المتوسطات
مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

4- نتائج الدراسة ومناقشتها

4-1-1 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الأنشطة اللا منهجية لدى طلاب المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية؟

وللإجابة عن السؤال الأول حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الأنشطة اللا منهجية لدى طلاب المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، والجدول (7) يوضح ذلك:

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الأنشطة اللا منهجية، وعلى المقياس ككل مرتبة ترتيباً تنازلياً.

الرقم	اسم المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
3	تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية	4.27	.582	85.4	1	مرتفع
4	تطوير التعامل مع المشكلات	4.22	.592	84.4	2	مرتفع
2	دعم الطلبة وتطويرهم	4.14	.602	82.8	3	مرتفع
1	توظيف الأنشطة اللا منهجية في المؤسسة	4.10	.602	82.0	4	مرتفع
	الأنشطة اللا منهجية ككل	4.17	.540	83.4		مرتفع

يتضح من الجدول (7) الموجود أعلاه أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الأنشطة اللا منهجية ككل بلغ (4.17) ونسبة مئوية (83.4%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الأنشطة اللا منهجية تراوحت ما بين (4.10-4.27) وجاء مجال "تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.27) ونسبة مئوية (85.4%) وبتقدير مرتفع، بينما جاء مجال "توظيف الأنشطة اللا منهجية في المؤسسة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.10) ونسبة مئوية (82.0%) وبتقدير مرتفع.

وقد حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على عبارات كل مجال من مجالات مقياس الأنشطة اللا منهجية - كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

4-1-1-1 مجال تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لعبارات مجال تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
24	تنمي لدي روح المبادرة والعمل الاجتماعي الخيري	4.36	.730	87.2	1	مرتفع
25	تعزز الأنشطة اللا منهجية لدى الطلبة العمل التطوعي لخدمة المجتمع المحلي	4.29	.717	85.8	2	مرتفع
26	تساعدني في التحلي بالقيم الأخلاقية والاجتماعية	4.26	.753	85.2	3	مرتفع
21	تساعدني الأنشطة اللا منهجية في تنظيم علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين	4.26	.827	85.2	4	مرتفع
27	تعزز لدي قيمة المساواة وعدم التمييز بين الآخرين	4.25	.764	85.0	5	مرتفع
23	تزيد الأنشطة اللا منهجية من احترامي لرأي الجماعة	4.25	.778	85.0	6	مرتفع
22	تساعد الأنشطة اللا منهجية في تقوية علاقاتي مع مؤسسات المجتمع المحلي	4.21	.791	84.2	7	مرتفع

يتضح من الجدول (8) الموجود أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية تراوحت ما بين (4.21 - 4.36) وجاءت عبارة "تنمي لدي روح المبادرة والعمل الاجتماعي الخيري" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.36) ونسبة مئوية (87.2%) وبتقدير مرتفع، وفي المقابل، جاءت عبارة "تساعد الأنشطة اللا منهجية في تقوية علاقاتي مع مؤسسات المجتمع المحلي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.21) ونسبة مئوية (84.2%) وبتقدير مرتفع.

2-1-4-2- مجال تطوير التعامل مع المشكلات

الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لعبارات مجال تطوير التعامل مع المشكلات مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
32	تتيح لي الفرص للتعلم من أخطائنا	4.36	.706	87.2	1	مرتفع
36	تنمي لدي القدرة على تحمل مسؤولية أي قرار نتخذه في حياتنا	4.24	.749	84.8	2	مرتفع
28	تطور لدي إيجاد بدائل ممكنة لحل المشكلة	4.23	.783	84.6	3	مرتفع
30	تطور لدينا آليات للتعامل مع المشكلات التي تواجهنا	4.22	.790	84.4	4	مرتفع
33	تسهم في تشجيعنا على التحلي بالصبر في المواقف الصعبة	4.21	.787	84.2	5	مرتفع
35	تنمي لدي فكرة الترحيب بالنقد والنقد الذاتي البناء	4.20	.827	84.0	6	مرتفع
34	تساعدني في التصرف بحكمة تجاه نظرات الآخرين المستفزة	4.18	.834	83.6	7	مرتفع
29	تنمي لدي القدرة على التحديد الدقيق للمشكلة	4.15	.766	83.0	8	مرتفع
31	تمكني من اختيار الحل الأفضل للمشكلة	4.14	.815	82.8	9	مرتفع

يتضح من الجدول (9) الموجود أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال تطوير التعامل مع المشكلات تراوحت ما بين (4.36 - 4.14) وجاءت عبارة "تتيح لي الفرص للتعلم من أخطائنا" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.36) ونسبة مئوية (87.2%) وبتقدير مرتفع، وفي المقابل، جاءت عبارة "تمكني من اختيار الحل الأفضل للمشكلة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.14) ونسبة مئوية (82.8%) وبتقدير مرتفع.

2-1-4-3- مجال دعم الطلبة وتطويرهم

الجدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لعببارات مجال دعم الطلبة وتطويرهم مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
18	تنمي قدرة الطالب على اتخاذ قراراته بنفسه.	4.28	.751	85.6	1	مرتفع
11	تطور الأنشطة اللامنهجية من مواهب الطلبة وشخصياتهم	4.27	.798	85.4	2	مرتفع
17	تسهم الأنشطة اللامنهجية في دعم الطلبة الموهوبين والمتميزين وذوي الإعاقة.	4.21	.772	84.2	3	مرتفع
12	تسهم الأنشطة اللامنهجية في تدريب الهوايات وتنمية المواهب؛ ليشعر الطلبة بالتميز.	4.21	.828	84.2	4	مرتفع
20	تعمل الأنشطة اللامنهجية على رعاية الطلبة الموهوبين وذوي الإعاقة في المجالات الدراسية كافة.	4.20	.820	84.0	5	مرتفع
19	توفر حوافز تربوية للمشاركين في البرامج والأنشطة اللامنهجية	4.12	.799	82.4	6	مرتفع
14	تسهم الأنشطة اللامنهجية في رفع مستوى الإنجاز والتحصيل العلمي لدى الطلبة.	4.07	.890	81.4	7	مرتفع
16	تسهم الأنشطة اللامنهجية في تطوير المستوى العلمي لديهم.	4.05	.887	81.0	8	مرتفع
15	تسهم الأنشطة اللامنهجية في تحديد المستقبل المهني للطلبة.	4.03	.905	80.6	9	مرتفع
13	تشكل الأنشطة اللامنهجية مصدراً للدافعية نحو التعلم داخل المدرسة.	3.99	.953	79.8	10	مرتفع

يتضح من الجدول (10) الموجود أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال دعم الطلبة وتطويرهم تراوحت ما بين (4.28 - 3.99) وجاءت عبارة "تنمي قدرة الطالب على اتخاذ قراراته بنفسه" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.28) ونسبة مئوية (85.6%) وبتقدير مرتفع، وفي المقابل، جاءت عبارة "تشكل الأنشطة اللامنهجية مصدراً للدافعية نحو التعلم داخل المدرسة" في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.99) ونسبة مئوية (79.8%) وبتقدير مرتفع.

4-1-4-4 مجال توظيف الأنشطة اللا منهجية في المؤسسة

الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لعبارات توظيف الأنشطة اللا منهجية في المؤسسة مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
1	تحرص إدارة المؤسسة على أمن الطلبة وسلامتهم في أثناء تنفيذ الأنشطة اللا منهجية	4.34	.737	86.8	1	مرتفع
8	تعمل المؤسسة على تدريب الطلبة على أخذ زمام المبادرة بالمشاركة في الأنشطة اللا منهجية	4.20	.817	84.0	2	مرتفع
9	تمنح المؤسسة الطلبة المساحة اللازمة لتنشيط العصف الذهني، بهدف اكتشاف أنشطة جديدة وتطويرها بما يتناسب مع اهتماماتهم.	4.17	.863	83.4	3	مرتفع
7	أرى أن الأنشطة اللا منهجية معلنة ومتاحة لجميع الطلبة.	4.13	.888	82.6	4	مرتفع
5	تشجع المؤسسة الأنشطة اللا منهجية الداعمة للمجتمع المقدسي	4.07	.833	81.4	5	مرتفع
10	تعمل المؤسسة على تمكين الطلبة من تحديد احتياجاتهم النفسية بأنفسهم	4.07	.881	81.4	6	مرتفع
3	توفر المؤسسة وسائل وأدوات لتنفيذ الأنشطة اللا منهجية باستمرار	4.06	.906	81.2	7	مرتفع
2	تهتم إدارة المؤسسة في تنفيذ الأنشطة اللا منهجية وتنوعها ومنها: (الدينية، الرياضية، الاجتماعية، الترفيهية)	4.05	.855	81.0	8	مرتفع
4	توفر إدارة المؤسسة الوقت الكافي لممارسة الأنشطة المختلفة	4.03	.878	80.6	9	مرتفع
6	تعمل المؤسسة على ترسيخ روح الاعتزاز والانتماء الوطني لدى الطلبة	3.92	.989	78.4	10	مرتفع

يتضح من الجدول (11) الموجود أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال توظيف الأنشطة اللا منهجية في المؤسسة تراوحت ما بين (3.92-4.34) وجاءت عبارة "تحرص إدارة المؤسسة على أمن الطلبة، وسلامتهم في أثناء تنفيذ الأنشطة اللا منهجية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.34) ونسبة مئوية (86.8%) وبتقدير مرتفع، وفي المقابل، جاءت عبارة "تعمل المؤسسة على ترسيخ روح الاعتزاز والانتماء الوطني لدى الطلبة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.92) ونسبة مئوية (78.4%) وبتقدير مرتفع. اتفقت الدراسة الحالية دراسة سعيداني (2021) ودراسة الجبور (2021) ودراسة مكاحلي وسعيداني (2021) التي أشارت إلى أن للأنشطة دوراً مهماً في تنمية المهارات القيم الاجتماعية والأخلاقية والوطنية لدى الطلبة.

واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة تاملت (2022) التي ركزت على الأنشطة وعلاقتها بتقدير الذات، وأظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة في مستوى تقدير الذات عند الطلبة -تُعزى لنوع مجال النادي (الأدبي، والاجتماعي، والعلمي، والتفني) الذي ينتهي إليه الطلبة. وتُعزى الارتفاع في مستوى الأنشطة اللا منهجية في جميع الأبعاد، وفي المقياس ككل، إلى طبيعة العينة المستهدفة في الدراسة الحالية، إذ اقتصر على طلبة المرحلة الثانوية المنخرطين فعلياً في البرامج الشبابية داخل المؤسسات المقدسية، الأمر الذي يعكس مستوى مرتفعاً من التفاعل والاندماج مع الأنشطة المقدمة. ويُفهم هذا الارتفاع بوصفه مؤشراً على إدراك إيجابي لدى الطلبة لدور الأنشطة اللا منهجية في حياتهم المدرسية والاجتماعية، لا سيما في سياق مؤسسي يُشجع المشاركة ويُدرج النشاط ضمن بنيته التربوية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة الأداة المستخدمة، إذ صيغت عبارات مقياس الأنشطة اللا منهجية بصيغة إيجابية تقيس تصورات الطلبة واتجاهاتهم نحو الأنشطة، وهو ما قد يسهم في رفع المتوسطات الحسابية، خاصة لدى فئة مشاركة أصلاً في هذه الأنشطة. ويضاف إلى ذلك أن السياق الاجتماعي والنفساني الذي يعيش فيه الطلبة في القدس قد يعزز من تقديرهم للأطر التي توفر لهم مساحات آمنة للتفاعل الاجتماعي، وبناء العلاقات، والتعبير عن الذات، وهو ما ينعكس في تقديرات مرتفعة لأبعاد مثل تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية، وتطوير التعامل مع المشكلات.

وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الطلبة المشاركين في أنشطة لا منهجية منظمة يُظهرون اتجاهات إيجابية أعلى نحو هذه الأنشطة مقارنة بغير المشاركين، ويقيمون أثرها التربوي والاجتماعي بدرجة مرتفعة (الجبور، 2021؛ مكاحلي وسعيداني، 2021).

2-4-النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "ما أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية؟"

وللإجابة عن السؤال الثاني حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، والجدول (12) يوضح ذلك:

الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل أسلوب من أساليب مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية مرتبة ترتيباً تنازلياً.

م	الأسلوب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة %	الرتبة	المستوى
2	التفكير والتركيز بحل المشكلات	3.94	.634	78.8	1	مرتفع
1	التنفيس الانفعالي	3.43	.547	68.6	2	متوسط
3	التجنب وعدم المواجهة	2.46	.834	49.2	3	متوسط

يتضح من الجدول (12) الموجود أعلاه أن أبرز أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المشاركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، جاءت مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية على التوالي: التفكير والتركيز على حل المشكلات بمتوسط حسابي قدره (3.94) ونسبة مئوية (78.8%) وبتقدير مرتفع، والتنفيس الانفعالي بمتوسط حسابي قدره (3.43) ونسبة مئوية (68.6%) وبتقدير متوسط. وفي المقابل، جاء التجنب وعدم المواجهة بمتوسط حسابي قدره (2.46) ونسبة مئوية (49.2%) وبتقدير متوسط. وقد حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على عبارات كل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية - كل أسلوب على حدة، وعلى النحو الآتي:

2-4-1- التفكير والتركيز على حل المشكلات.

الجدول (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لعبارات التفكير والتركيز على حل المشكلات مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
15	أطور من قدراتي للوصول إلى أي هدف مهما كان صعباً	4.20	.848	84.0	1	مرتفع
11	إذا واجهتني مشكلة ما فسوف أجد طريقة لحلها	4.02	.878	80.4	2	مرتفع
18	أحاول أن أجد الراحة في التعاملات الدينية	4.02	.894	80.4	3	مرتفع
12	أستطيع وضع الحلول المناسبة لأية مشكلة قد تواجهني	3.99	.896	79.8	4	مرتفع
10	يمكنني التعامل مع المشكلات التي تواجهني	3.99	.905	79.8	5	مرتفع
17	أفكر ملياً فيما ينبغي اتخاذه من خطوات لحل المشكلة	3.90	.896	78.0	6	مرتفع
14	أركز جهودي من أجل اتخاذ إجراء ما تجاه الموقف الذي أعرض له	3.85	.902	77.0	7	مرتفع
13	أتمكن من حل المشكلات بسهولة ودون جهد أو مساعدة أحد	3.78	.906	75.6	8	مرتفع
16	أركز جهودي في التعامل مع المشكلة حتى لو أدى ذلك إلى إهمال بعض الأمور الأخرى	3.72	.986	74.4	9	مرتفع

يتضح من الجدول (13) الموجود أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أسلوب التفكير والتركيز على حل المشكلات تراوحت ما بين (3.72-4.20) وجاءت عبارة "أطور من قدراتي للوصول إلى أي هدف مهما كان صعباً" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.20) ونسبة مئوية (84.0%) وبتقدير مرتفع، وفي المقابل، جاءت عبارة "أركز جهودي في التعامل مع المشكلة حتى لو أدى ذلك إلى إهمال بعض الأمور الأخرى" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.72) ونسبة مئوية بلغت (74.4%) وبتقدير مرتفع.

2-2-4- التنفيس الانفعالي

الجدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لعبارات التنفيس الانفعالي مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
5	لدي شعور داخلي يشجعي في التعبير عن انفعالاتي الإيجابية بحرية.	3.91	.935	78.2	1	مرتفع
4	أحاول رؤية المواقف الصعبة من منظور إيجابي	3.89	.985	77.8	2	مرتفع
8	أحدث نفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة	3.75	1.037	75.0	3	مرتفع

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
6	أشعر بالارتياح نتيجة بوحى بمشاعري	3.69	1.098	73.8	4	مرتفع
9	أعبر عن مشاعري بحرية وارتياح في كل المواقف	3.53	1.132	70.6	5	متوسط
3	أمارس الرياضة للتنفيس عن المشاعر السلبية	3.49	1.203	69.8	6	متوسط
7	الجا إلى تفريغ ما أشعر به من ضغوط نفسية في الآخرين	3.20	1.321	64.0	7	متوسط
2	اتعامل بردة فعل عنيفة عند التعرض لموقف ضاغط	2.79	1.244	55.8	8	متوسط
1	أعاني من صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين	2.62	1.281	52.4	9	متوسط

يتضح من الجدول (14) الموجود أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أسلوب التنفيس الانفعالي تراوحت ما بين (2.62-3.91) وجاءت عبارة "لدي شعور داخلي يُشجّعني في التعبير عن انفعالاتي الإيجابية بحرية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.91) ونسبة مئوية (78.2%) وبتقدير مُرتفع، وفي المقابل، جاءت عبارة "أعاني صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.62) ونسبة مئوية بلغت (52.4%) وبتقدير مُتوسط.

3-2-4- التَّجَنُّب وعدمُ المواجهة

الجدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لعببارات التَّجَنُّب وعدمُ المواجهة مُرتبةً ترتيباً تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية.

م	العبارات	المتوسط	الانحراف	النسبة %	الرتبة	المستوى
24	أستسلم للضغوط وأثارها النفسية	2.86	1.380	57.2	1	متوسط
23	أقول لنفسي أن ما حدث غير حقيقي	2.68	1.217	53.6	2	متوسط
27	أؤجل اتخاذ القرارات المتعلقة بالمواقف الصعبة لتجنب مواجهتها	2.64	1.232	52.8	3	متوسط
25	أنغلق على نفسي عندما أواجه الضغوط	2.61	1.255	52.2	4	متوسط
26	أفضل الابتعاد عن الأشخاص أو الأماكن التي تذكرني بالمواقف الضاغطة	2.31	1.170	46.2	5	منخفض
19	تزداد ساعات نومي عند مروري بمواقف ضاغطة	2.29	1.154	45.8	6	منخفض
22	أحاول أن أجعل الأمر مضحكاً	2.27	1.120	45.4	7	منخفض
21	أظهر بخلاف ما أشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غصبي	2.26	1.034	45.2	8	منخفض
20	أقلل التفكير في المشكلات بالانشغال بأشياء أخرى مثل مشاهدة التلفزيون، والقراءة، والنوم، والتسوق	2.21	1.083	44.2	9	منخفض

يتضح من الجدول (15) الموجود أعلاه أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن أسلوب التَّجَنُّب وعدمُ المواجهة تراوحت ما بين (2.21 - 2.86) وجاءت عبارة "أستسلم للضغوط وأثارها النفسية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.86) ونسبة مئوية (57.2%) وبتقدير مُتوسط، وفي المقابل، جاءت عبارة "أقلل التفكير في المشكلات بالانشغال بأشياء أخرى، مثل مشاهدة التلفاز، والقراءة، والنوم، والتسوق" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.21) ونسبة مئوية بلغت (44.2%) وبتقدير مُنخفض.

واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الغرابية والحموري (2019) إذ أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداماً هو أسلوب الدعم الاجتماعي، فأسلوب حل المشكلات، فأسلوب الدعم الديني ، ثم أسلوب التَّجَنُّب وعدمُ المواجهة، وجاء بالدرجة الأخيرة المواجهة الانفعالية.

ويُعزى ارتفاع أسلوب التفكير والتركيز على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية إلى مجموعة من العوامل المرتبطة بخصائص العينة والسياسات التي تنشأ فيه. فهؤلاء الطلبة ليسوا عينة عشوائية من المراهقين، بل ينتمون إلى برامج شبابية منظمة تُركّز في بنيتها على الحوار، وتحليل المواقف، واتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، وهي جميعها مهارات ترتبط بأساليب المواجهة الموجهة نحو المشكلة. وعليه، يُفهم هذا الارتفاع بوصفه انعكاساً لخبرات مكتسبة داخل هذه البرامج، أكثر من كونه سمة نمائية تلقائية لدى جميع المراهقين.

ومن الناحية النمائية، تتسم مرحلة المراهقة بتذبذب بين التفكير الانفعالي والتفكير العقلاني، إلا أن المراهقين في المراحل المتأخرة منها – ولا سيما في المرحلة الثانوية – يبدأون في تطوير قدراتهم المعرفية العليا، مثل التفكير المجرد، والتخطيط، وتقييم البدائل، وفقاً لما تشير

إليه الأدبيات النفسية النمائية. ويبدو أن أفراد العينة في الدراسة الحالية قد استفادوا من هذا التطور المعرفي، مدعومًا بالبيئة التدريبية التي وقّرتها البرامج الشبابية، الأمر الذي ساهم في تعزيز استخدامهم لأسلوب التفكير المنطقي في مواجهة الضغوط.

في المقابل، جاء أسلوب التنفيس الانفعالي بمستوى متوسط، وهو ما يتناسب مع خصائص مرحلة المراهقة في السياق الثقافي الذي يعيش فيه الطلبة. فالمراهقون، رغم معاناتهم من ضغوط انفعالية مرتفعة، لا يمتلكون دائمًا القدرة الكاملة على التعبير اللفظي أو السلوكي المنظم عن مشاعرهم، كما أن التنشئة الاجتماعية في كثير من البيئات المحافظة قد لا تشجّع الإفصاح الانفعالي المباشر، الأمر الذي يحدّ من لجوء الطلبة إلى هذا الأسلوب مقارنة بأساليب المواجهة العقلانية.

كما جاء أسلوب التجنّب وعدم المواجهة في أدنى مستوى نسبيًا وبدرجة متوسطة، وهو ما يشير إلى أن هذا الأسلوب لا يُعدّ الاستراتيجية المهيمنة لدى أفراد العينة، وإن كان حاضرًا بوصفه أسلوبًا ظرفيًا، ويتوافق ذلك مع خصائص المراهقة المتأخرة، حيث يبدأ الأفراد في الانتقال تدريجيًا من أساليب المواجهة السلبية أو الانسحابية إلى أساليب أكثر فاعلية، خاصة عندما تتوافر لهم أطر داعمة تساعدهم على فهم الضغوط والتعامل معها. كما أن الانخراط في جماعات شبابية منظمة قد يحدّ من الاعتماد المفرط على التجنّب، من خلال إتاحة بدائل اجتماعية ونفسية للتعامل مع المواقف الضاغطة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة يعكس تفاعلًا بين الخصائص النمائية لمرحلة المراهقة، وطبيعة الخبرات التي توفرها البرامج الشبابية، والسياق الاجتماعي والثقافي المحيط، وهو ما يفسّر ارتفاع أسلوب التفكير والتركيز على حل المشكلات مقارنة بالأساليب الأخرى التي جاءت بمستويات متوسطة.

كما أظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى التنفيس الانفعالي لدى الطلبة جاء بدرجة متوسطة ممّا يُشيرُ إلى أنّ البرامج اللامنهجية التي تقدّمها المؤسسات تسهم بدرجة معتدلة في تنمية قدرة الطلبة على التنفيس عن انفعالاتهم، وتُعدّ هذه القدرة ذات أهمية كبيرة في تحسين صفاء الذهن، ممّا ينعكس إيجابيًا على تطوّر الطلبة الأكاديمي والاجتماعي، وعلى الرّغم من وجود فئة من الطلبة تعاني صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، فإنّ المشاركة في الأنشطة الجماعية، والاندماج في بيئات تدريبية داعمة تسهم تدريجيًا في تطوير مهاراتهم التعبيرية والانفعالية، ومن جهة أخرى، كما أظهرت الدراسة أنّ عددًا من الطلبة يلجؤون إلى أساليب التجنّب والهروب من المشكلات، وهي نتيجة قد تُعدّ سلبية، إلا أنّها تُفسّر ضمن السياق الاجتماعي المحافظ الذي يعيشه الطلبة، إذ ينظر، أحيانًا، إلى التعبير عن المشاعر أو المواجهة نظرة سلبية، وقد يواجه الأفراد انتقادات أو ردود فعل عنيفة، ويُلاحظ أنّ طلبة المرحلة الثانوية، بوصفهم في سنّ المراهقة، وتكوين الشخصية قد يعتمدون هذا الأسلوب هربًا من الفشل، أو خوفًا من ردود الأفعال، وهو ما يُعدّ انعكاسًا لحساسية هذه المرحلة، وتأثيرها العالي بالبيئة المحيطة، وبشكل عام برز الدور الإيجابي والفعال للأنشطة اللامنهجية في صقل شخصيات الطلبة، وتنمية قدرتهم على التّعامل مع المشكلات بأساليب منطقية ومتنوعة، كما أسهمت هذه الأنشطة في بناء شخصيات قادرة على المواجهة والتّحدي والدّفاع عن الحقوق، ممّا يعكس أثرًا تربويًا ونفسيًا إيجابيًا طويل الأمد. أظهرت الدراسة أنّ التجنّب وعدم المواجهة لدى الطلبة جاء بمتوسط حسابي متوسط، وهذا ممّا يُشيرُ إلى وعي نسبي لدى الطلبة بأساليب التّعامل مع المشكلات، ويُفهم من ذلك أنّ لدى الطلبة قدرة على التّمييز بين المواقف التي تتطلب المواجهة، وتلك التي يُفضّل فيها اللجوء إلى التجنّب، ولا سيّما عندما تكون المشكلات أكبر من قدراتهم، أو تنطوي على مخاطر محتملة قد تُلحق بهم الضرر، وتُعدّ البيئة الأسرية والتربوية التي نشأ فيها الطلبة عاملاً مهمًا في تشكيل أساليب تعاملهم مع التّحديات، فالطلبة الذين نشأوا في بيئات داعمة ومحفزة، يكونون أكثر قدرة على المواجهة بثقة، وباستخدام استراتيجيات عقلانية مقبولة اجتماعيًا، وفي المقابل، فإنّ الطلبة الذين نشأوا في بيئات قمعية أو تحت سلطة أبوية صارمة يميلون إلى التجنّب، خوفًا من الفشل أو من ردود الفعل السلبية، وذلك نتيجة ضعف خبراتهم السابقة في التّعامل مع المشكلات، لذا، فإنّه، من الضروري، تدريب الطلبة على تحليل المشكلات، وتقييمها بموضوعية، واتّخاذ القرار الأنسب سواءً بالمواجهة أو التجنّب، وفقًا لطبيعة الموقف، إذ توجد مواقف يكون فيها التجنّب وسيلة وقائية لتفادي الأذى، وفي المقابل، تتطلب مواقف أخرى المواجهة لحل المشكلة، وتجاوزها، هذا الوعي والتحليل المنطقي يسهم في خفض الاعتماد غير المُبرّر على التجنّب، ويُعزّز من قدرة الطلبة على اتّخاذ قرارات فاعلة ومُترنّبة.

3-4- نتائج فحص الفرضية: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية. لفحص الفرضية التاسعة، استُخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية، والجدول (22.4) يوضّح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون.

الجدول (17): قِيمُ معاملات ارتباط يرسون بين درجات أفراد عَيِّنة الدِّراسة على مقياسي الأنشطة اللامنهجية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية (ن=360).

الأنشطة اللامنهجية	مقياس الأنشطة اللامنهجية				أساليب مواجهة الضغوط النفسية
	تطوير التعامل مع المشكلات	تنمية الأدوار الاجتماعية	دعم الطلبة وتطويرهم	توظيف الأنشطة اللامنهجية	
كل					
	معامل ارتباط يرسون				
	.457**	.433**	.487**	.420**	التنفيس الانفعالي
	.490**	.469**	.476**	.416**	التفكير والتركيز بحل المشكلات
	-.149**	-.094	-.197**	-.167**	التجنب وعدم المواجهة

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$)

يتَّضح من الجدول (17) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$) بين التنفيس الانفعالي والأنشطة اللامنهجية ككل، إذ بلغت قيمة الارتباط ($r = .496$) كما أظهرت العلاقة الإيجابية بين التنفيس الانفعالي ومجالات الأنشطة اللامنهجية الأخرى أعلى قيم ارتباط في مجال "دعم الطلبة وتطويرهم" ($r = .487$) وأدناها في مجال "توظيف الأنشطة اللامنهجية في المؤسسة" ($r = .420$). كذلك، وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$) بين التفكير والتركيز على المشكلات والأنشطة اللامنهجية ككل، إذ بلغت قيمة الارتباط ($r = .508$). وسجل أعلى ارتباط إيجابي بين التفكير والتركيز على حل المشكلات ومجال "تطوير التعامل مع المشكلات" ($r = .490$) وفي المقابل، بلغت قيمة أدنا قيمة في مجال "توظيف الأنشطة اللامنهجية في المؤسسة" ($r = .416$). وعلى النقيض، أظهرت النتائج علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($p < .01$) بين التجنب وعدم المواجهة والأنشطة اللامنهجية ككل، إذ بلغت قيمة الارتباط ($r = -.173$) كما لوحظت القيم السلبية بين أسلوب التجنب وعدم المواجهة ومجالات الأنشطة، وكانت أعلى قيمة سلبية مع مجال "دعم الطلبة وتطويرهم" ($r = -.197$) وأقلها مع "تنمية الأدوار الاجتماعية والقيمية للمشاركين" ($r = -.094$).

وتشير نتائج الارتباط إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأنشطة اللامنهجية وكل من التنفيس الانفعالي والتفكير والتركيز على حل المشكلات، في مقابل علاقة ارتباطية سالبة مع أسلوب التجنب وعدم المواجهة. ويُفهم هذا النمط من العلاقات بوصفه انعكاساً لتلازم خصائص نفسية وسلوكية لدى الطلبة مع طبيعة الأنشطة اللامنهجية، لا بوصفه علاقة سببية مباشرة. فالعلاقة الموجبة بين التنفيس الانفعالي والأنشطة اللامنهجية تشير إلى أن الطلبة الذين يمتلكون قدرة أعلى على التعبير عن مشاعرهم، أو الذين يشعرون بأمان نفسي نسبي في الأطر الجماعية، يكونون أكثر ميلاً للانخراط في الأنشطة اللامنهجية التي تتيح التفاعل الاجتماعي، والحوار، والتعبير اللفظي أو الحركي. وفي هذا السياق، لا تعكس العلاقة أن ممارسة الأنشطة تؤدي بالضرورة إلى زيادة التنفيس الانفعالي، وإنما تشير إلى تلازم بين الانخراط في الأنشطة وامتلاك أنماط مواجهة انفعالية أكثر انفتاحاً. كما يُفسر الارتباط الإيجابي الأعلى بين التفكير والتركيز على حل المشكلات والأنشطة اللامنهجية في ضوء الطبيعة المعرفية والتنظيمية لهذه الأنشطة، التي تتطلب التخطيط، واتخاذ القرار، والعمل الجماعي، والتعامل مع مواقف متغيرة. ويبدو أن الطلبة الذين يعتمدون أساليب مواجهة موجبة نحو المشكلة ينجذبون أكثر إلى هذه الأنشطة، ويقيمونها بدرجة أعلى، وهو ما يفسر قوة الارتباط مع بُعد "تطوير التعامل مع المشكلات".

في المقابل، تعكس العلاقة الارتباطية السالبة بين التجنب وعدم المواجهة والأنشطة اللامنهجية أن الطلبة الذين يميلون إلى الانسحاب أو تجنّب المواقف الضاغطة يكونون أقل انخراطاً في الأنشطة التي تقوم أساساً على التفاعل الاجتماعي والمشاركة الفاعلة. ويُفهم هذا النمط بوصفه تعبيراً عن تعارض بين طبيعة أسلوب التجنب ومتطلبات المشاركة في الأنشطة اللامنهجية، وليس بوصفه أثراً مباشراً للأنشطة على خفض هذا الأسلوب.

وبناءً على ذلك، تشير نتائج العلاقات الارتباطية إلى وجود تلازم واضح بين طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة ومستوى انخراطهم في الأنشطة اللامنهجية، بما يعكس نمطاً نفسياً-سلوكياً متكاملًا لدى أفراد عَيِّنة في سياقهم المؤسسي والاجتماعي. ويعزو الباحثان ذلك إلى أن للأنشطة اللامنهجية دوراً مهماً وبارزاً في تنشيط التنفيس الانفعالي للطلبة، وبمعنى ذلك، أنه كلما زادت الأنشطة اللامنهجية زادت نسبة التنفيس الانفعالي لدى الطلبة، وبين ذلك الدور الإيجابي للأنشطة اللامنهجية في توفير بيئة آمنة وداعمة لدى الطلبة، كما تعمل على تنمية التفاعل الاجتماعي، بالإضافة إلى قدرة التعبير عن الذات، وتطويرهم الشخصي، كما تعمل الأنشطة اللامنهجية على التفرغ لدى الطلبة، ومن ثم، التحرُّر من الضغوطات اليومية، بالإضافة إلى أن فئة الشباب يعانون ضغوطات؛ بسبب التغيرات

السريعة التي يعيشونها، إذ إنَّ الأنشطة اللامنهجية تساعدهم في تحرير ضغوطاتهم في أوساط مشابهة وداخل مجموعاتٍ متقاربةٍ عُمرًا، وقد تكون متشابهةً بالمشكلات نتيجة التقارب العُمري والفكري.

كما أظهرت الدراسة أنه كلما زادت الأنشطة اللامنهجية زاد التفكير والتركيز على حل المشكلات، إذ إنَّ الأنشطة اللامنهجية تعمل على تنمية التفكير النقدي لدى الطلبة، وتنمية التفكير خارج المألوف، بحيث تساعد الطلبة في حل مشكلاتهم بطرقٍ مقبولة اجتماعيًا ومبتكرةً وفعالة، وللأنشطة اللامنهجية دورٌ مهمٌ وفعالٌ في تنمية التفكير والانتباه وتحفيزهما، مثل أنشطة الموسيقى وقراءة النوتات الموسيقية، وفعاليات الجراف الفنية، وفعاليات التركيز، ويعمل ويساعد على تطوير قدراتهم في المجالات كافة، إذ تحفز التفكير العميق، ومن ثمَّ، تساعدهم على حل مشكلاتهم الخارجية.

كما أظهرت الدراسة أنه كلما زادت الأنشطة اللامنهجية زادت نسبة التجنب وعدم المواجهة، لدى طلبة المرحلة الثانوية المشتركين في البرامج الشبابية في المؤسسات المقدسية.

وتأفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة القي (2018) في تصنيف أساليب مواجهة الضغوط النفسية من ضمنها لجوء الأفراد إلى أنشطة واتجاهات مختلفة أسهمت في إظهار دور الأنشطة اللامنهجية البارز في إشباع مشاعرهم أو السيطرة على الأفراد في التجنب للأحداث الصادمة، ممَّا أظهر ذلك للباحث أن الطلبة المشتركين في الأنشطة اللامنهجية يكون لديهم طرق تفكير مختلفة في حل المشكلات، ممَّا تدفعهم إلى تجنب الضغوطات، ممَّا قد يشكل لديهم خوفًا من تكبير الحدث نفسه، أو قد يلجؤون إلى طرق مختلفة بدلاً من المواجهة نتيجة لخوضهم تجارب مختلفة في الأنشطة.

5- التوصيات والمقترحات

في ضوء النتائج التي توصَّلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحثان ويقترحان الآتي:

1. ضرورة تطوير المؤسسات المستمرة للأنشطة اللامنهجية ومجالاتها.
2. الاهتمام بإجراء دراسات حول الأنشطة اللامنهجية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لما له من أثر في تطوير الطلبة نفسيًا.
3. الاهتمام بالتنوع في الأنشطة اللامنهجية، وتوفير المؤسسات للمواظبة اللازمة، وذلك لجذب الطلبة واستمرارية الالتحاق ببرامجها.
4. ضرورة إشراك الأهل في الأنشطة، وإطلاعهم عليها، وذلك لتشجيع أولادهم على الاشتراك، والاستمرار، وتطوير مهاراتهم، وقدراتهم.
5. التنوع في الأنشطة، وتوفير أنشطة، تُلبي اهتمامات جميع الطلبة وحاجاتهم.
6. ضرورة توفير مؤسسات ونوادٍ في المخيمات والقرى، ودعمها؛ لتوفير الأنشطة اللامنهجية.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو عيشة، زاهدة. (2020). مستوى تحقيق أهداف الأنشطة اللامنهجية المتعلقة بالأمن السيرانى والهوية الوطنية من وجهة نظر المعلمين، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، 20 (4): 575-620.
- تاملت، إبراهيم. (2022). الأنشطة اللاصفية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة نادي شباب مؤسسة الشيخ عبي سعيدي بغرداية، مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية، 6 (2): 19-45.
- الجبور، نايف. (2021). أثر المسابقات الرياضية والصحة والمواطنة الايجابية ومهارات الحياة والأنشطة اللامنهجية في القضاء على ظاهرة العنف الجامعي لدى طلاب الجامعات الأردنية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5 (18): 97-110.
- الحربي، محمد. (2021). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، 116 (3): 930-900.
- عبد الله، عبد الله. (2020). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري، مجلة الأثر للدراسات النفسية، 1 (2): 165-180.
- الغرابية، سالم والحموري، خالد. (2019). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة القصيم وعلاقتها بمستواهم الدراسي "دراسة ميدانية على عينة من الطلبة في جامعة القصيم في المملكة العربية السعودية"، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، 35 (2): 102-135.
- الفريشي، عدي. (2022). الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة الجمعية العراقية للدراسات التربوية والنفسية، 33 (3): 42-20.

- مكاحلي، سعيدة وسعيداني، سمية. (2021). دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد الصديق بن يحيى، الجزائر.
- مكانسي، محمد وقدره، كمال. (2023). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: تحليل ومناقشة. مجلة العلوم الإنسانية، 34 (3): 121-134.
- هشام، طلعت. (2009). الأنشطة اللامنهجية وأثرها في العملية التعليمية المسرح المدرسي نموذجاً، (دراسة ماجستير غير منشورة)، جامعة عين شمس، مصر

ثانياً-المراجع بالإنجليزية

- Abizada, A. (2020). The effect of extracurricular activities on academic performance in secondary school: the case of Azerbaijan. **International Review of Education**, 66 (4): 487–507.
- Aina, Q., & Wijayati, P. (2019). Coping with academic stress: The way students are dealing with stress. **Journal of Social Sciences**, 6 (15): 212-223.
- Babicka, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. **International Journal of Social Sciences**, 16 (7): 105-121.
- Donnell, W., Redmond, G., Gardner, A., Wang, J., & Mooney, A. (2023). Extracurricular activity participation, school belonging, and depressed mood: A test of the compensation hypothesis during adolescence. **Applied Developmental Science**, 28 (4): 596–611
- Kakungulu, J. (2024). The Role of extracurricular activities in student development. Eurasian experiment. Journal of Humanities and Social Science, 5 (2): 26-30