

"الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة: مراجعة نقدية للأدبيات العلمية"

إعداد الباحثة:

ليلى رياض كبها

Received: 14/08/2026 | Revised: 15/08/2026 | Accepted: 28/08/2026 | Published: 02/09/2026

ملخص الدراسة:

الإيجابي، وأنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بعدد من المتغيرات، مثل الكفاءة الاجتماعية، والدعم الاجتماعي، والإبداع، وتقدير الذات، ورأس المال الاجتماعي. وأظهرت المراجعة كذلك وجود معوقات تحد من فاعلية الأنشطة اللامنهجية، من أبرزها ضعف الإمكانيات المادية، وقلة الدعم المؤسسي، وضيق الوقت، وضعف مشاركة الأسرة في دعم هذه الأنشطة. كما كشفت الدراسة أن غالبية البحوث اعتمدت المنهج الوصفي بأشكاله المختلفة، مع استخدام الاستبانة أداة رئيسة لجمع البيانات، في حين برزت محدودية الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية، ولا سيما في البيئة الفلسطينية والداخل الفلسطيني، الأمر الذي يؤكد الحاجة إلى إجراء مزيد من الدراسات التي تبحث هذه العلاقة وتسهم في تطوير البرامج التربوية الداعمة للصحة النفسية لدى أبناء الشبيبة.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة اللامنهجية، الحصانة النفسية، أبناء الشبيبة، المراجعة النقدية للأدبيات العلمية.

هدفت هذه الدراسة إلى مراجعة وتحليل الأدبيات العلمية التي تناولت الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، بهدف الكشف عن الاتجاهات البحثية السائدة، وأبرز النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، وتحديد الفجوات البحثية التي تستدعي مزيداً من الدراسة. ولتحقيق هذا الهدف، اعتمدت الدراسة منهج المراجعة النقدية للأدبيات العلمية، من خلال تحليل مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية الحديثة التي تناولت الأنشطة اللامنهجية أو الحصانة النفسية أو العلاقة بينهما، وذلك وفق معايير علمية تضمنت حداثة الدراسة، وارتباطها بموضوع البحث، وجودتها المنهجية، وتنوع البيانات التي أجريت فيها. أظهرت نتائج المراجعة أن الأنشطة اللامنهجية تمثل أحد المداخل التربوية الفاعلة في تنمية شخصية أبناء الشبيبة، إذ تسهم في تعزيز المهارات الاجتماعية، والثقة بالنفس، والانتماء، والقيادة، وتحمل المسؤولية، بما ينعكس إيجاباً على مستوى الحصانة النفسية لديهم. كما بينت الدراسات أن الحصانة النفسية تؤدي دوراً وقائياً مهماً في تمكين المراهقين من مواجهة الضغوط والأزمات، وتعزيز المرونة النفسية والتكيف

How to Cite This Article

العتيبي، غ. غ. ص. (2026). اختلاف نمط التعلم (التشاركي – الفردي) في بيئة قائمة على تقنية الهولوجرام وأثره في تنمية الفضول العلمي لدى طالبات المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للنشر العلمي (AJSP)*، 9(95)، (615 - 633).



المقدمة:

شهد العالم خلال العقود الأخيرة اهتماماً متزايداً بتنمية شخصية الشباب بصورة متكاملة، بحيث لم تعد المؤسسات التربوية والاجتماعية تقتصر على تنمية الجوانب المعرفية والتحصيلية فحسب، وإنما أصبحت تُعنى أيضاً بتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية والوجدانية، لما لها من أثر مباشر في بناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة تحديات الحياة المعاصرة. وفي هذا السياق، برزت الأنشطة اللامنهجية بوصفها أحد المكونات الأساسية للعمل التربوي، لما توفره من بيئات تعليمية واجتماعية ثرية تسهم في تنمية المهارات الحياتية، وتعزيز روح المبادرة، والعمل الجماعي، والقيادة، والانتماء، وتحمل المسؤولية، فضلاً عن دورها في تحسين الصحة النفسية والرفاه النفسي لدى الشباب. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة اللامنهجية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالنمو النفسي والاجتماعي، وتعزز الدافعية والاندماج والانتماء والرفاه النفسي لدى المشاركين.

تُعد الأنشطة اللامنهجية جزءاً أساسياً من العملية التربوية الحديثة، إذ تُمارس خارج إطار الحصص الدراسية الرسمية بصورة اختيارية ومنظمة، وتهدف إلى تنمية شخصية المتعلم تنمية شاملة، من خلال إكسابه المهارات الاجتماعية والقيادية، وتعزيز روح المبادرة والعمل الجماعي، وتنمية الثقة بالنفس والانتماء للمؤسسة التعليمية والمجتمع. كما تؤكد الأدبيات التربوية أن هذه الأنشطة لا تقتصر آثارها على الجوانب الأكاديمية، وإنما تمتد لتشمل النمو النفسي والاجتماعي، وتحسين الصحة النفسية وجودة الحياة لدى المشاركين، مما يجعلها أحد المكونات الرئيسية في تنمية الشباب وإعدادهم للحياة العملية (Kim, Jeong, Cho, & Yu, 2023).

كما يُعد النشاط اللامنهجي أحد البرامج التربوية الهادفة إلى تنمية شخصية الطلبة وتطوير قدراتهم، سواء أدمج ضمن المنهاج الدراسي أو نُفذ على هيئة أنشطة موازية أو برامج تُقام بعد انتهاء اليوم الدراسي. وتسهم المشاركة المنتظمة في هذه الأنشطة في تعزيز العلاقات الإيجابية بين الأقران، وتنمية الشعور بتقدير الذات، وترسيخ قيم الإيثار والسلوك الاجتماعي الإيجابي، إلى جانب الحد من المشكلات السلوكية لدى الطلبة (Munadi, 2023). إلى جانب ذلك، يسهم التعليم اللامنهجي في تنمية مهارات التواصل لدى الطلبة في مختلف المراحل العمرية، من خلال تعزيز قدرتهم على التعبير بحرية، والإنصات إلى الآخرين، والانفتاح العاطفي، واستيعاب المعارف بصورة أكثر فاعلية، فضلاً عن تنمية المشاركة الفكرية ومهارات محو الأمية. كما أشارت الرابطة الأوكرانية لعلم النفس التربوي والتنموي إلى أن التعليم اللامنهجي يترك آثاراً إيجابية في الجوانب الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للطلبة، ويعزز فهمهم للمجتمع الدولي والآليات السياسية، الأمر الذي دفع إلى إدماجه ضمن التشريعات التعليمية في الدولة، ليصبح جزءاً إلزامياً من تعليم الأطفال استناداً إلى نتائج علمية أثبتت أهميته (Kolodych & Zarzycka-Dertli, 2020).

وتتجلى أهمية المشاركة في الأنشطة اللامنهجية في قدرتها على توفير خبرات تعليمية واجتماعية متنوعة، وإيجاد تفاعلات نوعية بين الطلبة والمعلمين وسائر أفراد المجتمع المدرسي، بما ينعكس إيجاباً على رفاههم الاجتماعي والعاطفي، ويعزز من جودة تعلمهم. كما تمثل هذه الأنشطة بيئة تربوية خصبة لتنمية القيم الأخلاقية لدى الطلبة، لما تتضمنه من مضامين وأساليب تسهم في ترسيخ المعايير الأخلاقية والروحية وتعزيزها بصورة متبادلة. إضافة إلى ذلك، تساعد الأنشطة اللامنهجية على تنمية قيم المسؤولية والضمير، والصدق، والتفاهم، والرحمة، من خلال إتاحة الفرصة للطلبة لممارسة هذه القيم في مواقف حياتية واقعية، الأمر الذي يسهم في بناء شخصياتهم الأخلاقية بصورة متكاملة، ويعزز تكوينهم القيمي والسلوكي (Sadykova et al., 2018).

ويُعد مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويشير إلى منظومة من الموارد والقدرات النفسية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط والأزمات والتكيف معها بفاعلية، مع المحافظة على التوازن النفسي والصحة النفسية. وتشمل الحصانة النفسية عدداً من المكونات، من أبرزها: الثقة بالنفس، والكفاءة الذاتية، والمرونة النفسية، والتفاؤل، وضبط الانفعالات، والدعم الاجتماعي، والقدرة على حل المشكلات، وهي جميعها تعمل بصورة متكاملة لحماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط وتعزيز قدرته على الصمود والتكيف (Guha & Beri, 2024).

وفي ضوء ذلك، حظي مفهوم الحصانة النفسية باهتمام متزايد في علم النفس المعاصر، بوصفه إحدى الركائز الأساسية التي تمكن الفرد من التعامل مع الضغوط والتعافي من الأزمات. وتتشكل هذه الحصانة من خلال التفاعل بين أساليب التنشئة الأسرية والدعم

المجتمعي، وتؤثر بصورة مباشرة في قدرة الطالب على مواجهة المشكلات الأكاديمية والاجتماعية التي يمر بها خلال سنوات الدراسة (خوجة، 2019).

وعرفت الحصانة النفسية بأنها القوة الداخلية التي تمكن الفرد، أثناء التعرض للضغوط وبعدها، من استعادة توازنه النفسي، والتحكم في ذاته، والسيطرة على مشاعره وسلوكياته، بما يضمن له الاستمرار في أداء أدواره الحياتية بكفاءة وفاعلية. كما عرّفت الحصانة النفسية بأنها امتلاك الفرد مجموعة من السمات والمهارات الشخصية التي تمكنه من تحمل التأثيرات والانتهاكات النفسية وما ينتج عنها من مشاعر وأفكار سلبية، بما يجعله أكثر قدرة على الشعور بالأمان مقارنة بمن تعرضوا للظروف نفسها. ومما تقدم ترى الباحثة أن جميع المفاهيم التي تناولت الحصانة النفسية تتفق في أنها تشير إلى قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع الضغوط وإدارة حالات التوتر والأزمات بكفاءة، بما يمكنه من التكيف مع المواقف الصعبة وتجاوزها، والخروج منها بصورة أكثر قوة وقدرة على مواجهة التحديات المستقبلية (سويعد، 2016).

وتُعد الحصانة النفسية في المرحلة الإعدادية ذات أهمية كبيرة، إذ تمثل هذه المرحلة مرحلة نمو محورية في المسيرة التعليمية، تُصقل خلالها المهارات والقدرات الأساسية التي تُعد قاعدة للإنجازات الأكاديمية والشخصية والمهنية المستقبلية. كما تتزامن مع بداية مرحلة المراهقة، التي تتسم بتحديات متعددة، منها المتطلبات الأكاديمية المتزايدة، والتغيرات الجسدية والهرمونية، والتحولات الاجتماعية والانفعالية (Armitage et al., 2024).

وتؤكد الدراسات الحديثة الدور الحيوي للحصانة النفسية في تعزيز الأداء الأكاديمي والرفاهية النفسية لدى الطلبة، حيث أظهرت نتائج دراسة اثيرتون وآخرون (Ethern et al., 2022) أن الطلبة ذوي المستويات المرتفعة من الحصانة النفسية يمتلكون قدرة أكبر على التكيف مع التغيرات في البيئة التعليمية، ويعانون مستويات أقل من القلق والتوتر المرتبط بالدراسة، كما يتمتعون بعلاقات اجتماعية أفضل مع أقرانهم ومعلميهم، وتزداد لديهم الدافعية نحو التعلم وتحقيق الإنجاز الأكاديمي.

ويتضح مما سبق أن الأنشطة اللامنهجية تمثل بيئة تربوية متكاملة تسهم في تنمية الجوانب المعرفية والاجتماعية والانفعالية والأخلاقية لدى أبناء الشبيبة، وهي جوانب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمكونات الحصانة النفسية، مثل الثقة بالنفس، والمرونة النفسية، والكفاءة الذاتية، والدعم الاجتماعي، وضبط الانفعالات. وتشير الأدبيات العلمية إلى أن المشاركة المنتظمة في الأنشطة اللامنهجية قد تسهم في تعزيز الحصانة النفسية من خلال تزويد أبناء الشبيبة بخبرات تعليمية واجتماعية إيجابية، وتوسيع شبكة علاقاتهم الاجتماعية، وتنمية قدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة. وفي ضوء ذلك، تبرز الحاجة إلى مراجعة الأدبيات العلمية مراجعة نقدية؛ لتحليل ما توصلت إليه الدراسات السابقة بشأن العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، والكشف عن أبرز الاتجاهات البحثية وأوجه الاتفاق والاختلاف بينها، ورصد الفجوات البحثية التي تستدعي مزيداً من البحث والدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تتمحور مشكلة الدراسة في تحليل ونقد الأدبيات العلمية التي تناولت الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، وذلك في ضوء ما يشهده هذا المجال من تزايد ملحوظ في الدراسات التي بحثت كل متغير على حدة، مقابل محدودية الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما بصورة مباشرة، ولا سيما في البيئة العربية. فقد أكدت الأدبيات التربوية والنفسية أهمية الأنشطة اللامنهجية في تنمية شخصية أبناء الشبيبة وتعزيز نموهم الاجتماعي والانفعالي، في حين أشارت دراسات أخرى إلى أن الحصانة النفسية تُعد من أهم العوامل التي تساعد الشباب على مواجهة الضغوط والتحديات والتكيف مع المتغيرات المختلفة. ومع ذلك، ما تزال نتائج الدراسات متباينة من حيث طبيعة العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية، والعوامل المؤثرة فيها، فضلاً عن اختلاف المناهج البحثية والأطر النظرية التي استندت إليها تلك الدراسات.

ومن خلال اطلاع الباحثة على الأدبيات العلمية العربية والأجنبية، تبين وجود تباين في نتائج الدراسات، وتنوع في المفاهيم والأدوات والمنهجيات المستخدمة، إلى جانب محدودية المراجعات العلمية التي تناولت هذا الموضوع بصورة نقدية وشمولية، وخاصة فيما يتعلق

بأبناء الشبيبة. كما لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات ركزت على قياس أثر الأنشطة اللامنهجية أو الحصانة النفسية بصورة منفصلة، في حين قلَّ الاهتمام بتحليل العلاقة بينهما، واستعراض اتجاهات البحث الحديثة، والكشف عن الفجوات البحثية التي ما تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسة.

وانطلاقاً من ذلك، برزت الحاجة إلى إجراء مراجعة نقدية للأدبيات العلمية المتعلقة بالأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، بهدف تحليل الدراسات السابقة وتقييمها، وتحديد أبرز الاتجاهات البحثية، والكشف عن أوجه الاتفاق والاختلاف بينها، ورصد الفجوات البحثية، وصولاً إلى تقديم رؤية علمية تساهم في توجيه الدراسات المستقبلية وتطوير المعرفة في هذا المجال. وبناءً على ذلك، تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما أبرز الاتجاهات والنتائج والفجوات البحثية التي تناولتها الأدبيات العلمية المتعلقة بالأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف التالية:

1. تحليل الأدبيات العلمية العربية والأجنبية التي تناولت الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة.
2. تحديد أبرز الاتجاهات البحثية التي تناولت العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة.
3. تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة، وبيان أوجه الاتفاق والاختلاف بينها.
4. نقد المنهجيات والأدوات البحثية المستخدمة في الدراسات السابقة، والكشف عن نقاط القوة والقصور فيها.
5. تحديد الفجوات البحثية المتعلقة بموضوع الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، واقتراح توجهات بحثية مستقبلية تساهم في تطوير المعرفة العلمية في هذا المجال.

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول موضوعاً تربوياً ونفسياً معاصراً يتمثل في الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، وهو من الموضوعات التي حظيت باهتمام متزايد في الأدبيات التربوية والنفسية خلال السنوات الأخيرة. كما تساهم الدراسة في تقديم مراجعة نقدية للأدبيات العلمية العربية والأجنبية، وتحليل الاتجاهات البحثية التي تناولت هذا الموضوع، بما يساعد على تكوين رؤية علمية متكاملة حول العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة. كذلك تُثري الدراسة الأدب التربوي والنفسي من خلال إبراز أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسات السابقة، والكشف عن الفجوات البحثية التي ما تزال بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة، الأمر الذي يساهم في توجيه الباحثين نحو موضوعات بحثية جديدة.

الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في أنها تقدم مرجعاً علمياً منظماً للباحثين والمهتمين في مجالي التربية وعلم النفس، من خلال عرض وتحليل ونقد الأدبيات العلمية المتعلقة بالأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة. كما يمكن أن تساهم نتائج الدراسة في مساعدة القائمين على المؤسسات التربوية والشبابية وصناع القرار في الاستفادة من النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة عند تخطيط البرامج والأنشطة اللامنهجية الهادفة إلى تعزيز الحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة. إضافة إلى ذلك، تساهم الدراسة في تحديد الفجوات البحثية واقتراح أولويات للبحوث المستقبلية، بما يساعد على تطوير البرامج والسياسات التربوية القائمة على الأدلة العلمية.

حدود الدراسة:

يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة بعد الأخذ بعين الاعتبار حدود رئيسية، أهمها:

1. الحد الموضوعي: اقتصرَت الدراسة على الأدبيات العلمية التي تناولت الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة.
2. الحد الزمني: اقتصرَت الدراسة على الأدبيات العلمية المنشورة خلال المدة التي حددتها الباحثة للدراسة.

3. الحد اللغوي: اقتصرت الدراسة على الأدبيات العلمية المنشورة باللغتين العربية والإنجليزية.
4. الحد المنهجي: اقتصرت الدراسة على منهج المراجعة النقدية للأدبيات العلمية، من خلال تحليل الدراسات السابقة ونقدها ومقارنتها واستخلاص أبرز نتائجها والفجوات البحثية فيها.

مصطلحات البحث:

الأنشطة اللامنهجية: عرفها عودة وابو صافي (84:2025)، "هي الأنشطة التعليمية التي تقدم خارج إطار المناهج الدراسية الرسمية، أو لجانبها، مثل الأنشطة الفنية، الرياضية، المسرحية، والميدانية، التي تهدف إلى تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية للطلاب وتوفير بيئة تساهم في تعزيز الهوية الثقافية لديهم، وتعتبر هذه البرامج وسيلة فعالة لتقوية الروابط المجتمعية لدى الطلبة، خاصة في المجتمعات التي تسعى للحفاظ على ثقافتها في مواجهة التغيرات الاجتماعية والسياسية".

الحصانة النفسية: عرفتها حسين (360:2026)، بأنه "امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية وتحمل المصاعب والمتاعب، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأفكار تجعله في مأمن مقارنة مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها".

منهجية البحث:

اعتمدت هذه الدراسة منهج المراجعة النقدية للأدبيات العلمية (Critical Literature Review)، بوصفه من المناهج المناسبة لتحليل الإنتاج العلمي وتقييمه بصورة منهجية، بهدف بناء فهم متكامل لموضوع الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، والكشف عن أبرز الاتجاهات البحثية والفجوات العلمية في هذا المجال.

ولتحقيق أهداف الدراسة، جُمعت الأدبيات العلمية ذات الصلة من قواعد بيانات علمية محكمة، شملت: Google Scholar، Scopus، Web of Science، وERIC، إضافة إلى بعض قواعد البيانات العربية مثل دار المنظومة، وشبكة، والمنهل، باستخدام مجموعة من الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنجليزية، منها: الأنشطة اللامنهجية، الحصانة النفسية، أبناء الشبيبة، الأنشطة الطلابية، المرونة النفسية، الأنشطة اللاصفية، Extracurricular Activities، Psychological Immunity، Psychological، Youth، Adolescents، Resilience.

واقتصرت المراجعة على الدراسات المنشورة في المجالات العلمية المحكمة، والرسائل الجامعية، وأعمال المؤتمرات العلمية ذات الصلة، مع إعطاء أولوية للدراسات الحديثة المنشورة خلال الفترة (2015-2025)، نظراً لما شهدته هذه الفترة من تطور ملحوظ في البحث العلمي المتعلق بالأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية. كما استُبعدت الدراسات غير المحكمة، والدراسات التي لم ترتبط بصورة مباشرة بموضوع الدراسة أو لم تستوف معايير الجودة العلمية.

واعتمدت الدراسة في تحليل الأدبيات على أسلوب التحليل النقدي المقارن، من خلال تصنيف الدراسات وفق موضوعاتها، وتحليل أهدافها، ومناهجها، وعيانتها، وأدواتها، وأبرز نتائجها، ثم المقارنة بينها للكشف عن أوجه الاتفاق والاختلاف، وتحديد نقاط القوة والقصور، واستخلاص أبرز الفجوات البحثية والاتجاهات المستقبلية ذات الصلة بموضوع الدراسة.

الإطار النظري:

أولاً: الأنشطة اللامنهجية

تشير الأدبيات النفسية والتربوية إلى أن العملية التعليمية لا تحقق أهدافها بصورة متكاملة إلا إذا اهتمت بتنمية جميع جوانب شخصية المتعلم، ولم تقتصر على الجوانب المعرفية والأكاديمية فحسب. وفي هذا الإطار، أوضح فهد ومريد (2025) أن التعليم المعاصر يشهد تحولاً من النموذج التقليدي القائم على التلقين إلى التعلم النشط الذي يضع المتعلم في مركز العملية التعليمية، الأمر الذي يستدعي توظيف الأنشطة التعليمية اللامنهجية بوصفها إحدى الوسائل التربوية الفاعلة لتنمية مهارات الطلبة، واكتشاف مواهبهم،

وإبراز قدراتهم، وتحقيق ذواتهم. كما يؤكد زامل (2018) أن الأنشطة التعليمية اللامنهجية لا تقل أهمية عن المقررات الدراسية، بل تُعد أحد الركائز الأساسية للعملية التعليمية لما تؤديه من أدوار متعددة في تنمية الجوانب العقلية والمعرفية والاجتماعية والانفعالية لدى الطلبة؛ فهي تساهم في تنشيط التفكير، وتنمية مهارات البحث والاستقصاء، وتشجعهم على اكتساب المعرفة من مصادرها المختلفة، وتعزز مهارات الملاحظة العلمية والتفكير المنظم، إلى جانب دورها في بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وتحسين التحصيل الدراسي، والحد من المشكلات السلوكية، وإكساب الطلبة العادات والاتجاهات الإيجابية، وتنمية مهارات التواصل والعمل الجماعي، وتعزيز الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية. وانطلاقاً من هذه الأدوار المتكاملة، تمثل الأنشطة التعليمية اللامنهجية عنصراً أساسياً في بناء شخصية المتعلم بصورة متوازنة، وتساهم في إعداد أفراد قادرين على مواصلة التعلم، والإنجاز الأكاديمي، والتفاعل الإيجابي مع المعلمين والأقران والمجتمع، بما ينسجم مع التوجهات التربوية الحديثة التي تنظر إلى التعلم بوصفه عملية شاملة تستهدف إعداد الفرد للحياة، وليس مجرد تحقيق التحصيل الدراسي.

والأنشطة اللامنهجية هي جزء من الأنشطة المدرسية ولا تقل أهميتها عن الأنشطة المنهجية، إذ تؤدي الأنشطة اللامنهجية دوراً مهماً في رفع كفاءات الطلبة، وتشجيعهم للمشاركة في مختلف المسابقات والفعاليات والمبادرات، وتنمية مهارات متنوعة لديهم، مثل التعلم الذاتي، والاستقلالية، وحرية التفكير، والتفاعل والتواصل الاجتماعي الإيجابي، فضلاً عن دورها في ترسيخ المبادئ والاتجاهات الإيجابية والقيم في نفوس الطلبة، كما ترجع أهميتها أيضاً إلى دورها المهم في تنمية مقدرات الطلبة على الحياة متحررين من قيود المنهج المطلوب في الدراسة، وتنمية روح المسؤولية لدى الطلبة، وتنمية مهاراتهم الاجتماعية (خطيب، 2025).

وتؤدي الأنشطة اللامنهجية دوراً مهماً في إعداد الطلبة للحياة المجتمعية، إذ تُهيئ لهم بيئة تربوية تحاكي الواقع الاجتماعي، وتتيح لهم فرصاً للتفاعل مع الآخرين في مواقف عملية تساهم في تنمية شخصياتهم بصورة متكاملة. كما أن هذه الأنشطة تغرس لدى الطلبة روح العمل الجماعي، وتنمي مهارات القيادة، والتشاور، والتعاون، والتفاهم المتبادل، كما تعزز قدرتهم على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات، الأمر الذي يساعدهم على تقدير قيمة الجهد والعمل الجماعي. ومن جانب آخر، تساهم الأنشطة اللامنهجية في ترجمة المعارف والاتجاهات والقيم إلى مواقف وسلوكيات عملية، بما يحقق نمواً متوازناً في الجوانب المعرفية والوجدانية والمهارية لدى المتعلم، وذلك من خلال مشاركته الفاعلة في أنشطة فردية أو جماعية متنوعة كما تتيح هذه الأنشطة فرصاً للممارسة الحرة والتدريب على حسن التصرف واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الحياتية المختلفة، مما يعزز الثقة بالنفس، وينمي القدرة على تحمل المسؤولية، والتخطيط، والعمل بروح الفريق، والمشاركة في خدمة البيئة والمجتمع، وهو ما يساهم في تنمية العديد من السمات القيادية والمهارات الحياتية التي تؤهل الطلبة للقيام بأدوار إيجابية وفاعلة في مجتمعاتهم (الساعدي، 2025).

أهداف الأنشطة اللامنهجية:

يؤدي النشاط اللامنهجي دوراً محورياً في تحقيق الأهداف التربوية الشاملة، إذ لا يقتصر أثره على الجوانب التعليمية والأكاديمية، بل يمتد ليشمل الجوانب الاجتماعية والنفسية والجسمية والجمالية للمتعلمين. فهو يساهم في بناء شخصية متوازنة من خلال تنمية المهارات العملية والاجتماعية، وتعزيز الصحة النفسية، وصقل القدرات الإبداعية والابتكارية داخل البيئة التعليمية وخارجها، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى التفكير والإبداع لدى الطلبة. كما يساعد النشاط اللامنهجي المتعلمين على اكتشاف ميولهم ومواهبهم وتنميتها، ويعزز ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين، وينمي لديهم الشعور بالمسؤولية والانتماء، إلى جانب دوره في ترسيخ المفاهيم الدراسية من خلال الخبرات التطبيقية. كذلك يساهم في غرس القيم الأخلاقية والاجتماعية، والحد من بعض المشكلات النفسية والسلوكية، وتنمية اللياقة البدنية، وتعليم الطلبة كيفية استثمار أوقات الفراغ بصورة نافعة، بما يساهم في إعداد أفراد قادرين على المشاركة الإيجابية في المجتمع وتحمل مسؤولياتهم الوطنية والاجتماعية مستقبلاً (عبد الوارث، 2022).

كما للأنشطة اللامنهجية أهداف عديدة كما يرى الجهني (2018)، وهي كالآتي:

1. ترسيخ القيم والمعتقدات الدينية والاجتماعية لدى الطلبة، واستثمار أوقات الفراغ في برامج وأنشطة هادفة، إلى جانب الكشف عن المواهب والقدرات والعمل على صقلها وتنميتها.
2. إتاحة الفرصة للطلبة للتفاعل مع البيئة المحيطة والتعامل معها بصورة إيجابية، وتنمية مهارات البحث العلمي، والابتكار، والاستنتاج، والتفكير العلمي، وتعزيز الانتماء للمؤسسة التعليمية واستمرار التواصل معها.
3. الإسهام في بناء شخصية متكاملة ومتوازنة، وتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية، والحد من بعض المشكلات النفسية والسلوكية، مثل الخجل، والتردد، والانطواء، وتعزيز الثقة بالنفس والتوافق مع الآخرين.
4. تنمية مهارات التخطيط والتنظيم والعمل الجماعي، والتدريب على القيادة وتحمل المسؤولية، وغرس قيم التعاون والإيثار والعطاء، وتعزيز روح المبادرة والمشاركة الإيجابية.
5. تنمية الشعور بالمسؤولية الوطنية والاجتماعية، وتعزيز قيم المواطنة والانتماء، وتشجيع الطلبة على خدمة المجتمع والتفاعل مع قضاياها، واكتساب المهارات الحياتية التي تؤهلهم ليكونوا أفراداً فاعلين ومنجحين في مجتمعهم.

مجالات الأنشطة اللامنهجية:

هناك العديد من مجالات الأنشطة اللامنهجية كما ذكرها فهد ومريد (2025)، وهي كالآتي:

أولاً/ مجال النشاط العلمي: يُعد النشاط العلمي أحد أهم مجالات الأنشطة اللامنهجية، إذ يتيح للطلبة فرصاً لتنمية ميولهم العلمية وإشباع فضولهم المعرفي من خلال المشاركة في أنشطة وبرامج نظرية وتطبيقية متنوعة. ويسهم هذا المجال في تعميق مفهوم التفكير العلمي لديهم، وتنمية مهارات البحث والاستقصاء، وإتاحة الفرصة لاكتشاف قدراتهم ومواهبهم العلمية وصقلها. كما يشمل ممارسة أنشطة في مجالات العلوم الطبيعية، مثل الفيزياء، والكيمياء، والأحياء، والجيولوجيا، والرياضيات، وعلوم الحاسوب، بأساليب تعليمية مشوقة وتفاعلية تعزز دافعية الطلبة نحو التعلم. وتلبي هذه الأنشطة احتياجاتهم النمائية، وتسهم في إعدادهم لمواجهة متطلبات الحياة، وتنمية قدراتهم على التفكير المنطقي، وحل المشكلات، والإبداع والابتكار، بما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع والوطن.

ثانياً/ مجال النشاط الثقافي: يُعد النشاط الثقافي من أكثر مجالات الأنشطة اللامنهجية اتساعاً وأهمية، لما يؤديه من دور في إثراء الجوانب الفكرية والثقافية لدى الطلبة، وإكسابهم المعارف والمعلومات داخل المؤسسة التعليمية وخارجها، بما يسهم في بناء شخصياتهم وتنمية وعيهم الثقافي، ويعرف النشاط الثقافي بأنه مجموعة من البرامج والفعاليات التي تهدف إلى تنمية القدرات الفكرية، واللغوية، والاجتماعية للطلبة، من خلال إتاحة الفرصة لهم للمشاركة في أنشطة متنوعة تثري معارفهم، وتنمي مهاراتهم في الحوار، والتعبير، والقراءة، والكتابة، والتفكير الناقد والإبداعي، كما تسهم هذه الأنشطة في تنمية القدرات العقلية والثقافية، وتوسيع مدارك الطلبة، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال المشاركة الفاعلة في مختلف البرامج الثقافية. ومن أبرز صور النشاط الثقافي: الصحافة المدرسية، والجماعات الأدبية، والأندية الثقافية واللغوية، والإذاعة المدرسية، والمكتبة المدرسية، والندوات، والمحاضرات، والمسابقات الأدبية والثقافية، التي تُعد جميعها وسائل فاعلة في تنمية الوعي الثقافي واللغوي لدى الطلبة.

ثالثاً/ مجال النشاط الاجتماعي: يُعد النشاط الاجتماعي أحد أهم مجالات الأنشطة اللامنهجية، إذ يسهم، إلى جانب المنهج الدراسي، في تحقيق النمو الشامل للطلبة، ولا سيما النمو الاجتماعي. ويشتمل هذا المجال على مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تتناول القضايا والمشكلات والاحتياجات الاجتماعية للطلبة، وتعكس التغيرات الاجتماعية والاقتصادية في المجتمع، بما يساعدهم على فهمها والتعامل معها بصورة إيجابية، كما تسهم هذه الأنشطة في تنمية الوعي الاجتماعي، وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي، وترسيخ قيم المسؤولية والانتماء والمواطنة، من خلال مشاركة الطلبة في برامج ومبادرات مجتمعية متنوعة، مثل جماعات المحافظة على البيئة، ومكافحة

التدخين والتعاطي والإدمان، والتوعية بمخاطر الانحراف والسلوكيات السلبية، وغيرها من الأنشطة الهادفة. ويساعد النشاط الاجتماعي في بناء شخصية المتعلم من خلال توثيق علاقاته بزملائه وأسرته ومجتمعه، وإكسابه المعارف والخبرات التي تمكنه من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتعزز لديه أنماط السلوك الاجتماعي المرغوب، وتنمي قدرته على تحمل المسؤولية، والمثابرة، وحسن استثمار أوقات الفراغ. كما يهيئ الطلبة للاندماج في المجتمع، ويعزز وعيهم بأدوارهم وواجباتهم الاجتماعية، بما يؤهلهم ليكونوا أفرادًا فاعلين وقادرين على الإسهام في تنمية مجتمعهم وخدمته.

رابعاً/ مجال النشاط الفني: يُعد النشاط الفني من المجالات المهمة للأنشطة اللامنهجية، إذ يتمثل في مجموعة من الممارسات الإبداعية التي يمارسها الطلبة داخل المؤسسة التعليمية، معبرين من خلالها عن رؤيتهم الجمالية للبيئة المحيطة بهم. وتتيح هذه الأنشطة الفرصة لإبراز قدراتهم ومواهبهم، وتنمية خبراتهم في مجالات الفنون التطبيقية، مثل الرسم، والنحت، والزخرفة، والأشغال اليدوية، والتصوير، والتمثيل المسرحي، وغيرها من الأنشطة الفنية التي تنمي الحس الجمالي والإبداعي لديهم، كما يهدف النشاط الفني إلى تنمية التنوع الجمالي، والابتكار، والخيال، ومهارات الملاحظة والإدراك البصري، من خلال ممارسة أنشطة متنوعة تراعي ميول الطلبة وقدراتهم، مثل الرسم، والأعمال اليدوية، والأنشطة الموسيقية والإنشادية، والمسرح المدرسي، والمعارض الفنية وتسهم هذه الأنشطة في تنمية المهارات الفنية والحركية، وتعزيز الثقة بالنفس، وإتاحة الفرصة للطلبة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بصورة إبداعية، إلى جانب اكتشاف مواهبهم الفنية وصقلها، بما يسهم في بناء شخصية متوازنة تتمتع بالذوق الفني والقدرة على الإبداع والابتكار.

خامساً/ مجال النشاط الرياضي: يُعد النشاط الرياضي من أبرز مجالات الأنشطة اللامنهجية، لما له من دور فاعل في تنمية شخصية الطلبة تنمية متكاملة. فالرياضة تشمل مجموعة من التمرينات البدنية، والمسابقات، والألعاب الرياضية التي يمارسها الأفراد بهدف تنمية قدراتهم البدنية والعقلية، وتحقيق الترويح عن النفس، وتعزيز الصحة العامة، كما يُعد النشاط الرياضي جانباً أساسياً من جوانب التربية، إذ يسهم في تنمية الفرد جسمانياً، وعقلياً، واجتماعياً، ووجدانياً من خلال ممارسة الأنشطة البدنية في إطار تربوي منظم وتحت إشراف متخصصين، بما يسهم في ترسيخ القيم الإنسانية والسلوكيات الإيجابية، وتُعد التربية الرياضية أحد الركائز الأساسية في العملية التربوية، إذ تهدف إلى تحقيق النمو المتوازن والمتكامل للمتعلمين، وتنمية لياقتهم البدنية، ومهاراتهم الحركية، وقدراتهم العقلية والاجتماعية. كما تسهم في غرس قيم الانضباط، والالتزام، والعمل الجماعي، والتعاون، والروح الرياضية، وتحمل المسؤولية، والقدرة على مواجهة التحديات. إضافة إلى ذلك، يزود النشاط الرياضي الطلبة بخبرات ومهارات تساعد على التكيف مع مجتمعهم، ومواجهة متغيرات العصر، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو خدمة المجتمع، بما يؤهلهم ليكونوا أفراداً أصحاء وفاعلين وقادرين على الإسهام في تنمية وطنهم.

معوقات تفعيل الأنشطة اللامنهجية:

تواجه الأنشطة اللامنهجية مجموعة من المعوقات التي تحد من فاعلية تنفيذها وتحقيق أهدافها التربوية كما ذكرها الشريفي

(2020) وهي كالآتي:

1. غياب خطة واضحة ومستدامة لتطوير هذه الأنشطة ومواكبة احتياجات الطلبة ومتطلبات العملية التعليمية. كما يُعد ضيق الوقت المخصص لممارستها من أبرز التحديات التي تقلل من فرص مشاركة الطلبة فيها، إلى جانب محدودية الإمكانيات المادية، ونقص التجهيزات والأدوات اللازمة لتنفيذ مختلف الأنشطة. ويضاف إلى ذلك عدم توافر أماكن أو مرافق مخصصة لممارسة الأنشطة اللامنهجية بصورة مناسبة، الأمر الذي ينعكس سلباً على جودة تنفيذها ويحد من قدرتها على تحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية والنفسية.

2. إغفال تقويم الأنشطة اللامنهجية، مما يؤدي إلى ضعف اهتمام الطلبة بها، خاصة في ظل كثرة الدروس النظرية والواجبات الدراسية.

3. عدم وضوح الرؤية لدى بعض المعلمين والمشرفين حول أهداف الأنشطة اللامنهجية ووظائفها التربوية، إلى جانب نقص الإعداد والتأهيل التربوي اللازم للإشراف عليها.
4. ضعف قدرة بعض الإدارات التعليمية على قيادة الأنشطة اللامنهجية بأسلوب ديمقراطي فاعل، وغياب المتابعة والتقييم المستمر من قبل الإدارة التربوية، فضلاً عن عدم مراعاة الأبعاد النفسية والاجتماعية عند تخطيط الأنشطة بما يتوافق مع احتياجات الطلبة وخصائصهم النمائية.
5. ضعف مشاركة الطلبة في التخطيط للأنشطة اللامنهجية، نتيجة كثرة الواجبات والاختبارات الدراسية، وارتفاع أعداد المشاركين في النشاط الواحد، مما يحد من فرص المشاركة الفاعلة لجميع الطلبة، إضافة إلى كثرة التعليمات والإجراءات التنظيمية المرتبطة بتنفيذ الأنشطة.
6. ضعف وعي أولياء الأمور بأهمية الأنشطة اللامنهجية، واعتقاد بعضهم بأنها تقتصر على الترفيه والتسلية، إلى جانب محدودية مشاركتهم في إعداد خطط الأنشطة، وضعف إسهام مؤسسات المجتمع المحلي في الندوات والفعاليات والبرامج المرتبطة بالأنشطة اللامنهجية.

ثانياً: الحصانة النفسية

لقد قدم علم النفس الإيجابي في القرن الواحد والعشرين مفهوم الحصانة النفسية كمجموعة من متغيرات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر واحاسيس وأفكار تجعله في مأمن عن أقرانه ممن واجهوا نفس الظروف، وهي مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الانهك النفسي والضغوطات ودمج كافة الخبرات المكتسبة منها لاستخدامها في المواقف المشابهة حيث ينتج أجسام مضادة نفسية تحمي ويحفظه من أي ألم قد تتعرض له نتيجة لعلاقة بالآخرين، أو نتيجة للضغوط الحياتية، وهذا المفهوم يعبر عن أهم المكونات التي تسند الفرد للتعاافي باستمرار من الأزمات البسيطة منها كالنزاعات مع الأصدقاء الأكثر تعقيداً كمواجهة فقدان، والفشل الدراسي وغيره ومهما كان نوع وشدة الضغوطات والعقبات في حياتهم فإن مواجهتها وتخطيها أمر بالغ الأهمية بل ويجب أن يكونوا قادرين على تحويله لفرصة وخبرة جديدة للتخطيط لأهدافهم بثقة ودافعية أكبر (حسين، 2026).

وتُعد الحصانة النفسية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وتشير إلى مجموعة من السمات والخصائص والموارد النفسية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف مع الأزمات والتحديات المختلفة، مع المحافظة على توازنه النفسي وقدرته على مواصلة أداء مهامه بكفاءة. وقد عرّفت بأنها القدرة النفسية التي تساعد الفرد على التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة، من خلال الالتزام، والتحكم، والنظر إلى التحديات بوصفها فرصاً للنمو والتطور. كما أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الحصانة النفسية يمتلكون قدرة أكبر على مقاومة الضغوط، وتجاوز الأزمات، والتكيف مع المواقف الصعبة دون ظهور أعراض الاضطرابات النفسية لديهم (الزعبي، 2017).

ويُعد مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم التي بدأت تبرز بصورة واضحة في الأدبيات النفسية منذ أن قدمته كوباسا (Kobasa) عام 1979، ثم حظي باهتمام متزايد في الدراسات اللاحقة التي أكدت أن الأفراد ذوي الحصانة النفسية المرتفعة يتميزون بدرجة عالية من المرونة والصلابة النفسية، والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية، والتعامل مع المشكلات بصورة أكثر فاعلية، مما يساهم في الحفاظ على صحتهم النفسية وتعزيز توافقهم الشخصي والاجتماعي (المبروك، 2025).

وفيما يتعلق بتعزيز الحصانة النفسية في البيئة المدرسية، أشار كيم وتشوي (Kim & Choi, 2021) إلى مجموعة من الاستراتيجيات التربوية التي يمكن أن تساهم في تنميتها لدى الطلبة، من أبرزها:

1. تطوير برامج تدريبية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وحل المشكلات.
2. توفير الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب.
3. تعزيز التواصل الفعال بين المدرسة والأسرة.
4. تشجيع الأنشطة اللامنهجية التي تعزز الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي.
5. تدريب المعلمين على تقنيات دعم الحصانة النفسية في الفصول الدراسية.

في ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها المجتمع المعاصر، وما يتسم به من تعقيد في العلاقات الاجتماعية وتزايد في التحديات والمتغيرات، أصبحت الحصانة النفسية من المقومات الأساسية التي تساعد الأفراد على الحفاظ على صحتهم النفسية وتحقيق التوافق مع البيئة المحيطة. فهي لا تقتصر على حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط والأزمات، بل تمتد لتشمل تنمية قدرته على حل المشكلات بفاعلية، واتخاذ القرارات المناسبة، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية، والتعامل بكفاءة مع مختلف المواقف والتفاعلات الحياتية (El-Beoumi, 2019).

وعليه، فإن الحصانة النفسية ليست مجرد قدرة على الصمود، بل هي فلسفة للتكيف الإيجابي تجعل الفرد قادراً على تجاوز الضغوط والأزمات، والحفاظ على صحته النفسية والجسدية، بل واستثمار خبراته السابقة لتعزيز ثقته بنفسه، والانخراط الفاعل في بيئته الاجتماعية والمهنية، حيث أن الحصانة النفسية هي قدرة الشخص على حماية نفسه من الضغوط والأزمات النفسية، باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانيات والقدرات التي يمتلكها، وتتضمن الأبعاد التالية: الإيجابية والتفاؤل، والقيادة الفكرية الذاتية، والكفاءة الانفعالية، والكفاءة الذاتية، والتوافق النفسي، والثقة، والالتزام والتحكم (عواد، 2025).

معوّقات الحصانة النفسية:

على الرغم من الأهمية الكبيرة للحصانة النفسية في تمكين الطلبة من مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة، فإن تنميتها قد تواجه عدداً من المعوقات، ولا سيما خلال مرحلة المراهقة التي تتسم بتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية متسارعة. ومن أبرز هذه المعوقات ضعف أساليب التنشئة الأسرية، سواء تمثلت في الحماية الزائدة أو الإهمال أو غياب الدعم العاطفي، الأمر الذي يحد من قدرة الأبناء على اكتساب المهارات اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة والتكيف معها كما يُعد ضعف الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة، والمدرسة، والأقران من العوامل التي تؤثر سلباً في نمو الحصانة النفسية، لما له من دور في إضعاف الشعور بالأمان والانتماء، وتقليل القدرة على التنظيم الانفعالي والتكيف مع الضغوط (دراوشة ودراوشة، 2026).

وتتمثل معوقات أخرى في البيئة المدرسية غير الداعمة، والتي قد تتجسد في ضعف العلاقة بين الطلبة والمعلمين، وقلة البرامج والأنشطة التربوية الداعمة، وضعف خدمات الإرشاد النفسي، الأمر الذي يقلل من فرص تنمية المرونة النفسية والقدرة على مواجهة التحديات، كما قد تسهم الضغوط الأكاديمية، والتوقعات المرتفعة، والمنافسة الدراسية، والتعرض للتنمر أو العنف المدرسي، وضعف مهارات التواصل وحل المشكلات، في الحد من نمو الحصانة النفسية لدى الطلبة، مما يجعلهم أكثر عرضة للتوتر والقلق وصعوبات التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة (عبد الحليم، 2024).

وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الطلبة يواجهون مجموعة واسعة من التحديات التي تُضعف الحصانة النفسية، ومن أبرزها غياب البيئة الداعمة داخل المدرسة. ويُعد وجود أخصائي نفسي مؤهل ضرورة لتعزيز الصحة النفسية ومتابعة الطلبة، خاصة أن دوره يختلف عن دور المرشد الاجتماعي، إذ يركز على الاحتواء النفسي وفهم مشاعر الطلاب الذين قد يخشون التعبير عنها. كما يواجه الأخصائي النفسي تحديات عدة عند التعامل مع الطلبة، مثل عدم قدرة بعضهم على فهم مشاعرهم أو تسميتها، وخوفهم من ردود فعل الأسرة، بالإضافة إلى غياب الوعي الأسري الذي يؤدي إلى ضعف متابعة الخطة العلاجية ويحد من نجاحها (عبد الحليم، 2024).

وتبرز أيضًا تحديات نفسية شائعة داخل البيئة المدرسية، مثل التوتر والقلق الأكاديمي، وضعف الثقة بالنفس، وصعوبة التعبير عن الذات، خاصة لدى الطلبة القادمين من خلفيات ثقافية متنوعة، مما يزيد من صعوبة التكيف مع البيئة المدرسية الجديدة (أحمد، 2021). وللتعامل مع هذه الصعوبات، تعتمد المدارس على آليات متنوعة للتعرف على المشكلات النفسية، مثل الملاحظة المباشرة، والتواصل مع المعلمين، وتقديم جلسات الاستماع، وإجراء الاستبانات الدورية، بهدف توفير بيئة آمنة تُعزز النمو الشخصي والاجتماعي للطلبة.

ويُعد دور الأهل عاملاً أساسياً في دعم الصحة النفسية للطلبة، إذ يتطلب الأمر تعاوناً مستمراً بين الأسرة والمدرسة من خلال التواصل الفعال، وتزويد الأهل بالإرشادات اللازمة لمساندة أبنائهم داخل المنزل. وتؤكد الأدبيات على أهمية تنظيم ورش توعية للأهل لمساعدتهم على فهم اضطرابات أبنائهم وأساليب التعامل معها، إذ يسهم التقييم المشترك بين الأسرة والمدرسة في تعزيز فعالية الدعم وتحسين الحالة النفسية للطلبة بصورة ملموسة (حنان، 2021).

أهمية الحصانة النفسية:

أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الحصانة النفسية ترتبط بشكل مباشر بمستويات أعلى من الرفاهية الذاتية؛ حيث تمنح الفرد القدرة على الحفاظ على توازنه الانفعالي والتعافي بسرعة من المواقف الصعبة، كما تسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الذات وتحسين جودة الحياة.

وتتجلى أهمية الحصانة النفسية في دورها الوقائي، إذ تُعد أحد أهم العوامل التي تحمي الفرد من العديد من الاضطرابات النفسية، مثل القلق، والاكتئاب، واضطرابات الضغوط النفسية، من خلال تعزيز قدرته على مواجهة الضغوط والتكيف معها، والحد من آثارها السلبية. كما تسهم الحصانة النفسية في تعزيز الصحة النفسية والمحافظة على التوازن الانفعالي، مما ينعكس إيجاباً على قدرة الفرد على أداء مهامه اليومية والتفاعل الإيجابي مع الآخرين. ولا يقتصر أثرها على الجانب النفسي فحسب، بل يمتد إلى الصحة الجسدية، حيث تشير الأدبيات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الحصانة النفسية يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض المرتبطة بالتوتر المزمن، وذلك لما للحصانة النفسية من تأثير إيجابي في كفاءة الجهاز المناعي، الأمر الذي يؤكد الترابط الوثيق بين الصحة النفسية والصحة الجسدية، ويبرز أهمية تعزيز الحصانة النفسية بوصفها عاملاً أساسياً في تحقيق الصحة الشاملة وجودة الحياة (عواد، 2025).

أما على المستوى التكيفي، فتؤدي الحصانة النفسية دوراً أساسياً في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع المتغيرات البيئية والأزمات والمواقف الطارئة، إذ تمنحه قدرًا أكبر من المرونة النفسية والانفعالية والمعرفية التي تساعد على إعادة تقييم المواقف الضاغطة، وتطوير استراتيجيات فعالة لمواجهتها. وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الحصانة النفسية يمتلكون قدرة أكبر على مواجهة الضغوط، والتعامل مع الأزمات بكفاءة، وإيجاد حلول مبتكرة للمشكلات، فضلاً عن سرعة التكيف مع الظروف المتغيرة، الأمر الذي يعزز قدرتهم على المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي في مختلف المواقف الحياتية (Khudaier&Hussein, 2016).

وعلى المستوى الاجتماعي، تؤدي الحصانة النفسية دوراً محورياً في تعزيز الكفاءة الاجتماعية، وتنمية مهارات التواصل والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، بما يسهم في بناء علاقات اجتماعية سليمة قائمة على التعاون والتفاهم والاحترام المتبادل. كما تساعد الفرد على التكيف مع محيطه الأسري والاجتماعي، وتعزز قدرته على مواجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بثقة وكفاءة (عواد، 2025).

حاجة الشبيبة إلى الحصانة النفسية:

تُعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل النمائية حساسية وتعقيداً، إذ تشهد تغيرات متزامنة في الجوانب البيولوجية، والمعرفية، والانفعالية، والاجتماعية، مما يجعل المراهق أكثر عرضة للضغوط النفسية والسلوكية. فالتغيرات الهرمونية التي ترافق هذه المرحلة قد تؤدي إلى تقلبات مزاجية وانفعالية، في حين تسهم التحولات المعرفية في بروز التساؤلات المتعلقة بالهوية والاستقلالية، إلى جانب مواجهة العديد من التحديات الخارجية، مثل الضغوط الأكاديمية، والعلاقات مع الأقران، والتأثير المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي. وفي هذا السياق، تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية (2024) إلى أن نحو (14%) من المراهقين حول العالم يعانون من أحد الاضطرابات النفسية، وفي مقدمتها القلق، والاكتئاب، واضطرابات السلوك، الأمر الذي يجعل هذه المرحلة محطة حاسمة في تكوين الصحة النفسية للفرد، ويؤكد أهمية تعزيز عوامل الحماية، وفي مقدمتها الحصانة النفسية، للحد من الآثار السلبية لهذه التحديات ودعم النمو النفسي السليم.

وتدعم تقارير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC, 2023–2024) ومؤسسة كايزر العائلية (Kaiser Family Foundation, 2024) هذا التوجه، إذ تشير إلى تزايد معدلات القلق والاكتئاب، بل وارتفاع معدلات الأفكار الانتحارية بين المراهقين، ولا سيما لدى الفتيات وبعض الفئات الأكثر عرضة للمخاطر. ويؤكد ذلك الحاجة الملحة إلى تعزيز العوامل الوقائية التي تدعم الصحة النفسية، وفي مقدمتها الحصانة النفسية، لما لها من دور فاعل في تمكين المراهقين من التكيف الإيجابي مع الضغوط، والحد من الآثار السلبية للتحديات النفسية والاجتماعية، وتعزيز قدرتهم على الصمود والمرونة في مواجهة الأزمات (عواد، 2025).

وقد أكدت الأدبيات الحديثة أن تنمية الحصانة النفسية تُحدث أثراً إيجابياً بالغاً في حياة المراهقين، إذ تساهم في خفض أعراض القلق والاكتئاب، وتعزيز القدرة على التكيف الاجتماعي، ورفع مستويات الرضا عن الحياة والشعور بالمعنى والغاية الشخصية (Mittmann et al., 2022). وتؤكد هذه النتائج أن الحصانة النفسية لا تقتصر على كونها عاملاً وقائياً يحمي المراهقين من الآثار السلبية للضغوط والأزمات، بل تمثل أيضاً آلية تمكينية تعزز قدرتهم على مواجهة التحديات والتحولات النمائية بثقة ومرونة، وتمكنهم من التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة المختلفة، بما يدعم صحتهم النفسية وجودة حياتهم.

ولا يقتصر أثر الحصانة النفسية خلال مرحلة المراهقة على الوقاية من الاضطرابات النفسية فحسب، بل يمتد ليشكل استثماراً طويل الأمد في الصحة النفسية والاجتماعية للفرد. فهي تهيئ المراهق للانتقال بصورة أكثر توازناً إلى مرحلة الرشد، بما تتضمنه من مسؤوليات ومتطلبات أكاديمية ومهنية واجتماعية متزايدة التعقيد، كما تعزز لديه مهارات التكيف، والمرونة النفسية، والقدرة على مواجهة تحديات الحياة المستقبلية بكفاءة وثقة. وانطلاقاً من ذلك، فإن تنمية الحصانة النفسية في مرحلة المراهقة تمثل هدفاً استراتيجياً ينبغي أن يحظى باهتمام المؤسسات التربوية والصحية والاجتماعية، من خلال تصميم البرامج والأنشطة التي تدعم الصحة النفسية، وتعزز عوامل الحماية، وتساهم في إعداد شباب أكثر قدرة على التكيف والنجاح في مختلف جوانب الحياة (عواد، 2025).

الدراسات السابقة:

فيما يلي عرضاً للدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.

أولاً: دراسات تناولت الأنشطة اللامنهجية

هدفت دراسة عبد القادر (2026)، إلى الكشف عن دور المعلم في توظيف الأنشطة اللاصفية لتعزيز الثقافة العربية لدى طلاب المدارس الابتدائية في منطقة المثلث، وذلك في ضوء ما تمثله هذه الأنشطة من وسيلة تربوية مهمة لترسيخ الهوية الثقافية وتنمية الانتماء اللغوي والاجتماعي لدى الطلبة. اعتمدت الدراسة المنهج النوعي، حيث جمعت البيانات من خلال مقابلات شبه موجهة مع سبعة معلمين من تخصصات مختلفة، تراوحت خبراتهم التعليمية بين 9 و15 سنة. أظهرت النتائج أن الأنشطة اللاصفية لا تقتصر

على بعدها الترفيهي، بل تُعد جزءاً فاعلاً من العملية التعليمية، إذ تسهم في ربط المعرفة المدرسية بالثقافة العربية المحلية من خلال مسابقات أدبية وشعرية، وأيام تراثية، وأنشطة رياضية وثقافية، ومشروعات تعليمية مستمدة من البيئة المجتمعية. كما كشفت الدراسة عن أثر إيجابي لهذه الأنشطة في تنمية المهارات اللغوية والتواصلية لدى الطلاب، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، وزيادة اعتزازهم بتراثهم العربي، وتقوية روح التعاون والانتماء لديهم. وفي المقابل، بينت النتائج أن المعلمين يواجهون تحديات متعددة، أبرزها نقص الموارد المالية، وضعف الدعم المؤسسي، وضيق الوقت، وضغط المناهج الرسمية. وخلصت الدراسة إلى أن المعلم يمثل وسيطاً ثقافياً وتربوياً محورياً في تعزيز الثقافة العربية، وأوصت بضرورة إدراج الأنشطة اللاصفية ضمن الخطة التعليمية الرسمية، وتوفير الموارد والتدريب المهني اللازمين لدعم المعلمين في تصميم وتنفيذ أنشطة ثقافية فاعلة ومستدامة.

واجرى عودة وأبو صافي (2025)، دراسة هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة اللامنهجية في تعزيز الهوية الثقافية لدى الطلبة العرب في الداخل من وجهة نظر المعلمين، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من (132) معلماً ومعلمة تم اختيارهم عشوائياً من مدارس ومراكز تعليمية اللامنهجية في الداخل، وأظهرت نتائج الدراسة أن دور الأنشطة اللامنهجية في تعزيز الهوية الثقافية لدى الطلبة العرب في الداخل من وجهة نظر المعلمين كان مرتفعاً، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات دور البرامج اللامنهجية في تعزيز الهوية الثقافية لدى الطلبة العرب في الداخل الفلسطيني تعزى لجميع متغيرات الدراسة (الجنس، التخصص، سنوات الخبرة، اللقب الجامعي، مناطق تطبيق الأنشطة).

هدفت دراسة بطيحات والهواشلة وأبو صهيبيان والجندي (2024)، هذه الدراسة إلى استقصاء معوقات الأنشطة اللاصفية لدى مدارس النقب من وجهة نظر مديري المرحلة الثانوية في منطقة النقب، وقد اتبعت المنهج النوعي الذي يستند إلى المقابلة، وتحليلها على عينة من (14) مديراً من مديري المدارس الثانوية في منطقة النقب، وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل التي تعيق تنفيذ الأنشطة اللاصفية تتمثل في عدم مناسبة هذه الأنشطة لميول الطلبة، وقلة الوعي لدى الأهالي بأهمية هذه الأنشطة، والبعد الجغرافي وصعوبة الوصول والبيئة المدرسية غير المجهزة لتطبيق تلك الأنشطة، وعدم وجود برامج لا صفية في المناهج الدراسية التي تعلم في هذه المرحلة، وقد أوصت الدراسة بضرورة تفعيل الأنشطة اللاصفية المرتبطة بما يتعلمه الطلبة في المدارس، وتوفير البنية التحتية التي تسمح للطلبة المشاركة في ممارسة الأنشطة اللاصفية في هذه المدارس

هدفت دراسة أبو حماد (2023)، التعرف إلى دور الأنشطة اللامنهجية في بناء الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الثانوية في النقب، ويتكوّن مجتمع الدراسة من فئة الطلبة أبناء الشبيبة من المدارس الثانوية المشاركين في الأنشطة اللامنهجية في مدينة رهط في منطقة النقب، ويبلغ عددهم (1430)، وتم اختيار العينة العشوائية البسيطة، حيث شملت (200) من أبناء الشبيبة في المرحلة الثانوية، وفي سبيل تحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الكمي، وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي على مقياس دور الأنشطة اللامنهجية في بناء الشخصية القيادية ككل بلغ بتقدير مرتفع، وعدم وجود فروق في دور الأنشطة اللامنهجية في بناء الشخصية القيادية ومجالاتها تعزى إلى متغير الجنس، بينما جاءت الفروق دالة على مجالي: (إرادة التعبير، حل المشكلات) لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة تبعاً إلى متغير الصف لصالح كل من الحادي عشر والثاني عشر، وعدم وجود فروق تعزى إلى متغير الأنشطة. وتوصي الدراسة بأهمية دعم الأنشطة اللامنهجية وتطويرها، ووضعها في سلم أولويات السلطات المحلية، وتوفير الدعم والميزانيات، ونشر ثقافة المشاركة في الأنشطة اللامنهجية، وتطوير منظومة دورات تأهيلية مهنية متخصصة وتدريبية لكادر المرشدين.

هدفت دراسة ناصر (2023)، إلى التعرف إلى دور الأنشطة اللاصفية في تنمية الجوانب النفسية والتعليمية والانضباطية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية بمحافظة رام الله والبيرة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطُبقت استبانة على عينة عشوائية بلغت (82) معلماً ومعلمة. وأظهرت النتائج أن الأنشطة اللاصفية أسهمت بدرجة مرتفعة في تنمية الجوانب النفسية والانضباطية والتعليمية لدى الطلبة، كما أوصت بتعزيز مشاركة الطلبة في هذه الأنشطة وتوفير الإمكانيات اللازمة لتنفيذها.

أما دراسة أبو عصبه (2019)، فهدفت إلى استقصاء دور النظام التعليمي العربي في الداخل في مواجهة التحديات التي تؤثر على التعليم العربي، مع التركيز على تأثير هذه التحديات على الهوية الثقافية العربية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي من خلال تحليل الوثائق والتقارير الرسمية وإجراء مقابلات مع معلمين، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرامج اللامنهجية تعد وسيلة فعالة لتتيج للطلاب التعبير عن هويتهم الثقافية وتعزيز تمسكهم بها.

ثانياً: دراسات تناولت الحصانة النفسية

هدفت دراسة دراوشة ودراوشة (2026)، هدفت إلى الكشف عن دور الحصانة النفسية في الحد من التسرب المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس قرية إكسال في قضاء الناصرة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التنبؤي، وتكوّن مجتمع الدراسة من (144) طالباً وطالبة في المرحلة الإعدادية، إضافة إلى (20) معلماً ومعلمة. واستخدمت الباحثتان استبانة لقياس الحصانة النفسية لدى الطلبة، وأخرى لقياس أسباب التسرب المدرسي من وجهة نظر المعلمين. وأظهرت النتائج أن مستوى الحصانة النفسية لدى الطلبة جاء مرتفعاً في جميع أبعاده، وهي: المرونة الانفعالية، والدعم الاجتماعي والتكيف، والتحكم والسيطرة، كما أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يعانون من مشكلات سلوكية، وضعف في التحصيل الدراسي، والغياب المتكرر، وضعف المشاركة في الأنشطة المدرسية هم الأكثر عرضة للتسرب. وبينت نتائج تحليل الانحدار أن الحصانة النفسية تسهم بصورة دالة في الحد من التسرب المدرسي، ولا سيما بعدا المرونة الانفعالية والدعم الاجتماعي والتكيف، في حين لم يظهر بعد التحكم والسيطرة أثراً دالاً إحصائياً. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الحصانة النفسية لدى الطلبة من خلال تكامل جهود المدرسة والأسرة، وتفعيل البرامج والأنشطة المدرسية الداعمة للصحة النفسية.

وأجرى عواد (2025)، دراسة هدفت إلى بناء نموذج بنائي يفسر العلاقة بين التربية الإيجابية الوالدية، والحصانة النفسية، والكفاءة الاجتماعية لدى المراهقين في مدارس الشمال بالجليل الأسفل (الداخل الفلسطيني). استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية (SEM)، وطُبقت على عينة من طلبة المدارس الثانوية. وأظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي مباشر للتربية الإيجابية الوالدية في الحصانة النفسية، كما تبين أن الحصانة النفسية تؤدي دوراً وسيطاً في تعزيز الكفاءة الاجتماعية لدى المراهقين، وأوصت الدراسة بتعزيز البرامج الأسرية والمدرسية الداعمة للحصانة النفسية لدى الطلبة.

أجرى جوزيه وبريادارشيني (Jose & Priyadarshini, 2025) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والحصانة النفسية لدى المراهقين المقيمين في دور الرعاية، مع التحقق من الدور الوسيط لتقدير الذات في هذه العلاقة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (200) مراهق ومراهقة من المقيمين في دور الرعاية، واعتمد الباحثان مقياساً نفسيًا معياريًا لقياس الكفاءة الاجتماعية، وتقدير الذات، والحصانة النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين المتغيرات الثلاثة، كما بينت نتائج تحليل المسار أن تقدير الذات يؤدي دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية والحصانة النفسية، إذ تؤثر الكفاءة الاجتماعية بصورة مباشرة في الحصانة النفسية، وبصورة غير مباشرة من خلال تأثيرها في تقدير الذات. كما أوضحت النتائج أن الكفاءة الاجتماعية فسرت ما نسبته (8.5%) من التباين في تقدير الذات، و(23.7%) من التباين في الحصانة النفسية، مما يؤكد أهمية تنمية الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات في تعزيز الحصانة النفسية لدى المراهقين.

وأجرى غونثاليث، ومولير، ومورينو (González, Molero, & Moreno, 2024) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين المهارات الاجتماعية والإبداع والحصانة النفسية لدى المراهقين. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (743) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم بين (14-19) عامًا من عدد من المدارس في مقاطعة ألميريا بإسبانيا. واعتمد الباحثون ثلاثة مقاييس معيارية، تمثلت في مقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس الإبداع، والنسخة المختصرة من مقياس الحصانة النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائيًا بين المهارات الاجتماعية والإبداع والحصانة النفسية، كما بينت أن المراهقين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الإبداع يمتلكون مستويات أعلى من الحصانة النفسية. وكشفت النتائج أيضًا أن المهارات الاجتماعية تؤدي دورًا وسيطًا في العلاقة بين الإبداع والحصانة النفسية، إضافة إلى وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، حيث حقق الذكور ذوا المستويات المرتفعة من الحصانة النفسية مستويات أعلى في المهارات الاجتماعية مقارنة بغيرهم. وخلصت الدراسة إلى أن تنمية المهارات الاجتماعية وتعزيز الإبداع يعدان من العوامل المهمة في دعم الحصانة النفسية لدى المراهقين.

أجرى رافا وآخرون (Rava et al., 2023) دراسة هدفت إلى استقصاء دور رأس المال الاجتماعي في تعزيز الحصانة النفسية لدى المراهقين الذين يعيشون في بيئات أسرية سلبية أو مضطربة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستندت إلى إطار تطور الصحة عبر مراحل الحياة الذي يفسر أثر الضغوط التي يتعرض لها الأفراد خلال المراحل النمائية الحرجة في صحتهم النفسية على المدى البعيد. وأظهرت النتائج أن المراهقين الذين ينشؤون في بيئات أسرية سلبية يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشكلات الصحة النفسية، مثل القلق والاكتئاب واضطرابات السلوك. كما بينت النتائج أن توافر رأس مال اجتماعي داعم، يتمثل في العلاقات الإيجابية مع الأقران، والدعم المجتمعي، والعلاقات الآمنة مع الكبار، يسهم في تعزيز الحصانة النفسية والتخفيف من الآثار السلبية للبيئة الأسرية المضطربة. وخلصت الدراسة إلى أن التدخلات التي تستهدف تنمية رأس المال الاجتماعي من خلال البرامج المدرسية والمجتمعية والخدمات الداعمة تمثل مدخلًا فعالًا لتعزيز الحصانة النفسية وتحسين الصحة النفسية لدى المراهقين، ولا سيما أولئك الذين يعيشون في ظروف أسرية غير مستقرة.

يتضح من استعراض الدراسات السابقة التي تناولت الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية مجموعة من الاتجاهات العامة والنتائج المشتركة التي تؤكد أهمية هذين المتغيرين في تنمية شخصية أبناء الشبيبة وتعزيز نموهم النفسي والاجتماعي. فقد أجمعت معظم الدراسات التي تناولت الأنشطة اللامنهجية على أنها تمثل عنصرًا أساسيًا في العملية التربوية، ولا يقتصر دورها على الجوانب الترفيهية أو التعليمية، بل تمتد آثارها لتشمل تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية والثقافية والقيادية لدى الطلبة. فقد أظهرت دراسات عبد القادر (2026)، وعودة وأبو صافي (2025)، وناصر (2023)، وأبو حماد (2023) أن الأنشطة اللامنهجية تسهم بدرجة مرتفعة في تنمية الثقة بالنفس، والمهارات الاجتماعية، والانتماء، والهوية الثقافية، والمهارات القيادية، والانضباط، إلى جانب تحسين الجوانب النفسية والتعليمية لدى الطلبة، الأمر الذي يعكس الدور التربوي الشامل لهذه الأنشطة في إعداد شخصية متوازنة وقادرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة. كما كشفت الدراسات عن وجود تحديات تحد من فاعلية الأنشطة اللامنهجية، إذ اتفقت دراسات بطيحات والهواشلة وأبو صهيبيان والجندي (2024) وعبد القادر (2026) على أن نقص الموارد المالية، وضعف الدعم المؤسسي، وضيق الوقت، وعدم ملائمة بعض الأنشطة لميول الطلبة، وضعف وعي أولياء الأمور بأهميتها، تمثل من أبرز المعوقات التي تحد من مشاركة الطلبة واستثمار الأنشطة اللامنهجية بصورة فاعلة. وتبرز هذه النتائج أهمية توفير بيئة مدرسية داعمة، وتطوير خطط وبرامج أكثر مرونة تستجيب لاحتياجات الطلبة وخصائصهم النمائية. وفي المقابل، أظهرت الدراسات التي تناولت الحصانة النفسية اتفاقًا واضحًا على أن الحصانة النفسية تمثل أحد أهم عوامل الحماية النفسية لدى المراهقين، وتسهم في تعزيز قدرتهم على التكيف مع الضغوط والأزمات والتحديات المختلفة. فقد أوضحت دراسات دراوشة ودراوشة (2026)، وعود (2025)، وجوزيه وبريادارشيوني (Jose &

(Priyadarshini, 2025)، وغونثاليث، ومولير، ومورينو (2024)، ورافا وآخرون (2023) أن الحصانة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بعدد من المتغيرات النفسية والاجتماعية، مثل الكفاءة الاجتماعية، وتقدير الذات، والمهارات الاجتماعية، والإبداع، ورأس المال الاجتماعي، كما تسهم في الحد من المشكلات النفسية والسلوكية، وتعزز قدرة المراهقين على مواجهة الضغوط والتكيف مع المواقف الحياتية المختلفة. كما أظهرت هذه الدراسات أن البيئة الأسرية والمدرسية والاجتماعية تمثل عوامل مؤثرة في بناء الحصانة النفسية، حيث أكدت دراسة عواد (2025) أهمية التربية الوالدية الإيجابية، في حين أبرزت دراسة رافا وآخرون (2023) الدور الوقائي لرأس المال الاجتماعي والدعم المجتمعي في تعزيز الحصانة النفسية لدى المراهقين، بينما بينت دراسة دراوشة ودراوشة (2026) أن ارتفاع مستوى الحصانة النفسية يسهم في الحد من التسرب المدرسي، ويعزز التكيف والانتماء المدرسي لدى الطلبة. ومن خلال المقارنة بين نتائج الدراسات السابقة، يتبين أن هناك تقارباً واضحاً في التأكيد على أن الأنشطة اللامنهجية تسهم في تنمية العديد من الجوانب النفسية والاجتماعية التي تُعد في الوقت ذاته من أهم مكونات الحصانة النفسية، مثل الثقة بالنفس، والمهارات الاجتماعية، والدعم الاجتماعي، والانتماء، والقيادة، والتكيف، إلا أن معظم الدراسات تناولت كل متغير بصورة مستقلة؛ إذ ركزت مجموعة منها على أثر الأنشطة اللامنهجية في تنمية الشخصية أو الهوية أو القيادة أو الجوانب النفسية، في حين تناولت مجموعة أخرى الحصانة النفسية وعلاقتها بمتغيرات مثل الكفاءة الاجتماعية، وتقدير الذات، والبيئة الأسرية، ورأس المال الاجتماعي، دون أن تتناول بصورة مباشرة العلاقة بين الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية. كما يلاحظ أن غالبية الدراسات العربية والفلسطينية اعتمدت المنهج الوصفي بمختلف أنواعه، سواء الوصفي التحليلي أو الارتباطي أو التنبؤي، بينما اتجهت بعض الدراسات الأجنبية إلى استخدام نماذج تحليلية أكثر تقدماً، مثل تحليل المسار والنموذج بالمعادلات البنائية، بما أتاح تفسير العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرات بصورة أكثر عمقاً. وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الأنشطة اللامنهجية أو الحصانة النفسية، فإن مراجعة الأدبيات تشير إلى ندرة الدراسات التي بحثت العلاقة المباشرة بينهما، ولا سيما في البيئة الفلسطينية والداخل الفلسطيني، وبخاصة لدى أبناء الشبيبة في منطقة لواء حيفا. ومن هنا تنطلق الدراسة الحالية لتسد هذه الفجوة البحثية، من خلال تناول دور الأنشطة اللامنهجية في تعزيز الحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة في منطقة لواء حيفا، بما يسهم في إثراء الأدب التربوي والنفسية، وتقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في تطوير البرامج والأنشطة اللامنهجية الداعمة لصحة النفسية لدى هذه الفئة.

استنتاجات وتوصيات الدراسة:

تشير الأدبيات، وتوضح نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة إلى مجموعة من الاستنتاجات العامة، من أبرزها ما يأتي:

1. أظهرت غالبية الدراسات أن الأنشطة اللامنهجية تؤدي دوراً إيجابياً وفاعلاً في تنمية شخصية أبناء الشبيبة، من خلال تعزيز المهارات الاجتماعية، والثقة بالنفس، والانتماء، والقيادة، وتحمل المسؤولية، وتنمية الجوانب النفسية والتعليمية والثقافية.
2. أكدت الدراسات أن الحصانة النفسية تُعد من أهم عوامل الحماية النفسية التي تمكن المراهقين من مواجهة الضغوط والتحديات، وتعزز قدرتهم على التكيف، والمرونة النفسية، وضبط الانفعالات، والاندماج الاجتماعي.
3. بينت نتائج الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الحصانة النفسية وعدد من المتغيرات الإيجابية، مثل الكفاءة الاجتماعية، والمهارات الاجتماعية، وتقدير الذات، والإبداع، والدعم الاجتماعي، ورأس المال الاجتماعي، مما يؤكد أن الحصانة النفسية تتأثر بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية والبيئية.
4. أظهرت الدراسات أن البيئة المدرسية والأسرة والمؤسسات المجتمعية تؤدي دوراً رئيساً في تعزيز الحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي، وإتاحة الفرص للمشاركة الفاعلة في الأنشطة والبرامج التربوية.

5. كشفت الدراسات عن وجود معوقات تحد من فاعلية الأنشطة اللامنهجية، من أهمها ضعف الإمكانيات المادية، وقلة الدعم المؤسسي، وضيق الوقت، وعدم ملائمة بعض الأنشطة لميول الطلبة، وضعف مشاركة أولياء الأمور، الأمر الذي يحد من الاستفادة الكاملة من هذه الأنشطة.
 6. اتفقت معظم الدراسات على أن الأنشطة اللامنهجية لا تقتصر على تنمية الجوانب الأكاديمية، بل تمتد آثارها إلى تعزيز الصحة النفسية، وتنمية المهارات الحياتية والاجتماعية، وبناء الشخصية المتوازنة، وهي جميعها تمثل مكونات أساسية للحصانة النفسية.
 7. أظهرت مراجعة الأدبيات أن معظم الدراسات تناولت الأنشطة اللامنهجية أو الحصانة النفسية بصورة منفصلة، بينما ندرت الدراسات التي بحثت العلاقة المباشرة بينهما، ولا سيما في البيئة الفلسطينية والداخل الفلسطيني، وبخاصة لدى أبناء الشبيبة.
 8. تبين أن المنهج الوصفي بمختلف أنواعه كان الأكثر استخداماً في الدراسات السابقة، مع اعتماد معظمها على الاستبانة أداة رئيسية لجمع البيانات، في حين لجأت بعض الدراسات الأجنبية إلى استخدام النمذجة بالمعادلات البنائية وتحليل المسار لتفسير العلاقات بين المتغيرات.
 9. تشير نتائج الدراسات مجتمعة إلى أن تعزيز مشاركة أبناء الشبيبة في الأنشطة اللامنهجية يمثل أحد المداخل التربوية الواعدة لتنمية الحصانة النفسية، بما يسهم في رفع قدرتهم على مواجهة الضغوط، وتعزيز توافقهم النفسي والاجتماعي، وتنمية مشاركتهم الإيجابية في المجتمع.
- استناداً إلى ما سبق عرضه من نتائج ودلالات، تظهر هذه الورقة العلمية أن الأنشطة اللامنهجية تمثل أحد المداخل التربوية الفاعلة في تنمية شخصية أبناء الشبيبة وتعزيز صحتهم النفسية، إذ تسهم في تنمية المهارات الاجتماعية، وبناء الثقة بالنفس، وتعزيز الانتماء، وتنمية القيادة وتحمل المسؤولية، وهي جميعها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمكونات الحصانة النفسية. كما تشير نتائج الدراسات إلى أن الحصانة النفسية تُعد عاملاً وقائياً يسهم في رفع قدرة أبناء الشبيبة على مواجهة الضغوط والتحديات والتكيف مع المواقف المختلفة، ويحد من الآثار السلبية للمشكلات النفسية والاجتماعية. وتبرز النتائج كذلك أهمية البيئة المدرسية والمؤسسات التربوية في توفير مناخ داعم يعزز مشاركة الطلبة في الأنشطة اللامنهجية، وبهئية لهم فرصاً لاكتساب الخبرات الحياتية والاجتماعية التي تنعكس إيجابياً على مستوى حصانتهم النفسية. كما تؤكد الدراسات ضرورة تطوير البرامج اللامنهجية بما يتلاءم مع احتياجات أبناء الشبيبة وميولهم، وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتنفيذها، إلى جانب تأهيل الكوادر التربوية، وتعزيز الشراكة بين المدرسة والأسرة والمؤسسات المجتمعية لضمان تحقيق أهداف هذه الأنشطة. وتشير المراجعة أيضاً إلى وجود نقص في الدراسات التي تناولت العلاقة المباشرة بين الأنشطة اللامنهجية والحصانة النفسية، ولا سيما في البيئة الفلسطينية والداخل الفلسطيني، الأمر الذي يمنح الدراسة الحالية أهمية علمية وتطبيقية، ويسهم في سد فجوة معرفية في هذا المجال، بما يدعم تطوير السياسات والبرامج التربوية الهادفة إلى تعزيز الحصانة النفسية لدى أبناء الشبيبة، وإعدادهم بصورة أفضل لمواجهة تحديات الحياة والمشاركة الإيجابية في المجتمع.

المراجع:

- أبو حماد، طالب. (2023). دور الأنشطة اللامنهجية في بناء الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الثانوية في النقب. مجلة رابطة التربويين الفلسطينيين للآداب والدراسات التربوية والنفسية، 3(9): 151-180.
- أحمد، دعاء. (2021). المتغيرات البيئية والنفسية المرتبطة باضطرابات الكلام الوظيفية عند الأطفال: دراسة ميدانية على المضطربين لغوياً لأسباب النفسية والاجتماعية (أطروحة دكتوراه غير منشورة). قسم العلوم الإنسانية، معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس.

- بطيحات، شاكر والهواشلة، أيمن وأبو صهيان، رحاب والجندي، نبيل. (2024). معوقات الأنشطة اللاصفية لدى مدارس النقب كما يراها مديرو المرحلة الثانوية في منطقة النقب: دراسة نوعية، مجلة كلية التعليم، 55(1): 407-422.
- خطيب، رنا موسى. (2025). درجة تفعيل الإدارة المدرسية للأنشطة اللامنهجية وعلاقتها بمستوى المهارات الاجتماعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم داخل الخط الأخضر، المجلة التربوية الأردنية، 10(1): 52-75.
- خوجة، أنهار والكشكي، مجدة. (2019). الحصانة النفسية وعلاقتها بالمناخ الأسري لدى عينة من المراهقات بجدة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الإنسانية، 27(6): 141-156.
- دراوشة، سناء ودراوشة، صابرين. (2026). دور الحصانة النفسية في الحد من التسرب المدرسي في المرحلة الإعدادية في مدارس قرية إكسال قضاء الناصرة، مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 7(1): 933-949.
- زامل، مجدي. (2018). دور الأنشطة اللاصفية في تنمية بعض الجوانب التربوية المعاصرة لدى طلبة المدارس الحكومية في مدينة نابلس وسبل تطويرها، مجلة جامعة القدس للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 7(22): 54-69.
- الزعبي، خالد. (2017). الحصانة النفسية وعلاقتها بالقلق لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(2): 112-129.
- الساعدي، مروان. (2025). دور الأنشطة اللامنهجية في تعزيز التربية القيمية لدى طلاب جامعة بابل: دراسة ميدانية تحليلية، مجلة الباحث، 44(4): 926-943.
- سويد، ميرفت ياسر. (2016). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الشرقي، سهيلة. (2020). معوقات ممارسة الأنشطة اللاصفية من وجهة نظر مدراء المدارس في قسبة المفروق، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(9): 111-124.
- عبد القادر، سجود. (2026). دور المعلم في استخدام الأنشطة اللاصفية لتعزيز الثقافة العربية لدى طلاب المدارس الابتدائية في الداخل الأخضر. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 7(6): 428-447.
- عبد الحليم، أماني. (2024). العلاقة بين الحصانة النفسية والضغطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة. مجلة كلية التربية، 40(1): 245-263.
- عبد الوارث، سيد. (2022). الأنشطة اللاصفية وإرساء القيم وزيادة التحصيل الدراسي. عمان: مكتبة النور.
- عواد، آمنة. (2025). النمذجة البنائية للعلاقات بين التربية الإيجابية الوالدية والحصانة النفسية والكفاءة الاجتماعية لدى المراهقين في مدارس الشمال في الجليل الأسفل (أطروحة دكتوراه غير منشورة). الجامعة العربية الأمريكية، فلسطين.
- فهد، ندى، ومريد، إسماء. (2025). معوقات تفعيل الأنشطة اللامنهجية من وجهة نظر طالبات الجامعة. مجلة الحكمة للدراسات والأبحاث، 5(4): 300-323.
- الجهني، فايز. (2018). تصور مقترح لتطوير الأنشطة اللاصفية في اللغة العربية في ضوء متطلبات تنمية الإبداع لدى طلاب المرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية، مجلة الراسخون، 4(2): 2462-2580.
- حسين، آسية. (2026). فاعلية برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي لتعزيز الحصانة النفسية للتعامل مع الضغوط لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، 102(2): 352-386.
- حنان، ديار. (2021). دور الأسرة والمدرسة في رفع مستوى الصحة النفسية للطفل. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(2): 15-26.

ناصر، محمد حسين. (2023). دور الأنشطة اللاصفية في تنمية بعض الجوانب النفسية والتعليمية والانضباطية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا من وجهة نظر المعلمين في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية، مجلة دراسات، 8(1): 917-939.

المبروك، فاطمة. (2025). الحصانة النفسية لدى طلبة جامعة السيد محمد بن علي السنوسي الإسلامية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة القرطاس، 1(27): 65-79.

المراجع الأجنبية:

- Armitage, J. M., Collishaw, S., & Sellers, R. (2024). Explaining long-term trends in adolescent emotional problems: What we know from population-based studies. *Discover Social Science and Health*, 4, 14. <https://doi.org/10.1007/s44155-024-00076-2>.
- El-Beoumi, S. R. M. (2019). Effectiveness of a counseling program to support psychological immunity and reduce irrational thoughts. *Comprehensive Multidisciplinary Electronic Journal for Publishing Scientific and Educational Research (MECSJ)*, 4.
- Etherton, K., Steele-Johnson, D., Salvano, K., & Kovacs, N. (2022). Resilience effects on student performance and well-being: The role of self-efficacy, self-set goals, and anxiety. *The Journal of General Psychology*, 149(3), 279–298. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1835800>
- Guha, S., & Beri, N. (2024). Psychological immunity (PI) in post-Covid era: A systematic review paper. *Multidisciplinary Reviews*, 6, 2023ss044. <https://doi.org/10.31893/multirev.2>
- Kim, J., & Choi, J. (2021). Fostering psychological immunity in educational settings: A comprehensive approach. *Journal of Educational Psychology*, 113(4), 715–730.
- Kim, S., Jeong, H., Cho, H., et al. (2023). Extracurricular activities in medical education: An integrative literature review. *BMC Medical Education*, 23, 278. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04245-w>
- Khudaier, B. A., & Hussein, A. A. (2016). Psychological immunity and its relationship to coping with life stresses among university students. *Journal of Education and Psychological Sciences*, 17(4), 1–24.
- Kolodych, O., & Zarzycka-Dertli, M. (2020). Non-formal education as an important component of the educational process: Psychological and pedagogical aspects. *Journal of Education, Health and Sport*, 10(8), 646–657.
- Mittmann, G., Barnard, A., Krammer, I., Martins, D., & Dias, J. (2022). LINA – A social augmented reality game around mental health, supporting real-world connection and sense of belonging for early adolescents. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6(CHI PLAY), 1–21.
- Munadi, M. (2023). The extracurricular activities and student development of secondary school: Learning from Indonesia. *International Journal of Education and Practice*, 11(1), 23–34.
- Rava, J., Hotez, E., & Halfon, N. (2023). The role of social capital in resilience among adolescents with adverse family environments. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 53(6), 101436.
- Sadykova, S., Yergazina, A., Sultan, Z., Korvyakov, V., & Ryndak, V. (2018). Students' spiritual and moral development in extracurricular activities. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 7(1), 113–126.