

The Role of Extracurricular Activities in Psychological Resilience Development Among Primary Class Students from their Teacher's Point of View in Private Schools in Amman Governorate

Hana'a Khaled Al-raqqad

Princess Alia University College || AlBalqa Applied University || Jordan

Suzan Mohammed Bushnaq

Abstract: The study aimed to identify the role of extracurricular activities in psychological resilience development among students in basic grades in private schools from the point of view of their teachers in the capital city of Amman, as well as to find out of differences between estimations means of primary grades teachers contribution extent of extracurricular activities in psychological resilience development due to (Gender, academic qualification, and years of experience). In order to achieve study objectives, descriptive analytical methodology was used. The research also used psychological resilience scale. The research sample consisted of 273 male and female students. In order to answer the research questions, different statistical techniques were used through the (SPSS), Social Packaging Statistical System. The research concluded that there is a role of extra-curricular activities in psychological resilience level with a mean(2.33 out 3). The research results indicated that there are no differences in extra-curricular activities roles in the role of extra-curricular activities in the physical resilience to gender.

The results also indicated that there differences in extra-curricular activities role in psychological resilience, due to variables (educational level, gender, years of experience, and age). The study recommended a set of recommendations.

Keywords: Extracurricular Activities , Psychological Resilience. Primary Classes. Private Schools.

دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمان من وجهة نظر معلمهم

هناء خالد الرقاد

كلية الأميرة عالية الجامعية || جامعة البلقاء التطبيقية || الأردن

سوزان محمد بشناق

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمان من وجهة نظر معلمهم، ومدى وجود فروق تبعاً لمتغيرات (المؤهل الأكاديمي، سنوات الخبرة، الجنس، والعمر). واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت الأداة في استبانة تم توزيعها على عينة من (273) معلماً ومعلمة للصفوف الثلاثة الأولى الأساسية في المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمان، وبينت نتائج الدراسة أن دور للأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية من وجهة نظر معلمهم في محافظة العاصمة قد حصلت على متوسط كلي (2.33 من 3) بتقدير (مرتفع). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً؛ بين فئات العينة تُعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، الجنس، والعمر)، في دور الأنشطة

اللاصفية في المرونة النفسية واستنادا للنتائج أوصت الباحثتان بضرورة الاهتمام بالأنشطة اللاصفية عند الطلبة، وتشجيعهم عليها مادياً ومعنوياً.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة اللاصفية، المرونة النفسية، الصفوف الأساسية، المدارس الخاصة.

المقدمة

تعددت الأسماء التي أُطلقت على مرحلة الطفولة، فأطلق عليها الآباء اسم مرحلة الإزعاج والمشكلات أو مرحلة العراك، وأطلق عليها علماء النفس اسم مرحلة العصابة أو الجماعة والأقران، مرحلة الامتثال، مرحلة الإبداع، ومرحلة اللعب، أما التربويون فقد أطلقوا عليها اسم مرحلة الطفولة المبكرة، مرحلة الطفولة المتوسطة، مرحلة المدرسة الابتدائية، ومرحلة الطفولة الهادئة نظراً لانخفاض نسبياً في النمو الجسدي إذا ما قورنت بالمراحل السابقة أو التالية، أما نمو الطفل السلوكي والاجتماعي والانفعالي فهو في ازدياد بناءً على تعرضه لظروف معرفية جديدة تتعلق بالدراسة (أبو جادو، 2014).

ويرتبط بالمدرسة ما يُسمى بالأنشطة اللاصفية اللامنهجية (Extracurricular Activities)، فكل شيء في حياتنا مُمنهج بنظام، ويسير وفق قواعد وقوانين مخطط لها، فهي جزء من العملية التعليمية باعتبارها تُمدد الطلبة بخبرات خارجية ذات قيمة في حياتهم العلمية وتُعطيهم فرصاً كبيرةً لتطوير أسلوب تفكيرهم، والعمل المثمر. (العيدروس، 2001).

ولها دورٌ كبيرٌ على المستوى الشخصي للطلبة أو على المستوى العام للمجتمع، إذ ترمي للحيلولة دون خروجهم عن جادة السلوك القويم، كما تعتبر ذات فوائد تربوية وجسمية وصحية حيث تسهم في تنمية مواهبهم وإبراز طاقاتهم وقدراتهم وتطوير مهاراتهم واستثمارها بما يعود عليهم وعلى المجتمع بالفائدة، فتساعد في الكشف عن شخصية وهوية الطالب، وعن مناحي القوة والضعف لديه (مرشد والأحمد، 2010). وهي مصدر قوي للدافعية في التعليم إذا ما أحسن تنفيذها وأتقنت خططها وأجيد تنظيمها، واستمرت تقويمها ومتابعتها (ملا، 2001).

وهناك دورٌ كبيرٌ للأنشطة اللاصفية سواءً على المستوى الشخصي للطلبة أو على المستوى العام للمجتمع، إذ إنها ترمي للحيلولة دون خروج الطلبة عن جادة السلوك القويم كما تسهم في إبراز طاقاتهم وقدراتهم واستثمارها في المجالات التي تعود عليهم وعلى المجتمع بالنفع والفائدة في المستقبل من جهة، وفي تنمية المواهب لديهم وتوجيهها ضمن المجالات المفيدة من جهة أخرى، فمفهوم الأنشطة اللاصفية لا يخلو من جانبٍ كبيرٍ من الأهمية، حيث يساعد في الكشف عن شخصية وهوية الطالب، كذلك الكشف عن مناحي القوة والضعف لديه (مرشد والأحمد، 2010).

ويرتبط بتكوين شخصية الطلبة مفهوم المرونة النفسية، الذي يُعرف أيضاً بمرونة الأنا (Psychological Resilience)، وهي عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، أو النكبات، أو الصدمات، أو الضغوط النفسية الطبيعية التي يُواجهها الفرد مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، وضغوط العمل، والتعافي من التأثيرات السلبية لتلك الشدائد والنكبات والأحداث الضاغطة وتخطيها بشكلٍ إيجابي ومواصلة الحياة بشكلٍ مختلف (حلاوة، 2013).

مشكلة الدراسة:

يُعد مفهوم المرونة النفسية من المُرْتكزات الأساسية في بناء الشخصية، وأي قصورٍ في هذه المُرْتكزات يُؤثر في سلوك الطلبة ونشاطهم وطبيعتهم وعلاقتهم مع الغير، مما ينعكس سلباً على تكيّفهم النفسي والاجتماعي. ولإعداد الفرد الصالح استوجب إكساب تلك الفئة مجموعة من النشاطات اللاصفية؛ تناسب أعمارهم وتُسهم في تنمية مفهوم

ذات إيجابي لديهم. جميع تلك الأمور دفعت الباحثين إلى التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى الطلبة.

أسئلة الدراسة:

يُمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

- 1- ما دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية من وجهة نظر معلمهم في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمان؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$. بين وجهات نظر العينة حول دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمان تُعزى مُتغير (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، الجنس، والعمر)؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

1. التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة من وجهة نظر معلمهم بمحافظة العاصمة عمان.
2. التعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند $(0.05 \geq \alpha)$. بين وجهات نظر المعلمين عن دور الأنشطة اللاصفية في المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية تعزى مُتغيرات: (المؤهل، الخبرة، الجنس، والعمر).

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في جانبين: جانب نظري، وآخر عملي تطبيقي، وهما كالآتي:

1. الأهمية النظرية: تأتي أهمية هذه الدراسة من أصالتها وندرتها، إذ يندر- في حدود علم الباحثين- وجود دراسة بحثت في موضوع الدراسة الحالية، كذلك ندرة الدراسات التي تحدثت عن المرونة النفسية وخاصة العربية منها، أو حتى تناولت علاقة هذا المتغير بالأنشطة اللاصفية لطلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة وبذلك تؤمل الباحثتان أن تفيد الدراسة على النحو الآتي:
- أ- قد تمثل إضافة نوعية للمكتبة العلمية والمدرسية في المملكة الأردنية، بحيث يستفيد منها الباحثون في الموضوع والتربويون بشكل عام.

2. الأهمية العملية:

- أ- من المؤمل أن تقدم مرجعاً للمعنيين من معلمين ومرشدين تربويين وتزويدهم بأفكار وإيماءات لرسم بعض الخطوط لخططهم الإرشادية وبرامجهم التربوية لمساعدة طلبتهم على تنمية المرونة النفسية ومواجهة الصعوبات التي تعترضهم من خلال نوعية الأنشطة اللاصفية المقدمة لهم.
- ب- تتوقع الباحثتان أن تفيد نتائج الدراسة في لفت نظر الجهات المسؤولة في الوزارة والمحافظات إلى وضع خطط وبرامج تضمن تكامل الأنشطة اللاصفية مع الصفية ومنحها العناية التي تستحقها.
- ج- قد تنعكس نتائج الدراسة على التلاميذ من خلال تحسين جودة الأنشطة المدرسية وتحفيزهم للتعليم والانخراط في الحياة الاجتماعية واكتساب ثقتهم بأنفسهم.

حُدود الدراسة:

- الحدود الموضوعية: دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية.
- الحدود البشرية: شملت معلمي (معلمين ومعلمات) طلبة الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية
- الحدود المكانية: المدارس الخاصة من لواء وادي السير، ولواء ناعور، ولواء الجامعة بالعاصمة عمان.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام (2018/ 2019).

مصطلحات الدراسة

- الأنشطة اللاصفية: مجموعة الفعاليات التي يقوم بها الطلبة خارج الصف لتحقيق أهداف تربوية لا تتحقق في أغلب الأحيان بصورة مقبولة من خلال الأنشطة التعليمية الصفية (الفتلاوي، 2003: 94).
- وتعرّف بأنها: " تلك البرامج التي يخطط لها وتنفذها المدرسة والتي تتناول كل ما يتصل بالحياة ونشاطاتها المختلفة ذات الارتباط بالمواد الدراسية والجوانب الاجتماعية او البيئية والتي تكسب الطلاب الخبرات والمهارات بهدف تنمية معارفهم ومداركهم بطريقة مباشرة او غير مباشرة متمشية في ذلك مع طبيعة الحياة العصرية للطلاب" (Azwaini, 2013: 50)
- وإجرائياً: كل ما يقوم به الطلبة من جهد عقلي أو بدني هادف وفق خطة موضوعة مُسبقاً من قبل المدرسة؛ لتحقيق أهداف تربوية مُعينة، وتنفذ خارج العُرف الصفية سواءً داخل المدرسة أو خارجها، على أن تتم تحت إشراف إدارة المدرسة.
- المرونة النفسية: وتعني "التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للصدمات، والنكبات، والضغوطات النفسية والشدائد التي يواجهها البشر، ومنها: المشكلات الأسرية، المشكلات الصحية، مشكلات العلاقة مع الآخرين، ضغوط العمل، إضافةً إلى المشكلات المالية. جمعية علم النفس الأمريكية" (American Psychological Association, 2002)
- وإجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.
- طلبة الصفوف الأساسية: هم جميع الطلبة على مقاعد الدراسة وبشكلٍ نظامي، ويشمل طلبة الصفوف من الأول الأساسي إلى الصف العاشر، وفي الدراسة الحالية تم التطبيق على طلبة الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية.
- المدارس الخاصة: ويقصد بها المدارس المملوكة من قبل القطاع الخاص وتخضع لوزارة التربية والتعليم، وتتبنى المناهج الدراسية نفسها المطبقة في المدارس الحكومية

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً- الإطار النظري:

الأنشطة اللاصفية (Extracurricular Activities)

تُعتبر الأنشطة اللاصفية من المفاهيم الحديثة التي تُستخدم في المؤسسات التعليمية، حيث تعتمد هذه المؤسسات فقط على برامج المناهج الدراسية دون النظر للجوانب العملية والتطبيقية والجوانب الداعمة لها، والتي تؤثر على تشكيل الشخصية المتكاملة، لذلك فإن المؤسسة التعليمية الحديثة تُعتبر الأنشطة اللاصفية جزءاً من المنهج الدراسي كونها تُساعد في تكوين العادات الجيدة، وطرق التفكير الفعالة، والمهارات العالية اللازمة لمواصلة

التعليم، فضلاً عن أنّ الطّلبة المشاركين في هذه الأنشطة يتمتّعون بقُدراتٍ فعّالةٍ في إنجازهم الأكاديمي، ويتعاملون بشكلٍ إيجابيٍّ مع المُعلِّمين والزُّملاء. (Alkhamsah, 2016)

مبادئ ومعايير اختيار الأنشطة اللاصفية

هناك بعض المبادئ والمعايير التي يجب أخذها بعين الاعتبار، والتي من بينها: تخطيطها وتنفيذها بعناية، وأن تكون مُناسبةً للمُجتمع الذي يعيش فيه الطّلبة، شاملةً، مُتنوعةً، مُتكافئة الفرص، واقعيّة، مُتكاملة، مرنة، مُرتبطةً بالمواد الدراسيّة، مُتماشيّةً مع تعاليم الدين الإسلامي، تلعب دوراً في نمو الطّلبة علمياً وعقليّاً وأخلاقياً وثقافياً، وتكشف عن ميولهم ومواهبهم وتصقلها، كما تُعزّز وتدعم إتجاهاتهم الإيجابية (Yunus, 2016).

المرونة النفسية Psychological Resilience

تُعتبر إيمي ويرنر (Emmy Werner) عالمة النفس الأمريكيّة من أوائل من استخدم هذا المصطلح عندما درّست مجموعة أطفال نشأوا مع آباء مرضى عقليّاً أو مدمنين، فكوّنت فكرة عن أصحاب المرونة النفسية من الأطفال بأنهم من يظهرون سمات تسمح لهم بأن يكونوا أكثر نجاحاً من أولئك الأطفال وعائلاتهم غير المرنة (Werner, 1995).

وقد عرّفت جمعيّة علم النفس الأمريكيّة (APA, 2002) المرونة النفسية؛ بأنها: "عملية التوافق والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية العالية التي يواجهها الفرد مثل المشاكل العائلية، والعلاقات مع الآخرين، والمشاكل الصحية، وضغوط العمل، والمشاكل المالية".

وهي سمة مهمة من سمات الشخصية تسهم بدورها الفعال في تطور نمو الفرد النفسي والاجتماعي، وتشكل شخصيته بشكلٍ عام، فتتشكل في الاتزان الانفعالي، والقدرة على المواجهة والتغلب على الصعوبات الانفعالية، والشخصية السوية تدل على الإيجابية متمثلة في المرونة النفسية التي توفر للأفراد الفرص الجيدة للارتقاء والنمو، فهي محصلة جهد الفرد في سعيه للاستفادة من قدراته وإمكاناته وتنميتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خاصة في ظل الحياة المعاصرة (أبو حمّاد، 2017).

ويؤكد حلاوة، (2013) أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية قادرون على التعايش مع الانفعالات الإيجابية مثل الهدوء والسكينة، مع القدرة على التمييز، والإدارة الفعّالة للانفعالات، مما يؤدي لتخفيض التأثيرات السلبية للخبرات والأحداث الضاغطة.

والمرونة النفسية تُعد من المفاهيم التي انبثقت أصولها من التراث النفسي الذي أعطى أولى اهتماماته للأطفال المحصنين ومراقبتهم في مواقف الحياة السلبية، ومع مرور الوقت استبدل لفظ المحصنين بمصطلح المرونة النفسية، والتي تعني القدرة على التعامل بنجاح مع المواقف الحياتية على الرغم من التعرض للمحن، كما أنها تجتذبها العديد من العوامل المتفاعلة، ومع تقدم العمر واستمرار الزمن تمر على الفرد كثير من المحن، لكن خبراته السابقة تمكنه من تجاوز هذه المحن بما يملكه من قدرة على التحول الشخصي ببصيرة، وإحداث حالة توازن حيوي نفسي (منصور، 2016).

نظريات المرونة النفسية (Theories of Psychological Resilience)

الدراسات الحديثة المعاصرة التي تناولت مواضيع علم النفس بصفة عامة، وميادين الشخصية بصفة خاصة، لم تغفل عن موضوع المرونة النفسية وتناولتها بشكلٍ موسّع فتعددت الآراء فاختلفت وجهات النظر والتيارات

المهتمة بدراستها، وحاولت وجهات النظر والتيارات تلك أن تتوسع في الموضوع وتُضفي عليه روحها وطابعها الخاص بالفلسفة التي تبنتها، والاتجاه الذي نهجته وسارت عليه، كما في النظريات التالية:

1. نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد) Schlomo Freud

يُعتبر فرويد صاحب نظرية ما يُسمى بمدرسة التحليل النفسي، و(فرويد) الذي يرى أن في الشخصية ثلاث قُوى هي: الهو، الأنا، الأنا الأعلى، كما يرى أن وظيفة الأنا هي التوفيق بين ضغوط الغرائز من جهة وضغط الأنا الأعلى من جهة أخرى، إذ إن مواجهة المشكلات مرهونة بقوة الأنا وقدرتها ونجاحها على إحداث التوازن والتوافق بين كل من متطلبات الهو والأنا الأعلى، وذلك لأنها تخضع لمبدأ الواقع ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافقها مع البيئة وحل المشكلات (غني، 2010).

2. نظرية النمو النفسي الاجتماعي (أريك أريكسون) Erickson Theory

تعتبر هذه النظرية امتدادًا لنظرية (فرويد)، إلا أنها ركزت على نمو الأنا وفعاليتها وتؤكد على أهمية الجوانب الاجتماعية والبيولوجية والنفسية كعوامل محددة للنمو، فتقسم هذه النظرية دورة حياة الإنسان إلى ثماني مراحل متتالية، وتظهر المرونة من خلال طبيعة الحل الإيجابي أو السلبي للأزمة، وعليه يُحدد (أريكسون) مؤشرات المرونة في الثقة، والاستقلالية والمبادرة، والإيجاز، وتشكيل الهوية، والألفة، والإنتاجية، والحكمة (أبو القمصان، 2017).

3. نظريات التعلم الاجتماعي (Social learning Theories)

تعد نظريات التعلم الاجتماعي محاولة لجمع إتجاهين مختلفين في علم النفس؛ وهما النظرية السلوكية (المثير- الاستجابة)، والنظرية المعرفية، وتعددت هذه النظريات فكانت النظريات التالية:

- نظرية جوليان روتر (Julian Rutter): هذه النظرية في التعلم الاجتماعي المعرفي إعتمدت على أساس أن تفاعل الناس مع بيئاتهم يعتمد على خبراتهم الماضية من ناحية، وعلى توقعهم للمستقبل بناءً على حاجاتهم من ناحية أخرى، وأن السلوك لا يعتمد على البيئة بمعزلٍ عن الفرد أو العكس، فقيمة التعزيزات لاتعتمد على المثير الخارجي المعزز وخصائصه، بل على معناه ودلالاته التي يدركها الفرد بسعته المعرفية، كذلك إعتمدت هذه النظرية على أن نمو وتطور وتغير شخصية الفرد مرتبط بمرورها بخبرات جديدة من خلال تفاعلها مع البيئة حتى يمكن معه الوصول إلى صيغة للتنبؤ بالسلوك (الزيات، 1996).

- نظرية العالم ألبرت باندورا (Albert Bandura):

ارتبطت نظريته في الثبات السلوكي بمسألة الداخلي- الخارجي، فتصور السلوك والعوامل الشخصية والمعرفية (الداخلية)، والأحداث البيئية (الخارجية) كما لو أنها كانت نظامًا كاملاً متشابكًا من التأثيرات المتبادلة، كما أكد أن عملية التعلم أمرًا أساسيًا للمرونة، وأن التعلم يحدث من خلال الخبرة المباشرة، وأن بإمكان الأفراد تعلم سلوكيات جديدة من خلال مراقبة الآخرين وملاحظة العواقب التي تترتب على سلوكهم، كما أكد (باندورا) على مفهوم الذاتية Self-Efficac الذي يشير إلى قدرة الأشخاص الذاتية على أداء الأعمال بفعالية، وكيف يفكرون ويندفعون ويتصرفون (الناشي، 2005).

4. نظرية طومسون وكاون (Thomson & Cowen)

تنظر هذه النظرية إلى المرونة كصفة عامة للاستجابة التي تشمل جميع مظاهر سلوك الفرد، والتي تتمثل بميله إلى التمسك بطريقة معينة في حل المسائل حيث إنها كانت ناجحة في السابق ولم تعد تلك الطريقة صالحة في حل المسائل، وتبين النظرية العوامل الشخصية التي تتصل بقلّة الكفاءة والإنتاجية، وقلّة التخيل، والعجز عن فهم العلاقات المتعددة، والتفاعل مع الواقع البيئي الخارجي، الذي يرتبط بمشاعر عدم التأكد والحذر حال تعرض الفرد

لمثل هذه المواقف، والرغبة في الانسحاب لدى تأزم الأمور، ومحدودية الاهتمامات، وأقل أداء وتوافقاً مع المجتمع وأدنى في التوافق الشخصي (الحربي، 2012).

5. نظرية ريتشاردسون (Richardson)

تعتبر هذه النظرية من أوائل النظريات التي فسّرت عملية المرونة النفسية من خلال صياغة المفاهيم للمرونة بأنها القوة الموجودة داخل كل فرد، والتي تدفعه إلى تحقيق الذات وتستند هذه النظرية على فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي مما يسمح للأفراد بالتكيف مع ظروف الحياة الحالية (باعلي، 2014). إذ إنّ الضغوط النفسية، وأحداث الحياة المتوقعة وغير المتوقعة ومتطلباتها العاجلة تؤثر في قدرة الأفراد على التكيف ومواجهة مثل هذه الأحداث في الحياة، ويتأثر التكامل مع المرونة السابقة والتفاعل بين الضغوط النفسية اليومية بصفات المرونة والعوامل الوقائية، وتؤدي عملية إعادة التكامل إلى إعادة تكامل المرونة، حيث يؤدي التكيف إلى مستوى أعلى من التوازن، والعودة إلى توازن جهد يبذل لتجاوز التمزق، والشفاء مع فقدان ما يرسخ مستوى أدنى للتوازن، وحالة مختلفة وظرفها، حيث الاستراتيجيات سيئة التكيف والسلوكيات المدمرة للذات تستخدم لمواجهة الضغوط النفسية (عبد الفتاح وحليم، 2014).

6. نظرية كوفي (Covey)

يرى أن العيش والعمل بشكل متأن يكون نابغاً من المبادئ الدائمة التي تعزز المرونة النفسية والتي هي: نشاط وفاعلية الفرد وقدرته على تحمل مسؤولية أفعاله، وأن يبدأ يومه بوعي وتفهم عميق لما يدور حوله والتي تتضمن توضيح القيم والأولويات قبل اختيار الأهداف، كذلك تعامله مع الأعمال الأهم في حياته قبل المهم، بتنظيم وإدارة وقته وحسن استثماره، وأن يوظف عقله ليحصل على كل ما يريده عن طريق تبادل المنافع، وأن يكون واضحاً ومفهوماً وأن يفهم بدوره الآخرين ويستوعبهم وذلك باحترامه لآرائهم ومحاولة فهم وجهات نظرهم، والعمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة، وأخيراً الاهتمام بجميع ما ذكر والعمل به (جوهر، 2014). وقد اتفقت نتائج الأبحاث والدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الأخرى، فقد أسفرت بعض تلك الأبحاث والدراسات عن ارتباط وثيق موجب بين المرونة النفسية المنخفضة وصعوبة تنظيم الانفعالات السالبة، مثل الدراسة التي قام بها Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, (2006). كما اتفق كثير من علماء النفس مثل: Nuds, Barun, Bilak على أن المرونة النفسية تشير إلى توافق الفرد مع ذاته، ومجتمعه، بالإضافة إلى خلوه من الاضطرابات الإدراكية والأعراض العصبية، والفعالية والكفاية في مواجهة المواقف المختلفة، أيضاً القدرة على التكيف في مواجهة المشكلات.

ووصفها الحمداني، (2017) بأنها عملية تكيفية تتضمن التفاعلات بين المخاطرة والعوامل الوقائية على مستويات عديدة من حياة الفرد، والملاحظ أن الأفراد لا يستجيبون بنفس الطريقة لمتغيرات الحياة، وبناء على ذلك فإن الطريقة التي قد تكون فعالة في بناء أو تأسيس المرونة لشخص معين، قد تكون غير فعالة لشخص آخر، ونظراً لاختلاف قدرة الأفراد في مواجهة الصعوبات ومقاومة التغيرات في بيئتهم المحيطة، تختلف درجة وطريقة مقاومتهم، فنقافة الفرد تتدخل في طريقة تعبيره عن انفعاله ومشاعره وفي تعامله مع المواقف وتصديه لها.

ولأن الحياة تتميز بكثرة التغيرات والتحويلات والتي تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يحاول التأقلم معها، فالظروف داخل الأسرة تتغير، وظروف العمل كذلك، وتتوتر العلاقات الاجتماعية، وتتعدد الظروف الاقتصادية، وصحة الإنسان تصاب بالمرض، وهذه الضغوط تشكل ضغوطاً على الإنسان الذي يلجأ بدوره إلى الاستجابة لها فيعدل من سلوكه، وهنا تختلف قدرة الأفراد على مواجهة هذه الصعوبات والضغوطات الحياتية بحسب قدرتهم على التكيف والانسجام مع هذه التغيرات (خرنوب، 2010).

مقومات المرونة النفسية

يذكر حسان، (2009) مجموعةً من المقومات والتي يمكن تلخيصها كالآتي:

1. تنمية الكفاية: يُقصد بها تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، لتصل إلى درجة المهارة والكفاية وتعمل على مساعدة الفرد في التوافق مع مختلف متطلبات الحياة.
2. القدرة على التعامل مع العواطف: تشير إلى نمو قدرة الفرد من حيث السيطرة على انفعالاته وعواطفه وضبطها، وبذلك يكون قادرًا على التعامل معها بمرونة عند الحاجة.
3. تنمية الاستقلالية الذاتية: تعني اعتماد الفرد على نفسه في إصدار القرارات المتعلقة بمستقبله وحياته، وفي الوقت نفسه يستمع لنصائح الآخرين ويأخذ منها ما يتفق مع ذاته.
4. تبلور الذات: أي نمو قدرة الفرد على فهم نفسه ووضعها في إطار معين لتصبح متناسقةً مع الواقع الذي يعيش فيه، والتأثير في المحيط الذي يحتويه.
5. نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: أي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية، والتحرر من الاندفاعات، والاستجابة بطريقة مرنة ومتفكرة مع استجابات الغير.

ثانياً- الدراسات السابقة

- دراسة الرقاد، (2018) هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف الرابع الأساسي من وجهة نظر معلمهم في محافظة العاصمة عمان، وكذلك هدفت إلى التعرف على الفروق بين متوسطات تقديرات معلمي الصف الرابع الأساسي ومدى مساهمة الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية تعزى لمتغير (الجنس والتخصص والمؤهل العلمي)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واستندت على مقياس Earls (2009)، ومقياس الحويان (2011) ومقياس القطاونة (2014)، وشمل مجتمع الدراسة جميع المعلمين والمعلمات في مدارس محافظة العاصمة، وتم اختيار عينة طبقية عشوائية قدرها (530) معلمًا ومعلمةً، منهم (269) معلمًا و(261) معلمةً، وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية من وجهة نظر المعلمين تعزى لمتغير (الجنس)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أثر الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية من وجهة نظر المعلمين في محافظة العاصمة عمان تعزى لمتغير (المؤهل العلمي).
- دراسة (Zeycan and Nevin, 2017) هدفت الدراسة الى تحليل الدافع للمشاركة في الأنشطة اللامنهجية. وقد اجريت الدراسة على طلاب المدارس الابتدائية. كما حلل ما إذا كانت عوامل مثل العمر والجنس تتغير على أساس الدافع للمشاركة. يتكون مجتمع الدراسة من 797 طالب وطالبة بالمدرسة الابتدائية، وتتكون العينة من 513 طالب وطالبة. يتم تضمين الطلاب المشاركين في الأنشطة اللامنهجية في نشاط كل شهر. استمرت عمليات التنفيذ لمدة سبعة أشهر. تم تنفيذ الأنشطة، "مقياس تحفيز المشاركة"، كأداة لجمع البيانات، تم تطبيقها على الطلاب. ونتيجة لذلك، تقرر أن الطلاب والطالبات الذين يحضرون الأنشطة يعتبرون "تنمية المهارات" أهم عامل. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب والطالبات مثل الأبعاد الفرعية مثل "المرح" و"النجاح/ الحالة" و"الحركة/ النشاط" في الدراسة. وقد لوحظت الآثار الإيجابية للمشاركة والحماس والإثارة وكذلك التطورات الجسدية والنفسية والاجتماعية للطلاب

- دراسة إسماعيل، (2017) هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية وجودة الحياة لدى طلبة دبلوم التأهيل التربوي في كلية التربية بجامعة تشرين، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة، والتعرف إلى الفروق في المرونة النفسية وفي جودة الحياة لدى الطلبة تُعزى إلى متغيري الجنس، والاختصاص، استخدمت فيها المنهج الوصفي، واشتملت الدراسة على عينة مكونة من (272) طالبًا وطالبةً للعام الدراسي (2016-2017)، وطبقت مقياسا المرونة النفسية وجودة الحياة، واستخدمت المتوسطات الحسابية، ومعامل الارتباط بيرسون، وتوصلت الدراسة إلى أن المرونة النفسية وجودة الحياة عند الطلبة كانت درجتها متوسطة، وأنه يوجد علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة عند الطلبة، ولا يوجد فروق في الرضا عن الحياة تعزى للتخصص والجنس، في حين يوجد فروق في المرونة النفسية تبعًا لمتغير الجنس لصالح الذكور ولا توجد فروق تعزى للتخصص.
- هدفت دراسة (Rafiullah & Zaibkhan, 2017) إلى معرفة الأثر الإيجابي للأنشطة اللاصفية على طلاب الجامعات في مدينة (لاهور) في باكستان، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتمثلت الأداة في الاستبانة التي تم توزيعها على (200) طالب، حيث توصلت الدراسة إلى أن تحصيل طلاب الجامعة ومفهوم الذات تحسن نتيجة مشاركتهم في الأنشطة اللاصفية وإلى وجود تغيير طفيف في سلوك الطلبة الذين شاركوا في الأنشطة اللاصفية.
- دراسة (Valeria, et al 2015) هدفت الدراسة إلى القيام بتحليل تجربة تنمية المراهقين المشاركين في مختلف النشاطات اللاصفية. وقامت الدراسة بمسح عدد كبير من طلبة (الصف التاسع) في عدة مناطق في روسيا: وقد بلغ العدد الإجمالي للمستجيبين 3367 طالبًا وطالبة من المشاركين في الأنشطة اللامنهجية من البالغين (في مجموعات الهوايات والفرق والنوادي الرياضية) واستخدمت الدراسة الانحدار المتعدد. للبيانات وقد وجدت الدراسة ان المراهقون المشاركون في الرياضات الفردية وفنون الدفاع عن النفس تساعدهم الأنشطة على تطوير مهارات إدارة الوقت
- دراسة (Greenbank, 2015) التي هدفت التعرف إلى دراسة مدى مشاركة الطلبة الجامعيين في الأنشطة اللاصفية أثناء دراستهم وتحليل العوامل التي تؤثر على مشاركتهم في هذه الأنشطة، استندت الدراسة على عينة من (21) طالبًا جامعيًا في كلية إدارة الأعمال في جامعة جديدة في المملكة المتحدة، وقد أكمل هؤلاء الطلبة استبانتين في عامهم الأول من الدراسة، بالإضافة إلى المقابلات التي أجريت في السنتين الأولى والنهائية من الدراسة، حيث وجدت الدراسة أن العديد من هؤلاء الطلبة لم يشاركوا في الأنشطة اللاصفية لأنهم لا يقدرّون قيمة الأنشطة اللاصفية لأرباب العمل، كما أنهم تأثروا بالمعايير الاجتماعية والأقران، خاصة حقيقة أن أقرانهم لم يشاركوا في هذه الأنشطة اللاصفية.
- دراسة (Cordea, 2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية تطوير الأنشطة اللامنهجية مما قد يساعد في تطوير التعلم، ومعرفة تأثيرها على عملية تعلم الطلاب وقد أجريت الدراسة في العام الدراسي الحالي 2013-2014، وقد بينت الدراسة أشكال مختلفة من الأنشطة اللامنهجية. من حيث مشاركة الطالب في الأنشطة اللامنهجية وتشير البيانات إلى أن العمل المتزايد يؤدي إلى الممارسة الانعكاسية والتعلم الاجتماعي وقام الزم، (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم الأخلاقية، الاجتماعية، والوطنية لدى طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم في محافظة غزة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت الدراسة إلى أن للأنشطة دورًا فعالًا في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية وبينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجالات القيم الأخلاقية والاجتماعية تُعزى

لمتغير (الجنس والخبرة والتخصص والمؤهل العلمي)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الوطنية تُعزى لمتغير (الجنس) وكانت الفروق لصالح الإناث، وفروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية تُعزى لمتغير (التخصص) وكانت الفروق لصالح العلوم الإنسانية.

- دراسة الحمداني ومنوخ، (2013) هدفت إلى معرفة مستوى المرونة النفسية والفروق في مستوى المرونة النفسية وفقاً لمتغيري الجنس (ذكوراً، إناثاً) والتخصص (علمي، أدبي)، وشملت عينة الدراسة (300) طالب وطالبة (ذكوراً، إناثاً) من طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة صلاح الدين قضاء تكريت للعام الدراسي (2012/2013)، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية الذي أعده قداوي (2012)، واستخرج صدقه وثباته، وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من ضعفٍ في مستوى المرونة النفسية، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلٍ من الذكور والإناث في مستوى المرونة النفسية، وخرجت الدراسة ببعض التوصيات والمقترحات.

- في دراسة أجراها (Martincevic, 2010) هدفت إلى التعرف على أثر الأنشطة اللاصفية المقدمة في أوقات فراغ الطلبة في المدرسة على النمو الأكاديمي والشخصي لطلبة الصف السادس والصف السابع الابتدائي، وإن كان يوجد تأثير فيما إذا كان الطفل الوحيد في الأسرة على آثار تلك الأنشطة، وقد تكونت عينة الدراسة من (123) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الابتدائية في مدينة كرواتيا، حيث استخدمت الدراسة الاستبانة والملاحظة في عملية جمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مشاركة طلبة الصف السادس والصف السابع للنشاطات اللامنهجية وبين النمو الإيجابي على المستوى الأكاديمي والشخصي لدى الطلبة، كما أشارت إلى أهمية تغيير الأنشطة اللامنهجية في المدرسة الابتدائية ليصبح بنفس مستوى الاهتمام بالأنشطة الصفية، وتم تحديد بعض تلك الأنشطة من خلال طرق قضاء وقت الفراغ فيما يتعلق ببعض خصائص المشاركين.

التعليق على الدراسات السابقة:

بمراجعة الدراسات السابقة تبين ان هناك تفاوت في أهداف الدراسات السابقة وتميّزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات في محاولتها دراسة دور الأنشطة اللاصفية في المرونة النفسية وقد تفاوتت العينة في الدراسات السابقة، فغالبيتها استخدمت الطلبة كعينة، أما الدراسة الحالية استخدمت عينة مكونة من معلمين ومعلمات وتباين مكان تطبيق الدراسة، إذ تنقلت الدراسات السابقة المحلية منها، أو العربية، أو الأجنبية بين بلدان، ومدن، وأماكن مختلفة، بينما تم تطبيق هذه الدراسة في المملكة الأردنية الهاشمية وتحديداً في محافظة العاصمة عمّان.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة: قامت الباحثتان باستخدام المنهج الوصفي المسحي الذي تمّ من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها.

مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من جميع مُعلّمي الصفوف الثلاثة الأساسية الأولى بالمدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمّان، والذي يقدر عددهم (3252) معلماً ومعلمةً حسب إحصائيات مديرية التعليم الخاص في وزارة التربية والتعليم الأردنية لعام (2018/2019).

عينة الدراسة:

اشتملت عينة الدراسة على (273) معلماً ومعلمةً، منهم (19) معلماً، (254) معلمةً من معلّمي الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية في محافظة العاصمة عمّان، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية حيث تم توزيع (300)

استبانة على جميع أفراد عينة الدراسة، وقد تم استرداد (273) استبانة بنسبة استرداد بلغت (91%). تم التعديل وفقاً لطلب المحكم

وصف العينة تبعاً للمتغيرات:

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب المعلومات الديموغرافية

المتغير	الخيار	التكرار	النسبة
المؤهل العلمي	دبلوم	25	9.2
	بكالوريوس	219	80.2
	دبلوم عالي	9	3.3
	ماجستير	18	6.6
	لا إجابة	2	.7
الجنس	ذكر	19	7.5
	أنثى	254	93.0
	المجموع	273	100
سنوات الخبرة	1-5 سنة	84	30.8
	6-10 سنة	79	28.9
	11-15 سنة	49	17.9
	16 سنة فأكثر	38	13.9
	لا إجابة	23	8.4
	المجموع	273	100.0
العمر	29 فما دون	92	33.7
	30 - 40	116	42.5
	41 - 50	30	11.0
	51 فأكثر	3	1.1
	لا إجابة	32	11.7
	المجموع	273	100

يتبين من الجدول (1) أن حملة الدبلوم بلغ عددهم (25) فرداً وبنسبة مئوية تساوي (9.2%)، بينما بلغ عدد حملة البكالوريوس (219) فرداً أي بنسبة مئوية تساوي (80.2%)، وبلغ عدد حملة الدبلوم العالي (9) أفراد أي بنسبة مئوية تساوي (3.3%)، بينما بلغ عدد حملة الماجستير (18) فرداً أي بنسبة مئوية تساوي (6.6%)، وبلغ عدد الذين لم يجيبوا عن السؤال (فردين) أي بنسبة مئوية تساوي (0.7%)، ويُظهر الجدول أن غالبية أفراد عينة الدراسة هم من المؤهلين لتعليم الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية.

كما يبين الجدول أن عدد الذكور بلغ (19) فرداً وبنسبة مئوية تساوي (9%)، بينما بلغ عدد الإناث (254) فرداً وبنسبة مئوية تساوي (91%)، وهذا يشير إلى ارتفاع عدد الإناث في الوظائف التدريسية وتفضيل المدارس الخاصة بتشغيل الإناث للتدريس في الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية.

ويبين الجدول أن عدد الأفراد من تبلغ خبراتهم (1-5) سنةً تساوي (84) فرداً، وبنسبة مئوية تساوي (30.8%)، وبلغ عدد الأفراد من تتراوح خبراتهم ما بين (6-10) سنةً (79) فرداً، وبنسبة مئوية تساوي (28.9%)، وبلغ عدد من تتراوح خبراتهم ما بين (11-15) سنةً (49) فرداً، وبنسبة مئوية تساوي (17.9%)، أما عدد الأفراد

الذين تتراوح خبراتهم ما بين (16) سنة فأكثر (38) فردًا، وبنسبة مئوية تساوي (13.9%)، وتجدر الإشارة إلى أن (23) فردًا لم يُجيبوا على الأسئلة، أي بنسبة مئوية تساوي (8.4%).

كما يبين الجدول أن عينة الدراسة توزعت بالنسبة للعمر إلى أربع فئات، حيث بلغ عدد أفراد الفئة العمرية (29) سنةً فما دون (92) فردًا وبنسبة مئوية تساوي (33.7%)، بينما بلغ عدد أفراد الفئة العمرية (30-40) سنةً (116) فردًا وبنسبة مئوية تساوي (42.5%)، وبلغ عدد أفراد الفئة العمرية (41-50) سنة (30) فردًا وبنسبة مئوية تساوي (11%)، في حين بلغ عدد أفراد الفئة العمرية (51) سنةً فما فوق (3) أفراد وبنسبة مئوية تساوي (1.1%)، وتجدر الإشارة إلى أن (32) فردًا لم يُجيبوا على هذا المتغير بنسبة مئوية تساوي (11.7%)، ويتبين من الجدول أن غالبية أفراد عينة الدراسة هم من الشباب.

أدوات الدراسة:

تم تطوير مقياس مفهوم المرونة النفسية، حيث عدّل مقياس المرونة النفسية بعد الاطلاع على دراسة شقورة (2012)، ودراسة الخرابشة (2013)، والتأكد من ملاءمة خصائصها السيكومترية.

وصف المقياس:

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمان، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (37) فقرة.

صدق وثبات مقياس المرونة النفسية

الصدق الظاهري للمقياس

تم إعداد الصورة الأولية للأداة من جزأين؛ وعدد الفقرات (37) فقرة حيث تمّ عرضه على عدد (10) من المحكمين من أساتذة الجامعات الأردنية للأخذ بأرائهم في فقراته. وقد تم الأخذ بما اتفق عليه (80%) وقد عدّلت بعض الفقرات، وأعيد صياغة بعضها الآخر، ولم يُحذف أي فقرة، وبذلك بقي وعدد الفقرات (37) فقرة.

تصحيح المقياس:

لتصحيح المقياس وضعت الباحثتان أمام كل عبارة ثلاث إجابات، وهي: (دائمًا، نادرًا، أبدًا). وبذلك تتراوح درجات مقياس المرونة النفسية ما بين (37) وحتى (111) وتتراوح الدرجة الكلية لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

لمعرفة الخصائص السيكومترية، تمّ حساب معاملي الصدق والثبات للمقياس وهي كالآتي:
صدق المقياس: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (10) من أعضاء هيئة التدريس في مختلف التخصصات الأكاديمية المتعلقة بموضوع الدراسة للوقوف على مدى ملاءمتها وانتمائها، ووضوح وملاءمة صياغة الفقرات وصلاحيها لقياس ما صُممت لقياسه، وطُلب منهم تقديم أي اقتراحات يرونها مناسبة لتطوير المقياس وإجراء أي تعديل أو حذف أو إضافة، وبناءً على تلك التعديلات، واعتماد نسبة الاتفاق (80%) فأكثر كمعيار لقبول الفقرة عدّلت صياغة بعض الفقرات وبقي عددها كما هو، وبذلك تكونت الصورة النهائية للمقياس.

ثبات المقياس:

للحصول على معاملات الثبات للمقياس فقد تم تطبيقه على عينة من خارج عينة الدراسة قدرها (29) معلماً ومعلمة، حيث تم استخدام معامل ثبات الاختبار وإعادة الاختبار (test & re- test) بفارق مدّة زمنية مدتها أسبوعان ثم تم استخراج معامل ثبات الاختبار- إعادة الاختبار والذي بلغ (0.772)، كما تم استخراج معامل كرونباخ ألفا، والذي بلغ (0.897)، وتعتبر هذه القيمة مناسبة لأغراض الدراسة (Serkan and Bougie, 2016).

تصحيح المقياس:

اعتمدت البدائل التي تتدرج كالآتي: (دائمًا) = (ثلاث) درجات، (أحيانًا) = (درجتان)، (أبدًا) = (درجة)، وتعتبر الدرجة الكبيرة التي يحصل عليها الطالب دليلاً على مستوى مرتفع من المرونة النفسية، والدرجة الضعيفة دليلاً على مستوى منخفض منها.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما تم استخدام اختبار (One Sample T –test) والتباين الأحادي فضلاً عن معامل كرونباخ الفا

4- عرض النتائج ومناقشتها:

- إجابة السؤال الأول: "ما دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة من وجهة نظر معلمهم بمُحافظة العاصمة عمّان؟
جدول رقم (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفقرات التي تقيس المرونة النفسية مرتبة تنازلياً

م	الفقرة	الانحراف المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
15	تزيد ممارسة الأنشطة اللاصفية من قدرة الطالب على تكوين صداقاتٍ جديدةٍ بسهولة.	2.65	0.49	مرتفعة
8	تساعد الأنشطة اللاصفية الطلبة على بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين مبنية على الاحترام والتقدير.	2.63	0.50	مرتفعة
16	تشجع الأنشطة اللاصفية على غرس مفهوم التحدي لدى الطالب ليسعى لتحقيق أهدافه.	2.62	0.51	مرتفعة
19	تنمي الأنشطة اللاصفية لدى الطالب حب الاستطلاع ومعرفة كل ما هو جديد.	2.57	0.53	مرتفعة
18	تحفز الأنشطة اللاصفية الطالب على المشاركة في الأنشطة المجتمعية والأعمال التطوعية.	2.55	0.52	مرتفعة
7	تحفز الأنشطة اللاصفية الطالب فعندما يحل مشكلة يجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.	2.54	0.53	مرتفعة
36	تساعد الأنشطة اللاصفية الطالب على المشاركة في الأنشطة والفعاليات الطلابية داخل المدرسة.	2.54	0.52	مرتفعة
30	تزيد الأنشطة اللاصفية من الاتزان النفسي لدى الطالب.	2.53	0.515	مرتفعة
14	تحفز الأنشطة اللاصفية الطلبة على تنفيذ التعليمات بدقة.	2.52	0.55	مرتفعة
26	تحفز الأنشطة اللاصفية الطالب على تقديم المساعدة لزملائه في حل المسائل الدراسية التي يصعب عليهم حلها.	2.50	0.515	مرتفعة

م	الفترة	الانحراف المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
20	تساعد الأنشطة اللاصفية الطالب على التفكير جيداً قبل أن يُقدم على فعل أي شيء.	2.47	0.54	مرتفعة
11	تدفع الأنشطة اللاصفية الطالب إلى اغتنام أي فرصة للتواصل مع الآخرين.	2.46	0.57	مرتفعة
3	تحفز الأنشطة اللاصفية الطالب على مشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم.	2.45	0.55	مرتفعة
1	تساعد الأنشطة اللاصفية الطالب على اتخاذ قراراته بنفسه.	2.44	0.53	مرتفعة
4	تنمي الأنشطة اللاصفية لدى الطالب الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلماً.	2.43	0.52	مرتفعة
6	تدفع الأنشطة اللاصفية الطالب لمساعدة الآخرين على مواجهة مشكلاتهم.	2.43	0.54	مرتفعة
22	تعين الأنشطة اللاصفية الطالب على تنمية مهارة حل المشكلات.	2.43	0.572	مرتفعة
23	تعمل الأنشطة اللاصفية على مشاركة الطالب لأسرته في مواجهة مشكلاتهم وحلها.	2.43	0.578	مرتفعة
28	تغرس الأنشطة اللاصفية لدى الطالب احترام آراء والديه بالرغم من تعارضها مع رأيه الشخصي.	2.43	0.545	مرتفعة
37	تعين الأنشطة اللاصفية الطالب في التغلب على الغضب من الآخرين والتحكم بانفعالاته السلبية.	2.42	0.530	مرتفعة
9	تشجع الأنشطة اللاصفية الطالب للتخطيط لأموال حياته.	2.41	0.57	مرتفعة
27	تزيد الأنشطة اللاصفية من فرصة إصغاء الطالب للرأي المخالف.	2.40	0.541	مرتفعة
24	تحفز الأنشطة اللاصفية الطالب على المشاركة في النقاشات حول المواضيع الأسرية مع أفراد أسرته.	2.39	0.565	مرتفعة
13	تزيد الأنشطة اللاصفية من فرصة إصغاء الطالب للرأي المخالف.	2.37	0.58	مرتفعة
31	تنمي الأنشطة اللاصفية لدى الطالب فرص المشاركة في الأعمال البيتية بالرغم من الانشغال بالأعباء الدراسية.	2.36	0.546	مرتفعة
2	يتقبل الطالب الانتقاد بصدر رحبٍ أثناء ممارسته للأنشطة اللاصفية.	2.34	0.54	مرتفعة
10	توجه الأنشطة اللاصفية الطالب للاعتراف بالخطأ خاصةً إذا اقتنع بوجهة النظر المخالفة.	2.34	0.55	متوسطة
33	تمكن الأنشطة اللاصفية الطالب من تقديم المساعدة لإخوته في حل واجباتهم المدرسية بالرغم من انشغاله بالدراسة.	2.29	0.524	متوسطة
25	تفيد الأنشطة اللاصفية الطالب التأكيد على مبادئه ورفضه للقيام بأعمال تخالف تلك المبادئ حتى لو كانت من أسرته.	2.23	0.612	متوسطة
17	تهدف الأنشطة اللاصفية إلى إثارة الخلاف في الرأي لإثراء الموضوع المطروح للنقاش.	2.13	0.63	متوسطة
5	تجعل الأنشطة اللاصفية الطالب يتمسك برأيه بالرغم من صواب الرأي الآخر.	1.98	0.65	متوسطة
34	تزيد الأنشطة اللاصفية من تردد الطالب في الاستفسار من أساتذته عن مواضيع لا يفهمها.	1.92	0.741	متوسطة
29	تؤدي الأنشطة اللاصفية إلى ارتباك الطالب عند توجيه سؤال له أمام الآخرين.	1.90	0.6783	متوسطة
12	تُشعر الأنشطة اللاصفية الطالب بالخوف من مواجهة المشكلات.	1.89	0.71	متوسطة
21	تزيد الأنشطة اللاصفية من خجل الطالب من الإجابة على الأسئلة الموجهة له من المعلم بالرغم من معرفته بالإجابة.	1.81	0.738	متوسطة
32	تزيد ممارسة الأنشطة اللاصفية الحرج لدى الطالب من التواصل مع أساتذته.	1.81	0.716	متوسطة

م	الفترة	الانحراف المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى
35	يشعر الطالب بالملل والضيق أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية.	1.68	0.651	متوسطة
	المتوسط الكلي	2.33	0.285	مرتفعة

يشير الجدول (2) أن المتوسط الحسابي الكلي لمقياس دور الأنشطة في تنمية المرونة النفسية بلغ (2.33) بانحراف معياري قدره (0.285) ودرجة موافقة عالية من أفراد عينة الدراسة على دور الأنشطة اللاصفية في مستوى المرونة النفسية من وجهة نظر معلمي الصفوف الأساسية الأولى في المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمّان، وأن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد عينة الدراسة على نفس المقياس تراوحت بين (1.68-2.65)، وهذا يوضح أن عينة الدراسة وافقت على فقرات المقياس التي تقيس دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية.

● إجابة السؤال الثاني: "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq \alpha)$. بين وجهات نظر العينة حول دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الأساسية في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمّان تُعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، سنوات الخبرة، الجنس، والعمر)؟ وللإجابة على السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي والجدول التالي تُبين النتائج.

جدول (3) نتائج تحليل التباين الأحادي لفروق دور الأنشطة اللاصفية في تنمية المرونة النفسية تُعزى للمتغيرات الآتية: (المؤهل العلمي، الجنس، سنوات الخبرة، العمر)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	F المحوسبة	F الجدولية	الدلالة الإحصائية
المؤهل العلمي	0.145	1	1.786	3.940	0.183
الجنس	0.141	1	1.742		0.188
سنوات الخبرة	0.033	1	0.404		0.526
العمر	0.000	1	0.001		0.970

يبين الجدول رقم (3) أن الدلالات الإحصائية للمتغيرات الآتية: (المؤهل العلمي، الجنس، سنوات الخبرة، العمر) بلغت على التوالي (0.183، 0.188، 0.526، 0.970)، وجميعها غير دالة إحصائية، مما يعني عدم وجود فروق في دور الأنشطة اللاصفية في المرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية في المدارس الخاصة من وجهة نظر معلمهم بمحافظة العاصمة عمّان تُعزى للمتغيرات الآتية: (المؤهل العلمي، الجنس، سنوات الخبرة، والعمر).

خلاصة النتائج

أشارت نتائج تحليل البيانات أن المتوسط الحسابي الكلي لمقياس المرونة النفسية بلغ (2.332) بانحراف معياري قدره (0.2847)، ومستوى موافقة مرتفع من أفراد عينة الدراسة على دور الأنشطة اللاصفية في مستوى المرونة النفسية من وجهة نظر معلمي الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية في المدارس الخاصة بمحافظة العاصمة عمّان.

كما بينت وجود دور لتلك الأنشطة في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة تلك الصفوف في المدارس الخاصة من وجهة نظر معلمهم بمحافظة العاصمة عمّان مُتفقاً بهذا مع دراسة اسماعيل (2014)، وعدم وجود فروق في دور تلك الأنشطة في تنمية المرونة النفسية لدى طلبة نفس الصفوف في المدارس الخاصة من وجهة نظر معلمهم بمحافظة العاصمة عمّان تُعزى للمتغيرات: (المؤهل العلمي، الجنس، سنوات الخبرة، والعمر)

التوصيات والمقترحات

واستناداً إلى النتائج الواردة أعلاه توصي الباحثان وتقترحان ما يلي:

1. أن تقوم الكوادر الإدارية في المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمّان بالعمل على تخصيص ميزانيات مالية بشكل مستمر لتمويل النشاطات اللاصفية.
2. أن تعمل المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمّان على تشجيع طلبتها - طلبة الصفوف الثلاثة الأولى على المشاركة في الأنشطة اللاصفية وذلك بتعزيزهم مادياً ومعنوياً.
3. ان تعمل إدارات المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمّان دوماً إلى توعية الطلبة بأهمية ممارسة الأنشطة اللاصفية والمشاركة فيها، وتوضيح الأهداف التربوية والمعرفية، والمهارية، والسلوكية لتلك الأنشطة.
4. إعطاء المدارس الخاصة في محافظة العاصمة عمّان الأولوية في توظيف الأفراد من ذوي المؤهلات العالية لما يملكون من قدرات وكفاءات وخبرات تُؤتي ثمارها وتظهر آثارها ونتائجها جليةً على الطلبة.
5. مد جسور التواصل مع المدارس الحكومية بإجراء المعنيين ومن يهيمه الأمر دراساتٍ مشابهةٍ لدراسات المدارس الحكومية تخص الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية..
6. تطبيق ما يتم تعلمه من حصص صفية في حديقة المدرسة أو الانطلاق خارجها في رحلة إلى المكان المُستهدف، لتثبيت المعلومات في أذهان الطلبة والاحتفاظ بها غضةً نقيّة، فيكون التناعم والتناسق والدمج بين التعليم المنهجي واللامنهجي.
7. تخصيص جزءاً من وقت الدوام المدرسي الأسبوعي للأنشطة اللاصفية الداخلية الأخرى كالعمل المسرحي، والتدريب على إقامة الحفلات في الأعياد الوطنية أو الدينية أو المناسبات التي تخص المدرسة، أو حفلات التخرج وحفلات نهاية العام الدراسي، وإفراد بعض أيام العام الدراسي لعمل بعض الأنشطة اللاصفية الخارجية بتنظيم رحلات تعليمية وترفيهية بالجمع بينهما.
8. تنظيم ورشات عمل تدريبية للمعلمين والمعلمات، المرشدين والمرشدات، ومدراء المدارس والأقسام، وإقامة الندوات والمؤتمرات والجلسات الحوارية والمناظرات لتعريفهم بالأنشطة اللاصفية وتوعيتهم بأهميتها.
9. إخضاع الطلبة الذين يُعانون من تدنٍ في مفهوم الذات ومن يفتقرون إلى المرونة النفسية لبرامج تدريبية ودورات تأهيلية، وإن احتاج الأمر إلى جلسات علاجية لرفع سقف مفهوم الذات والمرونة النفسية لديهم عالياً، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، وتحسين كفاءة أدائهم الأكاديمي، لخلق شخصية سوية تخلو من التعقيدات النفسية، والضعف العصبيّة، نماذج من الأفراد يتمتعون بمفهوم إيجابي عالٍ لذواتهم وينعمون بالصحة النفسية، وبالتالي إنشاء جيلٍ واعٍ خالٍ من المشاكل في محاولة للسيطرة على الإفرازات المتوارثة ولفظها إلى حيث لا عودة.
10. إجراء المزيد من الدراسات وعمل العديد من الأبحاثٍ لمتابعة آثار ونواتج مشاركة الطلبة في الأنشطة اللاصفية على مفهوم الذات أو المرونة النفسية على المدى البعيد، وتتبع آثارها على مُتغيرات أخرى.
11. عمل دراسات تتعلق بالأنشطة اللاصفية وعلاقتها بمفهوم الذات والمرونة النفسية لدى طلبة الصفوف الثلاثة الأولى الأساسية في محافظات أخرى غير محافظة العاصمة عمّان، أو على مجتمعاتٍ أخرى غير المجتمع الأردني، وإجراء المقارنات بين تلك الدراسات والدراسة الحالية.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- أبو القمصان، رانيا محمد حسين (2017). المساعدة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات في محافظات غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- أبو جادو، صالح محمد علي (2014). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة، عمان.
- أبو حقاد، ناصر الدين إبراهيم (2017). المهارات الحياتية، الشخصية، الاجتماعية، المعرفية، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- باعلي، شادية (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية.
- البزم، ماهر (2013). دور الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- بسيوني، سوزان صدقة؛ وخباط، وجدان وديع (2019). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، كلية التربية، المجلة العلمية، 35 (4).
- جوهر، إيناس (2014). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة نهما، مصر، 25 (97): 293-333.
- الحربي، فهد (2012). التصلب- المرونة لدى مرضى الاكتئاب والعادين بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب.
- حسان، ولاء إسحق (2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- حلاوة، محمد السعيد (2013). المرونة النفسية... خصائصها، محدداتها، وقيمها الوقائية، القاهرة، مصر، مكتبة الفلاح.
- الحمداني، ربيعة مانع (2017). المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة، الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- خرنوب، فتون محمد (2010). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية، دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق، 29: 959-973.
- الرقاد، هناء (2018). أثر الأنشطة اللاصفية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة الصف الرابع الأساسي من وجهة نظر معلمهم بمحافظة العاصمة عمان، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (39).
- الزيات، فتحي مصطفى (1996). سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- علواني، حيزية (2016). دور الأنشطة اللاصفية في إبراز السمات الإبداعية عند تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات ولاية أم البواقي، رسالة ماجستير، جامعة العربي بن المهدي.

- العيدروس، عزيزة (2001). تفعيل برامج الأنشطة الطلابية بجامعة أم القرى، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، 19 (1): 17-20.
- مرشد، مرسل والأحمد، أمل (2010) دور الأنشطة المسرحية اللاصفية في النمو الانفعالي الاجتماعي لدى الرائد الطليعي من (10-12) سنة، مجلة جامعة دمشق، العدد(27): 17-57
- مرشد، مرسل والأحمد، أمل (2010). دور الأنشطة المسرحية اللاصفية في النمو الانفعالي الاجتماعي لدى الرائد الطليعي من (10-12) سنة، مجلة جامعة دمشق، العدد(27): 17-57.
- مقبل، فهي (2012). النشاط المدرسي، مفهومه، وتنظيمه وعلاقته بالمنهج، داركنوز المعرفة، عمان.
- ملا، محمد (2001). النشاط المدرسي وسبل تطويره في مدارسنا، (جستن) 1-3 مايو، (2001)، جامعة الملك سعود.
- منصور، السيد كامل (2016). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة، مجلة مركز المعلومات التربوية والنفسية البيئية، 4 (16): 61-163.
- الناشي، وجدان عبد الأمير (2005). الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية

- Alkhamsah, Saleh Aleid (2016). The Effectiveness of Student Extracurricular Activities in Evaluating Violent Behavior among Students in the Preparatory Year at Hail University ,**Journal of Education and Practice** Online Vol.7, No.18
- APA) American Psychological Association, (2002). **The road to resilience**, 750, First Street, NE, Washington DC.
- Azwaini, Ebtisam, and others (2013). **Curriculum and analysis of books**, Dar Al Safafor Publishing and Distribution, Amman, Jordan,
- Cordea Claudia (2014) The Role Of Extracurricular Activities and Their Impact on Learning Process Management, Faculty of Economics and Business Administration, West University of Timisoara, Timisoara, Romania
- Greenbank Paul, (2015). Still focusing on the essential, exploring student attitudes to extracurricular activities, **Education+ Training**, 57 (2): 184-203
- Martincevic , J. (2010). Extracurricular Activities as A Factor of Education for a Leisure Time, **Zivot Skola**, 24: 19- 34.
- Ong, Anthony D., Bergeman, Cindy S., Bisconti, Toni L. & Wallace, Kimberly A., (2006). **Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life**, 91 (4): 730-749.
- Rafiullah, Fakhar Zaman and Jehanzaibkhan. (2017) Positive Impact of Extracurricular Activities on University Students in Lahore,PakistanInt. **J. Soc. Sc. Manage**. Vol. 4, Issue-1: 22-31

- Valeria A. Ivaniushina and Oksana O. Zapletina(2015) Participation in Extracurricular Activities and Development of Personal, and Interpersonal Skills in Adolescents, Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences 11
- Zeycan Acar and Nevin Gündüz(2017) Participation Motivation for Extracurricular Activities: Study on Primary School Students, Universal Journal of Educational Research 5(5)