

فاعلية تدريس وحدة مقترحة في الاقتصاد  
المنزلي قائمة على متطلبات الأمن  
المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال  
لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي  
لطالبات المرحلة الثانوية



أ.م. د/ دعاء أحمد إبراهيم أبو عبد الله  
أستاذ مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي المساعد  
بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي - كلية الاقتصاد المنزلي  
- جامعة حلوان

د/ ساره سعيد محمد عاشور الغول  
مدرس مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي بقسم  
الاقتصاد المنزلي التربوي - كلية الاقتصاد المنزلي -  
جامعة حلوان

المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد الحادي عشر - العدد الثاني - مسلسل العدد (٢٩) - أبريل ٢٠٢٥م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

[JSROSE@foe.zu.edu.eg](mailto:JSROSE@foe.zu.edu.eg)

E-mail البريد الإلكتروني للمجلة

## فاعلية تدريس وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن

المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر

### الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية

د/ ساره سعيد محمد عاشور الغول

أ.م. د/ دعاء أحمد إبراهيم أبو عبدالله

مدرس مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي

أستاذ مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي

بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي - كلية الاقتصاد

المساعد بقسم الاقتصاد المنزلي التربوي -

المنزلي - جامعة حلوان

كلية الاقتصاد المنزلي - جامعة حلوان

تاريخ المراجعة ٢٠٢٥-٣-١٥م

تاريخ الرفع ٢٠٢٥-٢-١٨م

تاريخ النشر ٢٠٢٥-٤-٧م

تاريخ التحكيم ٢٠٢٥-٣-٣م

### ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى قياس فاعلية تدريس وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية، واعتمد البحث على التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة والقياسين القبلي والبعدي؛ وقد تكونت المجموعة التجريبية عينة البحث من (٣٢) طالبة، وتضمنت أدوات البحث (استمارة استطلاع الرأي لتحديد متطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في مناهج الاقتصاد المنزلي، اختبار التشوه المعرفي، مقياس الضجر الأكاديمي)، كما اشتملت المواد التعليمية للبحث على (الوحدة التعليمية المقترحة، إعداد بيئة التعلم المصغر النقال، دليل المعلمة لتدريس الوحدة المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي والمدعمة ببيئة)

تعلم مصغر نقال)، وقد كشفت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لكلٍ من اختبار التشوه المعرفي، ومقياس الضجر الأكاديمي لصالح التطبيق البعدي، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متوسط درجات أداء الطالبات عينة البحث في كلٍ من اختبار التشوه المعرفي، ومقياس الضجر الأكاديمي بعد إجراء تجربة البحث. وأوصى البحث بضرورة تضمين مفاهيم وأنشطة تعليمية مرتبطة بالأمن المجتمعي بشكل دوري في المناهج الدراسية لزيادة الوعي والتفاعل لدى المتعلمين، بالإضافة إلى الاهتمام بتصميم أنشطة دراسية وبرامج إرشادية مستمرة تتيح للمتعلمين تطبيق مفاهيم الأمن المجتمعي في الحياة اليومية، وتطوير وتوفير تطبيقات تعليمية تتيح التفاعل مع المحتوى وتمكين المتعلمين من الوصول إلى المحتوى التعليمي في أي وقت وأي مكان، بما يتناسب مع حاجاتهم التعليمية، ويزيد من الانخراط الأكاديمي والاندماج الدراسي.

الكلمات المفتاحية: وحدة مقترحة - متطلبات الأمن المجتمعي - بيئة تعلم مصغر نقال - التشوه المعرفي - والضجر الأكاديمي.

## The Effectiveness of Teaching A proposed Unit in Home Economics Based on Community Security Requirements, supported by a Mobile Micro-learning Environment to Reduce Cognitive Distortion and Academic Boredom Among Secondary School Female Students

### Abstract:

The current research aims to measure the effectiveness of teaching a proposed unit in home economics based on community security requirements, supported by a mobile micro-learning environment, to reduce cognitive distortion and academic boredom among high school female students. The research adopted an experimental design with a single group and pre-test and post-test measurements. The experimental group sample consisted of 32 students, and the research tools included (a survey form to determine the community security requirements that can be included in home economics curricula, a cognitive distortion test, and an academic boredom scale). The educational materials for the research included (the proposed educational unit, the preparation of the mobile micro-learning environment, and the teacher's guide for teaching the proposed unit based on community security requirements supported by a mobile micro-learning environment). The results revealed a statistically significant difference at the level of (0.01) between the mean scores of the experimental group students in both the pre-test and post-test for both the cognitive distortion test and the academic boredom scale, favoring the post-test. The results also showed a positive correlation between the mean scores of the students' performance in both the cognitive distortion test and the academic boredom scale after conducting the research experiment. The study recommended the inclusion of educational concepts and activities related to community security periodically in the curricula to increase awareness and interaction among learners. It also emphasized the need to design educational activities and continuous guidance programs that allow learners to apply community security concepts in daily life, as well as developing and providing educational applications that enable interaction with content and allow learners to access educational material anytime and anywhere, according to their educational needs, thus increasing academic engagement and academic integration.

**Keywords:** Proposed unit - Community security requirements - Mobile micro-learning environment - Cognitive distortion - Academic boredom.

شهد العصر الحالي تطورًا سريعًا ومستمرًا في التقدم التكنولوجي وازدياد حجم المعرفة ووسائل الاتصال المتنوعة، مما أدى إلى ظهور مجتمعات مفتوحة تتفاعل وتتأثر ببعضها البعض دون قيود جغرافية، وجعل العالم بمثابة قرية صغيرة يتاح فيها للأفراد في كل مكان الوصول إلى المعلومات والأحداث فور وقوعها، ونتيجة لذلك أصبح من الصعب على أي دولة، مهما كانت قوتها البشرية أو السياسية أو الاقتصادية، أن تتعزل عما يحدث على الساحة العالمية، لذلك يجب على الدول التحلي باليقظة والاستمرار في تطوير قدراتها والقدرة على التكيف مع التحولات السريعة، لمواجهة التحديات واقتناص الفرص التي يوفرها هذا العصر المتجدد.

وبالرغم من الفوائد الهائلة التي حققها التقدم التكنولوجي، إلا أنه قد يشكل مجموعة من المخاطر والأزمات التي تهدد الأمن المجتمعي، ومنها انتهاك الخصوصية، الأخبار الزائفة والمعلومات المضللة، التطرف والتجنيد الإلكتروني، والجرائم الإلكترونية، والبطالة الناتجة عن استخدام التقنيات الحديثة، لذلك أصبح من الضروري للتعامل مع هذه المخاطر تعزيز سياسات الأمن المجتمعي، وتوعية المجتمع حول الاستخدام الآمن للتكنولوجيا، وتطوير أدوات لحماية خصوصية الأفراد، بما يساهم في تقليص الآثار السلبية للتكنولوجيا على الأمن المجتمعي. (أمال إبراهيم، ٢٠١٩، ٧)

ومن هذا المنطلق أصبح الأمن المجتمعي ضرورة أساسية تسعى المجتمعات لتحقيقها، للحفاظ على استقرارها ورفاهية أفرادها، ويتعلق ذلك بقدرة المجتمع على الحفاظ على طابعه الأساسي واستمراره رغم التغيرات والتحديات المحتملة أو القائمة، وبشكل أكثر تحديدًا يرتبط ذلك باستدامة العناصر الأساسية المكونة له، مثل اللغة والقيم والعادات والدين. (Manish T, 2019, 37)

فالأمن المجتمعي مفهوم مركب يجمع بين الأمن والمجتمع، ويعكس التفاعل الوثيق بينهما؛ فلا أمن حقيقي دون مجتمع يشعر به ويستفيد منه، ولا استقرار أو فعالية للمجتمع إلا بوجود أمن يسوده، فالعلاقة بين الأمن والمجتمع تقوم على التكامل والاعتماد المتبادل، حيث يمثل وجود الأمن ضرورة أساسية لاستقامة حياة الأفراد، ولا يتحقق مفهوم الأمن إلا بوجود مجتمع يرتبط به ويعتمد عليه. والأمن المجتمعي هو إيجاد التوازن الفعلي بين الخصائص الثقافية واللغوية والدينية والعرقية وضرورة الاندماج القومي للفرد في بناء مجتمع عادل ومتعدد، وهو الشعور بالانتماء للمجتمع، سواء كان هذا المجتمع أسرة أو مجتمعًا محليًا، أو جماعة عرقية أو منظمة، يمكن أن توفر للأفراد هوية ثقافية ومجموعة من قيم تطمئنهم، وهذا المجتمع يوفر المساندة العملية له. (أسهان خورموش، ٢٠١٨، ٨٩)

ويعد الأمن المجتمعي من العوامل الحيوية لاستدامة وتطور المجتمعات ويشمل مفهومه الشامل جوانب متعددة مثل الأمن الوطني، والأمن الصحي، والأمن التعليمي، والأمن السياسي، والأمن الاقتصادي،

فأصبح مفهوم الأمن المجتمعي مستخدماً على نطاق واسع من قبل الدول والحكومات والسلطات العامة والمنظمات الدولية والمجتمعات المحلية لتحديد المخاطر ومواجهتها. (أشرف طه وآخرون، ٢٠٢٣، ٣) وتكمن أهمية الأمن المجتمعي في ضمان سلامة الأفراد وحماية الممتلكات، وتعزيز الاستقرار والسلام والتماسك الاجتماعي، والتطرف، والتجنيد غير المشروع، بالإضافة إلى ذلك يعزز الأمن المجتمعي القدرة على الاستجابة السريعة للآزمات والكوارث، ويدعم إمكانات الأفراد لتحقيق ذواتهم والمشاركة بفعالية في تنمية مجتمعهم، مما يجعله الركيزة الأساسية لبناء مجتمع صحي ومستقر قادر على تحقيق الرفاهية والاستدامة. (نعمات الجعفري، ٢٠١٥، ١٢٣)

وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة عمر الإمام (٢٠٢٤) وذياب البدانية (٢٠٢٤) التي اهتمت بالتعرف على دور الشباب في توطيد الأمن الوطني عبر توظيف التنوع الثقافي في مجتمعاتهم وأوصت بضرورة الاهتمام بتنمية الأمن الوطني. ودراسة هدى صالح (٢٠٢٣)، والتي قدمت مجموعة من التوصيات وآليات تنفيذها لعرضها على متخذي القرار بهدف دعم إصلاح السياسات ومواجهة التحديات التي تعيق التقدم في مجال الأمن الغذائي، ومن أبرز هذه التوصيات نشر الوعي الغذائي. ودراسة مها مصطفى، أحمد العيسوي (٢٠٢٤) وهدفت إلى تحديد أبرز مؤشرات الأمن المائي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المنطقة العربية تعاني من شح مائي يؤثر على ٩٠% من السكان وفقاً لتقديرات الأمم المتحدة وأوصت بضرورة ترشيد استهلاك المياه.

ودراسة Svetlana ، A (2016) وهدفت إلى تحديد دور تقنيات المعلومات في تطوير التعلم مدى الحياة، وأكدت على دور تكنولوجيا المعلومات في تشكيل الهوية الثقافية للأفراد، ودراسة منال خلف الله (٢٠٢٣)، والتي اهتمت بدراسة دور التربية في تنمية القيم الأخلاقية وتحقيق الأمن الفكري من خلال دور التربية الأسرية في تعزيز الأمن الفكري، ودور التربية النظامية (التعليمية) في تلبية متطلبات الأمن الفكري كجزء من الأمن المجتمعي. ودراسة جميلة الشمري (٢٠٢٤) وعلا محمود (٢٠٢٤) التي اهتمت بدراسة أهم التحديات المعاصرة التي تواجه الأمن الفكري والانحرافات الفكرية، وأوصت بتعزيز قيم التسامح والاحترام المتبادل والتنوع، كما ناقشت الدراسة ركائز أساسية لتحقيق الأمن الفكري والسلم المجتمعي وتوفير بيئة داعمة، تتمثل في دور المناهج الدراسية، وأهمية الأنشطة التعليمية في تحقيق الأمن الفكري وبناء مجتمع أكاديمي مستقر وآمن.

وتقوم المؤسسات التربوية والتعليمية بوظائف حيوية داخل المجتمع، وتساهم في الحفاظ على متطلبات الأمن والاستقرار في المجتمعات من خلال توعية الأفراد وتنويرهم وتكوين مفاهيم علمية تسعى لتكريس التعددية الفكرية والديمقراطية والعدل، وغرس القيم الفاضلة والأخلاق الحميدة، وترسيخ مبدأ الأمن الفكري والثقافي وتعميق الوعي بالانتماء الديني الايجابي للشباب، وتستطيع المؤسسات التربوية والتعليمية

تحقيق هذه الأهداف من خلال المناهج التعليمية الموجهة نحو التوعية المجتمعية، وتنمية المهارات الحياتية، تشجيع المشاركة المجتمعية، تشجيع الأفراد على الاستمرار في التعلم، وتعلم مهارات جديدة تساعدهم على التكيف مع التغيرات السريعة في المجتمع وسوق العمل. (علي الزغبى، ٢٠١٨، ٢٩)

ومن هنا تأتي أهمية المناهج التعليمية في توجيه الطلاب وتعديل مفاهيمهم وتعزيز سلامة معتقداتهم، و تعزيز الروح الوطنية والانتماء، وتعليمهم كيفية التعامل الواعي مع قضايا الواقع المعاصر في ظل التغيرات المستمرة، كما تساعد المناهج في تنشئة الشباب فكرياً لمكافحة الانحراف الفكري ومواجهة محاولات الاستقطاب، إلى جانب تعزيز قيمة العمل والمشاركة المجتمعية، وتوحيد الصف للحفاظ على هوية المجتمع، ولهذا، يُعطى الأمن المجتمعي أهمية خاصة عبر ترسيخ مفهومه وأهميته وتزويد الطلاب بفكر مستنير لمواجهة التحديات من خلال المؤسسات التعليمية وخاصةً المناهج الدراسية. (علا محمود، ٢٠٢٤، ٣٥٦١)

لذلك حظي مفهوم الأمن المجتمعي باهتمام متزايد من الباحثين، الذين يسعون لفهم علاقته بالمتغيرات المعرفية والنفسية المتعددة، مثل التفكير، والانتباه، والأساليب المعرفية التي يعتمد عليها الأفراد في حياتهم اليومية، فالأمن ليس مجرد حالة خارجية من الاستقرار أو الحماية من المخاطر، بل يمتد تأثيره إلى الجوانب النفسية والمعرفية للفرد، ويؤثر على كيفية تفسيره وتقييمه للمواقف والأحداث المحيطة، فالمتغيرات المعرفية، مثل التفكير والانتباه، من العوامل الأساسية في تشكيل إدراك الفرد للأمن أو الخطر، فالتفكير المعرفي يحدد طريقة معالجة المعلومات المتعلقة بالمواقف المثيرة للقلق، بينما يساهم الانتباه في توجيه الفرد نحو جوانب محددة من البيئة المحيطة التي قد تبدو له مهددة أو مطمئنة. (Allwood, M, 2019, 4)

كذلك يستخدم الفرد الأساليب المعرفية كاستراتيجيات ذهنية في فهم المواقف، سواء كانت تعتمد على التحليل المنطقي أو الانفعالي، مما يؤثر على تقييمه لمستوى الأمان أو الخطر، كما أن للقلق والخوف دوراً بارزاً في تأثير هذه الجوانب المعرفية على إدراك الفرد للأمن، فعندما يتعرض الشخص لمستويات عالية من القلق، تزداد احتمالية تبنيه أفكاراً سلبية ومبالغ فيها حول خطورة بعض المثيرات، حتى وإن كانت غير مهددة بشكل فعلي، ويؤدي هذا الشعور المتزايد بالخطر إلى اعتماده أساليب معرفية تركز على الحذر المفرط أو تجنب المواقف التي قد تكون آمنة، واستجابات مبنية على تقييمات غير واقعية للمخاطر، والتي تمثل أشكال التشوه المعرفي. (محمد الغامدي، ٢٠٢٠، ٦٣٤)

فالتشوهات المعرفية هي أنماط تفكير غير دقيقة وسلبية تخلق صورة مشوهة عن الواقع، مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية والسلوك العام للأفراد، ويمثل مفهوم التشوهات المعرفية جزءاً أساسياً في العلاج المعرفي السلوكي، الذي طوره عالم النفس آرون بيك (Aaron Beck) في الستينيات، حيث لاحظ بيك أن الأفكار والمعتقدات التي يحملها الفرد عن نفسه والآخرين والعالم المحيط به قد تساهم في نشوء مشاعر غير صحية وسلوكيات غير مرغوبة، تتأثر هذه الأفكار بالتجارب الحياتية، وقد تتعرض للتحريف بحيث

تركز بشكل أكبر على الجوانب السلبية وتبتعد عن الواقعية، مما يؤدي إلى مشاعر كالتوتر والقلق والاكتئاب. (Boyratz, G & Shamp, L, 2018, 511) ، (المياء رحيم ، ٢٠١٩ ، ٣٧٤).

ويرى (Daniel, M., & Langdon, P (2018,385) Fazakas, et al. (2017 , 178) أن التشوهات المعرفية عمليات تفكير نشطة غير تكيفية تتسبب في معالجة غير دقيقة للمعلومات ، يظهر من ذلك أن الشخص الذي يعاني من التشوهات المعرفية يحمل معتقدات خاطئة ويعتمد على استدلالات وأساليب غير منطقية، بالإضافة إلى المبالغة في تفسير الأمور وتعميم الأحكام، ويصاحب هذه التشوهات مشاعر سلبية مثل الغضب واليأس ولوم الذات، فضلاً عن أخطاء في معالجة المعلومات، مما قد يضعف قدرته على مواجهة ضغوط الحياة ويؤثر سلباً على توافقه النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة به. وتعرفها نشوة البصير، أسماء عرفان (٢٠٢٣، ٨٧٥) على أنها منظومة من الأفكار غير الدقيقة التي تؤثر سلباً على قدرة الفرد في مواجهة تحديات الحياة، وتعيق قدرته على التكيف النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة.

وتحظى التشوهات المعرفية بأهمية كبيرة في علم النفس المعرفي، لأن المعرفة تُمكن الفرد من فهم ذاته والعالم المحيط به بشكل صحيح، حيث تشمل الأفكار المترابطة لدى الفرد حول نفسه، والآخرين، والبيئة من حوله، وهذه الأفكار تساهم في تشكيل مشاعره وسلوكياته ولكن عندما تتعرض هذه المعرفة للتشوه أو الاضطراب ، يتصرف الفرد بناءً على تفسيره للأحداث وسلوك الآخرين، وقد ينشأ تشويه معرفي عندما يرى سلوكاً مختلفاً عن توقعاته، فيتبنى افتراضات وتصورات غير منطقية، وينتهي به الأمر إلى استنتاجات خاطئة حول المواقف والأحداث تنعكس بشكل سلبي على تفكير الفرد. (عائشة عطية، سالي عطا، ٢٠١٩، ١٧٤)

واتفقت العديد من الدراسات مثل دراسة (Yakovenko, I, & Schopflocher, D (2016 ,176) ، (Rnic, K & Martin, R , ( 2016,354) ، سميرة العتيبي، بلسم الحازمي (٢٠٢٠، ١٢١-١٢٢) ، هاني أبو هاشم (٢٠٢٢ ، ٣٤٣) على أن التشوه المعرفي له أشكال وأنواع متعددة منها التفكير الكارثي، وهو توقع أن تكون نتائج أي حدث كارثية، والتعميم الزائد وهو الافتراض بأن نتائج أو عواقب تجربة واحدة يمكن تعميمها على جميع التجارب المماثلة، والتفسيرات الشخصية وهي إضافة تفسيرات غير موضوعية لحدث ما بدلاً من إدراك العوامل الحقيقية التي تسببت في حدوثه، والتجريد الانتقائي أي التركيز على جزء محدد من الموقف مع تجاهل بقية التفاصيل المهمة، والتحويل والتحويلين بمعنى التعامل مع الأحداث أو الخبرات بشكل مبالغ فيه، إما بتضخيم أهميتها أو التقليل من شأنها، والتفكير الثنائي وهو التفكير المتطرف أو المستقطب، حيث يتم رؤية الأمور على أنها إما بيضاء أو سوداء، مع الاعتقاد بأنه يجب أن يكون الفرد مثاليًا وإلا فهو فاشل، دون وجود وسط بين الأطراف المتطرفة.

وتظهر التشوهات المعرفية لدى الأفراد بدرجات مختلفة، ما يجعل فهمها والتعامل معها جزءاً مهماً من العلاج المعرفي السلوكي، إذ يساعد العلاج على تحديد هذه الأفكار السلبية وتحليلها واستبدالها بأخرى أكثر منطقية وواقعية، مما يعزز من قدرة الفرد على تنظيم مشاعره وسلوكه بطرق إيجابية، فالوعي بالتشوهات المعرفية والعمل على تصحيحها يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين الصحة النفسية، ودعم الأفراد في بناء علاقات صحية، وتحقيق أهدافهم بطرق مثمرة. (Morrison, A & Heimberg, R, 2015, 291)

وفي ضوء ذلك، اهتمت العديد من الدراسات بخفض التشوهات المعرفية لدى المتعلمين من خلال تطوير استراتيجيات فعالة، وتصميم برامج تدريبية متكاملة، وتهيئة البيئة التعليمية الداعمة، ومنها دراسة عائشة عطية، سالي عطا ( ٢٠١٩ )، والتي توصلت إلى أن التدريب على الإدراك الاجتماعي يساهم في تحسين بعض المهارات الاجتماعية وخفض التشوه المعرفي لدى الطلاب المعلمين أحادي الرؤية، ودراسة محمد الغامدي ( ٢٠٢٠ )، وتوصلت إلى فاعلية الحوار الذاتي الإيجابي في خفض مستوى التشوه المعرفي المصاحب للاضطرابات الصدمية لدي عينة من طلاب جامعة الطائف، ودراسة هاني أبو هاشم ( ٢٠٢٢ )، وهدفت إلى خفض التشوهات المعرفية للموهوبين ذوي الإعاقة السمعية باستخدام برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية.

على الجانب الآخر ركزت العديد من الدراسات على استكشاف العلاقة بين التشوهات المعرفية ومجموعة من المتغيرات النفسية والاجتماعية والأكاديمية، حيث أسفرت دراسة عادل العدل (٢٠١٥) إلى وجود علاقة إيجابية بين التشوهات المعرفية والاتجاه نحو التعصب والعنف لدى طلاب الجامعة، مما يعكس دور التشوهات في تشكيل المواقف السلبية، كما تناولت دراسة عبد الناصر الغرالة (٢٠١٨) مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، وكيف يرتبط هذا الوعي بزيادة أو خفض التشوهات المعرفية، حيث أشارت إلى أهمية تحسين استخدام هذه المنصات للحد من تأثيرها السلبي، بالإضافة إلى ذلك بحثت دراسة لمياء رحيم (٢٠١٩) العلاقة بين القلق الأمني والتشوهات المعرفية لدى طلبة الجامعة، موضحةً كيف يمكن للضغوط الأمنية أن تعزز من الأنماط الفكرية السلبية وتؤثر على الاستقرار النفسي.

مما سبق يتضح أن هذه الدراسات تكشف كيفية خفض التشوهات المعرفية من خلال استراتيجيات علاجية وتدريبية موجهة تناسب احتياجات كل فئة، وهو ما يعكس تحولاً في كيفية تناول التشوهات المعرفية في سياقات مختلفة، ويؤكد ضرورة توفير بيئة تعليمية داعمة لكل المتعلمين تساعد في تقليل التشوهات المعرفية وتحسين الحالة النفسية، بالإضافة إلى أن بعض هذه الدراسات توضح العلاقة بين بعض السلوكيات وتفاقم التشوهات المعرفية وزيادة التفكير السلبي، كما أسهمت بعض الدراسات في تعزيز فهمنا لمدى تأثير التشوهات المعرفية على سلوكيات الأفراد وأدائهم الأكاديمي والانفعالي.

واحد ومن أهم المشكلات الانفعالية التي قد تصيب المتعلمين الضجر حيث يشعرون بالاستئثار المنخفضة وهناك أشكال مختلفة للضجر كما قسمتها أماني علي (٢٠٢٠، ١٣٧)، وهي (الضجر الشخصي والضجر الانفعالي والضجر الأكاديمي والضجر الصامت والضجر التائر والضجر العاطفي)، وقد أشارت أمل محمد (٢٠٢٢، ٣٠٨) أن الضجر الأكاديمي يعد من أكبر المشكلات خطورة وأن الطلاب على اختلاف مراحلهم التعليمية يعانون من مستويات مرتفعة من الضجر الأكاديمي؛ الأمر الذي يفسر أن الضجر الأكاديمي ظاهرة عامة وتعد من أكبر المخاطر التي تواجه الطلاب لما يترتب عليه من مشكلات تربوية ونفسية واجتماعية، وأوضحت أن الضجر ينشأ للمتعلم نتيجة انخراطه بأنشطة ومهام لا يرضى عنها ومع تعرضه لمواقف مماثلة يزداد الشعور بالضجر الأكاديمي.

ووصف (Jervis,L, et al, (2003, 40), O'Brien,W (2014, 237) الضجر الأكاديمي بأنه مجموعة انفعالات غير سارة يشعر بها المتعلم وتتمثل في فقدان الاهتمام بالمجال الأكاديمي وصعوبة التركيز فيه والانصراف عنه وتنشأ هذه الحالة من وضع المتعلم داخل أنشطة تعليمية ينقصها الإثارة والدافعية ووجود جو من الرتابة وعدم كفاءة المثيرات البيئية المقدمة للمتعلمين، وأضافت زينب محمد (٢٠٢٢، ٢١٣) أن هذا النوع من الضجر مرتبط بالبيئات الدراسية حيث يشعر المتعلم بالضجر قبل الوصول لمنتصف الدرس مما يؤثر بشكل سلبي على الاستفادة من إمكاناته وقدراته، فالمتعلمون الذين لديهم مستويات مرتفعة من الضجر الأكاديمي معرضون لظهور مشكلات أكاديمية متعددة وتتضمن (انخفاض الدرجات- التغيب المدرسي- الهروب من المدرسة- العدوانية مع الزملاء- فقدان المتعة من المتعلم).

وفي ضوء ذلك أكدت دراسة (Erena,A & Coskun,H (2016) ، ودراسة أماني علي (٢٠٢٠) على أن الضجر الأكاديمي أحد مشكلات انخفاض التحصيل الدراسي، ويؤثر على هروب المتعلمين من المدرسة وتغييبهم عن التعلم، وأوصت هذه الدراسات بالسعي لتحديد أسباب الضجر الأكاديمي وتقديم حلول تتناسب معه للعمل على خفضه والوصول بالمتعلم لحالة متزنة انفعاليا تمكنه من استكمال مسارة التعليمي بشغف وواقعية.

وقد حدد حسين لطيف (٢٠٢٢، ١٥) أربع مكونات للضجر الأكاديمي تتمثل في الضجر الوجداني (وهو انخفاض في الاستئثار ووجود مشاعر غير سارة)، والمكون المعرفي (ويتمثل في ضعف قدرة المتعلم على الانتباه وصعوبة معالجة المعلومات وإدراك مرور الوقت ببطيء)، والمكون الفسيولوجي (تغير في هيئة الجسم ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه)، والمكون الدافعي (الشعور بالرتابة والملل نحو أي موقف داخل البيئة التعليمية مع انخفاض في نشاط المتعلم).

ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة الضجر الأكاديمي دراسة (Eastwood,J, et al, (2012) والتي أكدت على أن الضجر الأكاديمي يمنع صاحبه من الاندماج والمشاركة بشكل فعال في المهام الدراسية،

ودراسة (Stanislaw,S (2015) واهتمت بدراسة العلاقة بين الضجر ومستويات أداء المتعلمين وأكدت على وجود علاقة سلبية بين الضجر الأكاديمي ومستويات أداء المتعلمين، كما أكدت دراسة Yangyang,L (2015) على وجود علاقة عكسية بين الضجر الأكاديمي ودافع الإنجاز حيث كلما زاد الضجر الأكاديمي قل دافع الإنجاز للمتعلم، لذا أوصت الدراسة بالسعي إلى خفض مستويات الضجر الأكاديمي لدى المتعلمين. وأشارت زينب محمد (٢٠٢٢، ٢٢٠) أن الضجر الأكاديمي يظهر عندما لا تستطيع المناهج الدراسية أن تحقق حاجات الفرد وطموحاته وتفتقر إلى أن تكون مترابطة مع البيئة التي يعيش بها المتعلم وأكد حسين لطيف (٢٠٢٢، ١) على إن ضعف كفاية المناهج الدراسية لتلبية متطلبات المتعلمين وحاجاتهم وميولهم وضعف اشباعها للجوانب العقلية المعرفية والوجدانية يفقد المتعلمين التحدي والحماس يؤدي بهم إلى ضعف الدافعية الداخلية لديهم ويزيد من الشعور بالضجر الأكاديمي لديهم.

وأضاف محمود عبد العزيز وآخرون (٢٠٢٣، ٥) أن الضجر الأكاديمي يحدث نتيجة لشروط ذهن المتعلم وسوء تنظيم وقت الحصة الدراسية وعدم استطاعة العوامل الخارجية والبيئية على تحقيق العوامل الداخلية للمتعلم كالأفكار والمشاعر من خلال توفير فرص تعلم مرنة ومباشرة تمكنهم من الوصول إلى المحتوى التعليمي في أي وقت وأي مكان لتعزيز تفاعلهم مع المواد الدراسية وتقليل من الشعور بالملل أو الإحباط الناتج عن البيئة التعليمية التقليدية.

ووفقاً للتغيرات المتسارعة في المجال التكنولوجي ظهر العديد من المصطلحات الجديدة التي يمكن توظيفها داخل البيئات التعليمية كمصطلح التعليم المصغر، ومع التطور التكنولوجي في التقنيات والأجهزة الحديثة ارتبط استخدام التعليم المصغر بالأجهزة النقالة ليظهر مصطلح جديد يدعى التعلم المصغر النقال والذي يعتمد على تقديم المحتوى العلمي عبر أجهزة الهواتف الذكية.

وأوضح (Yang, L, et al. (2018, 3) أن بيئة التعلم المصغر النقال هي بيئة تعلم غير تقليدية فهي ناتجة من دمج التعلم النقال والتعلم المصغر لذا فإنها تتميز بالتفاعلية والانتشارية والتنقل لتلبية احتياجات المتعلمين داخل بيئة ديناميكية تسهل من عملية التعلم. وقد أكد (Zufic,J & Jurcan,B (2015, 117) على أن التعلم المصغر النقال طريقة جديدة ومبتكرة ومثيرة للتعلم حيث يساعد المتعلمين على التفاعل مع المحتوى التعليمي المقدم في العصر الذي قل فيه الانتباه بسبب تزايد وتراحم المعلومات مع كثرة الأعباء على المتعلم.

وأشار (Khong,H & Kabilan,M (2020, 3) أن التعلم المصغر النقال يعد نمط من أنماط التعلم الإلكتروني حيث أنه يتصف بالإيجاز للمتعلم في الوقت والهدف والمحتوى فهو يعمل على تقديم وحدات مصغرة عبر تطبيقات الهاتف النقال تركز على مخرجات التعلم في صورة أشكال مختلفة تتنوع بين (الرسوم

التعليمية، الفيديو، الصور، النص، والألعاب التعليمية، وغيرها...) فيمكن دمج أكثر من شكل من هذه الأشكال بالدرس المصغر الواحد.

ووصفت إيمان إبراهيم (٢٠٢٣، ٧٠)، (Park, Y & Kim, Y (2018) التعلم المصغر النقال بأنه مدخل يعتمد على تجزئة المحتوى التعليمي إلى أجزاء صغيرة ومتعددة لتقديم محتوى تعليمي في وقت وزمن قصير وبذلك تتيح البيئة التعلم أثناء التنقل في أي وقت وأي مكان مع تقديم الدعم للمتعلمين عند الحاجة إليه، حيث يخطو المتعلم فيه خطوات متسلسلة ومتربطة لإتقان المفاهيم والمهارات والسلوكيات المرتبطة بالمحتوى العلمي المقدم، مع إمكانية تحديث بيئة التعلم واستخدامها من قبل القائمين على الإعداد.

وأضاف (Hosseini, H et al (2020, 3) أن التعليم المصغر يتضمن مجموعة من الوسائط المتعددة والتي عرضها يتراوح من (٥ إلى ١٠ دقيقة) والتي يتم اختيارها جيداً وعرضها بصورة قابلة للتطبيق على نطاق واسع، مع تقديم أنشطة التعلم المصغر داخل بيئة التعلم النقال بشكل فردي أو داخل مجموعات تشاركية وقد أكدت دراسة (Buchem, I & Hamelmann, H (2010), Major, A & Calandrino, T (2018) أن الأنشطة هي العنصر الأهم لتحقيق فعالية التعلم المصغر حيث أنها تتيح تطبيق المعرفة المكتسبة وممارسة المهارات مع تشجيع المتعلم على الاستكشاف والمشاركة خلال الأنشطة التعاونية.

وأوضح (Singh, A & Banathia, P (2019) مكونات التعلم المصغر النقال بأنها تتمثل في المكون الأول التعليم (وتعني المداخل والنظريات والأساليب والإستراتيجيات)، والمكون الثاني المحتوى (ويتمثل في أنشطة التعلم المصغر والتي يتم توجيهها بشكل مصغر في ضوء مهمة واحدة)، المكون الثالث التكنولوجيا (وهي الوسيلة التكنولوجية المستخدمة في نقل المحتوى العلمي بأنشطته والتي تكون قائمة على الأجهزة والتطبيقات المحمولة النقالة)، وقد أشارت دراسة حسن غانم (٢٠٢١) أن المحتوى التعليمي ببيئة التعلم المصغر النقال يحتاج إلى تنظيم المعرفة بحيث يسمح للمتعلمين من التجول بشكل فردي وبطريقة مبتكرة خلال المحتوى.

وترجع أهمية بيئة التعلم المصغر النقال إلى خصائصه التي يتميز بها والتي أشار إليها بعض الدراسات كدراسة حسن غانم (٢٠٢١، ٦٧٩) التي أشارت إلى أنه يقلل من الحمل المعرفي عن طريق توصيل المعلومات بصورة مختصرة وسهلة للفهم وذلك لاعتماده على مبادئ نظرية معالجة المعلومات كالتركيز وعلاقة بسعة الذاكرة قصيرة المدى ويظهر التركيز في تصميم المحتوى على شكل وحدات صغيرة والتي يمكن للذاكرة قصيرة المدى التركيز عليها والاحتفاظ بها، ودراسة إيمان إبراهيم (٢٠٢٠) التي أشارت إلى أنه يجمع بين أكثر من نوع من أنواع الوسائط المتعددة التي تدمج بين الطرق البصرية أو السمعية أو التي تجمع بين الإثنين مما يزيد من فاعلية التعلم بشكل أكبر ويحقق الأهداف التعليمية المرجوة.

ومن الدراسات والبحوث التي اهتمت بقياس فاعلية التعلم المصغر النقال في العملية التعليمية دراسة ODonnell, A (2014) والتي أكدت على فاعلية بيئة التعلم المصغر النقال في تنمية المهارات المختفة للمتعلمين والمساهمة الفعالة في انخراطهم بالأنشطة التعليمية المختلفة، ودراسة Rettger, E (2017) التي أكدت على فاعلية بيئة التعلم المصغر النقال في زيادة دافعية المتعلمين وتكوين اتجاه إيجابي لديهم نحو استخدام الأجهزة الذكية المحمولة، ودراسة رجاء أحمد وشيماء خليل (٢٠٢٣) التي أكدت على فاعلية بيئة التعلم المصغر النقال في تنمية قوة السيطرة المعرفية وكذلك أشارت إلى دوره الفعال في تحسين مستوى الطفو الأكاديمي.

مما سبق نستنتج أن هذه الدراسات تُظهر دور التعلم المصغر النقال في تعزيز فاعلية العملية التعليمية، من خلال تفاعل المتعلمين مع المحتوى التعليمي بشكل مبتكر ومرن، وتعد هذه الطريقة مثالية في العصر الرقمي الحالي الذي يعاني فيه العديد من المتعلمين من تحديات الانتباه بسبب كثرة المعلومات وضغوط الأعباء الدراسية، فالتعلم المصغر النقال يساعد المتعلمين على التركيز على محتوى تعليمي موجه ومختصر، مما يقلل من تشتت الانتباه ويسهم في تقديم تجربة تعليمية أكثر فاعلية، حيث يمكنهم استيعاب المعلومات بسرعة وبأسلوب يتناسب مع القدرات المحدودة للذاكرة قصيرة المدى، وهذا يساهم في تعزيز الفهم والاستيعاب للمواد التعليمية ويقلل من الإرهاق العقلي الناتج عن الكم الكبير من المعلومات، مما يجعل عملية التعلم أكثر كفاءة وممتعة.

وتُعد المرحلة الثانوية نقطة تحول حاسمة في حياة الطلاب، حيث تؤثر بشكل كبير على مساراتهم الأكاديمية والمهنية المستقبلية، في هذه المرحلة يبدأ الطلاب في تحديد أهدافهم التعليمية وتكوين رؤى أكثر وضوحًا حول اهتماماتهم وطموحاتهم المستقبلية، كما يكتسبون مهارات حياتية تساعدهم على مواجهة تحديات الحياة وسوق العمل. ويُعد الاقتصاد المنزلي علمًا ومجالًا دراسيًا نشأ وتطور بهدف خدمة الأسرة والمجتمع، حيث يركز على الأفراد ومدى تأثيرهم وتأثرهم في الحياة الأسرية، ثم يمتد اهتمامه ليشمل الأسرة باعتبارها اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، مما يعني أن صلاح الفرد ومن ثم الأسرة يؤدي إلى صلاح المجتمع واستقراره. (كوثر حسين كوجك، ٢٠٠٦، ٣٧١-٣٧٢)

واستنادا لما سبق فإن مناهج الاقتصاد المنزلي، بما تتضمنه من مجالات دراسية متعددة، لها دورًا بارزًا في حل المشكلات البيئية، وزيادة الوعي الصحي والغذائي، ورعاية الأمومة والطفولة، ورفع المستوى الإداري والاقتصادي للأسر، مما يساهم في تحقيق الأمن الاقتصادي والصحي والاجتماعي، كما تساهم في ترسيخ القيم والتقاليد الأسرية التي تتماشى مع متطلبات العصر الحديث، وتساعد في تعزيز الأمن الفكري والثقافي، فمن خلال تعزيز جودة الحياة للفرد والأسرية، يتحقق التماسك الاجتماعي، وتتقلص المشكلات المجتمعية، ويُعزز الأمن والاستقرار العام مما يدعم استقرار المجتمع ويعزز تقدمه.

## الإحساس بمشكلة البحث

ظهرت الحاجة إلى دراسة مشكلة البحث الحالي من خلال:

أولاً: من خلال عمل الباحثان في مجال الإشراف التربوي على طلاب التدريب الميداني بالمرحلة الثانوية لاحظت: (اعتماد معلمات الاقتصاد المنزلي بالمدارس على أساليب تدريس تقليدية، وجود مشكلات مجتمعية قل التطرق إليها بالمحتوى العلمي وكذلك بالأنشطة التعليمية، ضجر الطلاب من التعلم وفقدانهم للحماس والدافعية) وللتأكد من ذلك تم إجراء دراسة استطلاعية مع خمس معلمات للاقتصاد المنزلي بهدف التعرف على (دور المنهج والأنشطة التدريسية في تعزيز مفاهيم الأمن المجتمعي لدى الطالبات، أساليب التدريس المستخدمة في التعلم، مدى التصور المعرفي للطالبات وقدرتهن على تطبيقه في الحياة العملية، ومدى اندماج الطالبات في التعلم) وأسفرت النتائج عن:

- أن معظم المعلمات يعترفن بأهمية دمج مفاهيم الأمن المجتمعي ضمن المنهج التعليمي، وأشارن إلى أن المنهج الحالي يفتقر إلى التركيز الكافي على هذه الجوانب، كما أكدت المعلمات أن تخطيط المنهج لا يتضمن الأنشطة التعليمية التي من شأنها أن تساهم في تحقيق هذه المتطلبات بشكل فعال.

- اعتماد المعلمات على أساليب تدريس تقليدية اقتصرت على الورق واستخدام بعض الخامات مع قلة استخدام التقنيات التكنولوجية على الرغم من توافر بيئة التعلم الإلكترونية الممثلة في التابلت التعليمي.

- أكدت المعلمات على أن طالبات المرحلة الثانوية يعانين من تشوهات في التصور المعرفي، كما أكدت المعلمات على أن طالبات المرحلة الثانوية يعانين من انخفاض الدافعية للتعلم، والشعور بالملل أثناء الدراسة، وضعف التفاعل الاجتماعي داخل الصف، وصعوبة الحفاظ على التركيز لفترات طويلة، إلى جانب الميل لتأجيل الواجبات الدراسية أو تجنبها تماماً، هذه المشكلات تؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي وتقلل من ارتباط الطالبات بالبيئة التعليمية.

ثانياً: التحليل الظاهري لمنهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية في ضوء متطلبات الأمن المجتمعي، والذي يشير إلى أن المنهج لا يعزز هذه المتطلبات بشكل كافٍ، رغم أن المنهج يعالج بعض الجوانب الاجتماعية والاقتصادية، إلا أنه يفتقر إلى التركيز على العديد من النقاط الأساسية التي تشكل جزءاً أساسياً من الأمن المجتمعي كما يلي:

▪ ضعف محتوى المنهج في تقديم موضوعات تهتم بتأمين احتياجات الفرد الأساسية على مستوى المجتمع وتحقيق الاستقرار من خلال تعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية وحماية الموارد الطبيعية.

- يقتصر المنهج على بعض المفاهيم العامة حول الحياة الأسرية، دون التطرق لأسباب التفكك الأسري وعلاقته بالأمن المجتمعي.
  - رغم تناول المنهج لبعض القيم الاجتماعية مثل التعاون والمساعدة المتبادلة، إلا أنه يفتقر إلى الأنشطة العملية التي تعزز تكافل المجتمع في مواجهة التحديات، مما يقلل من قدرة الطلاب على فهم دورهم في تعزيز الأمن المجتمعي.
  - تراجع فعالية المنهج عن تنمية مفاهيم التفكير النقدي والوقاية من التطرف، وهو أمر حيوي لتعزيز الأمن الفكري والاجتماعي، كذلك، ويبعد ربط المنهج بشكل واضح بين الأمن الداخلي للفرد والبيئة المحيطة به مثل الأسرة والمدرسة، مما يحد من تأثيره على النمو الشخصي والاجتماعي للطلاب.
- واستنادًا لما سبق يتضح أن محتوى منهج الاقتصاد المنزلي به قصور لتلبية متطلبات الأمن المجتمعي على الرغم من أن مناهج الاقتصاد المنزلي بمجالاتها المتنوعة والمختلفة قادره على تحقيق جزء كبير من تلك المتطلبات حيث يُعزز علم الاقتصاد المنزلي الأمن الفكري والثقافي بنشر الوعي بأنماط التغذية الصحية الملائمة للثقافة المحلية، ودعم الصناعات الحرفية واليدوية في مجال الملابس للحفاظ على الهوية التراثية، كما يلعب دورًا مهمًا في غرس القيم الأسرية الإيجابية لدى الأطفال، مما يسهم في بناء مجتمع أكثر تماسكًا، بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يساهم تأثيث المسكن بأسلوب يعكس الهوية الثقافية في تعزيز الشعور بالانتماء وتحقيق الاستقرار الأسري، مما ينعكس إيجابيًا على استقرار المجتمع ككل .
- كما يمكن تحقيق الأمن الوطني والإنساني من خلال تعزيز الإنتاج المحلي في مجالات الغذاء والتغذية، ودعم الصناعات النسيجية، مما يقلل الاعتماد على المنتجات المستوردة ويوفر فرص عمل تعزز الاقتصاد الوطني، كما تسهم الإدارة الفعالة لموارد الأسرة في تحقيق التوازن المالي للأفراد، مما ينعكس على استقرار المجتمع اقتصاديًا واجتماعيًا.
- ويمكن أن يتجسد الأمن الاقتصادي والبيئي من خلال ترشيد استهلاك الغذاء وتقليل الفاقد، إلى جانب تعزيز استخدام المواد المستدامة في صناعة الملابس وتصميم الأثاث، مما يقلل التأثير البيئي السلبي، كما تلعب توعية الأسر بسلوكيات استهلاكية رشيدة دورًا مهمًا في تحقيق التوازن بين الاحتياجات والموارد المتاحة، إضافةً إلى ذلك، يسهم غرس مبادئ الاستدامة في الطفولة وتعزيز الوعي البيئي في بناء أجيال مسؤولة قادرة على الحفاظ على الموارد الطبيعية، وضمان استمراريتها للأجيال القادمة، مما يعزز تنمية المجتمع ودعم تماسكه.

ثالثاً: الاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات التربوية المرتبطة بمتغيرات البحث، والتي من خلالها تم التوصل إلى:

- أصبح مفهوم الأمن المجتمعي وتحقيقه موضع اهتمام متزايد بين الباحثين في مجال التربية والتعليم في العصر الحالي، نظراً لتزايد التحديات التي تهدد استقرار المجتمعات وتماسكها، ويعود هذا الاهتمام إلى تعقيد القضايا المرتبطة بالتغيرات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، إضافةً إلى تأثير التطورات التكنولوجية والعولمة، حيث يسعى الباحثون لدراسة علاقة الأمن المجتمعي بمتغيرات معرفية مثل التفكير والانتباه والأساليب المعرفية، فلا يمكن فصل الجوانب المعرفية عن الجوانب النفسية للفرد، خاصة فيما يتعلق بالقلق والخوف، إذ قد تدفع هذه العوامل الفرد نحو تكوين أفكار أو تبني أساليب معرفية سلبية لتقييم المخاطر المحيطة ببعض المثيرات والأحداث البيئية، وهذا ما أكدته دراسة كلاً من: نعمات الجعفري (٢٠١٥)، (Svetlana, A ( 2016)، أسمهان خورموش (٢٠١٨)، أمال إبراهيم (٢٠١٩)، (Manish,T (2019)، أشرف طه وآخرون (٢٠٢٣)، منال خلف الله (٢٠٢٣).
- اتفقت العديد من الدراسات مثل دراسة (Morrison, A & Heimberg, R (2015)، هاني أبو هاشم (٢٠٢٢)، (Rnic, K & Martin, R , ( 2016)، عائشة عطية، سالي عطا (٢٠١٩)، سميرة العتيبي، بلسم الحازمي (٢٠٢٠)، هاني أبو هاشم (٢٠٢٢)، على أن التشوهات المعرفية لها أشكال وأنواع متعددة، كما تظهر لدى الأفراد بدرجات مختلفة، إلا أنه يمكن فهمها والتعامل معها عن طريق تحديدها وتحليلها، والذي يعتبر جزءاً مهماً من العلاج المعرفي السلوكي، والذي يهدف إلى خفض هذه التشوهات لدى المتعلمين من خلال تطوير استراتيجيات فعالة، وتصميم برامج تدريبية متكاملة، وتهيئة البيئة التعليمية الداعمة.
- أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة (Erena, & Coskun, (2016)، أماني علي (٢٠٢٠)، (Pavelkova, I.,& Urbanova, (2020)، ودراسة (Schwartz, et al, (2020)، ودراسة زينب محمد (٢٠٢٢)، أمل محمد (٢٠٢٢)، ودراسة محمود عبد العزيز (٢٠٢٣)، أن الضجر الأكاديمي يُعد أحد المشكلات الانفعالية للمتعلمين، إذ يعبر عن شعور الطلاب بالملل وفقدان الحافز تجاه الأنشطة الدراسية، مما يسهم في تراجع الأداء الأكاديمي، وتقليل القدرة على التركيز والإبداع، ويزيد من مشاعر الإحباط والقلق، وظهور مشكلات سلوكية واجتماعية مثل العزلة أو التسرب الدراسي.
- توصيات الدراسات السابقة بضرورة اعتماد طرق ومداخل جديدة لتنظيم وتصميم المحتوى التعليمي، حيث أكدت دراسة كلاً من: (Zufic,J & Jurcan,B (2015)، (Rettger,E (2017)، إيمان إبراهيم (٢٠٢٠)، حسن غانم (٢٠٢١)، إيمان محمد وآخرون (٢٠٢٣)، ودراسة رجاء أحمد وشيماء خليل (٢٠٢٣)، أن التعلم المصغر النقال يوفر طريقة تعليمية مرنة وفعالة، من خلال تقسيم المحتوى إلى

وحدات صغيرة يسهل فهمها واستيعابها، كما يتيح للمتعلمين الوصول إلى المعلومات في أي وقت ومن أي مكان عبر الأجهزة النقالة، مما يعزز فرص التعلم المستمر خارج الفصول التقليدية، ويساعد أيضًا هذا النهج في تحسين نواتج التعلم من خلال التركيز على مواضيع محددة، وزيادة الاحتفاظ بالمعلومات، وتعزيز التفاعل مع المحتوى، وبناء المعارف في سياقات متعددة، مما يجعله ملائمًا لتلبية احتياجات الأفراد المختلفة وتطوير مهاراتهم بكفاءة، كما أن كل من القائمين على العملية التعليمية من معلمين وطلاب لديهم قبول لاستخدام وتوظيف التعلم المصغر بشكل إيجابي.

**رابعًا: الدراسات الاستطلاعية التي تم تطبيقها على معلمات الاقتصاد المنزلي، وطالبات المرحلة الثانوية، والتي تضمنت:**

- تم تطبيق اختبار التشوه المعرفي على عينة استطلاعية مكونة من (١٣) طالبة في المرحلة الثانوية من نفس المدرسة التي تم إجراء تجربة البحث بها، بهدف قياس مستوى التشوهات المعرفية لديهن، وأظهرت نتائج الاختبار حصول حوالي ٨٣% من الطالبات على درجات مرتفعة مما يعني ارتفاعًا واضحًا في مستوى التشوهات المعرفية لدى أغلب الطالبات، حيث تبين أن العديد منهن يميلن إلى التفكير الكارثي أو التعميم الزائد أو التهوين والتهليل في المواقف المختلفة، مما يمكن أن يكون له تأثيرات سلبية على تقديرهن لذواتهن وقدرتهن على التعامل مع المواقف الدراسية والاجتماعية.
  - تم تطبيق مقياس الضجر الأكاديمي على عينة استطلاعية مكونة من (١٣) طالبة في المرحلة الثانوية من نفس المدرسة التي تم إجراء تجربة البحث بها، وأظهرت نتائج المقياس حصول حوالي ٨٧% من الطالبات على درجات مرتفعة مما يدل على أن معظم الطالبات يعانين من مستويات مرتفعة من الضجر الأكاديمي، حيث أشارت العديد منهن إلى شعورهن بالملل وفقدان الدافع للمشاركة في الأنشطة الدراسية، كما كشفت النتائج عن تأثيرات سلبية واضحة لهذا الضجر على مستوى التحصيل الدراسي والتركيز، مما قد يعوق تقدمهن الأكاديمي ويقلل من قدرتهن على الاستفادة الفعالة من الدروس .
- استنادًا إلى ما تم عرضه سابقًا، ترسخت القناعة بأهمية البحث الحالي كمحاولة لإعداد وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي تستند إلى متطلبات الأمن المجتمعي، وتدعمها بيئة تعلم مصغر نقال بهدف تقليل مستويات التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية.

### **مشكلة البحث:**

تتمثل مشكلة البحث في أن منهج الاقتصاد المنزلي في المرحلة الثانوية يفتقر إلى التركيز الكافي على أهداف ومفاهيم الأمن المجتمعي، رغم تزايد التحديات التي تهدد استقرار المجتمعات وتماسكها في ظل التطورات التكنولوجية السريعة، بالإضافة إلى ذلك، تعاني الطالبات من ارتفاع مستويات التشوهات المعرفية، مما قد يزيد من احتمالية تبنيهن أفكارًا سلبية ومبالغ فيها حول بعض المواقف والمشكلات المجتمعية، كما أن

غياب الأنشطة التعليمية التي تدعم الممارسات المجتمعية يؤدي إلى زيادة مستويات الضجر الأكاديمي لديهن، مما يسبب شعورهن بالملل وفقدان الدافع تجاه التعلم، ولذلك يصبح من الضروري إعداد وحدة تعليمية في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي، ومدعمة بتقنيات التعلم المصغر النقال بهدف تقليل التشوهات المعرفية والضجر الأكاديمي، مما قد يسهم في تحسين تجربة التعلم وتعزيز التطور الشخصي والاجتماعي للطالبات .

وفي ضوء ما تقدم يمكن معالجة مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة على السؤال الرئيس التالي:  
ما فاعلية تدريس وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات المرحلة الثانوية؟  
وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما هي متطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في منهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية؟
٢. ما الصورة التي تكون عليها الوحدة المقترحة في الاقتصاد المنزلي القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي؟
٣. ما فاعلية تدريس الوحدة المقترحة في الاقتصاد المنزلي القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي لطالبات الصف الأول الثانوي؟
٤. ما فاعلية تدريس الوحدة المقترحة في الاقتصاد المنزلي القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض الضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي؟
٥. ما العلاقة الارتباطية بين خفض التشوه المعرفي، وخفض الضجر الأكاديمي بعد تدريس الوحدة المقترحة لطالبات الصف الأول الثانوي؟

## أهداف البحث:

يهدف البحث إلي:

١. إعداد قائمة بمتطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في منهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية.
٢. تحديد أسس بناء وحدة تعليمية مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لدي طالبات الصف الأول الثانوي.
٣. بناء وحدة تعليمية مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لدي طالبات الصف الأول الثانوي.
٤. التعرف على فاعلية الوحدة التعليمية المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي لدي طالبات الصف الأول الثانوي.

٥. التعرف على فعالية الوحدة التعليمية المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الصف الأول الثانوي.
٦. دراسة العلاقة الارتباطية بين خفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي بعد تدريس الوحدة المقترحة لطالبات الصف الأول الثانوي.

### أهمية البحث:

قد يفيد البحث الحالي في:

- إلقاء الضوء على أهمية تضمين متطلبات الأمن المجتمعي في مناهج الاقتصاد المنزلي، للمساهمة في تعزيز وعي الطلاب بقضايا الأمن والاستقرار، لإعداد أجيال قادرة على التفاعل الإيجابي مع التحديات المجتمعية.
- توجيه اهتمام مخططي المناهج التعليمية إلى دمج بيئات التعلم المصغر النقال كأداة مبتكرة تُحسن تجربة التعلم، وتقلل من ظاهرة الضجر الأكاديمي بين الطالبات، وإعادة النظر في أساليب معالجة التشوه المعرفي لدى الطالبات، من خلال استراتيجيات تعليمية تعتمد على بيئة تعلم تفاعلية وشخصية.
- تعزيز اهتمام القائمين على تطوير المناهج بتصميم وحدات تعليمية مبتكرة تعمل على ربط الاقتصاد المنزلي بالواقع المجتمعي، مما يزيد من ارتباط الطالبات بمحتوى المادة، وتطوير الأنشطة التعليمية لتتناسب مع التحديات المجتمعية الراهنة، بما يُمكن الطالبات من تطبيق المعرفة النظرية في مواقف حياتية عملية.
- تقديم وحدة مقترحة قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال كإطار يمكن تطبيقه لتطوير مهارات الطالبات والتكيف مع متغيرات الحياة اليومية.
- توجيه الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول استخدام التعلم المصغر النقال، ودراسة أثره في تحسين جودة التعليم وتنمية مخرجات التعلم المختلفة.

### فروض البحث:

١. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الصف الأول الثانوي عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لجوانب التشوه المعرفي عبر الاختبار المعد لذلك لصالح التطبيق البعدي.
٢. يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات الصف الأول الثانوي عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لأبعاد الضجر الأكاديمي عبر المقياس المعد لذلك لصالح التطبيق البعدي.
٣. توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين خفض التشوه المعرفي، وخفض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الصف الأول الثانوي عينة البحث بعد تطبيق الوحدة المقترحة.

## حدود البحث:

أولاً- الحدود البشرية: تمثلت عينة البحث في مجموعة من طالبات الصف الأول الثانوي تم اختيارهن بطريقة عشوائية، حيث اشتملت على عينة استطلاعية مكونة من (١٣) طالبة، بالإضافة إلى العينة الأساسية التي ضمت (٣٢) طالبة من نفس المرحلة.

ثانياً- الحدود المكانية: تم إجراء البحث الميداني بمدرسة (الزمالك الثانوية للبنات)، إدارة (غرب القاهرة) محافظة القاهرة.

ثالثاً- الحدود الزمانية: تم تطبيق تجربة البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م.

رابعاً- الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالي على تدريس وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي مكونة من (٨) دروس، شملت جميع مجالات الاقتصاد المنزلي، كما اقتصرت حدود البحث على بعض أشكال التشوه المعرفي وهي (التعميم الزائد- التفكير الكارثي- التحيز الذاتي- إلقاء اللوم على الآخرين- التهوين والتلهيل)، أبعاد الضجر الأكاديمي (الاستثارة الداخلية - الاستثارة الخارجية - إدراك الوقت - العلاقات الاجتماعية).

## أدوات البحث ومواد المعالجة التجريبية:

اعتمد البحث على الأدوات التالية:

### أولاً- مواد المعالجة التجريبية، وتمثلت في:

- وحدة تعليمية مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي.
- بيئة تعلم مصغر نقال للوحدة المقترحة (الأسرة والنظام البيئي المجتمعي) لطالبات الصف الأول الثانوي.
- إعداد دليل المعلمة لتدريس الوحدة المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي.

### ثانياً- أدوات القياس، واشتملت على:

- ١- اختبار التشوه المعرفي، وتضمن على عدد من أشكال التشوه المعرفي هي (التعميم الزائد- التفكير الكارثي- التحيز الذاتي- إلقاء اللوم على الآخرين- التهوين والتلهيل).
- ٢- مقياس الضجر الأكاديمي، وتضمن على عدة أبعاد هي (الاستثارة الداخلية - الاستثارة الخارجية - إدراك الوقت - العلاقات الاجتماعية).

## متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وتمثل في وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال.
- المتغيرات التابعة: واشتملت على: التشوه المعرفي، الضجر الأكاديمي.

## منهج البحث: اتبع البحث الحالي المناهج البحثية التالية:

- المنهج الوصفي التحليلي: وذلك عند تحديد متطلبات الأمن المجتمعي، وتحديد أشكال التشوه المعرفي وأبعاد الضجر الأكاديمي التي تهدف الوحدة المقترحة لتخفيضها لدى طالبات الصف الأول الثانوي ، كذلك عند بناء أدوات القياس، وعند استخدام أسلوب التحليل الإحصائي في معالجة البيانات وتحليلها ومناقشتها ثم تفسيرها، مما يسهم في تقديم توصيات لتحسين المناهج التعليمية.
- المنهج شبه التجريبي: تم استخدام المنهج شبه التجريبي في الجانب التطبيقي للبحث للتحقق من فاعليته، حيث اعتمد التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة مع إجراء القياسين القبلي والبعدي.

## المصطلحات الإجرائية للبحث:

### الأمن المجتمعي Community Security

مجموعة من الضوابط والمعايير التي تساهم في تحقيق استقرار المجتمع وحمايته من المخاطر السياسية والاقتصادية والثقافية والصحية، والتي تتوافق مع مجالات الاقتصاد المنزلي، ويمكن تضمينها في وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي وتقديمها من خلال بيئة تعلم مصغر نقال لتحقيق الوضوح والاستبصار المعرفي والانخراط الأكاديمي، مما يعزز من قدرة الطالبات على المشاركة الإيجابية في الأنشطة المجتمعية والتفاعل بشكل بناء مع محيطهن، وتحسين دافعيتهن للتعلم ودعم أدوارهن المجتمعية الفاعلة.

### بيئة التعلم المصغر النقال Mobile Micro-learning Environment

يمكن تعريف بيئة التعلم المصغر النقال في البحث الحالي بأنها مدخل للتعلم يتضمن مكونات تطبيقية صغيرة تهدف إلى تقديم محتوى علمي مرتبط بمجالات الاقتصاد المنزلي ضمن هدف أوسع يخدم فلسفة الأمن المجتمعي مقدم على شكل وحدات صغيرة منظمة ومتسلسلة تتضمن وسائط متعددة كمقاطع الفيديو والخرائط الذهنية والصور التوضيحية والنصوص والإنفوجرافك والرسوم التعليمية وروابط URL والتي يصاحبها مجموعة من الأنشطة والمهام التعليمية الفردية والتعاونية مع تقديم التغذية الراجعة لخفض التشوهات المعرفية والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي عبر تطبيق أندرويد يتم تحميله على أجهزتهم النقالة الذكية.

## التشوه المعرفي Cognitive Distortion

يُعرف التشوه المعرفي إجرائيًا في هذا البحث بأنه مجموعة من الأفكار السلبية التي تعيق قدرة طالبات المرحلة الثانوية على التكيف النفسي والاجتماعي مع بيئتهن التعليمية والاجتماعية، وتتجسد هذه الأفكار في عدة أشكال هي التعميم الزائد، التفكير الكارثي، التحيز الذاتي، إلقاء اللوم على الآخرين، والتهمين والتلهيل، مما يؤدي إلى تقليص قدرة الطالبات على التفاعل بشكل إيجابي مع الأنشطة الأكاديمية والاجتماعية، ويؤثر سلبيًا على دافعيتهن للتعلم ويعيق تفاعلهن مع بيئتهن التعليمية والاجتماعية، ويُقاس مستوى التشوه المعرفي بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في اختبار التشوه المعرفي المُعد لهذا البحث.

## الضجر الأكاديمي Academic Boredom

يمكن تعريف الضجر الأكاديمي في البحث الحالي بأنه حالة وجدانية سلبية تحدث داخل البيئة الدراسية لطلاب الصف الأول الثانوي نتيجة بُعد محتويات المناهج التعليمية عن احتياجات ومتطلبات الأمن المجتمعي والاعتماد في التدريس على أساليب تعلم تقليدية غير متنوعة تتطلب من المتعلم أن يكون سلبياً في العملية التعليمية وتكليفه بمهام وأنشطة تعلم قد تكون أعلى من قدراته أو أقل وتعتمد في ذاتها على التكرار والرتابة مما يقود المتعلم إلى الانسحاب من التعلم والضجر منه والذي يؤدي بدوره إلى ضعف قدرته على إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع المعلمين والزملاء وفقدان الدافعية نحو المواقف الأكاديمية، ويُقاس مستوى الضجر الأكاديمي بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الضجر الأكاديمي المُعد لهذا البحث.

## الإطار النظري

اشتمل الإطار النظري للبحث على المحاور التالية:

## المحور الأول: الأمن المجتمعي Community Security

### مفهوم الأمن المجتمعي

تنوعت مفاهيم الأمن المجتمعي نتيجة للتحويلات التي يشهدها العالم، وخاصةً مع ظهور مخاطر جديدة وتغيرات أثرت على مختلف جوانب الحياة، وتبعًا لاختلاف اهتمامات المفكرين والعلماء، وكذلك اختلاف العوامل والمتغيرات المحيطة بهم، برزت مجموعة من التعريفات الهامة حول مفهوم الأمن المجتمعي، ومن أهمها ما يلي:

الأمن المجتمعي بمفهومه الشامل يعني تعزيز الهوية الذاتية للجماعات والحفاظ على تنوعها وخصوصيتها وتميزها عبر الزمان والمكان. (Barry, B, 2011, 119).

وتشير مارتن فلدستين (Martin Feldstein) إلى أن الأمن المجتمعي يتمثل في الإجراءات التربوية، الوقائية، والعقابية التي تتخذها الدولة لصالح مواطنيها، بهدف تمكينهم من تحقيق أكبر قدر من النجاح في مختلف جوانب حياتهم. (Al-Jaafari, N, 2015, 9)

واتفق كلاً من واثق جعفر (٢٠٢٠، ٢٧٦)، (Al-Amarat, F (2020 , 26) على أن الأمن المجتمعي هو الشعور بالطمأنينة وغياب الخوف لدى الأفراد، إضافة إلى مواجهة الأخطار الداخلية والخارجية وتقليل فرص ارتكاب الجرائم، ويتطلب تحقيق ذلك نوعاً من التعاون الأمني بين الفرد والدولة في إطار ظروف ملائمة للتغيير.

وهذا ما أكدته كلاً من نعمات الجعفري (٢٠١٥، ٩٠)، عبد الرحمن علي (٢٠٢٠، ٤١٨) على أن الأمن المجتمعي هو حالة الاطمئنان التي يشعر بها أفراد المجتمع، والتي تنبع من مساهمة التنمية المستدامة والمؤسسات الاجتماعية في تفعيل الاستراتيجيات والإمكانات والممارسات التي تمنح الفرد الشعور بالأمان في حاضره ومستقبله، ويسعى الأمن المجتمعي إلى حماية الدين والنفس والعقل والمال والعرض، مع التأكيد على الاعتراف بوجود الفرد ومكانته في المجتمع، وتوفير الفرص التي تتيح له المشاركة الإيجابية في الحياة المجتمعية.

فالأمن المجتمعي يعد أساس استقرار الدولة، ويتأثر بشكل كبير بالتغيرات المجتمعية والتكنولوجية المستمرة، مما يضاعف أهمية الحفاظ عليه، فيعد الأمن المجتمعي محوراً في تعزيز الاستقرار الداخلي ومواجهة التحديات المستقبلية، كما يسهم في تحقيق التنمية المستدامة والازدهار، وبالتالي، يمثل الأمن المجتمعي العامل الرئيسي في تقدم الدولة وتطورها في العصر الحديث. (أشرف طه وآخرون، ٢٠٢٣، ٨)

**متطلبات الأمن المجتمعي:**

في ضوء المفهوم الشامل للأمن المجتمعي، يتضح أن هذا الأمن يمتد ليشمل مجالات متعددة تهدف إلى تهيئة الظروف الملائمة التي تضمن حياة مستقرة وآمنة، من خلال هذه المجالات المختلفة تنبثق مجموعة من الأبعاد التي تتعاون بشكل متكامل ومتوازن لتحقيق الأمن والسلام لتلبية احتياجات الأفراد وتعزيز تقدم المجتمع في جميع جوانبه، وتتمثل هذه المجالات في:

#### **أولاً: الأمن الوطني والإنساني**

يشكل الأمن الوطني والإنساني أساساً رئيسياً في ضمان استقرار الدولة وحماية حقوق الأفراد داخل المجتمع ويتجسد من خلال مجموعة من الأبعاد التي تعمل على تعزيز سلامة المجتمع وحمايته من التهديدات الداخلية والخارجية، وهذه الأبعاد كما أشار إليها كل من يس طاهر (٢٠٢٤، ٩٣) وفارس العمارات (٢٠٢٠، ٨٧) وأحمد محي، علي مرزوك (٢٠٢٠، ٢٣٤) (Manish, T, (2019, 19) كالتالي:

- **البعد الأمني العسكري:** يركز هذا البعد على تأمين حدود الدولة وحمايتها من التهديدات العسكرية الخارجية، يتم ذلك من خلال بناء وتطوير قوات مسلحة قوية، مجهزة بأحدث التقنيات والأسلحة، لتكون قادرة على مواجهة أي عدوان خارجي، كما يعنى بتعزيز القدرات الدفاعية لضمان الاستقرار وحماية السيادة الوطنية.
- **البعد الأمني الداخلي:** يهدف إلى تعزيز القدرات الأمنية لمكافحة الجريمة المنظمة والإرهاب والعنف داخل المجتمع، يشمل تعزيز قدرات قوى الأمن الداخلي وتوفير بيئة آمنة للمواطنين من خلال استخدام أساليب فعالة لمكافحة الجرائم العابرة للحدود والجريمة الإلكترونية، بالإضافة إلى تكثيف التعاون بين مختلف الأجهزة الأمنية لمواجهة التحديات التي قد تهدد استقرار الأمن الداخلي.
- **البعد الإنساني:** يتمحور حول حماية حقوق الإنسان داخل الدولة وضمان تمتع الأفراد بكافة حقوقهم الأساسية مثل التعليم والصحة، يركز على مكافحة التمييز بكل أشكاله، بالإضافة إلى تحسين نوعية الحياة من خلال توفير الخدمات الأساسية للأفراد المحرومين وتعزيز العدالة الاجتماعية والمساواة بين كافة فئات المجتمع.
- **البعد الاجتماعي:** يختص بحماية النسيج الاجتماعي وتعزيز استقرار المجتمع من خلال التصدي للتهديدات التي قد تضعف تماسكه، يشمل ضمان الحقوق الفردية والجماعية ضد التفرقة أو التفكك الاجتماعي بسبب العرق أو الدين أو الطبقة الاجتماعية، مما يساهم في تعزيز الانسجام الاجتماعي وتقليل الفوارق داخل المجتمع.

### ثانياً: الأمن الفكري والثقافي

- قد أشارت دراسة شيماء عرفة (٢٠٢٤، ٥٢) وهزاع الهاجري (٢٠١٧، ١٩) وأحمد زكريا (٢٠١٢، ٦٨) أن الأمن الفكري والثقافي يتضمن مجموعة من الأبعاد التي تهدف إلى الحفاظ على القيم الثقافية والفكرية وحمايتها من التأثيرات الخارجية وهي:
- **البعد الفكري:** يهدف إلى حماية المجتمع من الأفكار المتطرفة والتضليل الفكري، ويتضمن تعزيز التعليم النقدي والعقلاني، وتطوير الفكر المستنير الذي يعزز من قيم الحرية والمساواة والعدالة، ويساهم في محاربة التطرف الفكري ويشجع على تبني ثقافة الحوار والانفتاح على الأفكار المتنوعة.
  - **البعد الثقافي:** يشمل هذا البعد الحفاظ على الهوية الثقافية والتراثية للمجتمع، وحمايتها من محاولات التغيير أو التأثيرات الأجنبية، كما يعزز هذا البعد من الفنون والآداب والنشاطات الثقافية التي تعكس قيم المجتمع، بالإضافة إلى تعزيز الانتماء الثقافي بين أفراد المجتمع وتحفيز التنوع الثقافي.

- **البعد الإعلامي:** يهدف إلى تطوير وسائل الإعلام لتدعيم القيم الثقافية والوطنية، وتوعية المجتمع بالقضايا الفكرية الهامة، وهو يهتم بمكافحة الأخبار الزائفة والمضللة، وتشجيع التفكير النقدي، ونشر الوعي بقضايا ثقافية وفكرية قد تؤثر على استقرار المجتمع.
- **البعد الديني:** يرتبط بحماية حرية ممارسة الشعائر الدينية، وضمان بيئة للتعايش السلمي بين الأديان والمعتقدات، كما يركز على تعزيز التسامح الديني، والحد من التعصب والتطرف الديني، ويسعى إلى ضمان أن يكون الدين مصدرًا للإلهام الروحي والإيجابي، وليس أداة للفتنة أو العنف.

### ثالثًا: الأمن الاقتصادي والبيئي

يعكس الأمن الاقتصادي والبيئي الحاجات الأساسية والمتواصلة التي لا غنى للفرد عنها، والتي تعتبر من الحقوق الأساسية لكل إنسان، حيث أن غياب هذه الحاجات أو نقصها يولد شعورًا بالخوف والقلق، ولا يتطلب الأمر غياب جميع العناصر معاً لحدوث هذا الشعور، إذ إن فقدان أي عنصر على حدة قد يؤثر سلبيًا على إحساس الفرد أو الجماعة بالأمن والاستقرار وتتحدد أبعاده فيما يلي كما أشارت إليها دراسة أحمد زكريا (٢٠١٢، ٦٨) وياسر الشجيري، ياسر الدليمي (٢٠٢٢، ١٩١):

- **البعد الاقتصادي:** يشمل هذا البعد تحقيق الاستقرار المالي والنمو الاقتصادي، يتم ذلك من خلال خلق فرص عمل، وتشجيع المشروعات الصغيرة والمتوسطة، وتحقيق العدالة في توزيع الموارد والدخل، كما يعزز هذا البعد من قدرة المجتمع على مواجهة الأزمات الاقتصادية والحد من معدلات البطالة والفقر، بما يساهم في تحسين مستويات المعيشة لجميع الأفراد.
- **البعد البيئي:** يركز على حماية البيئة والموارد الطبيعية من التدهور والتلوث، ويشمل تقليل التلوث، وتطوير سياسات تحافظ على التنوع البيولوجي، وحماية الأرض والمياه، كما يهدف إلى تشجيع استخدام تقنيات الطاقة المتجددة وتعزيز الوعي البيئي لضمان استدامة البيئة للأجيال القادمة.
- **البعد الصحي:** يركز على توفير الرعاية الصحية المناسبة لجميع أفراد المجتمع، وتحسين النظام الصحي لمكافحة الأوبئة والأمراض، يشمل تعزيز البنية التحتية الصحية، وتطوير خدمات الرعاية الطبية والوقاية من الأمراض المعدية، وضمان توفر الخدمات الصحية بشكل عادل لجميع فئات المجتمع.
- **البعد الغذائي:** يختص بتأمين الغذاء الكافي والنظيف لجميع أفراد المجتمع من خلال تحسين الإنتاج المحلي، وتقليل الاعتماد على الواردات، وضمان استدامة الموارد الزراعية، كما يعنى بوضع استراتيجيات لزيادة إنتاجية الزراعة وتحقيق الأمن الغذائي بما يساهم في تلبية احتياجات السكان.

### أهداف الأمن المجتمعي:

يُعد الأمن المجتمعي الأساس الذي تقوم عليه المجتمعات الحديثة، فهو عنصر رئيسي لحماية إنجازاتها ووسيلة ضرورية لتحقيق التقدم والازدهار، ويأتي ذلك من خلال توجيه الجهود والطاقات نحو تحقيق

الأهداف التي يسعى إليها الأمن المجتمعي، لبناء مجتمع آمن ومستقر، يحترم حقوق أفرادهِ ويشجع على مساهمتهم الفعالة في نموه وتطوره، فالأهداف التي يسعى إليها الأمن المجتمعي متعددة وتشمل جوانب مختلفة تهدف إلى حماية استقرار المجتمع وتعزيز رفاهيته، ومن أهم هذه الأهداف: (أمينة الماجد ٢٠١٨، ٦٣)، (علي الزغيبي، ٢٠١٨، ٢٧٣)

- **تأمين احتياجات الفرد الأساسية:** من خلال تهيئة بيئة مستقرة تساعد الأفراد على العيش بكرامة وتحقيق ذاتهم عن طريق توفير الغذاء والماء، والرعاية الصحية، وتوفير مساكن آمنة ومستقرة، وتوفير دخل منتظم ومستدام لهم.
- **حماية الأفراد والممتلكات:** خلق بيئة آمنة تحمي الأفراد من التهديدات سواء المادية أو المعنوية، وتقلل من معدلات الجريمة والعنف.
- **غرس قيم التكافل الاجتماعي فيما بين أفراد المجتمع:** ويشمل ذلك دعم الفئات الأكثر احتياجًا، وتشجيع التعاون والمساعدة المتبادلة، تعزيز المسؤولية المجتمعية، ونشر ثقافة الاحترام والتسامح، وإبراز قيمة العمل الجماعي.
- **تفعيل القانون:** ضمان تطبيق القانون بعدالة وتعزيز دور مؤسسات العدالة لحماية حقوق الأفراد من الانتهاكات.
- **توزيع الدخل بشكل فعال في تطوير التنمية الاقتصادية والاجتماعية:** حيث يسهم في تحقيق التوازن والاستقرار داخل المجتمع من خلال تقليل الفجوة بين الطبقات، تحقيق العدالة الاجتماعية، تعزيز الاستثمار الاجتماعي، تحفيز النمو الاقتصادي.
- **تعزيز الأمن البيئي:** حماية الموارد البيئية الطبيعية وضمان استدامتها، مما يساهم في صحة المجتمع وسلامته.
- **الوقاية من التطرف والأفكار الهدامة:** محاربة الأفكار المتطرفة التي تهدد السلم الاجتماعي، وتوعية الأفراد بأهمية التفكير الإيجابي والنقدي.
- **تحسين نمو الفرد:** يتحقق نمو الفرد بتوافر لديه قاعدة الأمن الداخلي والبيئة الخارجية كالأُسرة والمدرسة التي تساعده على تحقيق ذلك الأم.
- **تعزيز التلاحم الاجتماعي:** دعم الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع عبر نشر قيم التعاون والتسامح والانتماء، مما يقلل من التوترات والنزاعات الداخلية.
- **رفع الوعي المجتمعي:** تشجيع الأفراد على المشاركة في برامج توعوية تزيد من وعيهم بالقضايا الأمنية، مثل الاستخدام الآمن والمسؤول للتكنولوجيا.

▪ **المساهمة بشكل فعال في تحقيق وتأمين الاستقرار الوظيفي للعامل:** بهدف تحفيزه وتوطيد العلاقة بين الموظف وصاحب العمل.

### المؤسسات التعليمية وتحقيق متطلبات الأمن المجتمعي

إن المؤسسات التربوية والتعليمية من أولى الجهات المعنية بتحقيق متطلبات الأمن المجتمعي، حيث لا تقتصر على تقديم المعرفة الأكاديمية فحسب، بل تساهم في تكوين القيم والمبادئ التي تضمن استقرار وأمن المجتمع، وتعتبر المناهج التعليمية من الأدوات الجوهرية التي تساهم في تعزيز المهارات والسلوكيات الإيجابية التي تساعد الأفراد في الحفاظ على الأمن المجتمعي وضمان السلام الاجتماعي، حيث تساهم المناهج التعليمية في تعريف الطلاب بالمفاهيم الأساسية المتعلقة بالأمن الاجتماعي، وتساعد في تعزيز ثقافة التسامح والقبول بالتنوع الديني والثقافي والفكري، كما تتيح للأفراد ممارسة مهارات التفكير النقدي مما يساعدهم على تحليل المعلومات بشكل موضوعي وتقييم الأفكار التي يتعرضون لها، ومن خلال التعليم حول حقوق الإنسان وأهمية العدالة والمساواة، تساهم المناهج في تعزيز ثقافة الاحترام والتسامح، مما يساعد على تقليل مستويات العنف والتمييز في المجتمع، وتساهم أيضاً في تعزيز الوعي البيئي والاجتماعي بين الطلاب، من خلال تعليمهم كيفية حماية البيئة ومعالجة القضايا التي تهدد استقرار المجتمع، مثل التغير المناخي والأزمات الاقتصادية.

واهتمت العديد من البحوث بدراسة دور المؤسسات التعليمية والمناهج التعليمية في تحقيق متطلبات الأمن المجتمعي مثل دراسة (Owusu, G (2016) هدفت إلى استكشاف دور الجامعة كإحدى المؤسسات التعليمية في تعزيز الأمن وصقل التصورات الفكرية حول الأمن للطلاب، مع التركيز على نشر الأمن العام والأمن الوطني بشكل خاص، خاصة في ظل انتشار مظاهر العنف والتطرف بين بعض الشباب الجامعي، وأظهرت النتائج أهمية توعية الطلاب بمخاطر الانحراف المجتمعي وتأثيره السلبي على أسرهم والمجتمعات التي ينتمون إليها. ودراسة أحمد عبدالله (٢٠١٧) وهدفت إلى استكشاف دور الجامعات المصرية في تعزيز الأمن الفكري لدى طلابها، وذلك من خلال تحليل أدوار أعضاء هيئة التدريس، المناهج، الأنشطة الجامعية، والإدارة الجامعية المرتبطة بهذا الهدف، وأوصت بتوجيه الطلاب لاستثمار أوقات فراغهم في أنشطة نافعة تعود عليهم وعلى مجتمعهم بالفائدة، والامتناع عن إغراق عقولهم بانتقادات تزرع فيهم مشاعر الكراهية والحقد تجاه المجتمع، أما دور المناهج الجامعية، فقد أشارت الدراسة إلى أهمية عرض نماذج من التيارات الفكرية الإيجابية، وتمكين الطلاب من مواجهة الأفكار المنحرفة، إضافة إلى تعزيز ثقافة التسامح بينهم والتحذير من العنف والتطرف والعدوان، وفيما يتعلق بالأنشطة الجامعية، تضمنت الدراسة أدواراً مثل استثمار المناسبات الدينية والوطنية لنشر الفكر السليم، وتشجيع الطلاب على الانضمام لنظام الأسر بهدف تعزيز نموهم الذاتي

وإبداعاتهم بما يساهم في تحقيق المواطنة الصالحة والابتعاد عن الفكر المتطرف، وعقد ندوات وورش عمل يشارك فيها كبار المسؤولين وخبراء التربية والدين والسياسة لتعزيز فهم الطلاب للأمن الفكري وأهميته. دراسة أحمد الأحمري (٢٠٢٢) والتي هدفت إلى تحديد دور أنشطة الموهوبين المدرسية في تحقيق متطلبات الأمن الثقافي من خلال إجراء دراسة نظرية وتقديم تصور مقترح حول كيفية تحقيق هذه المتطلبات، بالإضافة إلى التعرف على التحديات التي تحد من فعالية أنشطة الموهوبين في تحقيق الأمن الأخلاقي، واستكشاف متطلبات تفعيل دور هذه الأنشطة لتحقيق الأهداف المرجوة، مع تقديم تصور مقترح حول ذلك، وتم عرض تجارب وزارة التعليم ومحاولاتها لتعزيز الأمن الثقافي والفكري والأخلاقي ضمن برامج وأنشطة الموهوبين في المدارس.

### المحور الثاني: بيئة التعلم المصغر النقال Mobile Micro-learning Environment

#### مفهوم بيئة التعلم المصغر النقال

عرفته أحلام عبدالله (٢٠٢٠، ٩٦٩) بأنه وسيلة تعليمية تهدف إلى تقديم التعلم عن بعد من خلال الهواتف النقالة من خلال البرامج والتطبيقات الخاصة به والتي تعمل من خلاله وذلك لتحقيق التفاعل والتواصل داخل بيئة التعلم في إطار المشاركات والأنشطة التعليمية التي تتم به لتحقيق أهداف التعلم المطلوبة.

وعرفه كل من (Paul,A (2016, 36), Friedler,A (2018, 63) بأنه التعلم من خلال توظيف مكونات تعلم على شكل وحدات صغيرة تركز على تنمية كفاءات معرفية أو مهارية أو سلوكية، ووصفه Alqurashi,E (2017, 943) على أنه استراتيجية للتعلم مصممة باستخدام سلسلة من محتوى التعلم القصير والأنشطة القصيرة.

وعرفته أمل بدوي (٢٠٢١، ٤٣٣) بأنه نموذج للتعلم يحدث في أي مكان وأي وقت عند الحاجة للتعلم من خلال تطبيق هاتف نقال يتكون من وحدات المحتوى المصغر التي تتضمن مهمات وأنشطة تعليمية مصغرة والتي يتم ممارستها بشكل فردي أو جماعي وفق خطوات محددة تتيح نقل الخبرات التعليمية في ضوء أهداف المحتوى العلمي.

وعرفه (Žufić,J & Jurcan,B (2015, 116) بأنه طريقة تعتمد على تقديم المحتوى التعليمي بحجم صغير ومحدد وفق منهجية لتقديم الحاجة إلى معرفة المعلومات وزيادة الاحتفاظ بها حيث يتم الاعتماد في تقديم المحتوى على أدوات متنوعة تساعد على جذب انتباه المتعلمين وإثارة دافعيتهم وتتضمن (مقاطع الفيديو، الرسوم التعليمية، الخرائط الذهنية، النصوص، مقاطع الصوت، البودكاست، وغيرها..).

## المراحل الأساسية التي يتم بها تصميم المحتوى التعليمي المصغر النقال

وضحتها أحلام عبدالله (٢٠٢٠، ٩٧٨) كالتالي:

١. **مرحلة الإعداد:** وفيها يتم إشراك المتعلمين في تصميم المحتوى مع دراسة احتياجاتهم وخلفيتهم العلمية قبل البدا في العملية التعليمية.

٢. **مرحلة الاكتشاف:** يتم توفير مكونات بيئة التعلم المصغر النقال في صورة وسائط متعددة وروابط URL بحجم صغير وذلك للمحتوى العلمي والأنشطة التعليمية المقدمة بصورة تتسم بالبساطة في تقديم الهدف المراد الوصول إليه حيث يركز كل محتوى على تنمية مهارات المتعلمين وكفاءتهم المعرفية والمهارية والسلوكية.

٣. **مرحلة التعزيز:** حيث يتم توفير أدوات مرجعية ولوحة بيانات للأداء مع تعزيز الاستجابات بالشكل المناسب وذلك للوصول إلى أفضل استجابات للطلاب.

## معايير تصميم المحتوى التعليمي المصغر النقال

قد أشار كل من إيمان إبراهيم (٢٠٢٠، ٩٢)، Nicol, & Macfarlane-Dick, (2006, 201),

لمجموعة المبادئ التي يجب مراعاتها عند تصميم المحتوى التعليمي المصغر وتتمثل في:

١- **الشكل:** مراعاة تصميم المحتوى التعليمي المصغر على شكل وحدات يسهل إدراكها بشكل فوري للمتعلمين وعرض المعلومات بشكل منظم ومترابط يسهل عرضها وفحصها من قبل المتعلم بسهولة ويسر.

٢- **الأهداف:** يجب أن تكون محددة ومركزة بشكل كبير مع مراعاة أن تكون بسيطة وغير معقدة.

٣- **التركيز:** مراعاة التركيز داخل وحدات المحتوى التعليمي على موضوع محدد أو فكرة واحدة (مدرک واحد) وعرضها بشكل واضح.

٤- **الاستقلالية:** لا بد أن تكتفي وحدات التعلم المصغر النقال بذاتها وأن تحتوي على مواقع التعلم الإثرائية بحيث لا يحتاج المتعلم إلى البحث عن المعلومات ومصادر التعلم الخارجية الإضافية.

٥- **البناء:** احتواء بيئة التعلم المصغر النقال على البيانات المتعلقة بالمحتوى التعليمي المحدد كالعنوان والموضوع والمعد للوحدة وغيرها من البيانات المرتبطة بالإعداد والمحتوى العلمي نفسه.

٦- **القابلية للاستخدام:** مراعاة تصميم المحتوى العلمي المصغر كمورد واحد ثابت على الإنترنت مع الإشارة إلى روابط ذات صلة بالموضوع من خلال URL.

٧- **التغذية الراجعة:** مراعاة تقييم مستوى تحقيق الأهداف المرتبطة بالمحتوى العلمي وتقديم الدعم والتغذية الراجعة المناسبة وتوفير فرص تواصل داخل بيئة التعلم لذلك.

وقد اعتمد البحث الحالي على تلك المبادئ والمعايير عند تصميم بيئة التعلم المصغر النقال حيث تم تقسيم المحتوى من الداخل على شكل وحدات ركزت في محتواها على الهدف التي بنيت من أجله مع تدعيمه بروابط URL لإبحار المتعلم داخل البيئة والتعرف على المعلومات الإثرائية عند الحاجة إليها كما تم توفير غرف للمناقشة لتبادل الاستفسارات بين المتعلمين والمعلم وتنوعت الوسائط المتعددة المقدمة داخل البيئة كما تنوعت الأنشطة والمهام التعليمية ما بين الفردي والجماعي.

### خصائص التعلم المصغر النقال

قد أشار كلٌّ من حسن غانم (٢٠٢١، ٧٠٤)، وإيمان محمد وشيماء علي (٢٠٢٣، ١٢٨) إلى خصائص بيئة التعلم المصغر النقال كالتالي:

- تعمل بيئة التعلم المصغر النقال على تركيز المعلومات حيث أنها تركز على موضوع واحد مرتبط بمدرک واحد مرتبط بهدف إجرائي محدد يتم التحقق منه من خلال نشاط محدد.
- تتكون بيئة التعلم المصغر النقال من مجموعة من الوحدات الصغيرة تقدم كلٌّ منها على شكل مهارة أو مفهوم أو فكرة.
- تقدم بيئة التعلم المصغر النقال مجموعة متنوعة من أشكال الوسائط المتعددة للتناسب مع أنماط التعلم المختلفة للمتعلمين.
- تسمح بيئة التعلم المصغر النقال بتكرار عملية التعلم ومشاهدة الوسائط المتعددة المدمجة داخل بيئة التعلم وقتما أراد المتعلم ذلك، كما يمكنه إجراء الأنشطة عند حاجته إلى إعادة تكرارها مره أخرى.
- تسمح بيئة التعلم المصغر النقال بمشاركة التطبيق على أجهزة الأندرويد باستخدام جميع المنصات التعليمية بسهولة ويسر.
- تراعي بيئة التعلم المصغر النقال الخطو الذاتي للمتعلمين حيث يمكنهم أداء الأنشطة والانتقال في التعلم وفق قدراتهم الخاصة.

### المحور الثالث: التشوه المعرفي (Cognitive Distortion)

#### مفهوم التشوه المعرفي

يُعرف التشوه المعرفي بأنه مجموعة من الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد فكرياً، ويعبر عنها من خلال انفعالاته وسلوكياته، وتتكون هذه التشوهات المعرفية في مراحل مبكرة من حياة الإنسان، مما يؤدي إلى اضطرابات نفسية وعقلية ترتبط أساساً بهذه الأفكار المشوهة التي تشكل قاعدة البناء المعرفي لديه، وتُعتبر التشوهات المعرفية بمثابة صورة ثابتة يحملها الفرد عن نفسه، والعالم من حوله، والمستقبل، مما يؤثر على سلوكه وقدرته على التكيف الاجتماعي. (عبد الناصر الغرالية، ٢٠١٨، ٢٩)

فالتشوه المعرفي مجموعة من الأفكار الخاطئة والمعارف المشوّهة، تتضمن افتراض الأسوأ، التفسير الشخصي، التفكير الكارثي، التمرکز حول الذات، التفكير الثنائي، وإلقاء اللوم على الآخرين، مما يؤدي إلى استنتاجات غير دقيقة في إدراك الطالب للمواقف وفهمه وتفسيره للأحداث، هذا بدوره يؤثر سلبيًا على قدرته على مواجهة ضغوط الحياة، ويضعف توافقه النفسي والاجتماعي مع البيئة المحيطة سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية. (عائشة عطية، سالي عطا، ٢٠١٩، ١٩٦)

وهذا ما أكدته دراسة محمد الغامدي (٢٠٢٠، ٦٤٥)، حيث تم تعريف التشوه إجرائيًا على أنه مجموعة الأفكار السلبية التي تعوق قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي مع محيطه، وتتمثل في عدة جوانب هي التوقعات الكارثية، التعميم السلبي المفرط، الطوباوية المطلقة، استباق النتائج، الاستدلال الانفعالي، المقارنة السلبية المسرفة، عدم تقدير الإيجابيات، والميل لتحقير الأشياء والأشخاص.

### النظريات المفسرة لمفهوم التشوه المعرفي

أوضح كلاً من (Covin, R, Ogniewicz, A (2013, 311)، سميرة العتيبي، بلسم الحازمي (٢٠٢٠، ١٢١-١٢٢)، هاني أبو هاشم (٢٠٢٢، ٣٤٣) أنه يوجد عدة نظريات تفسر مفهوم التشوه المعرفي، منها:

١. **نظرية آرون بيك (Aaron Beck)** ترى هذه النظرية أن إدراك الفرد للخبرات يعتمد على الأطر المعرفية التي لديه، حيث قد يتعرض لتشويه الخبرات لتناسب مع تلك الأطر، وفقاً لبيك ينفعل الأفراد تجاه الأحداث بناءً على معانيها لديهم، فتؤدي تفسيراتهم للأحداث إلى استجابات انفعالية متنوعة، فعندما يعتمد الفرد على تفسيرات خاطئة لمواقف الحياة، فإن أطره المعرفية تهيئه للاستجابة بشكل متناسب معها، مما يولد مشاعر مثل القلق أو الغضب أو الحزن أو حتى الحب، وتصبح الحالة الانفعالية مرآة لطريقة الفرد في رؤية ذاته والعالم من حوله.
٢. **نظرية ألبرت إليس (Albert Ellis)** تقسم هذه النظرية الأفكار إلى نوعين، النوع الأول الأفكار العقلانية التي تتماشى مع أهداف الفرد وتحقق له السعادة، فترافقها مشاعر تتناسب مع الموقف وتدفع إلى مزيد من النمو العاطفي والسلوك الإيجابي، في المقابل وهو النوع الثاني الأفكار غير العقلانية تخالف الواقع وتؤدي إلى مشاعر الهزيمة والانسحاب والشعور بالنقص، مما يسبب صعوبات في التكيف ومشكلات انفعالية، وترى النظرية أن التشوه المعرفي هو نتيجة تراكم الأفكار غير العقلانية.
٣. **نظرية جورج كيلي (George Kelly)** يعتبر كيلي الإنسان كائنًا معرفياً يسعى باستمرار للتنبؤ بالأحداث، ويرى أن الناس كعلماء، يحملون نظريات عن عالمهم وبيّنون توقعات قد تتحقق أو تتعدل بناءً على تجاربهم، تسهم العوامل المعرفية مثل التوقعات وأساليب التنبؤ بتشكيل سلوك الفرد، إلى جانب الاتجاهات والمعتقدات التي يحملها عن العالم.

## أبعاد التشوه المعرفي

أشار (Finne, J, & Svartdal, F (2017, 52) أنه يمكن تصنيف التشوهات المعرفية إلى مجالين رئيسيين، هما:

١. **التشوهات الذاتية:** يشمل هذا البعد توقعات الفرد الذاتية المتعلقة بأفعاله وسلوكياته، حيث يتسم بالتسرع في ردود الفعل دون الاعتماد على الأدلة أو التحليل المنطقي، إضافة إلى المبالغة في تقييم تصرفاته الخاصة، والحكم على الآخرين بناءً على مدى توافقهم أو اختلافهم معه في وجهة النظر.
٢. **التشوهات المعادية للمجتمع:** يركز هذا البعد على ميل الفرد لتعميم أفكاره على كل المواقف والأحداث، معتبراً أن رأيه هو الصحيح، وأن الآخرين غير قادرين على مواجهة التحديات والمواقف كما يفعل هو، ويتضمن هذا البعد تبريراً عاطفياً لجميع تجاربه السلبية، مع الاعتقاد بأن الآخرين هم السبب وراء كل الصعوبات التي يواجهها.

## أشكال التشوه المعرفي

وتشير دراسات كل من (Li, H, & Wang, S (2013 , 1472)، عادل العدل (٢٠١٥، ٣٩)، Ponourgia, C. & Comoretto, A (2017,592)، لمياء رحيم (٢٠١٩، ٣٧٠)، نشوة البصير، أسماء عرفان (٢٠٢٣، ٨٩٩٠-٨٩١) إلى أن التشوه المعرفي يضم أشكالاً هي:

- **التعميم الزائد: Overgeneralizing** هو الميل إلى تعميم تجربة أو حادثة واحدة على جميع الحالات المماثلة، ويعد من العوامل المؤثرة في العديد من المشاكل الاجتماعية التي تؤدي إلى استنتاجات مبالغ فيها وغير صحيحة، ويُعد هذا النمط من العوامل الرئيسية التي تساهم في تشكيل الأفكار السلبية، حيث يعتقد الفرد أن ما حدث في موقف معين سيحدث في جميع المواقف والتجارب المشابهة لها في المستقبل.
- **الشخصنة (التفسيرات الشخصية): Personalization** يقصد بها اعتقاد الفرد أنه المسؤول عن وقوع حدث خارجي معين حتى وإن كانت هناك عوامل أخرى تؤثر فيه، بمعنى نسب الأسباب وراء الأحداث أو المواقف إلى نفسه، وتفسيرها بطريقة تحمل معاني شخصية، مما يؤدي إلى تحميله المسؤولية بشكل مفرط ويزيد من مشاعره السلبية.
- **التفكير الثنائي: Dichotomous Thinking** يُعرف هذا النوع من التفكير أيضاً بالتفكير المتطرف أو المستقطب (Polarized thinking)، حيث يرى الفرد الأمور إما "أبيض أو أسود" (Black and white thinking)، ويعتقد أنه يجب أن يكون مثاليًا وإلا فهو فاشل، وأصحاب هذا النمط من التفكير لا يعترفون بالوسطية، ويعتبرونه أسلوبًا يؤدي إلى الاضطراب النفسي والعقلي،

حيث يميل الأشخاص إلى إدراك الأشياء بشكل مطلق، إما خبيثة أو طيبة، حسنة أو سيئة، صادقة أو خاطئة، دون إدراك أن الأمور قد تحتوي على جوانب إيجابية حتى وإن بدت سلبية في البداية .

• **التفكير الكارثي Catastrophizing** الفرد الذي يعاني من التفكير الكارثي يتوقع وقوع الكارثة مهما كانت الظروف، هذا النمط من التفكير يتضمن المبالغة في تقييم الأحداث أو نتائجها، حيث يتوقع أن أي حدث سينتهي بشكل كارثي، صاحب هذا النوع من التفكير يميل إلى تضخيم الأحداث أو المبالغة في إدراك الأشياء والتجارب الواقعية، وإعطائها دلالات مبالغ فيها، مثل تصور الخطر والدمار في كل موقف.

• **(التحيز الذاتي) التمرکز حول الذات Self-centered (egocentric bias)** الفرد الذي يعاني من التمرکز حول الذات يعتبر وجهات نظره وتوقعاته واحتياجاته ومشاعره ورغباته ذات أهمية قصوى، ولا يأخذ في اعتباره الآراء المشروعة أو التوقعات من وجهات نظر الآخرين، كما لا يظهر احتراماً لآراء أو احتياجات الآخرين، بل يتجاهلها تماماً، هذا النوع من التفكير يعكس تركيز الفرد على ما يريده أو يفعله دون مراعاة لآراء الآخرين أو ظروفهم، دون التفكير في الأضرار التي قد تلحق بهم.

• **الينبيغيات Shoulds** حيث يكثر الفرد من استخدام صيغ مثل "ينبغي" و"يجب"، وذلك بسبب امتلاكه مجموعة من الأفكار الثابتة والجامدة عن نفسه والعالم من حوله، والتي تقتصر إلى المرونة الكافية للتكيف مع تغيرات الحياة، وعندما يواجه الفرد مواقف حياتية يومية متغيرة، يصعب عليه التكيف معها، وتصبح هذه الأفكار مصدراً للضغوط والكرب النفسي الذي يعانيه الفرد، مما يهيئه للإصابة بالاضطرابات النفسية.

• **التجريد الانتقائي selective abstraction** يتمثل في التركيز على جانب معين من الحدث أو الموقف، مع تجاهل التفاصيل الأخرى المهمة، في هذا النمط من التفكير يولي الفرد اهتماماً فقط لجانب سلبي أو غير مهم، ويقوم بتفسير الموقف بناءً على هذا الجزء فقط، مما يؤدي إلى استنتاجات غير دقيقة أو غير منطقية.

• **افتراض الأسوأ Assuming the worst** يعني أن الفرد يتوقع نوايا عدائية من الآخرين دون أن يكون هناك مبرر لذلك، كما أنه يتصور أسوأ السيناريوهات في مجموعة من المواقف الاجتماعية ويرى أنها حتمية، بالإضافة إلى ذلك يعتقد أن التحسن في سلوك الفرد أو سلوك الآخرين أمر مستحيل.

- إلقاء اللوم على الآخرين **Blaming others** يعني ذلك أن الفرد يُحْمَل كل ما يحدث له أو للآخرين من أحداث ومشكلات وصعوبات إلى تصرفات الآخرين، حيث يُرجعها دائماً إلى مصادر خارجية بعيدة عنه، مُعتقداً أن الآخرين أو المجتمع هم المسؤولون عن حدوثها.
- **Minimizing** التهوين ويشير إلى أن الفرد يعامل سماته وخبراته الإيجابية على أنها أمور حقيقية، لكنه يقلل من قيمتها أو يهون منها، فهو دائماً يقوم بتقليل قيمة إنجازاته أو سماته الإيجابية، ويقلل من أهميتها، يحدث هذا عندما يستخف الشخص بما حققه أو قام به، يركز على الجوانب السلبية أو المواقف التي قد تُقلل من تقديره لنجاحاته ولا يعترف بأثر هذه الإنجازات على حياته.

## المحور الرابع: الضجر الأكاديمي **Academic Boredom**

### مفهوم الضجر الأكاديمي

عرفته أمانى علي (٢٠٢٠، ١٣٤) بأنه حالة شعورية انفعالية تظهر في صورة عدم الرضا والاستثارة المنخفضة والتي يصاحبها الرتابة والملل وضعف الانتباه وفقدان الاهتمام بالأنشطة وتجنبها داخل الفصل وخارجه.

ويعرفه (Goetz, T, et al, (2014, 402) بأنه انفعالات خاصة بالمواقف التدريسية التي يمر بها المتعلم وتشمل فقدان الدافعية وعدم اهتمام المتعلم للتعلم وتجنبه للموقف التعليمي الأكاديمي الذي يمر به. وعرفته أمل محمد (٢٠٢٢، ٣١٤) على أنه حالة انفعالية سلبية ناتجة من اعتقادات معرفية تكونت لدي المتعلم من نقص الدافعية والرضا عن الحياة وذلك لعدم قدرته على تحقيق مطالبه بشكل مرضي. وعرفته زينب محمد (٢٠٢٢، ٢١٩) بأنه شعور لدى المتعلم يظهر في صورة فقدان الانجذاب نحو بيئة التعلم وعدم الشعور بالرضا نحو الحياة الأكاديمية وعدم قدرة المتعلم على إقامة علاقات اجتماعية سليمة مع الزملاء وفقدان المشاركة والدعم وانخفاض كفاءة البيئة الأكاديمية والاجتماعية. وقد عرفه (Pavelkova, T & Urbanova, D (2020, 487) بأنه تجربة شعورية محبطة تظهر في صورة عدم الرغبة في الانخراط في الأنشطة الأكاديمية وانخفاض الدافع نحو التعلم وعدم وضوح المهام المكلفة للمتعلمين والذي يؤثر سلباً على موقف المتعلم تجاه المدرسة والعملية التعليمية.

### أسباب الضجر الأكاديمي

- أوضحت العديد من الدراسات أسباب الضجر الأكاديمي ومنها دراسة نشوة البصير (٢٠٢١، ١٥٩) (Daniels, L, et al, (2015, 256), Daschmann, E et al, (2011, 425), كالتالي:
- بعد المقررات الدراسية والمهام الأكاديمية للمعنى وعدم وضوح الهدف منها.
  - شعور المتعلم للكراهية نحو المدرسة والمعلمين والمادة الدراسية وعدم وجود الرغبة في التعلم والقيمة نحو التعلم.

- الاعتماد على طرق تدريس تقليدية معتمدة على الإلقاء وعدم التنوع والتجديد بها.
- انخفاض حالة التدفق للمتعلم وضعف مستويات الاندماج من قبل المتعلم.
- تدني مستوى الدافعية للمتعلمين.
- ضعف الصلة بين ما يقوم المتعلم بتدريسه وما يتطلبه مجتمعه من حاجات.
- الافتقار إلى الأنشطة التي تعمل على جذب الانتباه والاعتماد على جلوس المتعلمين أكبر وقت ممكن داخل الفصول الدراسية.
- إتباع أساليب تقويم تقليدية مع تكرار نمط الأسئلة وطول وقت الاختبارات.
- عدم مناسبة المهام العقلية المقدمة لقدرات المتعلمين حيث أنها يمكن أن تكون سهلة بشكل أقل من قدرات المتعلمين أو صعبة وأكثر تحدي من قدراتهم.

### النظريات المفسرة للضجر الأكاديمي

- قد أشارت زينب محمد (٢٠٢٢، ٢٢٣)، (Eastwood, J, et al (2012, 484), إلى بعض النظريات التي تفسر ظهور الضجر الأكاديمي للمتعلمين ومنها:
- **النظرية المعرفية:** فسرت الضجر الأكاديمي على أن المتعلم لديه توقعات من البيئة المحيطة سواء كانت البيئة الأكاديمية أو الاجتماعية أو غيرها، فالبيئة المحيطة غير قادره على توفير الأنشطة التي تشعر المتعلم بالمتعة والرضا عن الحياة.
  - **النظرية النفسية:** شعور المتعلم بالضيق لعدم توافر أنشطة متنوعة وعدم تحديد العمل المراد من المتعلم القيام به بشكل دقيق، وعدم قدرته على الاستفادة من وقت التعلم داخل المدرسة.
  - **نظرية الإثارة:** يصاب الفرد بالضجر نتيجة عجز بيئة التعلم الأكاديمية عن توفير الدافعية الخارجية للمتعلمين وتوفير أنشطة فردية وجماعية تحفزهم على التعلم.

### أبعاد الضجر الأكاديمي

- قسم محمود عبد العزيز وآخرون (٢٠٢٣، ٦)، (Lars, L & Svendsen, L (2010, 12), الضجر الأكاديمي إلى نوعين:
- **الضجر البسيط:** وهو يحدث بشكل قصير المدى ويكون له نهاية حيث يرتبط بحالة معينة أو حدث معين وينتهي بانتهائه حيث يأخذ صاحبه بعيداً إلى وضع غير محبب بالنسبة له.
  - **الضجر المزمن:** وفيه تكرر الشعور بالضجر في أغلب الأحداث والمواقف حيث يكون ضجر طويل المدى ويمكن أن يأخذ صاحبه إلى مشاكل سيكولوجية.
- وأشارت دراسة زينب محمد (٢٠٢٢، ٢٢٢) ونشوة البصير (٢٠٢١، ١٦١) إلى أبعاد الضجر الأكاديمي وهي:

- البعد النفسي للضجر: ويتمثل في انخفاض تقدير الذات والانزعاج والاضطراب من أي حدث.
  - الشعور بعدم الرضا: ويتمثل في عدم الاستمتاع بالحياة والرضا عنها وعن التعامل معها ووضع الفرد في مواقف تفرض عليه قيود.
  - الاعتيادية والرتابة: وفيها المرور بمواقف وخبرات متكررة بصورة تبعث الرتابة وجعل المواقف كئيبة خالية من الجاذبية والابداع.
  - إدراك الوقت: عدم قدرة الفرد على ملاحظة ومتابعة ما يحدث من حوله من أحداث وعدم الاستفادة من الوقت والعمل على توظيفه بشكل يعود بالنفع على الفرد نفسه.
  - الاستثارة الخارجية: نقص الاستثارة الخارجية نتيجة لافتقار البيئة الأكاديمية عن التنوع والاختلاف.
  - الاستثارة الداخلية: الافتقار إلى الدافعية الداخلية الذاتية وعدم الرغبة في المشاركة بأي نشاط أو سلوك مرتبط بالعملية التعليمية.
  - البعد الوجداني: وهو مرتبط بانفعالات الفرد كالاكتئاب واليأس والشعور بالاغتراب.
  - العلاقات الاجتماعية: هو حالة يصل فيها الفرد إلى العزلة وعدم الإحساس بالأنس والمؤانسة وانعدام التواصل.
  - ضعف الانتباه: عدم مقدرة الذات على ملاحقة ما يحدث حولها وصعوبة التركيز عند أداء المهام والأنشطة الأكاديمية.
- وتتبنى الباحثان أربعة أبعاد للضجر الأكاديمي تتمثل في (الاستثارة الداخلية- الاستثارة الخارجية- إدراك الوقت- العلاقات الاجتماعية) وذلك لتوافقهم مع النظريات التي تفسر وجود الضجر الأكاديمي وملائمتهم لأهداف البحث، ومناسبتهم لمتغيرات البحث.
- آثار الضجر الأكاديمي**
- قد وصف حسن لطيف (٢٠٢٢، ١٢)، (Pekrun, R, et al, (2010, 531), مجموعة آثار تظهر على المتعلم ذو الضجر الأكاديمي ومنها:
- الآثار الجسمية: يظهر على المتعلم الحن الشديد والغضب مع وجود أضرار جسمية قد تكون بسيطة ويمكن أن تصل إلى أن تكون معقدة.
  - الآثار السلوكية: وتتمثل في سهولة الاستثارة والانفعال عند التعامل مع أي موقف وكثرة تعرض المتعلم للمشكلات الأكاديمية وخفض الدافعية الذاتية.
  - الآثار العقلية: كثرة النسيان وعدم التركيز والحساسية الزائدة للنقد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات
  - دقة الحكم: عدم القدرة على التحكم المنطقي السليم والسديد.

- الناتج التعليمي: هدر الناتج التعليمي للمتعلمين ورفض الاندماج الأكاديمي والافتقار للمتعة الدراسية وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي.

### الإجراءات المنهجية للبحث

للإجابة على أسئلة البحث والتحقق من مدى صحة فروضه سار البحث وفقاً للخطوات التالية:

**أولاً: تحديد متطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في منهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية.**

بالاطلاع على الأدبيات والدراسات التي تناولت متطلبات الأمن المجتمعي ومنها دراسة OWUSU, G (2016) ، ودراسة أحمد عبدالله (٢٠١٧) ، أمينة الماجد (٢٠١٨) ، علي الزغيبي (٢٠١٨) ، أحمد الأحمرى (٢٠٢٢) ، تم بناء قائمة أولية بمتطلبات الأمن المجتمعي، تشمل (أربع متطلبات يندرج من كلٍ منها أربعة أبعاد رئيسية فيما يعادل ١٢ بعد لمتطلبات الأمن المجتمعي وينبثق من كل بعد رئيسي مجموعة أبعاد فرعية) ويوضحها ملحق رقم (١) وتم عرض القائمة على مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي، وعلم النفس التربوي، بلغ عددهم (١٠) للاسترشاد بأرائهم حول درجة أهمية تضمين كل مطلب من هذه المتطلبات في مناهج الاقتصاد المنزلي، بناء على آراء السادة المحكمين، وحساب عدد التكرارات، تم التوصل إلى قائمة من متطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في مناهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية ، حيث تم اختيار المتطلبات التي حصلت على أعلى نسبة اتفاق بين المحكمين بنسبة ٩٥% من حيث درجة الأهمية (مهم) والجدول التالي يوضح هذه المتطلبات :

جدول (١) القائمة النهائية لمتطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في مناهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية

المتطلبات	الأبعاد الرئيسية	الأبعاد الفرعية
الأمن الوطني الإنساني	البعد الإنساني	تأمين احتياجات الفرد الأساسية
		تحسين نمو الفرد
	البعد الاجتماعي	تعزيز التلاحم والسلم الاجتماعي
الأمن الفكري والثقافي	البعد الفكري	الاستقرار والترابط الأسري
		تحقيق الأمن الفكري من الأفكار المضللة
		تعزيز التفكير النقدي
	البعد الثقافي	تنمية القيم الأخلاقية
		تعزيز الهوية الوطنية
		تعزيز الانتماء الثقافي
		ثقافة المجتمع وتأثيرها على ثقافة الاختيار

ترشيد الاستهلاك	البعد الاقتصادي	الأمن الاقتصادي والبيئي
تشجيع المشروعات الصغيرة		
الاستقرار المالي		
حماية البيئة والموارد الطبيعية	البعد البيئي	
إعادة التدوير		
تحسين الإنتاج المحلي		
استخدام أدوات وخامات صديقة للبيئة	البعد الصحي	
تحسين النظام الصحي		
توفير الرعاية الصحية		
توفير الغذاء الكافي والنظيف	البعد الغذائي	
تحقيق الأمن الغذائي		
الوعي بالبدائل الغذائية		

وبذلك اشتملت القائمة النهائية لمتطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في مناهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية في صورتها النهائية على ( ٨ أبعاد رئيسية)، وبذلك تكون قد تمت الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث والذي كان ينص على: ما هي متطلبات الأمن المجتمعي التي يمكن تضمينها في منهج الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية؟

**ثانياً: تصميم الوحدة المقترحة في الاقتصاد المنزلي القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي**

تم تصميم الوحدة المقترحة في الاقتصاد المنزلي القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي من خلال مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: بناء الوحدة المقترحة وتضمن مجموعة من الخطوات وهي:

١. تحديد الفلسفة التي تستند إليها الوحدة المقترحة:

تستند الوحدة المقترحة إلى فلسفة تدعو إلى تعزيز الأمن المجتمعي من خلال تأمين احتياجات الفرد الأساسية، وغرس قيم التكافل الاجتماعي فيما بين افراد المجتمع، وتوزيع الدخل بشكل فعال في تطوير التنمية الاقتصادية والاجتماعية، وتعزيز الأمن البيئي للوقاية من التطرف والأفكار الهدامة، ومخاطر التشوه المعرفي وآثاره على الفرد والمجتمع، كما تعتمد على استخدام بيئة تعلم مصغر نقال تُتيح للمتعلمين فرصة

استكشاف المفاهيم الصحيحة والتفاعل مع أنشطة تعليمية مبتكرة ومرنة، تسهم في خفض الضجر الأكاديمي وتعزيز دافعيتهم نحو التعلم، وقادرين على التعامل مع التحديات بوعي وإبداع .

## ٢. تحديد المبادئ العامة التي تستند إليها الوحدة المقترحة:

- الأمن المجتمعي قيمة أساسية لتحقيق الاستقرار الاجتماعي والازدهار الفردي والجماعي.
- تقليل التشوه المعرفي يتطلب تقديم مفاهيم واضحة ودقيقة للطالبات بأساليب تعليمية متنوعة.
- استخدام بيئة التعلم المصغر النقال يساعد في تقديم محتوى تعليمي متكامل ويُعزز من انخراط الطالبات في التعلم.
- توظيف الأنشطة التعليمية المتنوعة يساعد في خفض الضجر الأكاديمي وتعزيز اهتمام الطالبات.
- الاقتصاد المنزلي مادة حياتية تلبي احتياجات الطالبات العلمية والعملية، حيث يمكن من خلال مجالاته تحقيق مخرجات تعليمية تُلبّي متطلبات الأمن المجتمعي، من خلال تمكين الطالبات من فهم التحديات والتعامل معها بفعالية.
- المرحلة الثانوية تُعدّ نقطة تحول حاسمة في حياة الطلاب، إذ تشكل مرحلة أساسية تؤثر بشكل كبير على اختياراتهم الأكاديمية والمهنية المستقبلية، من خلال بناء أسس شخصياتهم وتنمية قدراتهم على اتخاذ القرارات المصيرية وتحديد مساراتهم الحياتية.

## ٣. تحديد الأهداف العامة للوحدة:

تمثل الأهداف العامة للوحدة المقترحة في

- خفض التشوه المعرفي لطالبات الصف الأول الثانوي من خلال خفض كلاً من (التعميم الزائد - التفكير الكارثي - التحيز الذاتي - إلقاء اللوم على الآخرين - التهوين والتلهيل)
- خفض الضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي وفقاً لمجموعة من الأبعاد هي (الاستثارة الداخلية - الاستثارة الخارجية - إدراك الوقت - العلاقات الاجتماعية).

## ٤. تحديد محتوى الوحدة المقترحة:

تم اختيار عنوان للوحدة المقترحة يتناسب مع الهدف العام للوحدة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي"، وتم تحديد دروس للوحدة المقترحة بشكل يتناسب مع متطلبات الأمن المجتمعي وتضم مجالات الاقتصاد المنزلي الخمسة ويوضح الجدول التالي دروس الوحدة المقترحة.

جدول (٢) دروس الوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي"

م	عنوان الدرس	العناصر الرئيسية	المجال
١	الغذاء والتغذية والصحة المجتمعية	- أهمية الغذاء . - الغذاء الصحي (المفهوم - المكونات). - الطريقة الصحيحة لتحضير الغذاء الصحي.	الغذاء والتغذية

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأثر البيئي للغذاء .</li> <li>- سوء التغذية وتأثيرها على الصحة المجتمعية.</li> <li>- تكوين أطباق صحية.</li> </ul>		
إدارة المنزل واقترادات الأسرة	<ul style="list-style-type: none"> <li>- موارد الأسرة .</li> <li>- إدارة موارد الأسرة .</li> <li>- مفهوم ترشيد الاستهلاك .</li> <li>- موارد الأسرة والتوافق المجتمعي .</li> <li>- أوجه التشابه بين الموارد البشرية وعدم الترابط بين الموارد الغير بشرية</li> <li>- اشباع الاحتياجات في ضوء متطلبات الأمن الأسري المجتمعي .</li> </ul>	الموارد الأسرية والأمن المجتمعي	٢
الملابس والنسيج	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم الموضة .</li> <li>- الانفتاح العالمي ودورة حياة الموضة .</li> <li>- الموضة المستدامة (الأزياء بمنظور بيئي وأخلاقي) .</li> <li>- أسباب انتشار الموضة الملبسية بين أفراد المجتمع .</li> <li>- العوامل المجتمعية التي تؤثر في الموضة الملبسية .</li> <li>- ثقافة المجتمع وتأثيرها على ثقافة انتقاء الملابس .</li> <li>- الموضة الملبسية وتأثيرها على صحة الفرد والمجتمع .</li> </ul>	الملابس والموضة بين الثقافة المجتمعية والانفتاح الرقمي	٣
الطفولة والعلاقات الأسرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاسعافات الأولية .</li> <li>- محاور السلامة الأسرية في المجتمع .</li> <li>- احتياطات الأمن والسلامة الأسرية .</li> <li>- القواعد الأساسية في الاسعافات الأولية للمحافظة على السلامة الأسرية .</li> <li>- حقيبة الاسعافات الأولية .</li> <li>- الاسعافات الأولية مع أحداث الحياة المجتمعية .</li> </ul>	الاسعافات الأولية والسلامة الأسرية	٤
الغذاء والتغذية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم بدائل الأطعمة .</li> <li>- أهمية معرفة بدائل الأطعمة .</li> <li>- الأسباب التي ساعدت إلى التحول إلى الطعام البديل .</li> <li>- الأطعمة البديلة لبعض الأطعمة المتناولة .</li> <li>- دليل البدائل الغذائية والسرعات الحرارية لبعض الأطعمة.</li> <li>- إعداد صنف اقتصادي من بدائل الأطعمة.</li> </ul>	بدائل الأطعمة والاقتصاد الأسري	٥
الطفولة والعلاقات الأسرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم الترابط الأسري .</li> <li>- مظاهر الترابط الأسري .</li> <li>- أهمية الترابط الأسري .</li> </ul>	الترابط الأسري والأمن القومي	٦

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مقومات الترابط الأسري .</li> <li>- الترابط الأسري في ظل أحداث الحياة .</li> <li>- التفكك الأسري والأمن القومي .</li> </ul>		
الملابس والنسيج	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المهارات الملبسية .</li> <li>- الخياطة والتنمية الاقتصادية الأسرية .</li> <li>- أنواع الأقمشة والانفتاح المجتمعي .</li> <li>- الخطوط الملبسية وتأثيرها على شكل الجسم ومعايير المجتمع .</li> <li>- تنسيق الملابس بين الانفتاح العالمي والقيم الجمالية .</li> <li>- مشروع ملبسي بطابع مجتمعي .</li> </ul>	المهارات الملبسية والتنمية المجتمعية	٧
المسكن ( أثاثه . أدواته أجهزته )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مفهوم المسكن .</li> <li>- شروط المسكن الصحي .</li> <li>- أساسيات التصميم الداخلي لحجرات المسكن .</li> <li>- الشروط الواجب توافرها في تصميم المسكن الآمن .</li> <li>- تجميل المسكن .</li> <li>- كيف يكون المسكن صديقاً للبيئة .</li> </ul>	المسكن صديق البيئة	٨

#### المرحلة الثانية: إعداد بيئة التعلم المصغر النقال

لإعداد بيئة التعلم المصغر النقال قد قامت الباحثتان بالاطلاع على العديد من نماذج تصميم بيئات التعلم الإلكتروني وبيئات التعلم المصغر النقال وتم الإعداد وفق نموذج مقترح مبني في ضوء أبعاد نموذج محمد إبراهيم الدسوقي ٢٠١٢ وذلك لمناسبته وتماشيه مع أهداف البحث وشموليته وقابليته للتكامل مع نماذج أخرى ويوضح الشكل رقم (١) النموذج المقترح.



شكل (١) النموذج المقترح لبيئة التعلم المصغر النقال

## (١) مرحلة التهيئة

### (أ) التقييم المدخلي للعنصر البشري وتحديد خصائصهم

#### • تحديد احتياجات المتعلمين وخصائصهم

تم تحديد الحاجات التعليمية للطالبات (عينة البحث) من خلال إجراء دراسة استطلاعية قبل البدا في إعداد بيئة التعلم المصغر النقال من خلال إجراء مقابلة مفتوحة مع (١٣) طالبة بالصف الأول الثانوي وفي ضوء المقابلة تم وصف الواقع الحالي لهن وتحديد احتياجاتهن وأظهرت ضرورة الحاجة إلى بيئة التعلم المصغر النقال وارتفاع مستوى التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لديهم.

#### • تحديد المتطلبات الأساسية للعنصر البشري

وفيها تم تحديد مجموعة متطلبات لا بد توافرها لدى كل من الطالبات والمعلمة وتتمثل في:

- القدرة على استخدام أجهزة الهاتف النقال أو التابلت.
- الإلمام بمهارات الإبحار بشبكة الإنترنت.
- القدرة على تحميل التطبيقات وثبيتها على أجهزة الهاتف النقال أو التابلت.

## ب) التقييم المدخلي للبيئة التعليمية

### • تحديد المشكلة الفعلية

تتمثل في قصور منهج الاقتصاد المنزلي للصف الأول الثانوي لمتطلبات الأمن المجتمعي والاعتماد في التدريس على أساليب تعلم تقليدية وقلة الاستفادة من بيئة التعلم الإلكترونية المتمثلة في التابلت التعليمي.

### • تحديد المتطلبات الأساسية للبيئة التعليمية

وفيها تم تحليل البيئة التعليمية وتحديد متطلباتها ومنها:

- توافر جهاز تابلت أو هاتف نقال مع الطالبات والمعلمة.
- توافر اتصال بالإنترنت بأجهزة الهاتف النقال أو التابلت التعليمي.
- سعة الجهاز وقدرته على تحميل تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال.

## (٢) مرحلة التحليل

### • تحديد الهدف العام للمحتوى التعليمي

يتمثل الهدف العام في خفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي من خلال تدريس وحدة مقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" والتي تم تصميمها في ضوء متطلبات الأمن المجتمعي ويوضحها الشكل التالي.



شكل (٢) الأهداف العامة للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" والتي تم تصميمها في ضوء متطلبات الأمن المجتمعي

• تحديد الأهداف الإجرائية

اشتقت الأهداف الإجرائية من الأهداف العامة والمحتوى التعليمي الذي تم اختياره في ضوء أهداف البحث وقد تم عرض الأهداف الإجرائية ملحق (٢) الخاص بدليل المعلمة.

• تحديد المحتوى التعليمي للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي"

تم اختيار موضوعات للوحدة المقترحة بشكل يتناسب مع متطلبات الأمن المجتمعي وتضم مجالات الاقتصاد المنزلي الخمسة ويوضح الشكل رقم (٣) عنوان الوحدة وموضوعات دروس الوحدة.



شكل (٣) دروس الوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" والتي تم تصميمها في ضوء متطلبات الأمن المجتمعي

• تحديد استراتيجيات التعليم والتعلم

قد تبنى البحث تقديم التعلم في شكل وحدات التعلم المصغر والذي يتضمن تقديم أجزاء من المحتوى العلمي في وقت قصير وقد تم توضيح ذلك بجزء الإطار النظري وقد تم دمج مجموعة من استراتيجيات التدريس المتنوعة لإثراء عملية التعلم وللمساهمة الفعالة في تحقيق أهداف البحث ومنها (استراتيجية العصف الذهني، ضلع السمكة، الطنين، جدول التعلم، تعلم الأقران، الصف المعكوس، حوض السمك، أعواد المثجات، التفكير خارج الصندوق، التعلم المدمج والمتمازج، التدريس الاستقرائي).

(٣) مرحلة التصميم

(أ) تصميم المحتوى العلمي والوسائط

• تصميم المحتوى العلمي

تم تصميم المحتوى العلمي للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" في ضوء متطلبات الأمن المجتمعي مع مراعاة تكيفها للمتغيرات البيئية والتشوهات المعرفية وتوافر عناصر جذب الانتباه والدافعية بالمحتوى لتقليل الضجر الأكاديمي ويوضح الشكل رقم (٤) بعض أجزاء من محتوى الوحدة.



شكل (٤) بعض أجزاء من محتوى الوحدة المقترحة

• تصميم المصادر الرئيسية للتعلم والوسائط التعليمية

تم تحديد أشكال الوسائط المتعددة والتنوع في اختيارها ما بين (الصور والرسوم والخرائط الذهنية والفيديوهات التعليمية وروابط URL) وتم وضع تصور مبدئي لشكل الخرائط الذهنية والصور والفيديوهات التعليمية.

• تصميم التكاليفات ومهام التعلم

تم وضع تصور مبدئي لشكل المهام التعليمية وقد روعي تنوعها ما بين أنشطة فردية وأنشطة جماعية وتنوعت أيضًا ما بين أسئلة مقالية وألعاب تعليمية يتم عرضها بصورة تتناسب مع طالبات الصف الأول الثانوي، كما تم وضع تصور مبدئي لطريق التواصل ورفع المهام وتقديم التغذية الراجعة.

(ب) تصميم تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال

• تصميم سيناريو الدروس ببيئة التعلم المصغر النقال

تم تصميم سيناريو مبدئي لطريقة عرض المحتوى العلمي للدروس داخل تطبيق بيئة التعلم المصغر وتم وضع مخطط مبدئي لتسلسل المحتوى العلمي وطريقة عرض الصور والفيديوهات وتحديد نوع الإبحار داخل التطبيق حيث أن المحتوى العلمي للوحدة تم عرضه من خلال الوسائط التعليمية المتنوعة ومنها

(الصور والرسوم والخرائط الذهنية والفيديوهات التعليمية) أما المعلومات الإثرائية تم عرضها من خلال (روابط URL) وكذلك التكاليفات والمهام.

• تصميم شكل الواجهة الرئيسية للتطبيق

تم وضع تصور مبدئي لشكل الواجهة الرئيسية بحيث تحتوي على عنوان التطبيق وأيقونات مختلفة يتم من خلالها الانتقال لأجزاء التطبيق فقد تم وضع مخطط لجزء خاص بمعلومات حول الوحدة المقترحة ودروس الوحدة ويوضح الشكل التالي شكل الواجهة الرئيسية.



شكل (٥) الواجهة الرئيسية لبيئة التعلم المصغر النقال

• تصميم واجهة الدروس

تم تصميم واجهة الدروس بحيث تحتوي على المحتوى العلمي للدروس داخل تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال وأنشطة اكتشاف عنوان الدرس والتكاليفات والمهام ومنتدى للمناقشة وإيميل لرفع التكاليفات ويوضح الشكل رقم (٦) شكل واجهة الدروس بتطبيق بيئة التعلم المصغر النقال والتي تكون مستقلة لكل درس على بمفرده.

م	شكل الأيقونة	مسمى الأيقونة
١		اكتشف عنوان الدرس
٢		الإبحار بالمحتوى العلمي
٣		الأنشطة والألعاب التعليمية
٤		منتدى المناقشة
٥		التواصل ورفع المهام التعليمية
٦		سجل ملاحظتك

(٦) شكل واجهة الدروس بتطبيق بيئة التعلم المصغر النقل

#### (٤) مرحلة الإنتاج

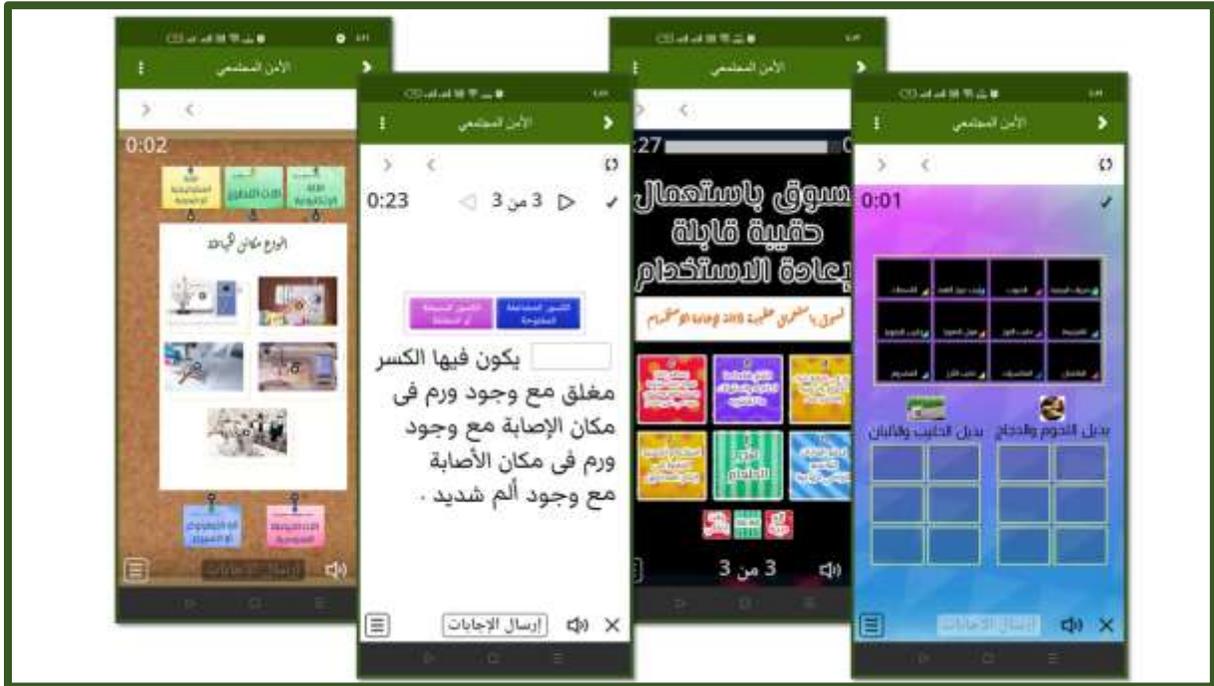
##### (أ) إنتاج المصادر الرئيسية للتعلم والوسائط المتعددة

##### • إنتاج الوسائط المتعددة

تم إنتاج الوسائط المتعددة كالخرائط الذهنية باستخدام برنامج Xmind8(V3.7.9) وتم إعداد النصوص باستخدام برنامج Microsoft Word و يتم إعداد بعض الأشكال باستخدام برنامج Microsoft PowerPoint Presentation.

##### • إنتاج التكاليفات والمهام

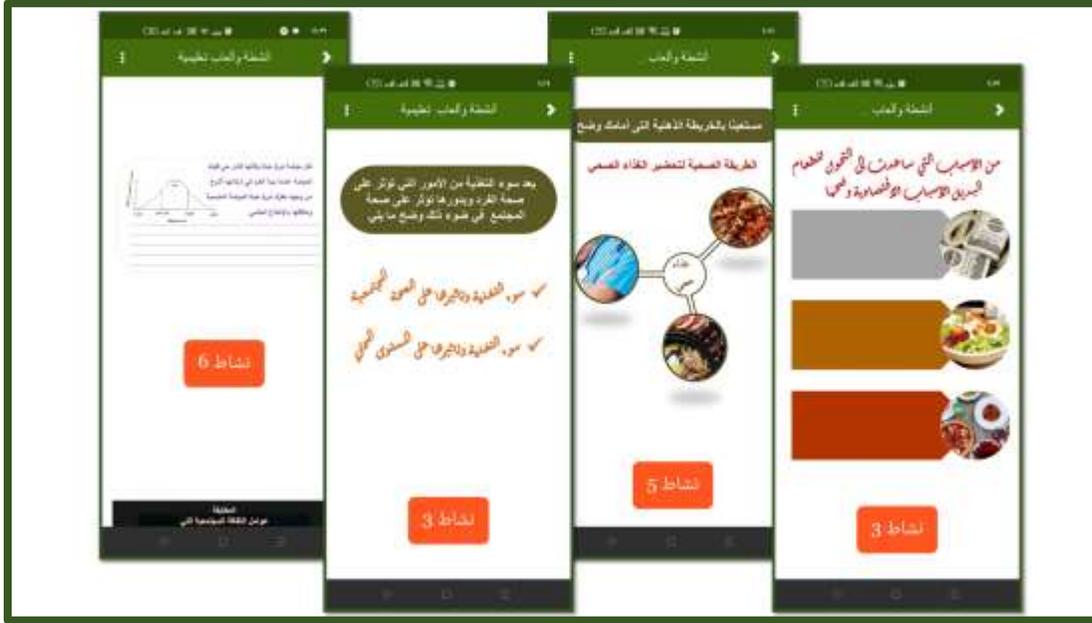
تم إنتاج الأنشطة والألعاب الإلكترونية التفاعلية باستخدام موقع WordWall حيث تم دفع الاشتراك الشهري للسماح بتنفيذ أكبر عدد ممكن من الأنشطة وعدم التقيد بعدد معين، وقد تم تصميم التكاليفات المقالية باستخدام برنامج Microsoft Word وبرنامج Microsoft PowerPoint Presentation. ويوضح الشكل (٧)، (٨)، (٩) أشكال التكاليفات.



شكل (٧) ألعاب وأنشطة فردية إلكترونية



شكل (٨) ألعاب وأنشطة جماعية إلكترونية

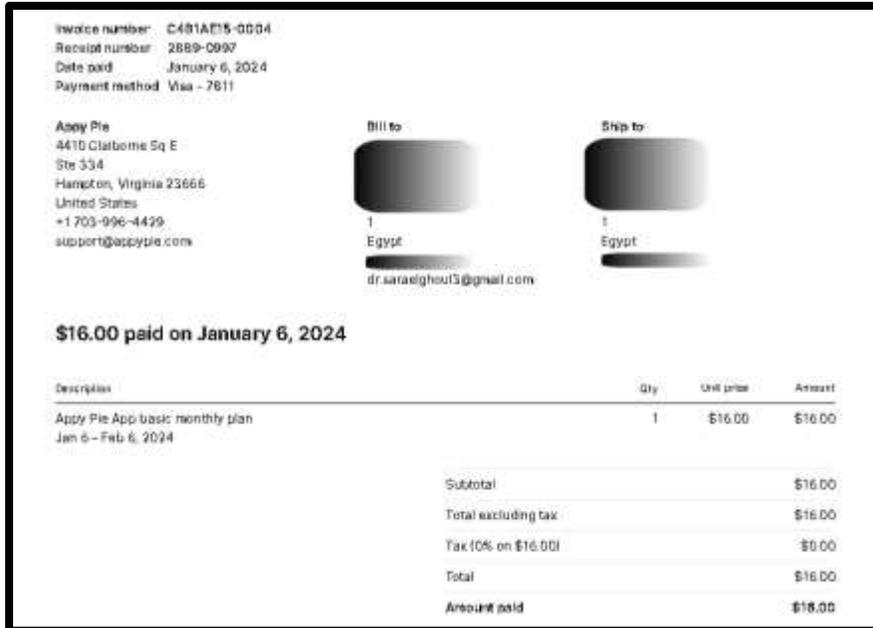


شكل (٩) ألعاب وأنشطة فردية وجماعية مقالية ورقية

### ب) إنتاج تطبيق الهاتف النقال

#### • تحديد الموقع المناسب لإنتاج التطبيق

بعد الاطلاع على البرامج والصفحات والمواقع المتخصصة لإنتاج وتصميم تطبيقات تدعم التصميم بصيغة APK للتمكن من تحميله على أجهزة التابلت أو الهواتف النقالة التي تعمل بنظام تشغيل Android، تم تحديد موقع Appy Pie حيث تم التواصل مع الموقع لفتح الفترة التجريبية وتم دفع اشتراك شهري بقيمة ١٦ دولار أمريكي للسماح بتنفيذ التطبيق وتجهيزه للعمل وقد تم فتح شهري إضافي مجاني من قبل الموقع.



• تحديد طريقة دخول المتعلم

بعد تحميل التطبيق وتنصيبه على أجهزة المتعلمين والدخول إليه يطلب منه تسجيل حساب وبعد إرفاق بيانات الحساب يتمكن المتعلم الدخول من خلال الإيميل والباسورد الخاصين به وفي حال نسيان المتعلم للباسورد والضغط على أيقونة إعادة تعيين كلمة السر يتم إرسال باسورد جديد على إيميل المتعلم الذي سبق التسجيل به ويوضح الشكل.



شكل (١٠) طريقة دخول المتعلم بتطبيق بيئة التعلم المصغر النقال

• تصميم واجهات التطبيق بملحقاتها

- تم تصميم الأجزاء الخاصة بمعلومات حول الوحدة المقترحة وإلحاق ملحقاتها بما تتضمنه من عنوان الوحدة وموضوعاتها ومعد الوحدة المقترحة ومقدمة للوحدة والأهداف العامة للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" ويوضحها الشكل رقم (١١).



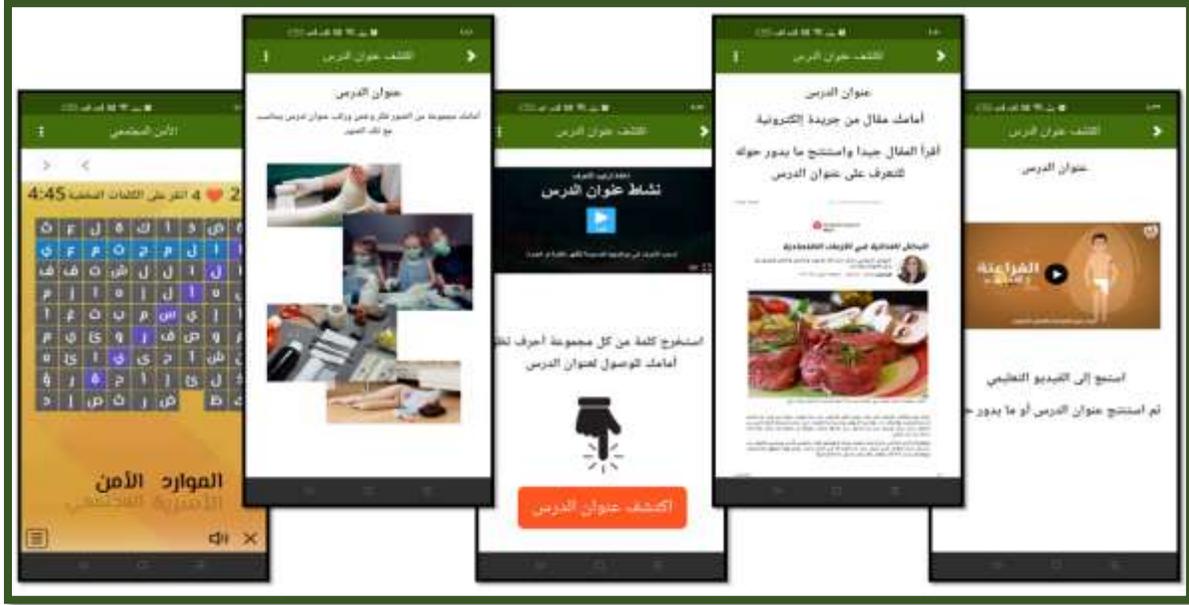
شكل (١١) تصميم واجهات التطبيق بملحقاتها

- كما تم تصميم واجهة دروس الوحدة المقترحة واختيار أيقونة لكل درس تتناسب معه حيث أنه عند الضغط على أيقونة الدرس يتم الانتقال إلى واجهة الدرس ومن ثم بدأ التعلم.



شكل (١٢) واجهة دروس الوحدة المقترحة واختيار أيقونة لكل درس

- تم تصميم مجموعة من الأفكار المتنوعة لاكتشاف عنوان الدرس وتنوعت ما بين ترتيب الحروف أو مشاهدة فيديو والمناقشة حوله أو قراءة مقال أو لعبة تعليمية الكلمات المتقاطعة أو مشاهدة مجموعة صور ويوضحها الشكل التالي.



شكل (١٣) مجموعة من الأفكار المتنوعة لاكتشاف عنوان الدرس

- تم رفع المحتوى العلمي والوسائط المتعددة المختلفة بما تتضمنه من نصوص وصور ورسوم وأشكال وروابط URL وفيديوهات تعليمية.



شكل (١٤) رفع المحتوى العلمي والوسائط المتعددة المختلفة

- تم إضافة منتدى المناقشة لطرح الأسئلة والرد على استفسارات المتعلمين وإيميلات التواصل لرفع المهام التعليمية والتكيفية التي تتطلب ذلك وسجل الملاحظات ليتمكن كل متعلم من تسجيل ملاحظاته حول الدرس.



شكل (١٥) منتدى المناقشة

- بعد إنهاء تصميم التطبيق تم تصدير بصيغة APK وتحميله وتثبيته على هاتف يعمل بنظام تشغيل Android والتأكد من صلاحيته للعمل أصبح تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" جاهز للنشر والتطبيق.

### (٥) مرحلة التطبيق

- عرض بيئة التعلم المصغر النقال على السادة المحكمين
- بعد الانتهاء من مرحلة الإنتاج تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين عددهم (٧) لإبداء الرأي حول مدى صلاحية بيئة التعلم المصغر النقال للوحدة المقترحة للاستخدام والتطبيق ومدى مناسبتها في ضوء المعايير التالية:
- دقة المحتوى العلمي.
- مدى مناسبة المحتوى العلمي للأهداف العامة والإجرائية للبحث.
- سهولة الإبحار داخل التطبيق.
- توافر وسائل للتواصل والنقاش داخل كل درس من دروس الوحدة المقترحة.
- وفي ضوء آراء السادة المحكمين ومقترحاتهم تم إجراء بعض التعديلات ومنها:
- إضافة بعض الفيديوهات لبعض النصوص التوضيحية.
- إضافة أيقونة تشير إلى أزرار الإبحار لتوجيه المتعلم إلى الضغط.

وبذلك أصبح تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" جاهز للتحميل والنشر ملحق (٢).

#### • التجربة الاستطلاعية لتطبيق بيئة التعلم المصغر النقال

تم تطبيق تجربة استطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (١٣) طالبة بالصف الأول الثانوي مدرسة الزمالك الثانوية بنات التابعة لإدارة غرب القاهرة بمديرية القاهرة وذلك لتحديد مدى إمكانية عمل تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" بمعدل خمسة أيام متفرقة بواقع ساعة باليوم الواحد وقد تبين ما يلي:

- إقبال المتعلمين على التعلم وحماسهم نحو التطبيق وإبداء رغبتهم في الحصول على تطبيق مشابه لجميع المواد الدراسية.
- شغف المتعلمين وحبهم للأنشطة التعليمية المدمجة بالتطبيق ورغبتهم في القيام بها وتنفيذها.
- أبدى المتعلمين رغبتهم في أن يكون سجل الملاحظات مستقل لكل درس بحيث لا تتداخل ملاحظات الدروس مع بعضها البعض.

#### (٦) مرحلة التقويم

##### • التقويم المرحلي

وفيها تم إجراء تقويم لكل مرحلة من المراحل بخطواتها أثناء وضع الخطة وكذلك أثناء تنفيذها لإنتاج تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" وذلك لمراعاة صلاحيته للاستخدام ومناسبته للأهداف التي صمم من أجلها.

##### • التقويم النهائي

ويتضمن التقويم النهائي مراجعة تطبيق بيئة التعلم المصغر النقال للوحدة المقترحة "الأسرة والنظام البيئي المجتمعي" ككل بصورته النهائية.

#### ثالثاً: إعداد دليل المعلمة لتدريس الوحدة المقترحة (الأسرة والنظام البيئي المجتمعي) القائمة

##### على متطلبات الأمن المجتمعي والمدعمة ببيئة تعلم مصغر

تم إعداد دليل استرشادي للمعلمة لتدريس الوحدة المقترحة في الاقتصاد المنزلي والقائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي، وفقاً للخطوات التالية:

- مقدمة الدليل: وتم تناول التعريف بالهدف العام من الدليل وهو توفير وحدة مقترحة تسترشد بها المعلمة لتحقيق متطلبات الأمن المجتمعي، وخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لدى

الطالبات، والإشارة إلى أهمية هذه الوحدة في بناء وعي الطالبات بالمخاطر المجتمعية وتعزيز شعورهن بالمسؤولية الاجتماعية.

- **فلسفة الدليل:** تم عرض الفلسفة التي يستند إليها الدليل وهي أهمية متطلبات الأمن المجتمعي وتأثيرها على تعزيز الإدراك الواعي لدى الطالبات، والاعتماد على مبادئ بيئات التعلم المصغرة لتحقيق تجربة تعليمية فعالة وجذابة تركز على الطالبات بشكل فردي وجماعي.
- **أهمية الدليل:** تم عرض أهمية الدليل وهو مساعده معلمة الاقتصاد المنزلي على تدريس الوحدة المقترحة (الأسرة والنظام البيئي المجتمعي) من خلال بيئة التعلم المصغر النقال، بالإضافة إلى بعض الإرشادات التي تساعد المعلمة على تدريس الوحدة المقترحة.
- **أهداف تدريس الوحدة المقترحة:** تم صياغة أهداف الوحدة المقترحة (الأسرة والنظام البيئي المجتمعي)، وفقاً لدروس الاقتصاد المنزلي المكونة للوحدة والقائمة على متطلبات الأمن المجتمعي.
- **الإطار التنفيذي للدليل:** وتضمن مجموعة من الإرشادات للمعلمة لتدريس الوحدة المقترحة من خلال بيئة التعلم المصغر النقال العامة والخطة الزمنية المحددة لتدريس الوحدة المقترحة وسيناريو تخطيط الدروس ويتضمن كل درس (متطلبات الأمن المجتمعي التي تم التركيز عليها - الأهداف الإجرائية - استراتيجيات وطرق التدريس - الأفكار الرئيسية للدرس - الوسائل التعليمية - خطوات سير الدرس - طرق التقويم - الإنهاء).

وبعد الانتهاء من إعداد دليل المعلمة لتدريس الوحدة المقترحة، تم عرضه على مجموعة من السادة المحكمين والمتخصصين في المناهج وطرق التدريس، بهدف التحقق من صلاحيته للتطبيق، وبالاسترشاد بأرائهم، وإجراء التعديلات المطلوبة، أصبح الدليل في صورته النهائية ملحق رقم (٣)

وبعد الانتهاء من التخطيط الأساسي للوحدة المقترحة، وإعداد بيئة التعلم المصغر النقال، وإعداد دليل المعلمة لتدريس الوحدة المقترحة، يكون قد تمت الإجابة على السؤال الثاني للبحث والذي ينص على: ما الصورة التي تكون عليها الوحدة المقترحة في الاقتصاد المنزلي القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي المدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي؟

#### رابعًا: إعداد أدوات القياس

#### ١. بناء اختبار التشوه المعرفي لطالبات الصف الأول الثانوي

تم اتباع مجموعة من الخطوات للوصول إلى الصورة النهائية للاختبار، كما يلي:

- **تحديد هدف الاختبار:**

الهدف من الاختبار هو قياس نمط تفكير واعتقادات واتجاهات وتفسيرات طالبة الصف الأول الثانوي للمواقف المرتبطة بشخصيتها، والمجتمع الذي تعيش فيه، والتي تعكس حجم التشوهات المعرفية، أثناء التعامل مع مواقف حياتية مرتبطة بالاقتصاد المنزلي.
- **تحديد أبعاد الاختبار:**

بعد الاطلاع على عدد من الأبحاث والدراسات التربوية السابقة التي استهدفت دراسة التشوه المعرفي، كدراسة هاني أبو هاشم (٢٠٢٢)، (Rnic, K & Martin, R , ( 2016) وسميرة العتيبي، بلسم الحازمي (٢٠٢٠) ، هاني أبو هاشم (٢٠٢٢) ، تم إعداد اختبار مهارات التشوه المعرفي وفقاً للأبعاد التالية: (التعميم الزائد، التفكير الكارثي، التحيز الذاتي، إلقاء اللوم على الآخرين، التهوين والتلهيل) هذه الأبعاد تمثل أشكال التشوه المعرفي ، وتم تحديدها بناءً على طبيعة الاقتصاد المنزلي، ومتطلبات الأمن المجتمعي، وخصائص طالبات الصف الأول الثانوي.
- **تحديد مفردات الاختبار:**
  - تم صياغة مفردات الاختبار في صورة مشكلات ومواقف حياتية تهدف إلى قياس نمط تفكير واعتقادات واتجاهات وتفسيرات طالبة الصف الأول الثانوي لهذا الموقف أو المشكلة وفقاً لأشكال التشوه المعرفي (التعميم الزائد، التفكير الكارثي، التحيز الذاتي، إلقاء اللوم على الآخرين، التهوين والتلهيل).
  - يتكون كل موقف من جزأين: الأول يقدم موقفاً أو مشكلة يمكن أن تواجهها الطالبة، والثاني سؤال حول كيفية التعامل مع هذا الموقف بهدف قياس مستوى التشوه لديها.
  - يحتوي الاختبار على ثمانية مواقف لكل شكل من أشكال التشوه المعرفي، ليصل العدد الإجمالي إلى (٤٠) موقفاً.
  - يتم تقديم ثلاثة بدائل متدرجة للإجابة على كل موقف.
  - رُوعي أن تكون المواقف مرتبطة بواقع الطالبات وسهلة الفهم ومناسبة لمستواهن الأكاديمي، مع التأكيد على قياس البعد المطلوب بدقة.
- **إعداد تعليمات الاختبار:**

تضمنت صفحة التعليمات في مقدمة الاختبار شرحاً للهدف منه، الزمن المخصص للإجابة، وطريقة الإجابة، مع مراعاة الوضوح والدقة.
- **التقدير الكمي لدرجات اختبار التشوه المعرفي:**

حيث أن الاختبار يحتوي على (٤٠) موقفاً، وهذه المواقف تقيس أشكال التشوه المعرفي، والتي تعتبر جوانب سلبية، فتم وضع تقدير متدرج للبدائل (١، ٢، ٣)، بحيث تأخذ الاستجابة الأكثر سلبياً

الدرجة الكبرى ثم يليها الأقل سلبية فالأقل، وبذلك فإن الدرجة الكلية الصغرى للاختبار (٤٠) درجة، والدرجة الكلية الكبرى هي للاختبار هي (١٢٠) درجة.

#### • التجريب الاستطلاعي للاختبار

- تم إجراء التجريب الاستطلاعي على عينة مكونة من (١٣) طالبة من الصف الأول الثانوي، من خارج عينة البحث، بمدرسة (الزمالك الثانوية للبنات)، إدارة (غرب القاهرة)، وهدف التجريب إلى التحقق من النقاط التالية:

- وضوح تعليمات الاختبار .
- مدى فهم الطالبات لمفردات الاختبار.
- تحديد الزمن المناسب لأداء الاختبار.
- حساب معامل الثبات للاختبار .

#### - نتائج التجريب الاستطلاعي

• وضوح تعليمات الاختبار :تأكد وضوح التعليمات، حيث كانت الاستفسارات المطروحة من الطالبات قليلة جدًا أثناء التطبيق.

• فهم مفردات الاختبار :أظهرت الطالبات تفهمًا جيدًا لمفردات الاختبار، وتمكنن من الإجابة عن الأسئلة بفاعلية.

#### - تقدير زمن الاختبار

تم تحديد الزمن اللازم لتطبيق الاختبار عن طريق حساب متوسط الزمن الذي استغرقته أول طالبة أنهت الإجابة وآخر طالبة أنهت الاختبار، وقد بلغ الزمن المُقدَّر (٦٠) دقيقة، تم الالتزام بهذا الزمن في التطبيق القبلي والبعدي للاختبار على عينة البحث.

#### • الضبط العلمي للاختبار التشوه المعرفي:

#### ١. الصدق:

يعبر الصدق عن مدى دقة الاختبار في قياس الهدف المصمم من أجله الاختبار.

#### - الصدق المنطقي:

يعكس توافق محتوى الاختبار مع أشكال التشوه المعرفي المستهدفة، وقد عُرضت الأسئلة على (١٠) خبراء متخصصين لتقييم وضوحها ومدى ارتباطها بالأهداف، وبعد تقديم مقترحات لتحسين الأسئلة، تم تعديلها بما يضمن اتساقها مع الأهداف.

#### - صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك كالتالي:

أ. حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من العبارات المكونة لكل بعد والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٣) يوضح قيم معاملات الارتباط بين كل من العبارة والدرجة الكلية للبعد

التعميم الزائد			التفكير الكارثي			التحيز الذاتي			اللقاء اللوم على الاخرين			التهويل		
م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة	م	الارتباط	الدالة
١	٠.٧١٠	٠.١	٩	٠.٧٤٢	٠.٠١	١٧	٠.٧٢٨	٠.٠١	٢٥	٠.٧١٤	٠.٠١	٣٣	٠.٦٥٣	٠.٠٥
٢	٠.٧٦٢	٠.١	١٠	٠.٧٦٣	٠.٠١	١٨	٠.٨٤٦	٠.٠١	٢٦	٠.٧٠٩	٠.٠١	٣٤	٠.٦١٦	٠.٠٥
٣	٠.٧١٤	٠.١	١١	٠.٧٢٦	٠.٠١	١٩	٠.٧٢٧	٠.٠١	٢٧	٠.٧٢٣	٠.٠١	٣٥	٠.٦٥٦	٠.٠٥
٤	٠.٦٥٦	٠.٥	١١	٠.٧١١	٠.٠١	٢٠	٠.٦٥٥	٠.٠٥	٢٨	٠.٧٤١	٠.٠١	٣٦	٠.٧٤٩	٠.٠١
٥	٠.٧٦٨	٠.١	١٣	٠.٨١٤	٠.٠١	٢١	٠.٧١٤	٠.٠١	٢٩	٠.٨٢٣	٠.٠١	٣٧	٠.٨١١	٠.٠١
٦	٠.٦٩٥	٠.٥	١٤	٠.٨٥٤	٠.٠١	٢٢	٠.٦٩٢	٠.٠٥	٣٠	٠.٧٠١	٠.٠١	٣٨	٠.٧١٩	٠.٠١
٧	٠.٦١٧	٠.٥	١٥	٠.٧١٢	٠.٠١	٢٣	٠.٧٤٩	٠.٠١	٣١	٠.٨١٦	٠.٠١	٣٩	٠.٨٧١	٠.٠١
٨	٠.٦٠٢	٠.٥	١٦	٠.٨٣١	٠.٠١	٢٤	٠.٧٢١	٠.٠١	٣٢	٠.٧٤٤	٠.٠١	٤٠	٠.٨٢١	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٣) ان معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠.٠١) (٠.٠٥)

لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس الاختبار.

ب. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من محاور الاختبار والدرجة الكلية للبعد.

جدول (٤) يوضح قيم الدرجة الكلية لكل بعد من محاور الاختبار والدرجة الكلية للبعد

الابعاد	الارتباط	الدالة
التعميم الزائد	٠.٧١٣	٠.٠١
التفكير الكارثي	٠.٨١٤	٠.٠١
التحيز الذاتي	٠.٦١١	٠.٠٥
اللقاء اللوم على الاخرين	٠.٧٢٧	٠.٠١
التهويل	٠.٨١١	٠.٠١
التشوه المعرفي ككل	٠.٨٤٥	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٤) ان معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠.٠١) (٠.٠٥)

لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس الاختبار

## ٢- ثبات الاختبار

يقصد بالثبات ان يكون التطبيق متسقاً فيما يعطى من النتائج، وقد تم حساب معامل ثبات اختبار التشوه

المعرفي بالطرق الاتية:

## أ. الثبات باستخدام التجزئة النصفية: -

تم التأكد من ثبات اختبار التشوه المعرفي باستخدام طريقة التجزئة النصفية وكانت قيم معامل الارتباط (اختبار التشوه المعرفي ككل ٠.٨١٥) ويلاحظ ان قيم دلالة دالة عند مستوى ٠.٠٥ - ٠.٠١ لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاختبار

## ب. ثبات معامل الفا:

وجد ان معامل الفا ل (ثبات اختبار التشوه المعرفي ككل ٠.٨٥٩) ويلاحظ ان قيم دلالة دالة عند مستوى ٠.٠٥ - ٠.٠١ لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاختبار

## ج. عن طريق اعادة الاختبار

تم التأكد من ثبات الاختبار باستخدام طريقة اعادة الاختبار وكانت نتيجة (اختبار التشوه المعرفي ككل ٠.٨٢٦) ويلاحظ ان قيم دلالة دالة عند مستوى ٠.٠٥ - ٠.٠١ لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاختبار

والجدول التالي يوضح ذلك (٥)

جدول (٥) يوضح ثبات اختبار التشوه المعرفي

الابعاد	التجزئة النصفية	الدلالة	معامل الفا	الدلالة	اعادة الاختبار بيرسون	الدلالة
التعميم الزائد	٠.٧١٣	٠.٠١	٠.٧٧٥	٠.٠١	٠.٨٦٩	٠.٠١
التفكير الكارثي	٠.٨٨٣	٠.٠١	٠.٧٩٩	٠.٠١	٠.٨٠١	٠.٠١
التحيز الذاتي	٠.٦٩٨	٠.٠١	٠.٦٤١	٠.٠١	٠.٦٣٤	٠.٠٥
اللقاء اللوم على الاخرين	٠.٧٠٧	٠.٠١	٠.٧٣٣	٠.٠١	٠.٨٦٢	٠.٠١
التحويل	٠.٦١٣	٠.٠١	٠.٦٤٥	٠.٠١	٠.٦٣٣	٠.٠١
التشوه المعرفي ككل	٠.٨١٥	٠.٠١	٠.٨٥٩	٠.٠١	٠.٨٢٦	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٥) ان جميع قيم معاملات الثبات: معامل الفا - التجزئة النصفية - اعادة الاختبار كلها دالة عند مستوى (٠.٠٥ - ٠.٠١) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات الاختبار.

• الصورة النهائية للاختبار: بعد التأكد من صدق وثبات الاختبار، ونتائج التجريب الاستطلاعي، وإجراء التعديلات اللازمة، أصبح الاختبار في صورته النهائية صالحاً للتطبيق ملحق رقم (٤).

## ٢. بناء مقياس الضجر الأكاديمي لطالبات الصف الأول الثانوي:

تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس من خلال الخطوات التالية:

- **تحديد هدف المقياس:**

هدف المقياس إلى قياس الحالة الوجدانية لطالبات الصف الأول الثانوي من حيث الاستثارة الداخلية والخارجية، وإدارة الوقت، والعلاقات الاجتماعية المرتبطة بأداء المهام الدراسية.
- **تحديد أبعاد المقياس:**

تم تحديد أبعاد المقياس بعد الاطلاع على عدد من الأبحاث والدراسات التربوية السابقة التي استهدفت دراسة الضجر الأكاديمي، كدراسة (Erena, & Coskun, (2016)، أماني علي (٢٠٢٠)، Pavelkova, I., & Urbanova, (2020)، ودراسة (Schwartz, et al, (2020)، ودراسة زينب محمد (٢٠٢٢)، أمل محمد (٢٠٢٢)، ودراسة محمود عبد العزيز (٢٠٢٣)، وفي ضوء خصائص عينة البحث، تم تحديد (الاستثارة الداخلية - الاستثارة الخارجية - إدارة الوقت - العلاقات الاجتماعية) كأبعاد لمقياس الضجر الأكاديمي.
- **صياغة مفردات المقياس:**

تم صياغة مفردات المقياس وفقاً لأبعاد المقياس المحددة، حيث تم صياغتها بصورة سلوكية مناسبة، يلي كل عبارة ثلاث استجابات (دائماً - أحياناً - نادراً)، يتم اختيار استجابة واحدة منهم لتعبر عن الحالة التي تشعر بها الطالبة، وتضمن المقياس (٥٢) مفردة، حيث اشتمل بعد الاستثارة الداخلية على (١٥) مفردة، والاستثارة الخارجية (١٠) مفردات، وإدارة الوقت (١٢) مفردة، والعلاقات الاجتماعية (١٣) مفردة، كما تم مراعاة الإيجاز ووضوح العبارات وسهولة فهمها، وأن تحمل كل عبارة من عبارات المقياس فكرة واحدة فقط
- **تحديد تعليمات المقياس:**

عند صياغة التعليمات رُوعي أن تكون واضحة ودقيقة، وتضمنت تعليمات المقياس توضيح الهدف، والوقت المحدد للإجابة، طريقة الإجابة عن المفردات.
- **التقدير الكمي لدرجات مقياس الضجر الأكاديمي:**

حيث أن المقياس يحتوي على (٥٠) مفردة، وهذه المفردات تقيس أبعاد الضجر الأكاديمي، والتي تعتبر جوانب سلبية، فتم وضع تقدير متدرج (١-٢-٣) درجة للاستجابات الثلاثة (دائماً - أحياناً - نادراً) بالترتيب للعبارات الموجبة، (٣-٢-١) درجة لنفس الاستجابات للعبارات السالبة بالترتيب، وبذلك فإن الدرجة الكلية الصغرى للاختبار (٥٠) درجة، والدرجة الكلية الكبرى هي للاختبار هي (١٥٠) درجة.
- **التجريب الاستطلاعي للمقياس**

- تم إجراء التجريب الاستطلاعي على عينة مكونة من (١٣) طالبة من الصف الأول الثانوي، من خارج عينة البحث، بمدرسة (الزمالك الثانوية للبنات)، إدارة (غرب القاهرة)، وهدف التجريب إلى التحقق من النقاط التالية:
  - وضوح تعليمات المقياس.
  - مدى فهم الطالبات لمفردات المقياس.
  - تحديد الزمن المناسب لأداء المقياس.
  - حساب معامل الثبات للمقياس.
- نتائج التجريب الاستطلاعي
  - وضوح تعليمات المقياس: تأكد وضوح التعليمات، حيث كانت الاستفسارات المطروحة من الطالبات قليلة جدًا أثناء التطبيق.
  - فهم مفردات المقياس: أظهرت الطالبات تفهمًا جيدًا لمفردات المقياس، وتمكن من الإجابة عن الأسئلة بفاعلية.
- تقدير زمن المقياس
  - تم تحديد الزمن اللازم لتطبيق المقياس عن طريق حساب متوسط الزمن الذي استغرقته أول طالبة أنهت الإجابة وآخر طالبة أنهت الإجابة على المقياس، وقد بلغ الزمن المُقدَّر (٤٥) دقيقة، تم الالتزام بهذا الزمن في التطبيق القبلي والبعدي للمقياس على عينة البحث.
  - الضبط العلمي لمقياس الضجر الأكاديمي:
    ١. الصدق:
      - يعبر الصدق عن مدى دقة المقياس في قياس الهدف المصمم من أجله المقياس.
    - الصدق المنطقي:
      - يعكس توافق محتوى المقياس مع أبعاد الضجر الأكاديمي المستهدفة، وقد عُرضت المفردات على (١٠) خبراء متخصصين لتقييم وضوحها ومدى ارتباطها بالأهداف، وبعد تقديم مقترحات لتحسين الأسئلة، تم تعديلها بما يضمن اتساقها مع الأهداف.
    - صدق الاتساق الداخلي:
      - تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك كالتالي:
        - أ. حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من المفردات المكونة لكل بعد والدرجة الكلية للبعد.
        - ب. حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من محاور المقياس والدرجة الكلية للبعد.

أولا حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة كل مفردة من المفردات المكونة لكل بعد والدرجة الكلية للبعد والجدول التالي (٦) يوضح ذلك

جدول (٦) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور لمهارات الضجر الأكاديمي

العلاقات الاجتماعية			إدارة الوقت			الاستثارة الداخلية			الاستثارة الداخلية		
الدلالة	الارتباط	م	الدلالة	الارتباط	م	الدلالة	الارتباط	م	الدلالة	الارتباط	م
٠.٠٥	٠.٦١٤	٣٨	٠.٠١	٠.٧٦٨	٢٦	٠.٥	٠.٦١٢	١٦	٠.٥	٠.٦٢٢	١
٠.٠١	٠.٧٠٩	٣٩	٠.٠١	٠.٨١٦	٢٧	٠.٥	٠.٦٦٥	١٧	٠.١	٠.٧١٨	٢
٠.٠١	٠.٧٢٣	٤٠	٠.٠١	٠.٧٨٧	٢٨	٠.٥	٠.٦٨٢	١٨	٠.١	٠.٧٩٢	٣
٠.٠١	٠.٧٤١	٤١	٠.٠٥	٠.٦٨٥	٢٩	٠.١	٠.٨٤١	١٩	٠.٥	٠.٦٩٦	٤
٠.٠١	٠.٨١٣	٤٢	٠.٠١	٠.٧١٤	٣٠	٠.١	٠.٨٧١	٢٠	٠.١	٠.٧٨٨	٥
٠.٠١	٠.٩٢١	٤٣	٠.٠٥	٠.٦٠٢	٣١	٠.١	٠.٧١١	٢١	٠.٥	٠.٦٧٥	٦
٠.٠١	٠.٧١٦	٤٤	٠.٠١	٠.٧٧٩	٣٢	٠.١	٠.٨٧٥	٢٢	٠.٥	٠.٦٢٧	٧
٠.٠١	٠.٨٩١	٤٥	٠.٠١	٠.٨١١	٣٣	٠.١	٠.٧٣١	٢٣	٠.٥	٠.٦٩٢	٨
٠.٠٥	٠.٦١١	٤٦	٠.٠١	٠.٨٤٢	٣٤	٠.١	٠.٨٢١	٢٤	٠.١	٠.٧٥٨	٩
٠.٠١	٠.٧٩١	٤٧	٠.٠١	٠.٨١٥	٣٥	٠.١	٠.٧١٨	٢٥	٠.٥	٠.٦٨٩	١٠
٠.٠٥	٠.٦١٥	٤٨	٠.٠١	٠.٧٩٤	٣٦				٠.٠١	٠.٧٨٩	١١
٠.٠١	٠.٧١٧	٤٩	٠.٠٥	٠.٦٤٠	٣٧				٠.٠١	٠.٧٨٤	١٢
٠.٠١	٠.٨٤٦	٥٠							٠.٠١	٠.٧٦٥	١٣
									٠.٠١	٠.٨١١	١٤
									٠.٠١	٠.٨٠٢	١٥

يتضح من الجدول السابق (٦) ان معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠.٠١) (٠.٠٥) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس المقياس ثانيا الصدق باستخدام الاتساق الداخلي الدرجة الكلية لكل بعد من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس تم حساب الصدق باستخدام الاتساق الداخلي وذلك بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي (٧) يوضح ذلك: -

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس (الضجر الأكاديمي)

الدلالة	الارتباط	الابعاد
٠.٠١	٠.٨٤٦	الاستثارة الداخلية
٠.٠١	٩.٠١	الاستثارة الخارجية
٠.٠١	٠.٨٢٧	إدراك الوقت
٠.٠١	٠.٧٥٥	العلاقات الاجتماعية

٠.٠٥	٠.٦٩٨	الضجر الأكاديمي ككل
------	-------	---------------------

يتضح من الجدول السابق (٧) ان معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى (٠.٠١)، (٠.٠٥) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على صدق وتجانس المقياس.

## ٢- الثبات

النسبة بين تباين الدرجة على (المقياس) التي تشير الى الاداء الفعلي للمفحوص وتم حساب الثبات عن طريق -معامل الفا كرونباخ - طريقة التجزئة النصفية -اعادة المقياس

جدول (٨) قيم معامل الثبات لأبعاد مقياس الضجر الأكاديمي

الابعاد	معامل الفا	الدالة	التجزئة النصفية	الدالة	اعادة الاختبار بيرسون	الدالة
الاستشارة الداخلية	٠.٦٢٢	٠.٠١	٠.٦٩٨	٠.٠٥	٠.٦٥٥	٠.٠٥
الاستشارة الخارجية	٠.٨٨٧	٠.٠١	٠.٨٣٦	٠.٠١	٠.٨٧٨	٠.٠١
إدراك الوقت	٠.٧٠٦	٠.٠١	٠.٧١٥	٠.٠١	٠.٧٩٩	٠.٠١
العلاقات الاجتماعية	٠.٦١١	٠.٠٥	٠.٦٠٤	٠.٠٥	٠.٦٦٤	٠.٠٥
ثبات مقياس الضجر الأكاديمي ككل	٠.٧٣٦	٠.٠١	٠.٧٩٨	٠.٠١	٠.٧٨٢	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق (٨) ان جميع قي معاملات الثبات: معامل الفا -التجزئة النصفية -اعادة المقياس كلها دالة عند مستوى (٠.٠١)، (٠.٠٥) لاقتربها من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس

- الصورة النهائية للمقياس: بعد التأكد من صدق وثبات المقياس، ونتائج التجربة الاستطلاعية، وإجراء التعديلات، أصبح المقياس في صورته النهائية صالحاً للتطبيق، ملحق رقم (٥)

## خامساً: التطبيق الميداني للبحث

- عينة البحث: تكونت عينة البحث من ٣٢ طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي بمدرسة الزمالك الثانوية بنات التابعة لإدارة غرب القاهرة بمديرية القاهرة للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ .
- التطبيق القبلي لأدوات القياس: تم تطبيق أدوات قياس متغيرات البحث والمتمثلة في اختبار التنشوء المعرفي، ومقياس الضجر الأكاديمي في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ على طالبات الصف الأول الثانوي (عينة البحث).
- تدريس موضوعات الوحدة المقترحة: تم تدريس موضوعات الوحدة المقترحة (الأسرة والنظام البيئي المجتمعي) خلال ٢١ حصة، مع تخصيص حصتين للتطبيق القبلي لأدوات البحث، وحصتين للتطبيق البعدي للأدوات، ووفقاً للتخطيط السنوي لمقرر الاقتصاد المنزلي للصف الأول الثانوي بواقع أربع حصص أسبوعياً، استغرق التطبيق الميداني للبحث (٦) أسابيع.

- التطبيق البعدي لأدوات القياس: تم تطبيق أدوات القياس بعدياً، وتصحيحها، ورصد الدرجات، استعداداً لمعالجتها إحصائياً.

### سادساً: نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

- الاساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة البيانات
- تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية spss25 في التواصل الى النتائج بالأساليب الاحصائية الاتية: -
- ١- اختبار "ت" للعينه المرتبطة للمقارنة بين متوسطي درجات الطالبات في الاختبار القبلي والبعدي لاختبار التشوه المعرفي.
- ٢- اختبار "ت" للعينه المرتبطة للمقارنة بين متوسطي درجات الطالبات في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الضجر الأكاديمي.
- ٣- معامل بيرسون لدراسة العلاقة الارتباطية بين أبعاد الضجر الأكاديمي وأشكال التشوه المعرفي.

### • عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها:

#### عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول

ينص الفرض الاول على ما يلي: -

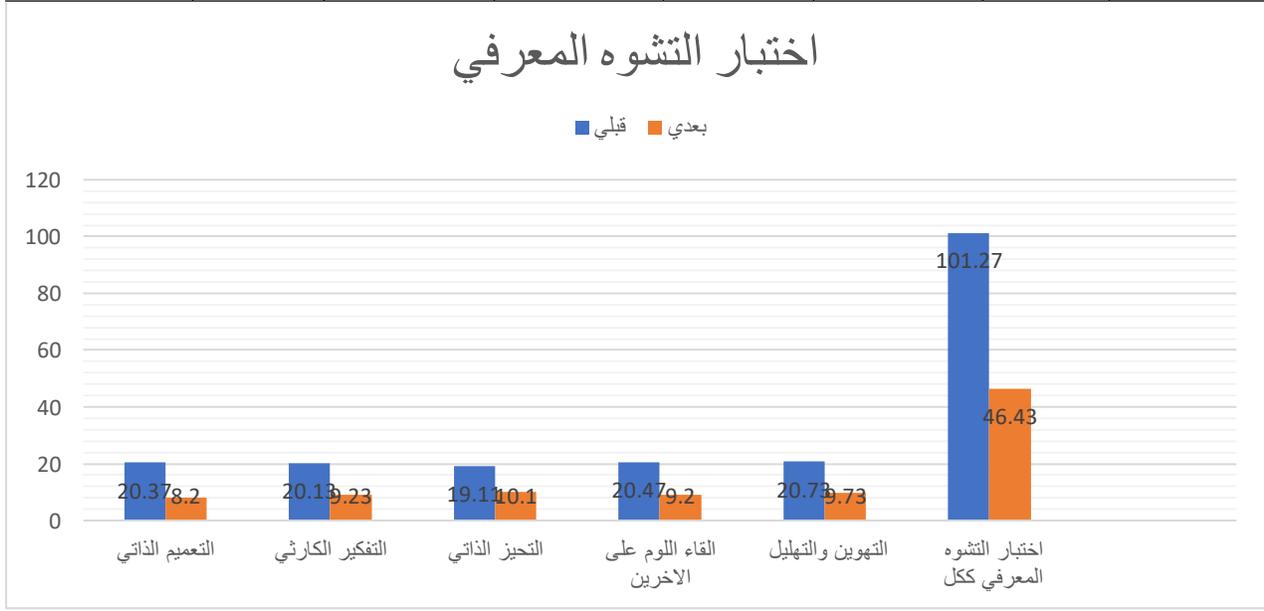
"يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الصف الأول الثانوي عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لجوانب التشوه المعرفي عبر الاختبار المعد لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق اختبار(ت) والجدول التالي (٩) يوضح ذلك

جدول (٩) دلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التشوه المعرفي

الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الطالبات	درجات الحرية "د. ج"	قيمة ت	مستوى الدلالة
التعميم الزائد	القبلي	٢٠.٣٧	٣٠	٢٩	٢٠.١٨٢	٠.٠١
	البعدي	٨.٢٠				
التفكير الكارثي	القبلي	٢٠.١٣	٣٠	٢٩	٣٠.٠٢٠	٠.٠١
	البعدي	٩.٢٣				
التحيز الذاتي	القبلي	١٩.١١	٣٠	٢٩	١٨.٤٣٣	٠.٠١
	البعدي	١٠.١٠				
القاء اللوم على الاخرين	القبلي	٢٠.٤٧	٣٠	٢٩	٢٢.٦١٨	٠.٠١
	البعدي	٩.٢٠				
التهوين والتهيل	القبلي	٢٠.٧٣	٣٠	٢٩	٢١.٣٢٢	٠.٠١
	البعدي	٩.٧٣				

٠٠١ لصالح البعدي	٥٤.٣٣١	٢٩	٣٠	٥.٧٤١	١٠١.٢٧	القبلي	اختبار التشوه
				٤.١٢٥	٤٦.٤٣	البعدي	المعرفي ككل



شكل (١٦) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التشوه المعرفي

يتضح من الجدول (٩) والشكل (١٦) ما يلي:

قيمة ت تساوى (٥٤.٣٣١) لاختبار التشوه المعرفي ككل، وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ لصالح التطبيق البعدي، حيث كان متوسط درجات الطالبات في التطبيق البعدي "٤٦.٤٣" بينما كان متوسط درجات الطالبات في التطبيق القبلي "١٠١.٢٧"، وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث وللتعرف علي فاعلية الوحدة المقترحة تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل (الوحدة المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي والمدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال) على المتغير التابع (التشوه المعرفي) تم تطبيق معادلة ايتا "  $n^2$  " ثم ايجاد " d " والجدول (١٠) يوضح ذلك الإجراء :

جدول (١٠) حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع (التشوه المعرفي)

مستوى الدلالة واتجاهها	قيمة ت	درجات الحرية "د.ح"	عدد أفراد العينة "ن"	الانحراف المعياري "ع"	المتوسط الحسابي "م"	اختبار التشوه المعرفي
٠.٠١ لصالح البعدي	٥٤.٣٣١	٢٩	٣٠	٥.٧٤١	١٠١.٢٧	القبلي
				٤.١٢٥	٤٦.٤٣	البعدي

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة "ت" تساوى "٥٤.٣٣١" لاختبار التشوه المعرفي ككل، وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١، حيث كان متوسطي درجات الطلاب في التطبيق البعدي "٤٦.٤٣" ، بينما كان متوسطي درجات الطلاب في التطبيق القبلي "١٠١.٢٧" مما يشير الى وجود فروق حقيقية بين التطبيقين لصالح التطبيق البعدي .

ولمعرفة حجم التأثير تم تطبيق معادلة مربع ايتا

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

$$d = \frac{2\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1 - \eta^2}}$$

وبحساب حجم التأثير وجد أن

جدول (١١) قيمة حجم التأثير وقيمة "η2" وقيمة "d" على التشوه المعرفي

D	η2
٦.٥٧٣	٠.٠٩٩٠

ويحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً كالاتي:

حجم التأثير صغير = ٠.٢      حجم التأثير متوسط = ٠.٥      حجم التأثير كبير = ٠.٨

ويتضح من جدول (١١) أن حجم تأثير المتغير التابع بلغ (٠.٠٩٩٠)، وهذا يعني أن حجم التأثير كبير وذو دلالة، مما يدل على فاعلية الوحدة المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي والمدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال في خفض التشوه المعرفي لطالبات الصف الأول الثانوي. ويمكن اسناد هذه النتائج إلى ما يلي:

- ساهمت الوحدة التعليمية القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي في توفير سياق تعليمي غني وتفاعلي، مما أتاح للطالبات فرصة التعامل مع مواقف تعليمية مرتبطة بحياتهن اليومية، وقد عزز ذلك من إدراكهن لمفهوم الأمان الشخصي والمجتمعي، وأسهم بشكل فعال في تقليل أنماط التفكير المشوهة من خلال تعزيز مهارات التفكير المنطقي لديهن.
- وفّرت بيئة التعلم النقال أدوات تعليمية مرنة وسهلة الوصول، مكّن الطالبات من التعلم في أي وقت وأي مكان، كما ساعدت الطالبات على تطبيق المفاهيم النظرية في مواقف حياتية واقعية، مما ساهم في تحسين وعيهم بالمخاطر وتعزيز قدرتهم على التفكير العلمي، وتحسين استيعابهم للمفاهيم المتعلقة بالأمن المجتمعي وخفض التشوه المعرفي لديهن.
- الأنشطة المتضمنة في الوحدة المقترحة ركزت على معالجة مشكلات واقعية، ومواقف حياتية وقضايا تتطلب التفكير المتنوع، ساهمت في تقليل الاعتماد على التعميم الزائد، والنظر إلى المشكلات بمنظور أكثر واقعية وتوازناً، وأيضاً تقليل تأثير التحيز الذاتي والبحث عن حلول للمشكلات بدلاً من إلقاء اللوم على الآخرين، والميل إلى التهوين أو التهليل المفرط.
- استخدام استراتيجيات تعليمية تركز على تشجيع الطالبات على إجراء تحليلات دقيقة ومتوازنة، ساعدهن في تقييم المواقف بشكل أكثر واقعية ومنهجية، كما أن توفير بيئة تعليمية داعمة مع تقديم تغذية راجعة

فورية ساهم في تدريب الطالبات على فهم حجم وتأثير الأحداث بشكل صحيح، مما أتاح لهن تجنب المبالغة أو التقليل في تقييم المواقف.

- لعب التقويم دوراً رئيسياً في خفض التشوهات المعرفية لدى الطالبات، فالتقييمات المنهجية والمنظمة للمواقف التعليمية بشكل دقيق وواقعي، ساهم في تحفيز الطالبات على تحليل العواقب المحتملة للمواقف بشكل عقلائي ومتوازن، بدلاً من الانجراف وراء التصورات المبالغ فيها أو التهويل مما عزز من مهارتهن في التفكير المنطقي، كما أن التغذية الراجعة الفورية التي يوفرها التقويم أسهمت في تعزيز الوعي الذاتي لدى الطالبات، من خلال مساعدتهن على تقييم أفكارهن وتصحيح أي نوع من التحيز الذاتي أو التعميم الزائد، وتحمل المسؤولية الفردية عن أفعالهن وتحقيق توازن أكبر في فهم المواقف واتخاذ القرارات.

في ضوء ما تم استعراضه، يمكن القول بأن الوحدة المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي والمدعمة ببيئة تعلم نقال ساهمت في خفض التشوه المعرفي بأشكاله (التعميم الزائد- التفكير الكارثي- التحيز الذاتي- إلقاء اللوم على الآخرين- التهوين والتهليل) لطالبات الصف الأول الثانوي في الاقتصاد المنزلي، وتتفق هذه النتيجة بشكل جزئي مع نتائج دراسة كل من (Rnic, K & Martin, R, 2016)، (Rettger, E (2017)، هاني أبو هاشم ( ٢٠٢٢)، إيمان محمد وآخرون (٢٠٢٣)، ودراسة رجاء أحمد وشيما خليل (٢٠٢٣)، والتي أكدت على أن التشوهات المعرفية لها أشكال متعددة ويمكن معالجتها بأساليب ومداخل تدريسية متعددة، منها بيئات التعلم الإلكترونية والمدمجة .

#### عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على ما يلي: -

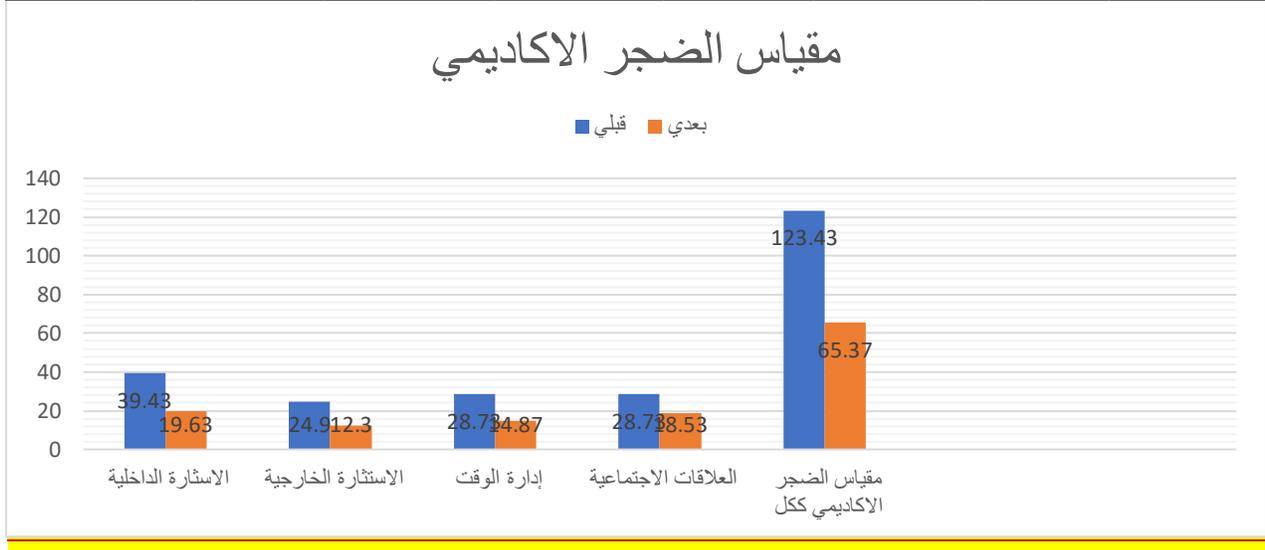
"يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الصف الأول الثانوي عينة البحث في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الضجر الأكاديمي المعد لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم تطبيق اختبار (ت) والجدول التالي (١٢) يوضح ذلك

جدول (١٢) دلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الضجر الأكاديمي

مستوى الدلالة	قيمة ت	درجات الحرية "د. ج"	عدد الطالبات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الابعاد	
٠.٠١ لصالح البعدي	٢٤.٤٤٥	٢٩	٣٠	٣.٦٦٤	٣٩.٤٣	القبلي	الاستشارة
				٣.٢٥٣	١٩.٦٣	البعدي	الداخلية
٠.٠١ لصالح البعدي	١٨.٩٣١	٢٩	٣٠	٣.٢٦٣	٢٤.٩٠	القبلي	الاستشارة
				٢.٢٧٩	١٢.٣٠	البعدي	الخارجية
٠.٠١	١٥.٧٨٤	٢٩	٣٠	٤.٩٨٢	٢٨.٧٣	القبلي	إدارة الوقت

لصالح البعدي				٢.٨٦٢	١٤.٨٧	البعدي	
٠.٠١	١٥.٤٥٣	٢٩	٣٠	٣.٦٣٤	٢٨.٧٣	القبلي	العلاقات الاجتماعية
لصالح البعدي				٢.٧٦٣	١٨.٥٣	البعدي	
٠.٠١	٣٥.٨٨٦	٢٩	٣٠	٨.٦٤١	١٢٣.٤٣	القبلي	مقياس الضجر الأكاديمي ككل
لصالح البعدي				٤.٧٨٩	٦٥.٣٧	البعدي	



شكل (١٧) يوضح دلالة الفرق بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الضجر الأكاديمي

يتضح من الجدول (١٢) والشكل (١٧) ما يلي

قيمة ت تساوى (٣٥.٨٨٦) لمقياس الضجر الأكاديمي ككل وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسط درجات الطلاب في التطبيق البعدي "٦٥.٣٧" بينما كان متوسط درجات الطالبات في التطبيق القبلي "١٢٣.٤٣"

وللتعرف علي فاعلية الوحدة المقترحة تم حساب حجم تأثير المتغير المستقل (متطلبات الأمن المجتمعي

مدعمة ببيئة تعلم مصغر نقال) على المتغير التابع (الضجر الأكاديمي) تم تطبيق معادلة آيتا "  $n^2$  " ثم

ايجاد " d " والجدول (١٣) يوضح ذلك الاجراء :

جدول (١٣) حجم تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع (الضجر الأكاديمي)

مستوى الدلالة واتجاهها	قيمة ت	درجات الحرية "د. ح"	عدد أفراد العينة "ن"	الانحراف المعياري "ع"	المتوسط الحسابي "م"	الضجر الأكاديمي
٠.٠١ لصالح البعدي	٣٥.٨٨٦	٢٩	٣٠	٨.٦٤١	١٢٣.٤٣	القبلي
				٤.٧٨٩	٦٥.٣٧	البعدي

يتضح من الجدول (١٣) قيمة ت تساوى (٣٥.٨٨٦) لمقياس الضجر الأكاديمي ككل وهي قيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٠١ لصالح التطبيق البعدي حيث كان متوسط درجات الطلاب في التطبيق البعدي

"٦٥.٣٧" بينما كان متوسط درجات الطالبات في التطبيق القبلي "١٢٣.٤٣" مما يشير الى وجود فروق حقيقية بين التطبيقين لصالح التطبيق البعدي. ولمعرفة حجم التأثير تم تطبيق معادلة مربع ايتا

$$\eta^2 = \frac{t^2}{t^2 + df}$$

$$d = \frac{2\sqrt{\eta^2}}{\sqrt{1 - \eta^2}}$$

وبحساب حجم التأثير وجد أن

جدول (١٤) قيمة حجم التأثير على الضجر الأكاديمي

D	$\eta^2$
٨.٨٠٨	٠.٠٩٧٧

ويتحدد حجم التأثير ما إذا كان كبيراً أو متوسطاً أو صغيراً كالاتي:

حجم التأثير صغير = ٠.٢      حجم التأثير متوسط = ٠.٥      حجم التأثير كبير = ٠.٨

وهذا يعني أن حجم التأثير كبير وذو دلالة، مما يدل على فاعلية الوحدة المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي والمدعمة ببيئة تعلم مصر نقال في خفض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الصف الأول الثانوي.

ويمكن اسناد هذه النتائج إلى ما يلي:

- الوحدة التعليمية القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي أتاحت للطالبات الفرصة للتعامل مع مشكلات مجتمعية، وربط المواضيع الدراسية بالحياة اليومية مما ساعد في زيادة استئارة اهتمامهن وجعل التعلم أكثر جاذبية وشجعهن على تحسين التفاعل الاجتماعي، وتقليل مشاعر التشتت أو التردد تجاه الأنشطة التعليمية، مما عزز مشاركتهن الفعالة في العملية التعليمية.
- ساهمت بيئات التعلم النقال في توفير الأدوات الرقمية والموارد التفاعلية التي يمكن الوصول إليها بسهولة في أي وقت وأي مكان، مما أسهم في تقليل مشاعر الضجر الأكاديمي الناتجة عن الروتين الأكاديمي، هذا التوفير المستمر للمحتوى التعليمي جعل العملية التعليمية أكثر إثارة وواقعية، حيث تمكّن الطالبات من التفاعل مع المحتوى في بيئات متعددة، مما عزز من مشاركتهن في التعلم.
- تصميم أنشطة تعليمية عملية ترتبط مباشرة بحياة الطالبات، مثل التخطيط لبعض المشروعات الصغيرة في الاقتصاد المنزلي أو إعداد الوجبات الصحية، والتفاعل الاجتماعي بين الطالبات داخل بيئة التعلم النقال، يمكن أن يكون قد ساعد في تحسين مهارات التعاون والتواصل بينهن، مما ساهم في تخفيف مشاعر العزلة أو الإحباط.

- استراتيجيات التعليم المستخدمة في الوحدة المقترحة والقائمة على التعلم النشط والإيجابي دفعت الطالبات إلى التفاعل مع المحتوى بشكل أعمق وتطبيق المفاهيم بشكل عملي، مما ساهم في تحسين مهاراتهم الأكاديمية وزيادة انخراطهم في العملية التعليمية.
- توفير التقييم الفوري والمستمر للطالبات حول تقدمهن الأكاديمي ساعدهن في تحديد نقاط القوة والضعف في أدائهن وعزز وعيهن الذاتي، وشجعهن على التفاعل بشكل أكثر إيجابية مع المحتوى التعليمي. في ضوء ما تم استعراضه، يمكن القول بأن الوحدة المقترحة القائمة على متطلبات الأمن المجتمعي والمدعمة ببيئة تعلم نقال ساهمت في خفض الضجر الأكاديمي بأبعاده (الاستثارة الداخلية - الاستثارة الخارجية - إدراك الوقت - العلاقات الاجتماعية) لطالبات الصف الأول الثانوي في الاقتصاد المنزلي، وتتفق هذه النتيجة بشكل جزئي مع نتائج دراسة كل من أماني علي (٢٠٢٠)، Schwartz, et al, (2020)، ودراسة زينب محمد (٢٠٢٢)، أمل محمد (٢٠٢٢)، ودراسة محمود عبد العزيز (٢٠٢٣)، والتي أثبتت فاعلية برامج تعليمية ومعالجات تدريسية في تقليص الضجر الأكاديمي، والذي يُعد أحد المشكلات الانفعالية للمتعلمين، ويساهم في تراجع الأداء الأكاديمي، ويزيد من مشاعر الإحباط والقلق،

#### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

#### ينص الفرض الثالث على:

"توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة بين خفض التشوه المعرفي، وخفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي عينة البحث بعد تطبيق الوحدة المقترحة" وللتأكد من ذلك تم تطبيق (معامل بيرسون) لتأكد من صحة الفرض

جدول (١٥) مصفوفة الارتباط بين اختبار التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي

المقياس ككل	العلاقات الاجتماعية	إدارة الوقت	الاستثارة الخارجية	الاستثارة الداخلية	الابعاد
**٠.٧٩٣	*٠.٥٦٠	*٠.٦١١	**٠.٧١٢	*٠.٥١١	التعميم الزائد
*٠.٦٣١	**٠.٧١٨	*٠.٥١٩	**٠.٧١٩	*٠.٥٦٠	التفكير الكارثي
**٠.٦٧٧	*٠.٧٢٩	*٠.٥١١	*٠.٥٢٢	*٠.٧٠٢	التحيز الذاتي
**٠.٧٤٩	*٠.٤٢٢	*٠.٥١٨	*٠.٥٧٧	**٠.٧٩٠	اللقاء اللوم على الآخرين
**٠.٧٢٤	**٠.٨٩٩	*٠.٥٢٧	*٠.٥٢٢	**٠.٨٠٩	التهويل
*٠.٥٤٧	*٠.٥٦١	*٠.٦٢٨	*٠.٥٣٤	*٠.٥١٨	التشوه المعرفي ككل

\*\*دال عند ٠.٠١ \*دال عند ٠.٠٥

يتضح من الجدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين خفض التشوه المعرفي بأشكاله (التعميم الزائد- التفكير الكارثي- التحيز الذاتي- إلقاء اللوم على الآخرين- التهويل والتلهيل)، وخفض

الضجر الأكاديمي بأبعاده (الاستثارة الداخلية - الاستثارة الخارجية - إدراك الوقت - العلاقات الاجتماعية) في الاقتصاد المنزلي لدى طالبات الصف الأول الثانوي عند مستوى دلالة (٠.٠١)، (٠.٠٥)، ويمكن تفسير ذلك من خلال:

- عندما يتم خفض التشوه المعرفي المتعلق بالتعميم الزائد، تصبح الطالبات أكثر قدرة على تحليل المواقف بشكل دقيق ومتوازن ويعزز من فهمهن للمفاهيم الأكاديمية بشكل أعمق، مما يقلل من مشاعر الضجر الأكاديمي الناتجة عن الروتين أو التعميم المفرط للمواقف.
- تقليل التفكير الكارثي يساعد الطالبات في تبني مواقف أكثر عقلانية وواقعية مما يساهم في تقليل مشاعر التردد أو القلق، ويجعل عملية التعلم أكثر إثارة وإيجابية.
- خفض التحيز الذاتي يساعد الطالبات على تقييم المواقف الأكاديمية بموضوعية، هذا يزيد من قدرتهن على الاستجابة بشكل إيجابي للأداء الأكاديمي، مما يساهم في تقليل مشاعر الضجر الأكاديمي الناجمة عن الانحياز الشخصي.
- تحسين قدرة الطالبات على تحمل المسؤولية الشخصية، يعزز من تفاعلهن مع المحتوى التعليمي ويقلل من مشاعر الضجر الأكاديمي المرتبطة بالتملص من المسؤوليات الشخصية.
- تقليل الميل إلى التهوين أو التهويل يجعل الطالبات أكثر قدرة على تقييم المواقف بشكل عقلاني، ويعزز من اهتمامهن بالتعلم، ويصبحن أكثر استعدادًا للتعاون والعمل الجماعي، مما يقلل من مشاعر العزلة أو الملل.

### سابعًا: توصيات البحث

- تضمين مفاهيم وأنشطة تعليمية مرتبطة بالأمن المجتمعي بشكل دوري في المناهج الدراسية لزيادة الوعي والتفاعل لدى المتعلمين.
- تصميم أنشطة دراسية وبرامج إرشادية مستمرة تتيح للمتعلمين تطبيق مفاهيم الأمن المجتمعي في الحياة اليومية، مثل تنظيم ورش عمل حول السلامة المجتمعية أو المشاركة في مبادرات تعزيز الأمان.
- تطوير وتوفير تطبيقات تعليمية تتيح التفاعل مع المحتوى من خلال الألعاب التعليمية والتمارين التفاعلية لتمكين المتعلمين من الوصول إلى المحتوى التعليمي في أي وقت وأي مكان، بما يتناسب مع حاجاتهم التعليمية.
- تمكين المتعلمين من تخصيص بيئة التعلم وفقًا لاحتياجاتهم الفردية، مع تعزيز أساليب التعلم الذاتي باستخدام أدوات نقالة تتوافق مع أسلوب تعلم كل طالب.

- تضمين استراتيجيات لتدريب المتعلمين على التفكير النقدي والتحليلي، بحيث يمكنه التمييز بين الأنماط المعرفية السلبية مثل التعميم الزائد والتفكير الكارثي، والتعرف على أفكارهم وتفكيرهم، مثل أساليب الاستقهام الذاتي أو المراجعة الشخصية لتقويم التفكير.
- يجب أن يكون التقويم مستمرًا وموجهًا نحو تصحيح التشوهات المعرفية من خلال التغذية الراجعة الفورية، لمساعدة المتعلمين على تصحيح أي أفكار مشوهة في الوقت المناسب.
- تنوع أساليب التدريس باستخدام استراتيجيات تعلم نشطة مثل الألعاب التعليمية، والنقاشات الجماعية، والمحاكاة الحية أو التطبيقات العملية على الهواتف الذكية لتقليل الروتين الأكاديمي ورفع مستوى التحفيز.

### ثامناً: مقترحات البحث

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يمكن اقتراح إجراء البحوث التالية:
- فاعلية أنشطة إثنائية في الاقتصاد المنزلي قائمة على متطلبات الأمن المجتمعي لتنمية المواطنة البيئية والعزم الأكاديمي.
  - تصميم بيئة تعليمية مدعمة بتقنيات التعلم النقال في تنمية التفكير الاستراتيجي، وفعالية مهارات الحياة لدى طالبات معلمات الاقتصاد المنزلي.
  - فاعلية برنامج تدريبي في الاقتصاد المنزلي قائم على التعلم الممتع لخفض التشوه المعرفي والضجر الأكاديمي لطالبات المرحلة الإعدادية.
  - برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي قائم على الأمن الغذائي والبيئي لتنمية التفكير المنتج والوعي الغذائي والبيئي لطالبات المرحلة الثانوية.

### المراجع العربية

- أحلام محمد السيد عبدالله (٢٠٢٠). أثر أحجام بث المحتوى التعليمي المصغر "بودكاست" في بيئة التعلم النقال على تنمية مهارات التصميم الإبداعي للرسم المعلوماتي ونشره لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، المجلة التربوية، جامعة سوهاج-كلية التربية، ٧٧، سبتمبر، ٩٤٩-١٠٤٤.
- أحمد سمير زكريا (٢٠١٢) : الأمن الاقتصادي ، المركز الدولي للدراسات المستقبلية والاستراتيجية ، الاسكندرية، ١ (٢) .
- أحمد سمير عبدالله (٢٠١٧) : دور الجامعات المصرية في تحقيق الأمن الفكري لطلابها ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر، ٣ (١٧٥) ، ١٦٦ - ٢٢٥ .

- أحمد عبدالله الأحمري ( ٢٠٢٢ ) : دور أنشطة المهويين المدرسية في تحقيق متطلبات الأمن الفكري : دراسة نظرية ، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية ، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية ، (٧١)، ٣٥ - ٨٨ .
- أحمد غالب محي ، علي أحمد مرزوك ( ٢٠٢٠ ) : البعد السياسي للأمن الاجتماعي ( دراسة في المفهوم والأبعاد والأهداف ) ، مجلة الكوفة للعلوم القانونية والسياسية ، ١٣ ( ٤٤ ) ، ٢٢٩-٢٥١ .
- أسامه أحمد محمد ( ٢٠١٦ ) : التحديات السياسية وتأثيرها على الأمن المجتمعي رسالة ماجستير، كلية العلوم، جامعة الشرق الأوسط .
- أسمان خورموش (٢٠١٨) : الأمن المجتمعي مدخل لبناء الأمن الإنساني مجلة العلوم الاجتماعية - المركز الديمقراطي العربي ، جوان ٤ ، برلين ، ألمانيا .
- أشرف محمد طه ، منال موسى سعيد ، مها محمد فهمي ( ٢٠٢٣ ) : دور إدارة جامعة الوادي الجديد في تحقيق الأمن المجتمعي في ضوء متطلبات الثورة الصناعية الرابعة ، المجلة العلمية لكلية التربية ، جامعة الوادي الجديد ، (٤٤) ، ٢٣-١ .
- أمال محمد إبراهيم ( ٢٠١٩ ) : تفعيل دور الجامعة في مواجهة مظاهر الانحراف الفكري المجتمعي في ضوء متطلبات تحقيق الأمن الفكري في الشريعة الإسلامية: دراسة تحليلية ، مجلة كلية التربية ، جامعة أسيوط ، ٣٥ (٥) ، ١٠٤ - ١٨٨ .
- أماني عادل سعد علي (٢٠٢٠). قلق الموهبة وعلاقته بالضرر الأكاديمي "دراسة مقارنة بين المهويين مرتفعي ومنخفضي التحصيل بالمرحلة الإعدادية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٩)، أكتوبر، ١٢٧-١٨٨.
- أمل عبد الغني قرني بدوي (٢٠٢١). نمطا ممارسة الأنشطة والمهام التطبيقية "فردي، تشاركي" بالتعلم المصغر النقال في بيئة للتعلم المدمج وأثرها على التحصيل وتنمية مهارات اتخاذ قرار اختيار مصادر التعلم عند تصميم المواقف التعليمية لدى الطلاب معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ورضاهم عنهما، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس-كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٥(٢٢)، ٤٢٠-٥٤٧.
- أمل محمد حمد محمد (٢٠٢٢). الضرر الأكاديمي وعلاقته بأساليب التفكير في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا "Covid-19" لدى عينة من المهويين المتفوقين دراسياً، مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي - كلية الآداب، (٥٤)، يناير، ٣٠٣-٣٥٩.
- أمينة الماجد ( ٢٠١٨ ) : القيادة التربوية والامن القومي، المؤتمر العلمي السابع (التعليم) والأمن العربي - رؤى وآفاق مستقبلية، الفترة من ٢٦-٢٩ أكتوبر ٢٠١٨ ، الغردقة، ٦٠-٧٩.

- إيمان شعبان أحمد إبراهيم (٢٠٢٠). أثر مستوى التغذية الراجعة الموجزة والتفصيلية في بيئة التعلم المصغر عبر الويب النقال على تنمية مهارات برمجة مواقع الإنترنت التعليمية لدى طلاب معلمي الحاسب الآلي، المجلة التربوية، جامعة سوهاج-كلية التربية، ٧٣، ٦٩-١٣٧.
- إيمان مهدي محمد وشيماء سمير فهيم وعبلة فتحي علي (٢٠٢٣). أثر التفاعل بين نمط ممارسة المهام ومستوى التمثيل المعرفي في بيئة التعلم المصغر النقال على تنمية مهارات إنتاج الكتب الإلكترونية التفاعلية والصلابة الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية، مجلة التربية، جامعة الأزهر-كلية التربية، ٤(١٩٩)، ١١٣-٢٠٥.
- جميلة عيادة الشمري (٢٠٢٤): مهددات ومعززات الأمن الفكري في المجتمعات المعاصرة، مجلة القلزم للدراسات الإسلامية، مركز بحوث ودراسات دول حوض البحر الأحمر وجامعة كسلا ، (١٥)، ٨٣-١١٩.
- حسن دياب علي غانم (٢٠٢١). تصميم بيئة تعلم مصغر نقال قائمة على الإنفوجرافيك المتحرك وكثافة مثيراته البصرية وأثر تفاعلها مع مستوى كفاءة الذاكرة العاملة على تنمية مهارات التنظيم الذاتي وكفاءة التعلم وبقاء أثره لدى طلاب علوم الحاسب، الجمعية العربية لتكنولوجيا التربية، تكنولوجيا التربية - دراسات وبحوث، (٤٩)، ٦٧٥-٧٩٠.
- حسين لطيف (٢٠٢٢). الضجر الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية المقداد، جامعة ديالى، جمهورية العراق-وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، استرجع بتاريخ ٢٠٢٤/٩/٩ متاح على <https://muqdadedu.uodiyala.edu.iq/wpcontent/uploads/2023/02/%D8%A%D8%B3%D9%8A%D9%86-%D9%84%D8%B7%D9%8A%D9%81.pdf>
- ذياب البدانية (٢٠٢٤) : الإرهاب السيبراني والتقنيات الناشئة : تحديات الأمن السيبراني والسيادة الوطنية ، مجلة الدراسات القانونية والأمنية ، أكاديمية الشرطة ، مركز البحوث والدراسات الأمنية، قطر، ٤ (١)، ٧-٧٢ .
- رجاء علي عبد العليم أحمد وشيماء سمير محمد خليل (٢٠٢٣). بيئة تعلم مصغر نقال قائمة على نمط التوجيه الإلكتروني وعلاقتها بتنمية قوة السيطرة المعرفية والطفو الأكاديمي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، تكنولوجيا التعليم، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، ٣٣(٤)، أبريل، ٣٤٧-٤٢٣.
- زينب محمد أمين محمد (٢٠٢٢). الضجر الأكاديمي والمناعة النفسية وعلاقتها بسلوك التمرر الواقع على طلاب الجامعة المتعافين من فيروس كورونا "Covid-19"، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣٧(١)، يناير، ٢٠٩-٢٨٠.

- سميرة محارب العتيبي ، بلسم عبدالرحمن الحازمي ( ٢٠٢٠ ) : حجم الإسهام النسبي لاجترار الأفكار في التشوه المعرفي لدى طالبات جامعة أم القرى ، الجامعة الإسلامية ، ٢٤ (٤٨) ، ١١٣ - ١٤٢ .
- شيماء محمد عرفة (٢٠٢٤) : حروب الجيل الرابع وتداعياتها على الأمن الفكري للشباب في المجتمع المصري: دراسة ميدانية، مجلة جامعة مصر للدراسات الإنسانية، جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، ٤ (٢) ، ٤٧-٨٥ .
- عادل محمد العدل (٢٠١٥) : التشوهات المعرفية وعلاقتها بالاتجاه نحو التعصب والعنف لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية - الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ٥٢ (٧٨) ، ٢١-٥٥ .
- عائشة علي عطية ، سالي نبيل عطا ( ٢٠١٩ ) : التدريب على الإدراك الاجتماعي وأثره في تحسين بعض المهارات الاجتماعية وخفض التشوه المعرفي لدى الطلاب المعلمين أحادي الرؤية ، مجلة كلية التربية ، جامعة بني سويف، ١٦ (٨٨) ، ١٥٩ - ٢٥٨ .
- عبد الرحمن عبد الله على ( ٢٠٢٠ ) : دور العمل التطوعي في تحقيق الأمن المجتمعي وتعزيز الانتماء بالمملكة العربية السعودية - دراسة ميدانية مطبقة على عينة من المتطوعين بمدينة الرياض، مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر، (١٨٨) ، ٤٠٨ - ٤٤٤ .
- عبد الناصر موسى الغرالة (٢٠١٨) : مستوى الوعي لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بالتشوه المعرفي، دراسات العلوم التربوية ، كلية العلوم التربوية ، جامعة مؤتة، ٤ (٤٥) ، ٢٠ - ٣٨ .
- علا إبراهيم محمود ( ٢٠٢٤ ) : دور التعليم الجامعي في تحقيق الأمن الفكري والسلم المجتمعي ، مجلة الدراسات الإنسانية ، جامعة بابل ، مركز بابل للدراسات الحضارية والتاريخية ، ١٤ (٣) ، ٣٥٥١ - ٣٥٧٤ .
- علي زيد الزعبي (٢٠١٨) : محددات الأمن الاجتماعي ومخاطره: دراسة استشرافية على عينة من طلبة جامعة الكويت. مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، -مجلس النشر العلمي بجامعة الكويت ، ٤٤ (١٦٩) ، ٢٣-٦٢ .
- علي زيد الزعبي (٢٠١٨) : محددات الأمن الاجتماعي ومخاطره: دراسة استشرافية على عينة من طلبة جامعة مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، الكويت .
- عمر محمد الإمام ( ٢٠٢٤ ) : دور الشباب في توطيد الأمن الوطني عبر توظيف التنوع الثقافي في المجتمع النيجيري ( الواقع والمأمول ) ، مجلة الأرائك للعلوم والإنسانيات ، مركز البحوث والدراسات ، (٥) ، ٧٥ - ٨٩ .

- فارس محمد العمارات (٢٠٢٠) : الأمن الإنساني في ظل العولمة ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- كوثر حسين كوجك (٢٠٠٦) : اتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة، جمهورية مصر العربية .
- لمياء خطاب رحيم ( ٢٠١٩ ) علاقة القلق الأمني بالتشوه المعرفي لدى طلبة الجامعة ، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية ، جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية ، ٤٤(٤) ، ٣٥٩ - ٣٨٩ .
- محمد حمدي أحمد وزينب أحمد علي (٢٠٢٤). التفاعل بين زمن عرض مقاطع الفيديو الرقمية "طويل / قصير" في بيئة التعلم المصغر النقال ومستوى السعة العقلية "مرتفع / منخفض" وأثره على تنمية مهارات ما وراء المعرفة والانخراط في التعلم لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، تكنولوجيا التعليم، الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، ٣٤(١)، يناير، ١٢١-٢٥٨.
- محمد عبد السلام محمد ( ٢٠٢٢ ) : متطلبات تنمية ثقافة مشروعات تكنولوجيا المعلومات الصغيرة لدى طلاب الجامعة في سياق الثورة الصناعية الرابعة، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، ٥ (١) ، المؤسسة الدولية لأفاق المستقبل، ٢٥٣-٣١٣.
- محمد عبدالرحمن الغامدي ( ٢٠٢٠ ) : فاعلية الحوار الذاتي الإيجابي في خفض مستوي التشوه المعرفي المصاحب للاضطرابات الصدمية لدي عينة من طلاب جامعة الطائف ، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، جامعة الطائف ، ٦ (٢١) ، ٦٢٥ - ٦٧٠ .
- محمود إبراهيم عبد العزيز وسمية مختار وافي وسهير عادل عيسى منصور (٢٠٢٣). مستوى الضجر الأكاديمي وفقاً للنوع الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، المجلة العلمية، كلية التربية-جامعة جنوب الوادي، (٤٧)، أكتوبر، ١-١٧.
- منال عطية خلف الله ( ٢٠٢٣ ) : التربية ودورها في تحقيق الأمن الفكري ، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانية والاجتماع ، كلية الإمارات للعلوم التربوية ، (٩٣) يوليو ، ١٦ - ٢٦ .
- مها رضوان مصطفى ، أحمد سعيد العيسوي ( ٢٠٢٤ ) : الأمن المائي في مصر: تهديدات ومعالجات استثنائية ، مجلة البحوث الإدارية ، أكاديمية السادات للعلوم الإدارية - مركز الاستشارات والبحوث والتطوير ، ٤٢ (٢)، ١- ٣١ .
- نشوة عبد المنعم عبدالله البصير (٢٠٢١). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، ٢٢(١)، ١٥١-١٩٥.

- نشوة عبدالمنعم البصير ، أسماء عبدالمنعم عرفان ( ٢٠٢٣ ) : تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره في تحسين المناعة النفسية وخفض التشوه المعرفي لدى طالبات الجامعة ، المجلة التربوية ، كلية التربية ، جامعة سوهاج ، ٢ (١٠٥) ، ٨٣٩ - ٩٦٣ .
- نعمات محمد الجعفري (٢٠١٥) : صناعة الأمن الاجتماعي من خلال أحاديث الصحيحين: دراسة موضوعية جامعة الملك سعود ، السعودية .
- هاني محمد أبو هاشم ( ٢٠٢٢ ) : فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية في خفض التشوهات المعرفية للموهوبين ذوي الإعاقة السمعية ، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق - كلية علوم الإعاقة والتأهيل ، ٤٠ ، ٣٢٠-٣٨٩ .
- هدى عبدالغفار صالح ( ٢٠٢٣ ) : الأمن الغذائي المصري: واقعه وسبل تحقيقه ، المجلة العلمية للسياسات العامة ودراسات التنمية ، ١ ( ٢ ) ، ٣٢٩-٣٦٠ .
- هزاع مبارك الهاجري ( ٢٠١٧ ) : مقومات الأمن المجتمعي في منظومة مجلس التعاون الخليجي ، مجلة الدراسات المالية والمصرفية ، قطر، ٢٥ ( ٢ ) ، ١٩ .
- واثق جعفر كريم ( ٢٠٢٠ ) : تنمية رأس المال البشرى وانعكاساته على الامن الاجتماعي - دراسة تحليلية، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، ٢٨ (١٠)، جامعة بابل، العراق ، ٢٥٢ - ٢٦٧ .
- ياسر خلف الشجير ، وسام كافي الدليمي ( ٢٠٢٢ ) : فاعلية برنامج تدريبي قائم على القيم المهنية في تنمية متطلبات الأمن المجتمعي لدى مدرسي مادة التربية الإسلامية ، المجلة التربوية ، مجلس النشر العلمي ، الكويت، ٣٧ (١٤٥) ، ١٨٣-٢٠٧ .
- يس حسام الدين طاهر (٢٠٢٤): تأثير الوعي المجتمعي على الأمن القومي ، مجلة الأمن القومي والاستراتيجية ، الأكاديمية العسكرية للدراسات العليا والاستراتيجية ، ٢ (٣) ، ٨٨-٩٧ .
- Abdel Halim, M. (1995). Ethics of the Teaching Profession: A Study of Secondary School Teachers, (in Arabic). Journal of Educational Studies, 80 (10).
- Aitchanov, B., Zhaparov, M. & Ibragimov, M. (2018). The Research and Development of the Information System on Mobile Devices for Micro-Learning in Educational Institutes, 14th International Conference on Electronics Computer and Computation, Kaskelen, Kazakhstan. 1-4.
- Al-Amarat, F. (2020). Human Security in the Light of Globalization, (in Arabic). Jordan: Gulf House for Publishing and Distribution.
- Al-Hamad, T. (1993). Arab culture facing the challenges of change, (in Arabic). Social Research Series, Beirut, 17.

- Al-Hussein, I. (2014). The effectiveness of a training program to develop methods of building educational values primary school teachers a quasi-experimental study, (in Arabic). (Unpublished Doctoral Thesis), College of Social and Administrative Sciences, Naif Arab University for Security Sciences, Saudi Arabia.
- Al-Jaafari, N. (2015). The Social Security Industry through the hadiths of the two Sahih: Objective study, (in Arabic). Saudi Arabia, King Saud University.
- Al-Jaafari, N. (2015). The Social Security Industry through the hadiths of the two Sahih: Objective study, (in Arabic). Saudi Arabia, King Saud University.
- Al-Kilani, Kh. (2007). Developing a model for the program for preparing teachers of art education in Jordanian universities, based on contemporary international models, (in Arabic). (Unpublished Doctoral Thesis), University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al-Laqani, A. (1994). Curricula: Foundations, Components, Organizations, (in Arabic). Cairo: World of Books.
- Allwood, M (2019): Developmental and Measurement Implications of Using the UCLA PTSD Reaction Index with College Students. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1-9.
- Al-Mahadin, H. (2002). Work values: A generational sociological study in Jordanian society, (in Arabic). Beirut: Dar Al-Kunuz Literary.
- Al-Moaqel, A. (2018): Educational security requirements for society in social media, (in Arabic). *Journal of Educational Sciences, College of Social Sciences*, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, 16, 11-100.
- Al-Moaqel, A. (2018): Educational security requirements for society in social media, (in Arabic). *Journal of Educational Sciences, College of Social Sciences*, Imam Muhammad bin Saud Islamic University, 16, 11-100.
- Al-Nabhan, M. (2001). The Impact of Religious Values Family Stability in Islamic Societies in the Crisis of Values the Role of the Family in the Development of Contemporary Society, (in Arabic). Series of Courses/ Spring Session, Rabat, New Knowledge Press.
- Al-Naimi, M., & Abdel-Karim, Z. (2001). The effect of mental health and extremism on fatigue, (in Arabic). *Al-Qadisiyah Journal, Iraq, Educational and Psychological Sciences*, 1(1).
- Al-Obaidi, H. (2001). The effect of a training program in reducing psychological fatigue among workers in social institutions, (in Arabic). (Unpublished Master Thesis), University of Baghdad, College of Arts, Iraq.
- Alqurashi, E. (2017). Microlearning: A Pedagogical Approach for Technology Integration. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 942-947,

Available at: <https://slejournal.springeropen.com/articles/10.1186/s40561-024-00334-5>

- Al-Sheikhli, A. (1999). Ethics of the public office, (in Arabic). Amman: Majdalawi Publishing.
- Al-Subhaiyin, E., & Al-Ras'a, M. (2018). The role of the school and educational curricula in achieving community security from the point of view of educational leaders in Jordan, (in Arabic). ***Journal of Studies for Humanities and Social Sciences***, University of Jordan, 45(4), Supplement 1, 191-203.
- Al-Subhaiyin, E., & Al-Ras'a, M. (2018). The role of the school and educational curricula in achieving community security from the point of view of educational leaders in Jordan, (in Arabic). ***Journal of Studies for Humanities and Social Sciences***, University of Jordan, 45(4), Supplement 1, 191-203.
- Al-Tal, Sh. & Abu-Bakra, I. (1996). Developing a psychological security scale in an Islamic framework, (in Arabic). ***Yarmouk Research Journal (Human and Social Sciences Series)***, Jordan, 13(2), 9-20.
- Anastasi, A. (1979). Fields of Applied psychology, New York: Routledge.
- Attia, M. (2008). Modern Strategies in Effective Teaching, (in Arabic). Jordan: Dar Safaa for Publishing and Distribution.
- Attia, M., & Al-Hashemi, A. (2008). Practical Education and its Applications in Preparing the Future Teacher, (in Arabic). ***Jordan: Curriculum House for Publishing and Distribution***.
- Barry, B. (2011). Ole weaver and Jaap de wilder security: a new framework for analysis, 119.
- Barry, B. (2011). Ole weaver and Jaap de wilder security: a new framework for analysis, 119.
- Bates, T., Cobo, C., Mariño, O., & Wheeler, S (2020): Can artificial intelligence transform higher education, ***International Journal of Educational Technology in Higher Education***, 17, (1), 3-18.
- Bloom, B. et al. (1983). Assessment of Student's Synthetic and Formative Learning, translated by: Muhammad Amin Al-Mufti and others, (in Arabic). Cairo: McGraw-Hill Publishing House.
- Boyraz, G & Shamp, L (2018): Posttraumatic stress, coping flexibility, and risky drinking among trauma-exposed male and female college students: the mediating effect of delay of gratification. *Substance use & misuse*, 53(3), 508-520.
- Buchem, I & Hamelmann, H. (2010). Microlearning: a strategy for ongoing professional development. *eLearning Papers*, September,21, 1- 15.

- Covin, R., Ogniewicz, A., (2013): Measuring cognitive errors: Initial development of the Cognitive Distortions Scale (CDS). *International Journal of Cognitive Therapy*, 4(3), 297-322.
- Daniel, M., & Langdon, P (2018) : The reliability and validity of a revised version of the How I Think Questionnaire for men who have intellectual disabilities. *Psychology, Crime & Law*, 24(4), 379-390.
- Daniels, L., Tze, V., & Goetz, G. (2015). Examining Boredom: Different Causes for different coping profiles, *Learning and Individual Differences*, 37, 255- 261.
- Daschmann, E., Goetz, T. & Stupnisky, R. (2011). Testing the Predictors of Boredom at School: Development and Validation of the Precursors to Boredom Scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 421-440.
- Davidoff, L. (1983). Introduction to Psychology, translated by: Sayyed Tawab et al., 4th edition, (in Arabic). Cairo: McGraw-Hill Publishing House, and International House for Publishing and Distribution.
- Eastwood, J., Frischen, A., Fenske, M. & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: defining boredom in terms of attention, *Perspectives on Psychology Science*, 7, 482–495.
- El-Sayyed, A. (2000). A proposed conception of the role of colleges of education in shaping the ethics of the teaching profession among its students in the light of contemporary educational trends, (in Arabic). (Unpublished Doctoral Thesis), College of Education, Zagazig University, Egypt
- Erena, A. & Coskun, H. (2016). Students level of boredom, boredom coping strategies, epistemic curiosity, and graded performance. *The Journal of Educational Research*, 109(6), 574–588.
- Fahmy, M. (2002). Social Welfare and Social Security, (in Arabic). Alexandria Modern University Office.
- Fazakas-DeHoog, L. L., Rnic, K., & Dozois, D. J. (2017): A cognitive distortions and deficits model of suicide ideation. *Europe's journal of psychology*, 13(2), 178
- Finne, J, & Svartdal, F, (2017) : Social Perception Training: Improving social competence by reducing cognitive distortions, *Special Issue. 2 (9)*, 44 - 58.
- Friedler, A. (2018). Teachers Training Micro-Learning Innovative Model: Opportunities and challenges. In 2018 Learning with Moocs (LWMOOCS), IEEE, Madrid, 63 -65.
- Gaber, G., & Kafafi, A. (1990). A Dictionary of Psychology and Psychiatry, (in Arabic). Cairo: Arab Renaissance House.
- Ghoneim, M. (2011). Lifelong Learning - Frames of Reference for Pre- and In-service Teacher Preparation Programs, (in Arabic). A research paper presented

- to the Annual Conference of the Educational Research Center, March 26-27, Beirut, Lebanon.
- Goetz, T., Frenzel, A., Hall, N., Nett, U., Pekrun, R., & Lipnevich, A. (2014). Types of boredom: An experience sampling, approach. *Motivation & Emotion*, (38), 401-419.
  - Hammad, A. (2013). Islamic education and its role in the security of Sudanese society, (in Arabic). (Unpublished Master Thesis) Khartoum, Sudan, Al-Nilein University, College of Education.
  - Hosseini, H. Ejtehad, A. & Hosseini, M. (2020). Flipping Microlearning-based EFL Classroom to Enhance Learners' Self-Regulation. *Language Teaching Research Quarterly*, 20, 43-59. [https://www.researchgate.net/publication/343934447\\_Flipping\\_Microlearning-based\\_EFL\\_Classroom\\_to\\_Enhance\\_Learners'\\_Self-Regulation](https://www.researchgate.net/publication/343934447_Flipping_Microlearning-based_EFL_Classroom_to_Enhance_Learners'_Self-Regulation)
  - Hussein, A. (2010). The Global Crisis, (in Arabic). Beirut: University Foundation for Studies, Publishing and Distribution.
  - Jervis, L.L., Spicer, p. & Manson, S.M. (2003). Boredom, trouble and the realities of postcolonial reservation life. *Ethos*.31(1) 38-58, Available at: <https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1525/eth.2003.31.1.38>
  - Khong, Hou. & Kabilan. M. K (2020). A theoretical model of microlearning for second language instruction, *Computer Assisted Language Learning*, September, 35 (3), 1-24.
  - Khormoush, A. (2018). Community security as an introduction to building human security, (in Arabic). *Journal of Social Sciences Democratic Center Germany - Berlin*, 4
  - Knoop, R. (1994). Work Values and Job Satisfaction. *Journal of Psychology*, 128(6), 683-690.
  - Lars, L.A. & Svendsen, L. S. (2010). A Philosophy of Boredom. Loudon. Reaction books.38(2)7-20.
  - Li, H., & Wang, S. (2013) : The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1468-1475.
  - Major, A. & Calandrino, T. (2018). Beyond Chunking: Micro-learning Secrets for Effective Online Design," *FDLA Journal*, 3 (1), 1- 6. Retrieved at: <https://nsuworks.nova.edu/fdlajournal/vol3/iss1/13>.
  - Manish T (2019): Societal Security, The Palgrave Encyclopedia of Global security studies, Macmillan Palgrave, British.

- Morrison, A & Heimberg, R (2015): The Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest): psychometric properties and exploratory factor analysis. ***International Journal of Cognitive Therapy***, 8(4), 287-305
- Morsi, M. (1986). The Impact of Changes and Social and Economic Factors in Determining the Status of the Teacher in the Arab Gulf Countries, (in Arabic). Proceedings of the Teachers: Value and Impact Symposium held on 17-20 March, Kuwait.
- Nasr, S. (2007). The role of the school program as a development unit in the professional development of primary school teachers in UNRWA schools in Gaza Governorate, Palestine, (in Arabic). (Unpublished Master Thesis), the Islamic University / Gaza.
- Nicol, D. J., & Macfarlane-Dick, D. (2006). Formative assessment and self-regulated learning: A model and seven principles of good feedback practice. *Studies in higher education*, 31(2), 199-218.
- O'Brien, W. (2014). Boredom. ***Analysis***, 74 (2), 236-244, Available at: <https://academic.oup.com/analysis/article-abstract/74/2/236/2740466?redirectedFrom=fulltext>
- O'Donnell, A. (2014). Using M-learning as a means to promote self-direction and engagement in apprenticeship theoretical lessons. ***Irish Journal of Academic Practice***, 3(1), Article6,1-30. From <http://arrow.dit.ie/ijap/vol13/iss1/6>.
- Park, Y. & Kim, Y. (2018). A Design and Development of micro-Learning Content in e-Learning System. ***International Journal On Advanced Science Engineering Information Technology***, 1(8), 56-61.
- Paul, A. M. (2016). Microlearning 101. A step-by-step guide to creating step-by-step learning. HR Magazine, May 1, 61(4), 36-42.
- Pavelkova, I., & Urbanova, D. (2020). Boredom coping in the context of secondary education. *Pedagogika Orientace*, 30(4), 486- 510.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L.M., Stupnisky, R., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement setting: Exploring control- value antecedents and performance outcomes of a neglected emotions. ***Journal OF Educational Psychology***, 102(3), 531- 549.
- Ponourgia, C. & Comoretto, A. (2017) : "Do cognitive distortions explain the longitudinal relationship between life adversity and emotional and behavioral problems In secondary school children"?. *Stress and Health*, 33 (5), 590-599
- Rettger, Elaine (2017). Microlearning with Mobile Devices: Effects of Distributed Presentation Learning and the Testing Effect on Mobile Devices. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree

- Doctor of Philosophy, Arizona State University, Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/97833562.pdf>
- Rnic, K. & Martin, R. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348-362.
  - Schwartze, M. Frenzel, A. Goetz, T. Marx, A. Reck, C. Pekrun, R. & Fiedler, D. (2020). Excessive boredom among adolescents: A comparison between low and high achievers. 15(1).
  - Shehata, H., & Al-Najjar, Z. (2003). A Dictionary of Educational and Psychological Terms, (in Arabic). Cairo: Egyptian House
  - Singh & Banathia. (2019). Micro-Learning: A new dimension to learning. *International Journal of Scientific and Technical Advancements*, 1(5), 141-144
  - Stanislaw Schukajlow, (2015). Is boredom important for students' performance? Proceedings of the 37th Conference of the international Group for the Psychology of Mathematics Education. University of Münster, Münster, Germany, Available at: [https://ivv5hpp.unimuenster.de/u/sschu\\_12/pdf/Publikationen/Schukajlow\\_2015\\_CERME9.pdf](https://ivv5hpp.unimuenster.de/u/sschu_12/pdf/Publikationen/Schukajlow_2015_CERME9.pdf)
  - Yakovenko, I , & Schopfloch, D (2016): Cognitive distortions predict future gambling involvement. *International Gambling Studies*, 16(2), 175-192
  - Yang, L. Zheng, R. Zhu, J. Zhang, M. Liu, R. & Wu, Q (2018). Green city: An efficient task joint execution strategy for mobile micro-learning. *International Journal of Distributed Sensor Networks* (IJDSN), 6 (14), 1-14.
  - Yangyang, L. (2015): International note: The relationship between achievement goals and academic-related boredom, *journal of Adolescence* 41.
  - Zufic, J. & Jurcan, B. (2015). Micro leaning and Edupsy LMS. Central European Conference on information and intelligent Systems, Faculty of organization and information Varazdin, Croatia September 23-25, 115- 120.