

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

إعداد

د. صفاء عبد الجواد عبد الحفيظ بدر

مدرس المناهج وطرق تدريس الفلسفة والاجتماع
كلية البنات- جامعة عين شمس

❖ المستخلص:

استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج في علم الاجتماع العائلي قائم على مبادئ وموضوعات التربية الإيجابية، كما تم إعداد مقياس اليقظة العقلية في مهارات (الملاحظة الواعية – الوصف- التصرف الواعي- تجنب إصدار الأحكام- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية)، وإعداد اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية، وتضمن الاختبار الأبعاد التالية: (التفكير المستقل- الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي- التنظير الذاتي- المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية)، وتكونت عينة البحث من (٢٨) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع بمدرسة النجاح الثانوية المشتركة، التابعة لإدارة التحرير التعليمية بمحافظة البحيرة، وتم استخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة. وبعد تدريس البرنامج المقترح، وتطبيق أدوات القياس قبليةً وبعدياً، وإجراء التحليلات الإحصائية أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية في تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي مجموعة البحث، وأوصت الدراسة بضرورة تضمين موضوعات التربية الإيجابية داخل وحدات المقرر لأهميتها وثرائها الفكري مما يعود بالنفع على الطلاب، وتدريب معلمي علم الاجتماع على التدريس باستخدام استراتيجيات وأساليب التربية الإيجابية قبل الخدمة وأثناءها، كما أوصت بضرورة الاهتمام بتنمية مهارات اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طالب المرحلة الثانوية من خلال دراسته لمقرر علم الاجتماع، فطالب المرحلة الثانوية يمر بمرحلة حرجة على المربين استغلالها في تشكيل عقله ووجدانه وسلوكه ليصبح شخصاً واعياً متوازناً ومسئولاً وقادراً على مواجهة الحياة الضاغطة بعقلٍ واعٍ وفكرٍ مستنير، وحتى لا يقع فريسة لمدعي التحضر والتطور والفضيلة؛ فيصبح ذو فكر مستقل ووجهة نظر خاصة ومن ثم يتخذ قراراته بوعي، ويسلك دربه بخطوات ثابتة.

❖ **الكلمات المفتاحية:** التربية الإيجابية، اليقظة العقلية، المناعة الفكرية.

A Proposed Family Sociology Program Based on Positive Education to Promote Mindfulness and Intellectual Immunity among High School Students”

❖ Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of A Proposed Family Sociology Program Based on Positive Education to Promote Mindfulness and Intellectual Immunity among High School Students. To achieve this, A Proposed Family Sociology Program was prepared in the light of Positive Education, in addition, tools of the study that included a Mindfulness scale, and a test of situations in the Intellectual Immunity were prepared by the researcher. The program was taught on a sample of (28) students in the second year of secondary school studying sociology. the tools were applied to them before and after teaching, and conducting statistical analyses, the results indicated that the effectiveness of the proposed program based on Positive Education in developing Mindfulness and Intellectual Immunity among High School Students. in the light of the research results, some educational recommendations and research suggestions were presented. such as Including positive education topics within the units of the sociology course at the secondary level, including mental alertness practices and intellectual immunity skills among students through modern teaching strategies, activities, and educational curricula, and Emphasis on educational institutions and consolidation of a culture of rational dialogue and exchange of views to develop intellectual immunity.

Keywords: Positive Education, Mindfulness, Intellectual Immunity.

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

إعداد

د. صفاء عبد الجواد عبد الحفيظ بدر
مدرس المناهج وطرق تدريس الفلسفة والاجتماع
كلية البنات- جامعة عين شمس

❖ مقدمة:

تشهد المجتمعات في وقتنا الراهن تغيرًا في البنى الاجتماعية أدى إلى ظهور الكثير من العادات، والأفكار، والقيم التي ساهمت في تغيير طبيعة حياة الأفراد والمجتمعات بسرعة كبيرة، وأثرت في بناء شخصية الأفراد، وطبيعة تفاعلاتهم مع الآخرين في النطاق الذي يعيشون فيه، وهذا التغير جاء نتيجة الثورة المعرفية والتكنولوجية الحديثة، ومن ثم انتشار وسائل الإعلام المعاصرة، ووسائل التواصل الاجتماعي التي أزالت كل الحواجز، ودخلت إلى كل الأماكن، ووصلت إلى كل الأفراد.

فهذا التطور التكنولوجي رغم فوائده العظيمة إلا أنه سبب زحامًا كبيرًا من المعروف، وأتاح كل شيء أمام الأبناء النافع والضار، والحسن والقبیح، ورغم ذلك لا يمكن الاستغناء عن هذا التطور التكنولوجي وعدم مواكبته ومسايرته، وذلك لأننا نعيش ضمن هذا العالم، نؤثر ونتأثر، نعطي ونأخذ، نستقبل ونرسل، مما يعني أنه من الصعب الاحتجاب عن العالم والعزلة عنه، بل من الضروري التعايش معه، والاستفادة مما لدى البشرية، ولكن لهذا ضريبة؛ لذا علينا أن نبني مواطنًا مؤهلًا للتعامل مع هذا التشبيك الحضاري بعناية وبما يحقق المصالح الشخصية والمجتمعية، ولا يصح الحكم على جدارة أي مجتمع بناءً على تقدمه التكنولوجي، أو ثرائه المادي، وإنما بناءً على تمكين مواطنيه من الإلمام بأكبر قدر من جوانب حياتهم، ومساعدتهم في الوقت ذاته على تطوير قدراتهم لتحقيق أهداف أكبر.

وبحلول عام ٢٠٣٠، سيصل عدد سكان مصر سريع النمو إلى ما يقرب من ١٢٠ مليون نسمة، حوالي ٤٠ في المئة من الأطفال دون سن ١٨، ٢٧,٦ مليون من المراهقين والشباب، مما يحتمل أن يقدموا عائدًا ديموغرافيًا كبيرًا للبلاد. (اليونيسيف، ٢٠٢٣).

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناخ الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

وتقابل مرحلة المراهقة المرحلة الثانوية وهي مرحلة مهمة في حياة أي شخص طبيعي، فهذه المرحلة تشهد غالباً تحديد باقي مراحل حياته، ففيها يلتحق بجامعة مرموقة تساعده في تحقيق أحلامه، أو قد يحصل العكس ويجد في هذه المرحلة ما يجعل باقي حياته جحيماً كامل الأركان، بمعنى أدق تحدد هذه المرحلة ما يمكن وصفه بالمستقبل المشرق أو المظلم. (سعد، ٢٠٢١، ١٠٩٠)

و غالباً ما يجد المراهقون أنفسهم في حيرة من أمرهم بشأن المكان المناسب لهم في المنطقة الواقعة بين مرحلة البلوغ والطفولة، فقد يرغبون في الاستقلال، لكنهم يفتقرون إلى النضج والمعرفة لتنفيذ ذلك بأمان، وغالباً ما يشعرون بالإحباط بسبب التغيرات الجسدية، وحب الشباب، وتقلب المزاج، بالإضافة إلى الضغوط من أولياء الأمور والأقران، وقد يشعر المراهقون بالسوء تجاه أنفسهم، والقلق، والاكتئاب أثناء محاولتهم التغلب على الضغوطات المختلفة. (Lonczak,2019)

هذا وارتفاع مستوى التوتر والقلق لدى الطالب يرجع إلى انخفاض مستوى اليقظة العقلية لديه، فيجعله يواجه صعوبة في عملية التذكر والإدراك والتفكير الإيجابي، مما ينتج عنه وقوعه في العديد من الأخطاء سواء على صعيد عملية التفكير أو على صعيد السلوك، مما يؤدي إلى تدني مستوي أدائه وانخفاض مستوى تفكيره (أخرس، ٢٠١٦، ٤١١). واليقظة العقلية تساعد على تنمية الانتباه والوعي لدى الطلاب، والتغلب على التحديات، وتحقيق الآمال والطموحات، بالإضافة إلى أنها من المتغيرات المؤدية للنجاح وتحقيق الغايات المرسومة؛ فالنجاح في الحياة ما هو إلا ثمرة من ثمار الانتباه اليقظ، كما أن التعامل مع الوعي بطريقة مقصودة يساعد الفرد على مواجهة الأحداث اليومية عن طريق مراقبة الأفكار والمشاعر، كما يساعد التأمل اليقظ على زيادة الانتباه والوعي، وكذلك الحد من التوتر، وزيادة الفاعلية الذاتية، وتقليل الإجهاد والاهتمام بالآخرين، إلى جانب التعامل مع المشاعر الصعبة والمواقف المكروهة (أبو الحسن ، ٢٠٢١ ، ١٠٦). واليقظة الذهنية هي فرصة جيدة للخروج من عقولنا ذات التفكير التلقائي، وإعادة الاتصال بالعالم من حولنا، وتذوق بعض لحظات الوعي والتواصل مع الحياة. (mair,2019, 10)

ويقول "Thich Nhat Hanh" الذي ألف كتباً عدة عن اليقظة العقلية أننا نخطئ إذا اعتقدنا أن السعادة توجد في المستقبل، أو في ماضٍ تمنينا لو أننا عشناه، إن هدف اليقظة العقلية أن تبين لنا أن السعادة تكمن حقيقة في اللحظة الراهنة، وإذا لم نشعر بالسعادة في اللحظة الراهنة، فإننا نربط السعادة بتحقيق معايير وشروط أخرى لا يمكن التنبؤ بها. (موريس، ٢٠١٥، ٢٣٩)

ومن ثم فهناك حجة قوية لتطبيق ممارسات اليقظة الذهنية في المناهج المدرسية؛ فممارسات اليقظة العقلية تعمل على تحسين رفاهية الطلاب وتجعلهم يختبرون الحياة بشكل إيجابي، ومن واجب المجتمع أن يزودهم بالمهارات والاستراتيجيات اللازمة لإدارة لحظات الحياة الأكثر صعوبة وقد تكون اليقظة العقلية إحدى الطرق لتوفير ذلك. (Rempel, 2012, 217)

وفي ظل التغيير السريع التكنولوجي والمعرفي السابق ذكره يكون المجال العام مليئاً بالكثير من الأخبار المزيفة، والتحيزات، والمغالطات، والأوهام، والنقاط المبهمة، والحقائق المحرفة، والإشاعات، ويمكن للأفكار أن تنتشر رغم كونها خاطئة أو وهمية أو مدمرة خاصة في ظل انتشار استخدامات الإنترنت وتطبيقات التواصل الاجتماعي. (خليفة، ٢٠٢٢، ٢٤٤). ولأن الشباب والمراهقون سيكونون أشد المتأثرين بهذه التغييرات، كونهم يسعون للبحث عن الجديد، وأذهانهم متفتحة لكل فكر يسعى للتغيير، فإن التركيز سيكون عليهم بصورة كبيرة جداً، وستوجه وسائل الإعلام التقليدية والحديثة أكثر جهدها لمحاولة التأثير على هذه الفئة؛ لذا ينبغي أن تكون الحصانة التي يتمتعون بها والمناعة الفكرية التي يقاومون بها هذه الهجمة بمستوى عالٍ ومؤثر. (الشمري، ٢٠٢٠، ٥)

وهناك دلائل كثيرة تُشير إلى ضعف المناعة الفكرية لدى الأفراد، إذ أن التحولات والتغييرات السياسية والاقتصادية، وما أفرزتها من تغييرات، ومشكلات اجتماعية انعكست على الحياة بجميع جوانبها وفي قمتها كانت الفكرية والمعرفية حتى بات الشباب لا يستطيع فرز المواقف الجديدة، وغير قادر على مواجهتها بالنظام الاجتماعي السائد، ويحدث هذا بسبب كيفية تفسير بناء المناعة الفكرية لديهم للأحداث، فقد يكون لديهم صعوبة في مواجهة

الأفكار والمعلومات الجديدة ، فإما أن بناء المناعة الفكرية لديهم لا يضم ثوابت أو مركز ملائم تنطلق منه العمليات المعرفية لإدراك الأحداث الجديدة، وإما أن الثوابت في بناء المناعة الفكرية جامدة ومتطرفة بحيث لا تسمح بتفسير الأحداث الجديدة. (الجبوري والموسوي، ٢٠٢٢، ٣٣٧)، (الموسوي، ٢٠٢٢، ٨).

والمناعة الفكرية لا تعني إغلاق كل المنافذ والأبواب التي قد يدخل منها ما يخالف أو يعكر ما نعتقد أنه أثنى شيء لدينا، وهو مبادئنا وأصولنا، فالثوابت يجب أن تظل مصونة، ويجب أن نتخذ منها محاور للتربية الاجتماعية. أما ما هو من قبيل الاجتهاد، وما هو من قبيل الخبرة البشرية في تنظيم الحياة وإدارة المشكلات، وما هو من قبيل الأساليب والأدوات فينبغي أن يتعرض (باستمرار) للنقد والمراجعة والغربة؛ وإلا وجدنا أنفسنا نُدفع نحو الهامش باستمرار. (بكار، ٢٠١٤، ٢٣). ويذكر "Henry" (٢، ١٩٩٥) أن الشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار وإنما بالتقبل، والمرونة، والرغبة في التعلم والنمو، وذلك يحمي الفرد من الانهيار انفعالياً وجسدياً في ظل أزمات الحياة.

ومن ثم تتضح أهمية المناعة الفكرية والتي بدونها قد تضعف إمكانات الشباب على مقاومة ونقد الأفكار، وبالتالي ضعف القدرة على التحكم، ومن ثم الاستسلام لهذه الأفكار التي قد تكون سبباً في وقوعه في العديد من الأخطاء والمشكلات، وتُعد هذه الأخطاء الأشد خطراً على الفرد والمجتمع، وما يمكن أن تؤدي إليه من نتائج كارثية، لذا تعد المناعة تجاه هذا التأثير من الضرورات الملحة في الوقت الراهن. (الشمري، ٢٠٢٠، ٥-٦)

ويُنشئ الأفراد كما المجتمعات بالقراءة والاهتمام فكرياً نقدياً. وفي ذلك تتشكل القدرة على الملاحظة والتمييز، ويقول "إيريك فروم" الفيلسوف الألماني: "إذا لم أفكر نقدياً فأنا عرضة لكل التأثيرات، ولكل المقترحات، ولكل الأخطاء، ولكل الأكاذيب المنتشرة التي أتلقونها، ولا يمكن للمرء أن يكون حراً، ولا أن يكون ذاته، ولا أن يكون له مركز في ذاته، ما لم يكن قادراً على التفكير نقدياً". (الريان، ٢٠١٦، ١٤٢)

وهذا يتطلب بلا شك تحديد الثوابت ومعرفة المتغيرات والقدرة على المرونة فيهما، من خلال ربطهما بالمصالح الوطنية العليا، وبالقيم الوطنية والمجتمعية والفكرية، وأن يكون

للمواطن دور في تمحيص ما يأخذ من المدخلات، وفي تدقيق ما يصدر عنه من المخرجات.
(طيفور، ٢٠٢٢، ١١١)

وهنا يأتي دور التربية سواء داخل العائلة أو داخل المدرسة وما يمكن أن تقوم به من دور فعال في تربية أبنائها وتعزيز يقظتهم العقلية، وتقوية مناعتهم الفكرية، ولكن بطرق جديدة وموائمة للتغير الحادث حولنا، ويحضر الباحثة في هذا الصدد قول "جبران خليل جبران" في كتابه النبي: إن أولادكم ما هم بأولادكم؛ فقد ولدهم شوق الحياة إلى ذاتها، وإن عاشوا في كنفكم فما هم ملككم، قد تمنحونهم حبكم ولكن دون أفكاركم فلهم أفكارهم، ولقد تووون أجسادهم لا أرواحهم؛ فأرواحهم تسكن في دار الغد، وفي وسعكم السعي لتكونوا مثلهم، ولكن لا تحاولوا أن تجعلوهم مثلكم. (جبران، ٢٠٠٠، ١٦). وهذا يؤكد القول المأثور " علموا أولادكم غير ما علمتم فإنهم خلقوا لزمان غير زمانكم".

ومن ثم فهناك حاجة ملحة لأن تأخذ الحكومات والسياسات التعليمية الاتجاهات التربوية الحديثة ومنها التربية الإيجابية وهي التربية المستندة على مبادئ علم النفس الإيجابي، والتي تُكسب المتعلمين المهارات الاجتماعية والعاطفية والحياتية اللازمة التي تعزز طيب الحياة والرفاهية، فإن ارتفاع معدلات الاكتئاب ومشاكل الصحة العقلية بين الشباب والمراهقين على مدى العقدين الماضيين فضلا عن التوتر والإرهاق بين المعلمين يجعل من الرفاهية غاية في حد ذاتها، وطبقًا لمنظمة الصحة العالمية (٢٠١١) فإنه بحلول عام (٢٠٣٠) سيكون الاكتئاب ومشاكل الصحة العقلية من بين الأمراض الأكثر انتشارًا، والأكثر تكلفة بشكل كبير مما سيؤدي إلى إجهاد النظم الصحية الوطنية في العالم المتقدم ومن ثم يجب أن يكون منعها في وقت مبكر أولوية بالنسبة للحكومات. (Bott et al, 2017, 36)

وبذلك فإن التربية الإيجابية هي التربية القائمة على التفاهم والاحترام، والتربية المعتدلة القائمة على الوسطية والاعتدال؛ لإعداد جيل قادر على تحمل المسؤولية الاجتماعية بنجاح وكفاءة، وهذه التربية تظل مسؤولية مشتركة بين الأسرة من جهة والمدارس والمعلمين من جهة أخرى. (أحمد، ٢٠٢٠، ٢٤٨).

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

ويعد التعليم هو الركيزة الأساسية للتنمية البشرية والنسيج الاجتماعي والأخلاقي لمجتمعاتنا فإذا أردنا تمكين الأفراد من الحصول على حياة منتجة ومرضية فإن التعليم الإيجابي يوفر طريقاً قائماً لتحقيق هذا الهدف النبيل (Adler,2017,55).

ومما سبق تتضح أهمية التربية الإيجابية، وأن هناك حاجة إلى تطبيقها والأخذ بمبادئها وأسسها في المدارس، فقيمة المدارس لا تعتمد على شهرتها، أو قدرتها على تدريب الطلاب على مواجهة متطلبات الحياة، بل على مقدار التعلم مدى الحياة الذي تتيحه لهم وتعلمه لهم في واقع يفترق المتعلمون فيه لممارسات اليقظة العقلية والمناعة الفكرية.

❖ الإحساس بالمشكلة:

نبع الإحساس بمشكلة البحث من الآتي:

◀ ملاحظة الباحثة لطلاب المرحلة الثانوية من خلال الإشراف على التربية العملية؛ فقد تم ملاحظة ميل الطلاب نحو كل ما هو أجنبي، والنظر لما هو غربي نظرة تعظيم وإجلال دون تمييز بين الضار والنافع، وبين الحسن والقبيح، وحيث أن مفهوم المناعة الفكرية مفهوم مهم وجديد بالنسبة للطلاب، والدراسات التي تناولته شحيحة، فقد وجب دراسته من أجل توظيفه في صالح طلاب المرحلة الثانوية للمحافظة على الهوية الذاتية، والاستقلالية الشخصية، والاعتزاز بالذات.

◀ توصيات البحوث والدراسات السابقة التي نادت بأهمية موضوع المناعة الفكرية ومن هذه الدراسات (الشمري، وأسعد، ٢٠١٩)، (المغذوي، ٢٠١٩)، (عبد المجيد، ٢٠٢٠)، (Al-Johani,2021): (الجبوري والموسوي، ٢٠٢٢)، (خليفة، ٢٠٢٢)، (جاد، قنديل، ٢٠٢٣)، (Asiri,2023)، واستخلصت الباحثة من توصيات هذه الدراسات الآتي:

- ضرورة عمل برامج لتوعية الشباب بمخاطر تحديات المناعة الفكرية ومداخلها، والحرص على تنقية الثقافات الوافدة ومتابعة مصادرها، ووضع قوانين لمواجهة الضرر منها بهدف وقاية الطلاب من الانزلاق في الأفكار المتطرفة.

- تدريب الأسرة على كيفية تربية أبنائها على المنهج الوسطي، والتفكير الناقد الذي يمكنهم من تحليل الأفكار والآراء وفق المعايير العقلية قبل قبولها، وكذلك تعزيز تدريس التفكير الناقد في المقررات الدراسية، وفي برامج الأنشطة الطلابية.
 - تدريب الطلاب على أدب الاختلاف، وقبول النقد البناء، وعدم التعصب للرأي.
 - تكثيف الندوات وورش العمل والمؤتمرات للتدريب على كيفية استغلال أوقات الفراغ لدى الشباب بصفة عامة وطلاب المرحلة الثانوية والجامعية، والتوعية بتحديات المناعة الفكرية لدى طلاب الجامعات، وآليات التغلب عليها.
 - ضرورة قيام المؤسسات الاجتماعية والإعلامية بدورها في نشر الأفكار التي تساعد على البناء الجيد للمناعة الفكرية والحفاظ عليها، وكذلك رصد الظواهر والإشاعات.
 - تفعيل مراكز الإرشاد على مستوى الجامعات لرعاية الطلبة وتوجيههم وإرشادهم وإكسابهم مهارات المناعة الفكرية.
 - على المؤسسات التعليمية والجامعية أن تضع ضمن برامجها موضوعات من شأنها أن تعزز المناعة الفكرية، ومراعاة ذلك في المناهج التدريسية، وكذلك توعية وتزويد الطلاب بأساليب واستراتيجيات تؤهلهم وتساعدهم في الحد من مخاطر تحديات المناعة الفكرية.
- ◀ توصيات العديد من البحوث والدراسات السابقة التي نادت بأهمية تعزيز اليقظة العقلية في المراحل التعليمية المختلفة ومن هذه الدراسات ، (Flook et al. ، 2010)، (Franco et al,2011)، (González ,Luís et al,2016) ، دراسة (Malow et al,2016)، (الضبع، ٢٠١٦)، (عبد، ٢٠٢٠)، (دغوش، ٢٠٢٠)، (صادق، ٢٠٢٠)، (Johnstone et al, 2020) ، (Moix et al ، 2021)، (أبو الحسن وآخرون، ٢٠٢١)، (سعد، ٢٠٢١)، (أبو الغنايم، ومحمد، ٢٠٢٢)، (أحمد، ٢٠٢٣)، واستخلصت الباحثة من توصيات هذه الدراسات الآتي:

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

- ضرورة عقد ندوات وورش عمل لتوعية الطلاب بأهمية ممارسة اليقظة العقلية وفوائدها الإيجابية، وتضافر جميع المؤسسات الاجتماعية والتربوية لدعم اليقظة العقلية لدى المراهقين وطلاب المرحلة الثانوية.
 - ضرورة تعليم الطلاب آليات اليقظة العقلية والقدرة على التأمل والاسترخاء.
 - توظيف مهارات اليقظة العقلية في تعليم التلاميذ، وكذلك تدريب المعلمين على توظيف مهارات اليقظة العقلية في طرائقهم التدريسية واعتمادها كاستراتيجية تعليمية.
 - الدعوة إلى ممارسة اليقظة العقلية والتأمل في الكون والطبيعة وفي النفس وفي سائر المخلوقات لتحسين المزاج، والتمتع بالوجود الأفضل، وزيادة الرفاهية النفسية.
- ← توصيات البحوث والدراسات السابقة في أبحاث التربية الإيجابية والتي أكدت على ضرورة الاهتمام بالتربية الإيجابية في المدارس ومن هذه الدراسات (Seligman et al, 2009)، (علي، ٢٠١٦)، (Elfrink, 2017)، (Au & Kennedy, 2018)، (بني أرشيد، والطوالة، ٢٠٢٠)، (Riedel et al, 2020)، (Barranca et al., 2021)، (Waters & Higgins, 2022)، (Rickard et al, 2023)، (Sandholm et al , 2023)، (الديب، ٢٠٢٣) وتؤكد هذه الدراسات على ضرورة الاهتمام بالتربية الإيجابية في مدارسنا، كما أشارت إلى العديد من المؤشرات السلبية في المدارس المصرية والتي تدق ناقوس الخطر ومن أهم هذه المؤشرات: التركيز على الجوانب الأكاديمية، وإهمال الجوانب الوجدانية والاجتماعية للطلاب، وقصور دور الأخصائي النفسي والاجتماعي بالمدارس، وضعف الاهتمام بالأنشطة المدرسية.
- ← ومن الأمور التي دفعت الباحثة إلى الاهتمام بإجراء البحث الحالي ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين التربية الإيجابية وتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

❖ ولتدعيم الإحساس بمشكلة البحث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة مكونة من (١٥) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الثانوي بمدرسة النجاح الثانوية المشتركة، التابعة لإدارة التحرير التعليمية بمحافظة البحيرة، وتم تطبيق المقاييس التالية:

◀ مقياس اليقظة العقلية. • من إعداد (عمر، وشكري، ٢٠٢٠) والذي اشتمل على (٣٩) عبارة تقيس الأبعاد التالية: (الملاحظة – الوصف- التصرف بوعي – التميز اليقظ – الانفتاح على الجديد).

◀ مقياس المناعة الفكرية. • من إعداد (الشمري، ٢٠١٩)، والذي اشتمل على (٤٢) عبارة تقيس الأبعاد التالية (التفكير مستقل- النظرة البعيدة للأمور - التنظير الذاتي - المقاومة)، وقد تم تعديل بعض العبارات لتناسب طلاب المرحلة الثانوية. وأشارت نتائج تطبيق المقاييس إلى ما يلي:

- ضعف مستوى طلاب الصف الثاني الثانوي في ممارسة مهارات اليقظة العقلية التي شملها المقياس، حيث جاءت النسبة الكلية للمقياس ٣٥٪.
- ضعف مستوى طلاب الصف الثاني الثانوي في ممارسة مهارات المناعة الفكرية التي شملها المقياس، حيث جاءت النسبة الكلية للمقياس ٣٠٪.

❖ **مشكلة البحث:** تتمثل مشكلة البحث الحالي في وجود ضعف لدى طلاب الصف الثاني الثانوي في ممارسة مهارات اليقظة العقلية ، وكذا مهارات المناعة الفكرية مما قد يؤثر سلباً على الوجود الفعال لهم مستقبلاً؛ ولذا يسعى البحث الحالي إلى إعداد برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لبيان أثره في تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع، وللتصدي لهذه المشكلة يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما فاعلية

• ملحق (١) مقياس اليقظة العقلية المستخدم في الدراسة الاستطلاعية.
• ملحق (٢) مقياس المناعة الفكرية المستخدم في الدراسة الاستطلاعية

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية في تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

❖ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ◀ ما أسس ومكونات برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع؟
- ◀ ما فاعلية برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية في تعزيز اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع؟
- ◀ ما فاعلية برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية في تعزيز المناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

❖ فروض البحث:

يحاول البحث الحالي التحقق من صحة الفروض التالية:

- ◀ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة العقلية ككل، وفي كل بعد من أبعاده الفرعية.
- ◀ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار مواقف في المناعة الفكرية ككل، وفي كل بعد من أبعاده الفرعية.
- ◀ يتسم البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية بالفاعلية في تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

❖ حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على:

- ◀ مجموعة من طلاب الصف الثاني الثانوي، حيث بلغ عددهم (28) طالب وطالبة.
- ◀ تطبيق البحث في مدرسة النجاح الثانوية المشتركة، التابعة لإدارة التحرير التعليمية بمحافظة البحيرة.

◀ تدريس البرنامج، وتطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤.

◀ قياس المهارات التالية لليقظة العقلية: الملاحظة الواعية – الوصف- التصرف الواعي- تجنب إصدار الأحكام- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (الأم الماضي أو مخاوف المستقبل).

◀ قياس الأبعاد التالية للمناعة الفكرية: (التفكير المستقل- الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي- التنظير الذاتي- المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية).

❖ أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:

◀ الفئة التي يستهدفها: وهم طلاب المرحلة الثانوية باعتبارهم الأمل الذي يعتمد عليه المجتمع في تحقيق طموحاته وأهدافه في المستقبل، فهم في حاجة لليقظة العقلية للتغلب على الصعوبات التي تواجههم حتى يحققوا النجاح على المستوى الشخصي والاجتماعي، كما أنهم بحاجة لتكوين مناعة فكرية قوية ذات قدرة على مواجهة التيارات الغربية الشاردة التي تضر أكثر ما تنفع.

◀ الباحثين: من خلال لفت نظرهم إلى أهمية إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول التربية الإيجابية.

◀ تقديم نموذج إجرائي لكيفية إعداد برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي في ضوء التربية الإيجابية، كما يقدم البحث مقياساً في اليقظة العقلية، واختباراً في المناعة الفكرية يُستفاد بهما في تقييم تعلم الطلاب في هذين الجانبين.

◀ مخططي المناهج الدراسية: للفت نظرهم إلى أهمية تنمية اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى المتعلمين من خلال ممارسة الأنشطة، والمواقف التدريسية.

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناخ الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

◀ يعد البحث الحالي – في حدود علم الباحثة- الأول الذي اعتمد على علم الاجتماع العائلي والتربية الإيجابية في تعزيز اليقظة العقلية والمناخ الفكرية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي.

❖ أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ◀ بناء برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية.
- ◀ بحث فاعلية برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية في تعزيز اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع.
- ◀ بحث فاعلية برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية في تعزيز المناخ الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع.

❖ منهج البحث:

تم إجراء البحث الحالي وفقاً لمنهجين، وهما:

- ◀ المنهج الوصفي التحليلي: وذلك فيما يتعلق بمراجعة الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي (علم الاجتماع العائلي- التربية الإيجابية- اليقظة العقلية- المناخ الفكرية).
- ◀ المنهج التجريبي: وذلك فيما يتصل بتجربة البحث وضبط متغيراته، وتم الاستعانة بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي.

❖ أدوات البحث: تتمثل أدوات البحث الحالي في الآتي:

◀ أولاً: مواد التجريب وتشمل: البرنامج المُعد في علم الاجتماع العائلي في ضوء التربية الإيجابية ويتكون من:

- كتاب الطالب. من إعداد الباحثة.
- دليل المعلم. من إعداد الباحثة.
- أنشطة وأوراق عمل. من إعداد الباحثة.

❖ ثانياً: أدوات القياس وتشمل:

- مقياس اليقظة العقلية. من إعداد الباحثة
- اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية. من إعداد الباحثة

❖ خطوات البحث وإجراءاته:

للإجابة عن تساؤلات البحث والتأكد من صحة فروضه، تم اتباع الخطوات والإجراءات الآتية:

- ◀ تحديد أسس بناء برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع، وتطلب ذلك مراجعة الكتابات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث الحالي.
- ◀ إعداد برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية من حيث فلسفة البرنامج، والأهداف، والمحتوى، وطرق التدريس، والأنشطة، والوسائل التعليمية، وأساليب التقويم.
- ◀ إعداد كتاب الطالب في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية من حيث الأهداف والمحتوى.
- ◀ إعداد دليل المعلم الخاص بإجراءات تدريس البرنامج المقترح.
- ◀ إعداد الأنشطة (أوراق العمل) في البرنامج المقترح.
- ◀ إعداد مقياس اليقظة العقلية وعرضه على المحكمين، والتأكد من صدقه وثباته.
- ◀ إعداد اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية وعرضه على المحكمين، والتأكد من صدقه وثباته.
- ◀ تطبيق أدوات القياس قبلياً على عينة البحث ورصد النتائج.
- ◀ تدريس البرنامج المقترح على الطلاب عينة البحث في ضوء التربية الإيجابية.
- ◀ تطبيق أدوات القياس تطبيقاً بعدياً على الطلاب عينة البحث.
- ◀ رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها ومناقشتها.

◀ تقديم التوصيات والمقترحات بناءً على نتائج البحث.

❖ مصطلحات البحث: تحددت مصطلحات البحث الحالي إجرائياً كما يلي:

◀ علم الاجتماع العائلي **Family Sociology** هو أحد فروع علم الاجتماع، الذي

يهتم بدراسة الأسرة والعلاقات بين أفرادها، ومن أهم موضوعاته التنشئة الاجتماعية التي يقوم بها الآباء والأمهات أو من يقوم مقامهم مع الأبناء مستخدمين أساليب واتجاهات تربوية عديدة ومنها التربية الإيجابية بغرض تربية جيل متوازن نفسياً واجتماعياً، وقادر على المشاركة البناءة من أجل مجتمع أفضل.

◀ التربية الإيجابية **Positive Education**: نوع من التربية القائمة على مبادئ

علم النفس الإيجابي والتي تركز على المشاعر الإيجابية، وجوانب القوة في شخصية المتعلم، والتي تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية لدى الطلاب، ومن ثم التمهيد لإعداد طالب المرحلة الثانوية لمتغيرات الحياة، وإكسابه مجموعة من المهارات التي تعزز وتثمن وجوده فيها، ومن هذه المهارات العلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين، والمشاعر الإيجابية، والإنجاز الإيجابي، وعقلية النمو، واليقظة العقلية، والصحة الإيجابية، والغرض الإيجابي من خلال التواصل القائم على التفاهم والاحترام، والحوار المتبادل، وإقامة الحدود.

◀ اليقظة العقلية **Mindfulness**: حالة ذهنية واعية تتضمن تركيز انتباه طالب

الصف الثاني الثانوي على ما يجول في عقله ووجدانه، وإخضاعه للمراقبة أثناء مروره بخبرة ما، ووصف أفكاره ومشاعره هذه وصفاً دقيقاً بالتعبير اللفظي، والتصرف الواعي والمنتبه أثناء قيامه بمهمة ما دون إصدار أحكام على ما يقوم به، وفصل الطالب بين خبراته الداخلية وما يجب أن يقوم به من سلوك، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الصف الثاني الثانوي في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

◀ **المناعة الفكرية Intellectual Immunity**: نظام فرضي داخلي غرضه وقاية طالب الصف الثاني الثانوي الدارس لعلم الاجتماع من الفيروسات الفكرية المتمثلة في الأفكار الشاذة، والكاذبة، وغير المسؤولة عن طريق توظيف مجموعة من المهارات التي تمكنه من التعامل مع كل ما يواجهه من أفكار، وقيم، وسلوكيات غريبة عنه، وتتمثل هذه المهارات في استقلالية التفكير، والرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي، والتنظير الذاتي وامتلاك فلسفة خاصة، والمقاومة الإيجابية للأفكار السلبية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية المستخدم في البحث الحالي.

❖ **الإطار النظري لمتغيرات البحث الحالي:**

يتناول هذا البحث ثلاثة محاور وهي:

- ◀ أولاً: المتغير المستقل (علم الاجتماع العائلي والتربية الإيجابية).
- ◀ ثانياً: المتغير التابع الأول (اليقظة العقلية).
- ◀ ثالثاً: المتغير التابع الثاني (المناعة الفكرية).

❖ **المحور الأول: علم الاجتماع العائلي والتربية الإيجابية:**

Family sociology and positive education

❖ **علم الاجتماع العائلي المفهوم والأهداف:**

يعد علم الاجتماع العائلي أحد فروع علم الاجتماع العام والذي يهتم بشرح وتفسير طبيعة النظم العائلية حيث يهتم بدراسة نشأة الأسرة الإنسانية وتطورها من حيث نظامها وتركيبها، ووظائفها ونظم القرابة فيها كما يهتم بعوامل تغيرها، وعوامل ثباتها واستمرارها، ويقائنها في جميع المجتمعات ، كما يهتم علم الاجتماع العائلي بدراسة نماذج العلاقات العائلية الأسرية ، كما يدرس المهتمون بعلم الاجتماع العائلي قواعد ومبادئ

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

الاختيار للزواج، وأثار قوانين الزواج والطلاق على جميع فئات المجتمع، ويهتم بموضوع التنشئة الاجتماعية (العبد الله وآخرون، ٢٠١٦، ١٣-١٤).

ومن أهداف علم الاجتماع العائلي:

- ◀ تعميق وعي العائلة بوظائفها الأساسية والثانوية.
- ◀ إزالة أو تخفيف مشكلات العائلة عن طريق تشخيصها والتعرف على أسبابها، وأثارها الغريبة ومعالجتها.
- ◀ زيادة حجم السكان ورفع نوعيته عن طريق تعليم الأبناء، وتدريبهم وتقوية وعيهم الاجتماعي، والحضاري، والسياسي.
- ◀ تقوية وتعميق علاقات الفرد بعائلته من جهة، وعلاقة العائلة بالمجتمع المحلي الكبير من جهة أخرى.
- ◀ جعل العائلة منسجمة مع العوائل الأخرى، ومتكيفة ومتجاوبة مع المؤسسات البنوية التي يتكون منها المجتمع الإنساني.
- ◀ دعم مكانة العائلة في المجتمع وتعزيز إمكانياتها وقدراتها المادية والبشرية على أسس حديثة وثابتة (شاكرا، ٢٠٢٣، ٢٢٦-٢٢٧).

ويرى دارس علم الاجتماع أن الأسرة أحد مقومات الوجود الاجتماعي في المجتمع الإنساني. (الجوير، ٢٠٠٩، ٢٤)، والأسرة هي الخلية البنائية الأولى في المجتمع وليس معنى ذلك أنها أساس وجود المجتمع فحسب، بل هي مصدر الأخلاق والدعامة الأولى لضبط السلوك، وهي الإطار الذي يتلقى فيه الإنسان أولى دروس الحياة الاجتماعية، وتعتبر الأسرة من الجماعات الأساسية التي تشكل وتعديل سلوك الفرد حيث إنها البيئة الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل، ويكتسب من خلالها مختلف نشاط السلوك الإنساني التي تتفق مع قيم ومعايير المجتمع عن طريق ما تنقله أسرته من عادات وتقاليده وما تعتنقه من قيم ومبادئ اكتسبتها الأسرة من ثقافة المجتمع الذي تعيش فيه وتتنمي إليه (الضفيري، ٢٠١٨، ٤٩٨).

وللأسرة وظائف عدة منها الوظيفة التربوية حيث تؤدي الأسرة دورًا مهمًا في عمليات التنشئة الاجتماعية socialization، والتنشئة الاجتماعية هي عملية إكساب الفرد شخصيته في المجتمع لمساعدته على تنمية سلوكه الاجتماعي الذي يضمن له القدرة على استجابات الآخرين، وإدراك أهمية المسؤولية الاجتماعية، وبذلك يتحقق قدر مناسب لدى الفرد من التجاوب الاجتماعي النفسي، والأسرة هي الجماعة الأولى التي تعلم الطفل قواعد آداب السلوك، والمعاملات، والعبادات، والتقاليد، والأعراف وقواعد الدين، ومستويات الخير والشر، والفضيلة والرذيلة، والحسن والقيح، فالأسرة كانت ومازالت تقوم بنقل التراث الاجتماعي، والثقافي من جيل الآباء إلى الأبناء، وللأسرة وظائف نفسية وعاطفية أيضاً حيث توفر الأسرة لأبنائها مظاهر الحب، والعطف، والاهتمام، والرعاية، والاستقرار، والأمن، والحماية (عبد الله، ٢٠١٢، ٦٦-٧٠).

والأسرة التي تُقدم الدعم الاجتماعي، والعاطفي لأبنائها تساهم في تحقيق صحة نفسية إيجابية، مما يؤثر بدوره على قدرة الطفل على التركيز والتعلم، ويساعد التواصل المفتوح داخل الأسرة على التغلب على التحديات الاجتماعية في المدرسة وتطوير مهارات التعامل مع الآخرين (Singh, R, 2023).

وهذا في جوهره الفلسفة التي تقوم عليها التربية الإيجابية وسيوضح ذلك من خلال عرض التربية الإيجابية.

وتعرف الباحثة علم الاجتماع العائلي إجرائياً في هذه الدراسة بأنه أحد فروع علم الاجتماع، الذي يهتم بدراسة الأسرة والعلاقات بين أفرادها، ومن أهم موضوعاته التنشئة الاجتماعية التي يقوم بها الآباء والأمهات أو من يقوم مقامهم مع الأبناء مستخدمين أساليب واتجاهات تربوية عديدة ومنها التربية الإيجابية بغرض تربية جيل متوازن نفسياً واجتماعياً، وقادر على المشاركة البناءة من أجل مجتمع أفضل.

❖ التربية الإيجابية (الفلسفة والنشأة):

تستند التربية الإيجابية على فلسفة تؤمن بأهمية تقدير الحاجات الإنسانية وإشباعها للطلاب مثل الحاجة إلى الشعور بالحب، والقبول، والانتماء، والحاجة إلى السيطرة على

أنفسهم من أجل تنظيم حياتهم، والحاجة إلى الحرية، والحاجة إلى المرح. فالطالب يولد على الفطرة والاحترام والمحبة والتوجيه، وبالتالي يرى المنظرون للتربية الإيجابية أنه يجب التركيز على السلوك الإيجابي للطلاب بدلاً من السلوك السلبي. (علي، ٢٠١٦، ١٦٢-١٦٣). وترى "هنا أبو الغار" (٢٠٢١) أن التربية الإيجابية تركز على توازن بين قواعد تحمي الطفل، ومساحة حرية ليكوّن نفسه؛ فالتربية الإيجابية لا تعني عدم وجود قواعد وأصول تتمثل في القوانين المفروضة داخل الأسرة، والقانون، حتى لو كان فيه ما لا يأتي على هوى الطفل فهو أفضل من اللاقانون لأنه يعطي الإحساس بالأمان، كما أن عدم السماح للطفل بأن يخطئٍ فذلك يحرمه من الحق في التجربة والتفكير ومن ثم عدم دفع فاتورة الخطأ وهي ضريبة يُفضل دفع ثمنها في الصغر.

وفي هذا الإطار يذكر "لونزاك" Lonczak (٢٠١٩) من خلال اطلاعه على أدبيات التربية الإيجابية أن التربية الإيجابية تنطوي على تقديم وتوفير ما يلي للطفل: التوجيه والقيادة، والتعليم، والرعاية والتمكين، وفهم احتياجات الطفل، والاتساق، وعدم العنف، والتواصل المنظم، والمودة، والأمن العاطفي، والدفء العاطفي، والحب غير المشروط، واحترام مرحلة نمو الطفل، ومكافأة الإنجازات، ووضع الحدود، والتعاطف، والدعم. ومن ثم فالتربية الإيجابية تستند إلى فلسفة تؤكد على الارتقاء بالإنسان وتقديره من خلال التركيز على سمات شخصيته الإيجابية وتقويتها، وتقديم الرعاية، والحب، والتوجيه، والاحترام.

ولقد تأسست التربية الإيجابية رسميًا على يد "مارتن سليجمان" Martin Seligman ويُطلق عليه أبو علم النفس الإيجابي (Adler, A, 2017, 54). وكان لعلم النفس قبل الحرب العالمية الثانية ثلاث وظائف وهي: علاج الأمراض النفسية، وجعل حياة الناس أكثر إنتاجية وإشباعًا، وتحديد ورعاية المواهب، ولكن بعد الحرب العالمية الثانية أصبح تركيز علماء النفس على دراسة كيفية جعل الأشخاص الأصحاء أقوى، ومساعدة البشر على تحقيق إمكاناتهم (Musgrove, 2016, 56). وبهذا يمكن اعتبار علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يهتم بدراسة كل ما من شأنه أن يؤدي إلى الأداء النفسي

الوظيفي للكائن البشري بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية (أبو حلاوة، والشربيني، ٢٠١٦).

ويمثل علم النفس الإيجابي الفلسفات والنظريات والأبحاث والتطبيقات الوقائية، ونقاط القوة القائمة في الطبيعة، ويهدف إلى فهم الوظيفة البشرية المثلى وتنميتها (White et al, 2018,2). ويُعرف بأنه الدراسة العلمية لنقاط القوة والفضائل التي تُمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار (Noble & Mcgrath, 2015,1)، Adler, (A., 2017,51).

وهو أداة المواقف التي تبني الشخصية، والمرونة، وينتمي إلى نموذج العافية مقارنة بالنموذج العلاجي لعلم النفس، ويهتم بتطوير السمات الفردية الإيجابية والتركيز على نقاط القوة مثل الحب، والشجاعة، والمهارات الشخصية، والمثابرة، والتسامح، والروحانية، والموهبة، والحكمة (Musgrove,2016, 55- 56).

واتساقاً مع ما سبق يرى "سيلجمان" Seligman أن علم النفس الإيجابي يعمل على إيجاد آليات فعالة يمكنها مساعدة الأفراد والجماعات على تعزيز الرفاهية من خلال أساليب البحث العلمي، وبالتالي تشجيع الناس على تحقيق حالة مزدهرة، ويؤكد "سيلجمان" أن التربية الإيجابية نشأت من علم النفس الإيجابي الذي يعني علم التجربة الذاتية الإيجابية مثل السعادة، والسمات الفردية الإيجابية مثل: المواهب، والاهتمامات، ونقاط قوة الشخصية، والعلاقات الإيجابية كالصداقة، والمؤسسات الإيجابية مثل: الأسر، والمدارس، والمجتمعات (Lou, et al,2022,2). ومن ثم فالتربية الإيجابية مبنية على أطر علم النفس الإيجابي (Sandholm et al, 2023,238). هذا ومن تطبيقات علم النفس الإيجابي تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال لتركز على الدافعية الداخلية، والإبداع داخل المنازل والمدارس، وتحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات الحب، والتفائل، والأصالة، والالتزام، والانتماء (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ١٦).

واستناداً لما سبق يمكن القول أن التربية الإيجابية مبنية على أسس ومبادئ علم النفس الإيجابي.

❖ مفهوم التربية الإيجابية في اللغة والاصطلاح:

جاء في لسان العرب ربا الشيء يربو ربوا ورباء، أي زاد ونما وأربيته أي نميته، وجاء في القرآن الكريم: يربي الصدقات أي يزيدھا (ابن منظور، ب.ت، ١٥٧٢). وفي المعجم الوسيط جاء لفظ تربي بمعنى نشأ وتغذى وتثقف، ورباه أي نمّاه، ونمّى قواه العقلية والجسدية والخلقية (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ٣٢٦)، وفي معجم اللغة العربية المعاصر التّربية علم وظيفته البحث في أسس التنمية البشرية وعواملها وأهدافها الكبرى، وعلم التّربية: علم يبحث في الوسائل التي تكفل التربية الصحيحة للطفل خُلُقياً ونفسياً وعلمياً، والبلوغ به إلى الكمال الخاصّ به، ويبحث في النظم التربويّة نشأتها وموضوعها وتطوُّرها والغاية منها (عمر، ٢٠٠٨، ١٥٢).

أما كلمة إيجابية في اللغة فهي اسم مؤنث منسوب إلى إيجاب وعكسه سلبى، ويقال رجل عمليّ أي إيجابيّ في مشاريعه، والإيجابيّات: كلُّ ما يصدر من أمور ناجحة ومقبولة وموفقة (عمر، ٢٠٠٨، ٢٤٠٠-٢٤٠١).

وفي الاصطلاح يرى "أ.كازوك" A. Cazacu (١٩٩٢) أن مفهوم التربية من وجهة نظر اجتماعية هي نشاط معقد يضمن نقل المعلومات المتراكمة والخبرة التي اكتسبتها الإنسانية من خلال سلسلة من الإجراءات التي يمارسها المربي بشكل واعي، ومنهجي، ومنظم على المتعلمين، لتحويله إلى شخصية نشيطة ومبدعة تتوافق مع الظروف التاريخية والاجتماعية (Catalin, 2021, 511).

والتربية الإيجابية تجمع بين مبادئ علم النفس الإيجابي وأفضل الممارسات التدريسية والنماذج التعليمية لتعزيز التطور الأمثل، والازدهار في البيئة المدرسية (Norrish et al, 2013, 147). وهي منهج تعليمي يمزج التعلم الأكاديمي مع الشخصية وطيب الحياة، ويُعد الطلاب للحياة من خلال دراسة وتضمين المهارات الحياتية مثل: المثابرة، والتفاؤل، والصمود، وعقلية النمو، والمشاركة واليقظة العقلية (Bott et al, 2017, 4). وتقدم التربية الإيجابية نموذجًا جديدًا يؤكد على المشاعر الإيجابية، وسمات الشخصية الإيجابية،

والمعنى والغرض من الدراسة، والدافع الشخصي لتعزيز التعلم، من أجل تزويد الطلاب بالأدوات اللازمة لعيش حياة كاملة، داخل البيئة الأكاديمية وخارجها ، Adler, A. (2017,52).

وهي التربية القائمة على تقدير الطالبة معلمة علم الاجتماع وإشباعها حاجات طلابها إلى الحب والقبول والاحترام والطمأنينة النفسية واستخدام أساليب التوجيه الإيجابي لضبط سلوكهم والتي تتحدث فيها اللغة الإيجابية، ومكافأة السلوك الإيجابي للطلاب، وتوضيح عواقب الأمور لهم مما يعزز لديهم الثقة في النفس واحترام الذات والآخرين، والقدرة على الضبط الذاتي لسلوكهم (علي، ٢٠١٦، ١٥٧ – ١٥٨).

ويعرفها "الضفيري" (٢٠١٨، ٥٠٢) بأنها السلوكيات، والمهارات، والخبرات التي يستخدمها آباء الأطفال في مرحلة الطفولة والتي من شأنها تعزيز سلوكيات الأطفال، وبناء شخصياتهم بأسلوب تربوي سليم وهادف يمكنهم من العيش بصورة صحيحة.

ويرى "أحمد" (٢٠٢٠، ٢٤٨) أنها التربية القائمة على التفاهم والاحترام من خلال التركيز على مبادئ نمو الطفل، والتربية المعتدلة القائمة على الوسطية والاعتدال لإعداد جيل قادر على تحمل المسؤولية الاجتماعية بنجاح وكفاءة.

وتشير "الديب" (٢٠٢٣، ٣٣١) إلى أن التربية الإيجابية جملة الممارسات التي تقوم بها المدرسة لزيادة جودة الحياة النفسية للطلاب، وتحسين الرفاه الطلابي لتنمية شخصية تتمتع بمظاهر حياتية إيجابية سواء على المستوى المدرسي أو في حياته العامة فيما بعد.

ويذكر "نيلسون ورفاقه" Nelsen, et al (2016, 9) أن التربية الإيجابية مصدر ثري للمعلمين الراغبين في تشجيع طلابهم على حل المشكلات بطريقة الإبداعية من خلال منحهم المهارات السلوكية التي يحتاجون إليها لفهم ومعالجة ما يتعلمونه، وتقديم طريقة منظمة وموجهة لحل المشكلات بشكل تعاوني باستخدام التواصل والتمحور حول الطلاب، وذلك باستخدام استراتيجيات التعلم التعاوني، وسرد القصص، وتعلم القيادة الناجحة، وتحسين التنظيم الذاتي للطلاب.

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

وتعرف التربية الإيجابية إجرائيا في هذه الدراسة بأنها نوع من التربية القائمة على مبادئ علم النفس الإيجابي والتي تركز على المشاعر الإيجابية، وجوانب القوة في شخصية المتعلم، والتي تسعى إلى تعزيز الصحة النفسية والعقلية والاجتماعية لدى الطلاب، ومن ثم التمهيد لإعداد طالب المرحلة الثانوية لمتغيرات الحياة، وإكسابه مجموعة من المهارات التي تعزز وتثمن وجوده فيها، ومن هذه المهارات العلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين، والمشاعر الإيجابية، والإنجاز الإيجابي، وعقلية النمو، واليقظة العقلية، والصحة الإيجابية، والغرض الإيجابي من خلال التواصل القائم على التفاهم والاحترام، والحوار المتبادل، وإقامة الحدود.

❖ النماذج النظرية والتطبيقية للتربية الإيجابية:

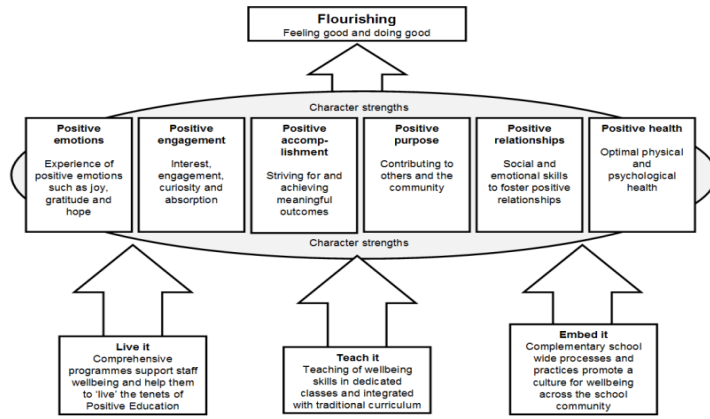
تشمل التربية الإيجابية نظريات متعددة وأطر مختلفة وليس هناك نموذج نظري واحد في هذا المجال، ولقد اقترح "سليجمان" Seligman عام (٢٠٠٩) نموذجا للرفاهية يسمى نموذج بيرما PERMA كإطار مرجعي لفهم العوامل التي تسهم في طيب الحياة والهناء، ويُظهر نموذج بيرما خمس ركائز للرفاهية، ويشير كل حرف من حروف كلمة perma إلى ركن أساسي لتحقيق الحياة الطيبة، تتمثل هذه الأركان في الانفعالات الإيجابية positive Emotions، المشاركة الإيجابية positive Engagement، الإنجاز الإيجابي positive accomplishment، والمعنى الإيجابي positive meaning، والعلاقات الإيجابية positive relationships (Lou, et al, 2022, 2)، (عبد العزيز وآخرون، ٢٠١٩، ٤٥). وقد تم تطوير هذا النموذج لاحقًا عام (٢٠١٣) على يد "نورش ورفاقه" Norish et al بإضافة بعد سادس للرفاهية وهو الصحة الإيجابية positive health، وهذه المجالات الستة تركز على نقاط قوة الشخصية (Musgrove, 2016, 56)، (Bott et al , 2017, 16).

ومن النماذج التطبيقية للتربية الإيجابية نموذج مدرسة Geelong Grammar School، فقد كانت مدرسة "جيلونج النحوية" في أستراليا رائدة في مجال التربية

د. صفاء عبد الجواد عبد الحفيظ بدر

الإيجابية، فقد قاموا بتطوير نهج المدرسة بأكمله وجعله قائم على التربية الإيجابية، وكانت النتائج واعدة في التأثير على الطلاب، وأولياء الأمور، والموظفين، Sandholm et al, (2023,238). فقد قدم التعليم الإيجابي للطلاب الدعم والحماية ومكنهم من تعزيز علاقاتهم، وبناء المشاعر الإيجابية، وتعزيز المرونة، وتمكين استكشاف المعنى والغرض في حياة الفرد. (Bott et al, 2017,19).

ويمكن توضيح النموذج القائم على التربية الإيجابية في "جيلونج النحوية" Geelong Grammar School، في الشكل التالي:



شكل (١) النموذج القائم على التربية الإيجابية في Geelong Grammar School (Norrish et al, 2013,151)

وقد تمت إعادة صياغة أحدث إصدار له عام (٢٠١٧) ليصبح الشكل التالي:



شكل (٢) نموذج التربية الإيجابية المطور

(Bott et al,2017,15) ، (Robinson et al,2017, 58)

ويشير النموذج السابق إلى أربع مراحل متتالية يتم من خلالها دمج التعليم الإيجابي تدريجيًا كنهج للمدرسة بأكملها من أجل تحقيق الرفاهية وطيب الحياة لدى الطلاب وهذه المراحل هي:

◀ **تعلمه Learn It**: تركز هذه المرحلة على تدريب العاملين بالمدرسة (مديرين- معلمين – عاملين- أولياء الأمور) على مبادئ علم النفس الإيجابي، ومجالات التعليم الإيجابي المختلفة من خلال الأنشطة، وذلك لتوفير لغة مشتركة، ومنظومة مشتركة بين أفراد المجتمع المدرسي حول كيفية التعليم لتعزيز الرفاهية، والنمو الأكاديمي.

◀ **عيشه Live It**: ويتم في هذه المرحلة تحول التدريب النظري الذي تم تلقيه في المرحلة السابقة إلى واقع عملي من خلال تطبيقه في حياة الفرد وكذلك عند العمل مع الطلاب، وبالتالي تشجيعهم على استخدام نقاط القوة في مواجهة تحديات العمل اليومي، وممارسة اليقظة الذهنية في الحياة اليومية، وعيش حياة صحية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية.

◀ **تدريسه Teach It**: في هذه المرحلة أصبح المعلمون قادرين بالفعل على تعليم طلابهم المهارات اللازمة لتحقيق الرفاهية، ويمكن القيام بذلك بشكل صريح أو ضمني؛ فالتعليم الصريح يمكن تنفيذه من خلال تنظيم جلسات مستقلة مع الطلاب لتقديم تعليمات حول محتوى محدد مستمد من علم النفس الإيجابي، أما الضمني يتم من خلال دمج محتويات التربية الإيجابية ضمن مواد المناهج المدرسية.

◀ **تضمينه Embed It**: أي دمج التعليم الإيجابي كعلم في ثقافة المجتمع المدرسي، ويمكن أن تتضمن عملية التضمين هذه أشياء مثل تقييم رفاهية الطلاب والمعلمون بالإضافة إلى التقييم الأكاديمي التقليدي، ووضع مبادئ توجيهية تنظيمية لضمان تعزيز الرفاهية بطريقة فعالة ومنسقة في جميع أنحاء المدرسة، وتعزيز الرفاهية كهدف يجب السعي لتحقيقها في الأنشطة المدرسية، وما بعد المدرسية (R. Arguís-Rey, 2021,57- 59).

وغالبا ما يتضمن تطبيق التعليم الإيجابي داخل المدارس التدريس الصريح والضمني معاً من خلال بعض الاستراتيجيات المتبعة في الفصول الدراسية والمدرسة وتتمثل هذه الاستراتيجيات في دمج استراتيجيات ومهارات التربية الإيجابية في التعليم الأكاديمي، وإعلام إدارة المدرسة بتعزيز سلوكيات الطلاب الإيجابية، وتقديم مناهج تعزز التعلم العاطفي والاجتماعي وقائمة على نقاط القوة، وتعزيز العلاقات بشكل واسع داخل المدارس (أولياء الأمور والمدرسين والدعم المجتمعي). (Brunzell , 2021, ٢١١).

ومما سبق تستنتج الباحثة أن نجاح أي فكرة مقترن بتطبيقها، وتنفيذها، وتحقيق المنفعة منها على أرض الواقع، وهذا ما حدث في تطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي في التربية الإيجابية داخل المدارس سواء تم ذلك بشكل صريح من خلال دروس واضحة حول علم النفس الإيجابي، ونقاط قوة الشخصية وتعزيزها لدى الطلاب، أو بشكل ضمني أي دمج مبادئ علم النفس الإيجابي والتربية الإيجابية داخل المدرسة من خلال المناهج المدرسية، واستراتيجيات التدريس المستخدمة من قبل المعلمين، والأنشطة الصفية واللاصفية، والعلاقات بين أفراد المجتمع المدرسي بعضهم البعض وخارجه.

❖ أبعاد التربية الإيجابية:

تشمل التربية الإيجابية مجموعة متنوعة من الموضوعات مثل التعلم العاطفي الاجتماعي، والتنمية الإيجابية للشباب، وتعليم الشخصية، والتربية المدنية، والتربية الأخلاقية، كما تشمل التربية الإيجابية السعادة أو الرفاهية، وقوة الشخصية، واليقظة الذهنية، والمرونة، والدافع (Arguís-Rey , 2021,50).

ويضيف "سلمب" Slemp (٢٠١٧) لما سبق الأبعاد التالية للتربية الإيجابية: عقلية النمو، والصلابة الذهنية، والتدريب والتوجيه، وممارسات الرفاهية، ودعم السلوك الإيجابي، والتعليم الإيجابي الواعي بالصدمات (Green ET AL ,2021, 27) .

وفي دراسة "واترس، وهجنز" Waters & Higgins (2022,25) تضمن برنامج التربية الإيجابية الذي تم تطبيقه على المعلمين عدة أبعاد أو موضوعات تمثلت في

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناخ الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

الآتي: جوانب القوة، والإدارة العاطفية، والانتباه والوعي، والعلاقات، والتأقلم، والعادات، والأهداف.

أما في دراسة "لاكسو وآخرون" Laakso, et al (2023, 392- 393) فقد تكون البرنامج القائم على التربية الإيجابية من الوحدات التالية: نحو بناء ذات إيجابية إدراك نقاط قوتك والعيش فيها - زيادة الوعي بالعواطف وطرق تعزيز المزاج الإيجابي - تعزيز العلاقات الإيجابية واللفظ والامتنان - عقلية أكثر ديناميكية وزيادة الشعور بالأمل والمشاركة - زيادة المرونة والنهوض بعد الأزمات - أنا شخص فريد.

وفي دراسة "روبينسون وآخرون" Robinson et al (2017,70) اشتملت وحدات البرنامج على (العلاقات الإيجابية- المشاعر الإيجابية- الصحة الإيجابية - المشاركة الإيجابية- الإنجاز الإيجابي - الغرض الإيجابي)

أما في دراسة "ريكارد ورفاقه" Rickard et al (2023) اشتمل البرنامج على مجموعة من الوحدات تمثلت في الآتي: (التعبير عن الامتنان، والمرونة، وعقلية النمو، والصحة البدنية، وبناء القدرة على التحمل، واستكشاف الغرض والقيم الأساسية، واليقظة العقلية، وتعزيز العلاقات).

وفي منهج مملكة بوتان تم تطبيق برنامج التربية الإيجابية وتقديمه في الصفوف من الصف السابع إلى الصف الثاني عشر، واستهدف البرنامج عشر مهارات حياتية وهي: **اليقظة الذهنية**: أي الوعي الهادئ بالأفكار والعواطف، **والتعاطف**: أي التعرف على ما يشعر به الآخرون ويفكرون فيه، **والوعي الذاتي**: فهم نقاط القوة والمواهب والأهداف، **والتعامل مع العواطف**: تحديد العواطف وفهمها وإدارتها، **والتواصل**: أن تكون نشيطاً وفعالاً مع الآخرين، **والعلاقات الشخصية**: وتعني تفاعلات صحية ومُحبة مع الأصدقاء والعائلة، **والتفكير الإبداعي**: أي تطوير الأفكار الجديدة والمفيدة، **والتفكير الناقد**: يعني تحليل وتقييم المعلومات كدليل للمعتقدات والأفعال، **واتخاذ القرار**: أي اختيار أفضل المعتقدات أو خطط العمل من الخيارات المتاحة، **وحل المشكلات**: تعلم حل المشكلات النظرية والعملية (Bott et al, 2017, 12)

ومما سبق تري الباحثة تعدد موضوعات وأبعاد التربية الإيجابية ويمكن إجمالها في الآتي: التعلم الاجتماعي والعاطفي، وتعليم الشخصية وسمات قوة الشخصية، وعقلية النمو، واليقظة الذهنية، والمرونة، والنهوض بعد الأزمات، وبناء القدرة على التحمل، والتأقلم ، والأهداف، والانتباه والوعي، والدوافع، والعلاقات الإيجابية، والمشاركة الإيجابية، والمشاعر الإيجابية، والإنجاز الإيجابي، والغرض الإيجابي، والصحة الإيجابية، والتواصل الإيجابي، والتفكير الإبداعي، والتفكير الناقد، وحل المشكلات واتخاذ القرار، والتربية المدنية، والتربية الأخلاقية.

ومن خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة في التربية الإيجابية استقرت الباحثة على عدة موضوعات للبرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية تم تقسيمها على ست وحدات وهم:

- ◀ الوحدة الأولى: علم الاجتماع العائلي والتربية الإيجابية (إطار مفاهيمي).
- ◀ الوحدة الثانية: العلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين
- ◀ الوحدة الثالثة: المشاعر الإيجابية واليقظة العقلية.
- ◀ الوحدة الرابعة: عقلية النمو.
- ◀ الوحدة الخامسة: التفكير الناقد.
- ◀ الوحدة السادسة: أنت شخص فريد (خاتمة).
- ❖ استراتيجيات وأساليب التربية الإيجابية:

تُعرف أساليب التربية الإيجابية بأنها الطرق الصحيحة من وجهة نظر التربويين والمتخصصين والتي يجب أن يستخدمها الوالدان في التعامل مع أبنائهم منذ طفولتهم وتشمل الديمقراطية، والتقبل، والدفء، والتسامح، والفردية، والاستقلال، والاندماج الإيجابي، والثواب والعقاب، والصراحة والشجاعة، والانضباط عند الغضب، والتحلي بكل الفضائل النقية والخلفية بهدف تكوين شخصية الفرد وتكاملها وازدواجها، وتحريرها من كل العوامل

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

التي تحط من كرامته، وتحطم كيانه وشخصيته والتي تجعله محققاً لأهدافه ناجحاً في حياته (عمار وآخرون، ٢٠٢٠، ١٥٧).

ولقد ذكر "أبو سعد" (٢٠٠٣) في كتابه استراتيجيات التربية الإيجابية عدداً من الاستراتيجيات ومنها: التركيز على حل المشكلة، وركز على الحلول، وتحدث عن مشاعرك، والآن خطوة نحو التخلي عن الأخطاء التربوية، وإستراتيجية لماذا؟ ، وأعط أمثلة، الإنصات الفعال، وكافئ السلوك الإيجابي، والتخمين الإيجابي، واستراتيجية التوعية، والتنشيط في معالجة الإفراط الحركي، والحث وتقنياته، واحتواء التخريب، والقواعد الأولية، والتفريغ الإيجابي للغضب، والأوامر الغريبة، وإحاطة المظلوم بالعناية الخاصة، واحذر الإفراط في العقاب، وتربية الأطفال على التسامح، وإعطاء الخيار لا تحديد المسار، وإستراتيجية هل يعجبك أنك...؟ ، ومعالجة فلتات لسان الطفل، والإسعافات النفسية للطفل، وأخيراً استراتيجية الوفاق الوالدي.

ويرى Lonczak "لونزاك" (٢٠١٩) أن استراتيجيات التربية الإيجابية تعمل على تربية أفراد أصحاء وسعداء، وتشجع على استقلالية الفرد ومن هذه الاستراتيجيات:

عم الاستكشاف والمشاركة في صنع القرار.	لاهتمام والاستجابة لاحتياجات الطفل.
استخدام التواصل الفعال.	لاهتمام بالتعبير العاطفي للطفل والتحكم فيه.
كافأة السلوكيات الإيجابية وتشجيعها.	وفير قواعد وتوقعات واضحة.
تطبيق عواقب متنسقة مع السلوكيات.	وفير الإشراف والمراقبة الكافية.
لتصرف كنموذج إيجابي.	عل التجارب العائلية الإيجابية أولوية.

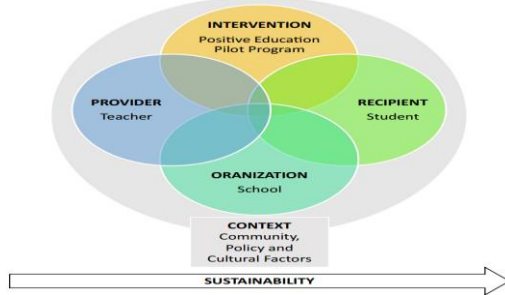
ومما سبق يمكن القول بأن استراتيجيات التربية الإيجابية تركز على تدعيم السلوك الإيجابي وتقويته لدى الأفراد، ومن حسن حظ التلاميذ أن يكون المعلم ملماً بهذه الاستراتيجيات ويطبقها في معاملاته التدريسية والشخصية أثناء تفاعله معهم.

❖ مقومات ومتطلبات التربية الإيجابية:

هناك عدة عوامل تؤثر في نجاح ممارسات التربية الإيجابية داخل المدارس ومنها:

- ◀ **مقدمي الخدمة:** وهم المعلمون الذين يقدمون البرنامج، ويجب أن يتسموا بالكفاءة الذاتية والمهارة والخبرة.
- ◀ **المتلقون:** الذين يستهدفهم التدخل وهم الطلاب، ويجب مراعاة (الحاجة، والدافع، والقبول) لديهم، والتوضيح لهم أن التدخل يمكن أن يحدث التغيير، ومعرفة فوائد التدخل، ومدى تأثيره.
- ◀ **عوامل التدخل** تشير إلى خصائص التدخل نفسه، وهو في هذه الحالة برنامج تجريبي للتعليم الإيجابي.
- ◀ **العوامل التنظيمية:** وتشمل الاستعداد التنظيمي للتغيير، وتوافر قدرة الموارد داخل المنظمة لتنفيذ التدخل، وطبيعة العلاقات الاجتماعية (مثل التعاون، التواصل، المساعدة الفنية).
- ◀ **العوامل السياقية:** على المستوى العام خصائص المجتمع (أي الأعراف الاجتماعية والثقافية)، والبيئة المنزلية للطلاب.
- ◀ **الاستدامة:** يعتمد نجاح البرنامج جزئياً على استدامته سواء من حيث استمرار الأنشطة والسلوكيات بعد نهاية فترة التدخل الصريح وفي توفير التدخل المستمر نفسه، وتتفاعل العوامل المقدمة والمتلقية والتدخلية والتنظيمية والسياقية بشكل ديناميكي مع مرور الوقت، لجعل التدخل أكثر أو أقل استدامة. ويمكن توضيح العوامل المؤثرة في نجاح ممارسات التربية الإيجابية داخل المدارس من خلال الشكل التالي:

(Halliday et al , 2020, 129- 131)



شكل (٣) مقومات التربية الإيجابية
(Halliday et al , 2020,130)

كما اقترح "أرجيوس راي ورفاقه" Arguís-Rey et al (2021,50-59)

عدة مقترحات لتحسين ممارسة التربية الإيجابية، وينبغي الأخذ بها عند تصميم وتنفيذ برامج التربية الإيجابية ومنها:

◀ أساس علمي متين قائم على المبادئ والنتائج المستخلصة من علم النفس الإيجابي، والمجالات العلمية ذات الصلة.

◀ يجب أن تقوم ممارسات التربية الإيجابية على منظومة من القيم الأخلاقية وأن تجعل هذه القيم واضحة، ويجب أن تكون هذه الممارسات مدعومة بنظام قيم يقوم على احترام كرامة الإنسان، ويشجع على التنمية الصحية، والتضامن مع الآخرين. ولا يشمل ذلك التنمية الشخصية للطلاب فحسب، بل يشمل أيضاً الحاجة إلى تعزيز منظور اجتماعي لتحقيق التوازن بين النمو الشخصي وحقوق الآخرين.

◀ الجمع بين النهج الصريح والضمني، يتضمن المنهج الصريح أو المُدرّس تدرّس محتوى علم النفس الإيجابي والرفاهية خلال جلسات محددة في وقت الفصل المحدد، ويشير المنهج الضمني إلى إدراج هذا المحتوى عبر المواد الدراسية وخارجها، ودمجه في ثقافة المدرسة، وإظهاره في اللغة المستخدمة، وتفاعلات الأشخاص، والأعراف المدرسية.

وبناء على ما سبق يتضح أن نجاح تطبيق برنامج التربية الإيجابية داخل المدارس يحتاج إلى عدة مقومات منها الأساس العلمي الصحيح للبرنامج القائم على علم النفس الإيجابي ومبادئه، وكذلك مقدم البرنامج الذي يجب أن يكون ملماً به، وقادراً على تقديمه بشكل إيجابي من خلال توظيفه لأساليب واستراتيجيات التربية الإيجابية، وتواصله الإيجابي مع الطلاب، وعلاقاته الإيجابية معهم، وكذلك الطلاب أنفسهم من خلال تبصيرهم بأهمية البرنامج وموضوعاته في تغييرهم للأفضل فكرياً ووجدانياً وسلوكياً، كما تعتبر الإدارة المدرسية عاملاً مهماً في نجاح البرنامج من خلال دعم مقدم البرنامج، وتوفير الحصص الدراسية له حتى يتمكن من تقديم موضوعاته، وكذلك توفير كل الوسائل

والأنشطة التي يحتاج إليها، وهذا ما ستحاول الباحثة تطبيقه وتنفيذه أثناء تدريس البرنامج وتقديمه لطلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.

❖ أهداف التربية الإيجابية وأهميتها:

يرى "وايت" ورفاقه White et al (2018,3-5) أن هناك ستة أسباب لدمج التربية الإيجابية في الأنظمة التربوية والتعليمية وهذه الأسباب فلسفية، ونفسية، واجتماعية ومعرفية، واقتصادية وثقافية، ويمكن توضيحهم في الآتي: **الأسباب الفلسفية:** تتمثل في فعالية الطلاب كأعضاء في المجتمع من أجل إيجاد دولة مزدهرة، **والأسباب النفسية:** حيث تعتبر المدارس خط الدفاع الأول ضد الأمراض النفسية والعقلية، ويمكنها منع أو تقليل تأثير هذه الأمراض على الأفراد، **والأسباب الاجتماعية:** تتمثل في حاجة الأفراد إلى عملية التواصل مع الآخرين، والشعور بالانتماء ومساعدتهم على فهم قدراتهم وعواطفهم، وتطوير علاقات إيجابية مع الآخرين، واتخاذ قرارات مسؤولة وربما أداء أكاديمي أفضل، **والأسباب المعرفية** تتمثل في إشراك الطلاب في تعلمهم، وتعريفهم بالمشاركة المدرسية، وشعور الطالب بأنه جزء من المدرسة، **والأسباب الاقتصادية:** تتمثل في أن التربية الإيجابية تقي الشباب والمراهقين من الأمراض العقلية والنفسية وفي هذا فائدة اقتصادية كبيرة، وأخيراً **الأسباب الثقافية:** حيث يهدف التعليم الإيجابي إلى تغيير الثقافات المدرسية بشكل صريح وبالتالي تُمكن الطلاب من تطوير رؤيتهم للعالم بصورة إيجابية .

ومن خلال الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة التي اهتمت بالتربية الإيجابية ومنها (Adler, A. ، (Norish et al , 2013, 156)،(Musgrove,2016, 56- 60) ، (Bott Et Al , 2017,18-19) ، (2017,50) ، (أحمد، ٢٠٢٠) ، (عمار وآخرون، ٢٠٢٠) ، (Nandhini R, et al, 2021, 610) ، (Waters & Higgins, 2022) ، (23) ، (جاد الكريم، ٢٠٢٣) يمكن رصد إيجابيات وفوائد التربية الإيجابية في الآتي:

◀ تعزيز رفاهية وازدهار الطلاب ومجتمعهم، وتزودهم بالمهارات والمعرفة؛ لتحقيق النجاح الأكاديمي والمهني وذلك من أجل حياة منتجة ومرضية.

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

- ◀ تنمية ودعم السمات والسلوكيات الإيجابية لدى الطلاب وتقليل القلق، والاكتئاب، والتوتر.
- ◀ تنمية القدرة على الصمود والقدرة على التحمل والتأقلم، وتنمية المشاعر الإيجابية، والاستقرار العاطفي، واحترام الذات.
- ◀ توفر عمقًا واتساعًا أكبر في التعليم، ويمكن الطلاب من تعزيز علاقاتهم، وتعزيز المرونة، واستكشاف المعنى، والغرض من الحياة، والصحة والرفاهية.
- ◀ تعزيز التعلم، وعلاج المشكلات السلوكية والانفعالية والاجتماعية، وتحقيق السعادة والرضا عن الحياة بشكل عام.
- ◀ تساعد الطلاب على التركيز على اكتشاف نقاط القوة في الذات وفي الآخرين وبالتالي تطوير الثقة بالنفس وإثراء التفاعلات الاجتماعية.
- ◀ تعزيز قدرة الطلاب على مواجهة التنمر الإلكتروني.
- ◀ تنمية المسؤولية الاجتماعية والالتزان الانفعالي لدى الأفراد.

❖ الدراسات السابقة في التربية الإيجابية:

ومن الدراسات التي تناولت التربية الإيجابية بالبحث والدراسة واستفادت منها الباحثة ما يلي: دراسة "سليجمان وآخرون" Seligman et al (2009) وخلصت نتائجها إلى وجود تحسينات إيجابية في رفاهية الطلاب بعد دراسة برنامج قائم على التربية الإيجابية. ودراسة علي (٢٠١٦) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج وفق التربية الإيجابية في إكساب معلمة علم الاجتماع مهارات إدارة سلوك الطلاب داخل الصف وأثره الإيجابي على جودة الحياة النفسية للمعلمة والشعور بالأمن النفسي والأمل. ودراسة "الفرينك" (2017) Elfrink) والتي كشفت عن التأثير الإيجابي لبرامج التربية الإيجابية على المناخ المدرسي العام، وعلى رفاهية الأطفال وسلوكهم ووعي المعلمين بنقاط قوة الأطفال. كما توصلت دراسة "أو وكينيدي" Au & Kennedy (2018) إلى فاعلية برنامج التربية الإيجابية القائم على نموذج بيرما PERMA لتعزيز الرفاهية بين طلاب المدارس الثانوية من خلال

غرس مبادئ علم النفس الإيجابي لدى الطلاب. ودراسة (بني أرشيد، والطالبة، ٢٠٢٠) والتي توصلت إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التربية الإيجابية لمعلمات الدراسات الاجتماعية وبيان أثره في تنمية مهارات توظيفها. ودراسة "هاليدتي" Halliday et al (2020) والتي أشارت إلى عدم فاعلية البرنامج التجريبي القائم على التربية الإيجابية في زيادة الرفاهية أو المرونة لدى طلاب المدرسة الثانوية بأستراليا، ولكن كان له تأثير إيجابي على حماية الطلاب من تدهور الصحة النفسية والعقلية خلال العام الدراسي. ودراسة "رايدل" Riedel (2020) توصلت إلى أن ممارسات التربية الإيجابية كانت لها أثر إيجابي على الطلاب، كما كانت الأسرة وروح المدرسة والثقافة الأكاديمية من العوامل السياقية المهمة التي أثرت على تعلم الطلاب. ودراسة "بارنكا وآخرون" Barranca et al (2021) بعنوان التربية الإيجابية لدى طلبة الجامعة: أثر ورشة "معرفة الذات والعناية بالنفس" على الانفعالات وقوة الشخصية، وأثبتت النتائج عن فاعلية الورشة تنمية الذكاء العاطفي وتحسين جوانب قوة الشخصية. ودراسة "واترس، وهجنز" Waters & Higgins (2022) كشفت الدراسة عن التأثير الإيجابي للتدخل التربوي الإيجابي للمعلم على محور الأمية الرفاهية لدى الطالب، فقد تم تدريب المعلمين على برنامج للتربية الإيجابية لتنمية وتطوير الرفاهية لديهم، ولتحسين نتائج طلابهم أكاديميًا. ودراسة "ريكارد وآخرون" Rickard et al (2023) كشفت الدراسة عن فاعلية برنامج التربية الإيجابية على الصحة العقلية (القلق- الاكتئاب) والرفاهية (الرفاهية العقلية- الاستقلالية- الكفاءة - الارتباط- الامتنان- اليقظة) لطلاب المدارس الثانوية. ودراسة "ساندهولم وآخرون" (2023) sandholm et al أظهرت النتائج أن التعليم الإيجابي ساهم في النمو الشخصي والمهني للمعلمين، وكان لهذا تأثير إيجابي على طلابهم. ودراسة "لاكسو وآخرون" Laakso, et al (2023) التي أكدت على التأثير الإيجابي لبرنامج التعليم الإيجابي على ازدهار الطلاب والمشاعر الإيجابية والسلبية اليومية للمراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة.

❖ وباستقراء الدراسات السابقة يُلاحظ ما يلي:

◀ استخدام برامج التربية الإيجابية في جميع مراحل النمو ومنهم الأطفال في المرحلة الابتدائية، والمراهقون في المرحلة الثانوية، والشباب في المرحلة الجامعية، وما بعد الجامعية.

◀ تم دراسة العلاقة بين برامج واستراتيجيات التربية الإيجابية ومتغيرات عديدة مثل: تحقيق الرفاهية، والحياة المرضية والمزدهرة، وجودة الحياة النفسية، والنجاح الأكاديمي، والصحة النفسية والعقلية، والذكاء الأخلاقي، والنمو الشخصي والمهني، وقوة الشخصية.

◀ تتفق الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Seligman et al, 2009)، Au & (Kennedy, 2018)، (Halliday et al , 2020)، Rickard et al, (2023) في استهداف طلاب المرحلة الثانوية.

◀ لم تتناول أي دراسة - في حدود علم الباحثة- برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع وهذا ما تقوم به الدراسة الحالية.

❖ **المحور الثاني: المتغير التابع الأول (اليقظة العقلية)**

Mindfulness

❖ **نشأة مصطلح اليقظة العقلية:**

يعزز علم النفس الإيجابي الجوانب النفسية بالشكل الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية مرغوبة في مجموعة متنوعة من المجالات وخاصة في المجالات المرتبطة ببيئة التعلم، وتعد الغاية الرئيسية من هذا العلم هو تدعيم العوامل التي تركز على الصحة والنماء والفضائل بدلاً من الانشغال بجوانب الضعف والقصور، ويندرج تحت مظلة هذا العلم العديد من المصطلحات والمفاهيم؛ ومن أبرز هذه المفاهيم مفهوم اليقظة العقلية Mindfulness (محمد، ٢٠٢٢، ٤٧).

واليقظة العقلية، قديمة العهد، حيث يعود أصلها إلى الديانات الشرقية منذ قرون (ماكاي وآخرون، ٢٠٢٢، ٢٠٨)، ويعتبر مفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم التي جذبت اهتمام الباحثين على مدار العقود الماضية؛ نظراً لنتائجها الإيجابية والفعالة، والتي تجعل التلاميذ على وعي تام ببيئتهم، وما يدور حولهم لحظة بلحظة وبدون شرود عقلي، على نقيض النظرة القطعية للأمور التي تضع المتعلم في قالب المعلومات التي تفرضها الرؤية الضيقة والروتين والجمود وتعلق عليه أبواب الجديد والمغاير والممكن. (Thompson & Waltz, 2007) إلا أن علماء النفس قد طوروا هذا المفهوم وتناولوه باعتباره مفهوماً نفسياً، يشير إلى التعايش مع الأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام سببية، والتعامل معها بموضوعية بدلاً من رؤيتها من زاوية واحدة، والاعتراف بها مهما كانت مؤلمة، فمن خلال تعامل الفرد بوعي وانتباه مع المثيرات المحيطة به، ومراقبه أفكاره، وانفعالاته ومشاعره لحظة بلحظة وانفتاحه على خبرات جديدة يتمكن من تنظيم سلوكه بصوره ذاتية. (النجار، ٢٠٢١، ٥٩٥).

❖ مفهوم اليقظة العقلية في اللغة والاصطلاح:

اليَقَظَةُ: يقظة من نومه، وإيقاظ صحا وانتبه للأمور وفطن، جمع أيقاظ، واليَقَظَةُ: الانتباه من النوم. (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ١٠٦٦)، وجمعها يقظات، ومصدرها يقظاً، وتعني انتباه وصحوّة، وعكس غفلة: يَقَظَةُ ضمير، ويقظة بعد وَهْمٍ/ حُلْمٍ، ويُقال في حالة يقظة أي انتباه وتأهّب، ويقال رجل يقظ الذهن ويقظ الفكر ويقظ الفؤاد أي سريع الإدراك والفتنة. (عمر، ٢٠٠٨، ٢٥١٦).

أما العَقْلُ لغة: عَقْلٌ /عَقَلٌ عن يَعْقِلُ، عَقْلًا، فهو عاقل، عَقْلُ العَلامِ أدرك ومَيَّزَ، بلغ سنَّ الرُّشدِ، عَقْلُ فلان بعد الصِّبَا: أدرك الخطأ الذي كان عليه، وعَقْلُ الأمرِ: تدبَّره، فهمه وأدركه على حقيقته (اللغة العربية المعاصر، ٢٠٠٨، ١٥٣١)، وجاء في المعجم الوسيط العقل ما يقابل الغريزة التي لا اختيار لها، ومنه: الإنسان حيوانٌ عاقل. والعَقْلُ ما يكون به التفكيرُ،

والاستدلال، وتركيب التصورات، والتصديقات. والعقل ما به يتميز الحسن من القبيح، والخير من الشر، والحق من الباطل. والجمع: عُقُولٌ. (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ٦١٧).

وفي الاصطلاح يُعرف (معجم المركز القومي للبحوث التربوية) اليقظة العقلية بأنها: حالة ذهنية يتم فيها توجيه الانتباه بشكل متعمد إلى اللحظة الحالية، دون الاحتكام إلى القلق حول الماضي أو المستقبل، ويُعتبر اليقظة العقلية ممارسة متكررة للتركيز على الحاضر بصورة متواصلة دون تشتت الأفكار. ويمكن أن تكون اليقظة العقلية طريقة للتعامل مع الضغوط والتحديات وتقليل التوتر والقلق حيث تمكن الأفراد من التفكير بوضوح واتخاذ قرارات بناءة. (فتح الله، ٢٠٢٣، ١١٤)، ويُعرف "قاموس أكسفورد الإنجليزي" (٢٠٢٠) اليقظة الذهنية بأنها "حالة ذهنية يتم تحقيقها من خلال التركيز على اللحظة الحالية، مع قبول المشاعر والأفكار التي تأتي إليك بهدوء، وتستخدم كأسلوب لمساعدتك على الاسترخاء" (Choi et al, 2021).

وتتناول أدبيات علم النفس الإيجابي اليقظة العقلية بعدة مسميات منها الوعي المدرك، واليقظة الذهنية، والتأمل الواعي، والإدراك الصادق، والتأمل اليقظ، والوعي في الوقت الحاضر وغيرها من المسميات. (دغوش، ٢٠٢٠، ٥٣٥).

وقد تعددت تعريفات اليقظة العقلية بسبب تعدد التصورات والنماذج النظرية حولها، فهناك من يرى أن اليقظة العقلية هي أحد التدخلات الإيجابية التي تساعد الفرد على التعايش مع الأفكار والمشاعر (Lyvers et al ٢٠١٤)، وهي استحضار الوعي إلى الخبرة الحالية من خلال التنظيم الذاتي، دون إصدار أحكام تقييمية عليها وتقبلها كما هي (حسين، ٢٠٢١، ٣٤٨)، كما تعني المراقبة المستمرة للخبرات، والتركيز على الخبرات الحاضرة وقبولها ومواجهة الأحداث كما هي في الواقع بدون تقييمها أو إصدار حكم عليها وتتكون من بعدين هما: الوعي، والتقبل (Cardaciotto et al, 2008)، وهي قدرة الفرد على تنمية الوعي الذاتي لأفكاره ومشاعره التي تظهر في معاشته للواقع والقدرة على الضبط النفسي والانفعالي ومجابهة ما يدور حوله من أحداث. (أبو الحسن وآخرون، ٢٠٢١، ٤١).

وتشير اليقظة العقلية إلى محافظة الفرد على وعيه في الواقع الحاضر بشكل نشط. (غنيم، ٢٠٢١، 96)، وأشار "عمر، وشكري" (٢٠٢٠، ٣٩٣) إلى أن اليقظة العقلية تعني انتباه الطالب لما يؤديه من أعمال والوعي بها داخل الفصل الدراسي والتحكم في البيئة المحيطة بها.

ويتفق كل من (Hassed, 2016)، (MUSGROVE, 2016, 59)، (عبد الحميد، ومحمد، ٢٠١٩، ٥٠٤) أن اليقظة العقلية هي تطبيقات وممارسات وفتيات إرشادية ذات الصلة بالتعليم يمكن الاستفادة منها في العملية التعليمية، وتدريب التلاميذ عليها، وتشجيعهم على التركيز على اللحظة الراهنة بهدف تعزيز الصحة النفسية والعقلية والبدنية للفرد، وتحسين الأداء والتواصل بين الأفراد من أجل اكتساب البصيرة والإدراك والوعي بالعواطف وتنظيمها، وتعزيز عملية التعلم.

ويرى "صادق" (٢٠٢٠، ٣٤٣) أن اليقظة العقلية حالة عقلية نشطة تتضمن وعي الفرد وتركيز انتباهه على أفكاره وحواسه وعواطفه الشخصية، وقدرته على التحكم فيها في الوقت الحالي ويمكنه عزل المشتتات ووعيه بالمشيرات البيئية المحيطة به في اللحظة الحالية، ويستمر منتبهاً وواعياً مع عدم تقييم الموقف وإصدار حكم في ضوء خبراته السابقة، قادراً على اكتساب خبرات جديدة من خلال انفتاحه على كل ما هو جديد مما يتيح له إنتاج وابتكار أشياء جديدة.

كما تُعرف اليقظة العقلية بأنها " الاستغراق في ممارسة الوعي الكامل مع التفكير المتعمد المقصود والرغبة في الابتعاد عن السلوكيات الروتينية للمشاركة، والوعي باللحظة الحالية، مع عدم إصدار الأحكام أو الرفض، مع الحضور الكامل في كل لحظة جديدة (البدرى، ٢٠٢٣، ٧٤٠). و"الوعي الكامل" يعني أن الوعي الذهني يتوافق مع جميع أنواع الوعي الحسي: البصري، والسمعي، والذوقي، واللمسي، والمعرفي، والوعي بالسمات الحسية البشرية العاطفية. (Napoli et al, 2005, 100-101)

وعمليات اليقظة الذهنية تنطوي على تغيير علاقة الفرد بالتجربة بدلاً من تغيير التجربة نفسها، وهي طريقة لتدريب العقل والقلب والجسد على أن يكونوا حاضرين بالكامل

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناخ الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

في الحياة فيما يتعلق بكل التجارب سواء كانت إيجابية أو سلبية أو محايدة مع اللطف والانفتاح. (Jazaieri & Shapiro , 2017, 42)

وتعرف اليقظة الذهنية إجرائياً بأنها حالة ذهنية واعية تتضمن تركيز انتباه طالب الصف الثاني الثانوي على ما يجول في عقله ووجدانه أثناء دراسته موضوعات التربية الإيجابية، وإخضاعه للمراقبة أثناء مروره بخبرة ما، ووصف أفكاره ومشاعره هذه وصفاً دقيقاً بالتعبير اللفظي، والتصرف الواعي والمنتبه أثناء قيامه بمهمة ما دون إصدار أحكام على ما يقوم به، وفصل الطالب بين خبراته الداخلية وما يجب أن يقوم به من سلوك، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الصف الثاني الثانوي في مقياس اليقظة العقلية المستخدم في البحث الحالي.

❖ النظريات والنماذج المفسرة لليقظة العقلية:

سيطرت مدرستان فكريتان رائدتان على الأدبيات المتعلقة باليقظة الذهنية إحداهما قدمتها "لانجر" Langer ورفاقها في دراساتهم يمكن أن نطلق عليها مسمى "اليقظة العقلية الإبداعية"، والأخرى قدمها "كابات زين" ورفاقه **Kabat-Zinn** يمكن أن نطلق عليها مسمى "اليقظة التأملية". ويمكن الإشارة إلى المدرستين في الآتي:

نظرية إيلين لانجر: لقد ربطت لانجر بين اليقظة العقلية والإبداع، لأن السمة الرئيسية لليقظة العقلية عند لانجر هي الانفتاح على الأفكار الجديدة، وهذا الانفتاح يستدعي أنواع العمليات المعرفية الضرورية للإبداع كالفضول، والبصيرة، والارتباطات البعيدة، والإنتاجية الفكرية، والتفكير التباعدي، والمرونة، والتفكير النقدي. (Hart et al, 2013, 453-454)

وطورت "لانجر" نظريتها بناء على البحوث التي تناولت السلوك البشري، وترى "لانجر" أن مفهوم اليقظة العقلية ليس مفهوماً سهلاً في التحديد؛ فاليقظة العقلية لدى الفرد هي حالة من الوعي تتصف بالنشاط لرسم الأحداث التي تترك الفرد منفتحاً على كل ما هو جديد وحساس لكل من السياق والمنظور، في المقابل يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على التمييزات السابقة مما يؤدي إلى اعتماده على الروتين، ويمكن

أن تؤدي عملية رسم التمييزات الجديدة لعدد من النتائج المتنوعة منها حساسية أكبر تجاه بيئة الفرد، والمزيد من الانفتاح على المعلومات الجديدة، وإنشاء فئة جديدة لبناء الإدراك، وتعزيز الوعي بوجهات النظر المتعددة. (Langer & Moldoveanu, 2000, 1-2) **نظرية Kabat-Zinn:** ظهرت هذه المدرسة في كتابات "كابات زين" ورفاقه في السبعينات، وهو علاجي في توجهه وكان يتضمن التأمل الذهني كتدخل للتخفيف من مجموعة متنوعة من الحالات العقلية والجسدية، وتركز هذه النظرية على العمليات الموراء المعرفية المتضمنة، وقد عرف Kabat الوعي الذهني أو اليقظة العقلية بأنها الانتباه بطريقة معينة عن قصد في اللحظة الحالية وبدون إصدار أحكام، (Hart et al, 2013, 455-456). ونتيجة لذلك جاءت كل أبحاث اليقظة الذهنية في فلك المدرستين السابق ذكرهم فإما أن تركز على الجانب الإبداعي والانفتاح على كل جديد، وإما تركز على الجانب التأملي والماورائي.

❖ أبعاد اليقظة العقلية:

لقد تعددت أبعاد اليقظة الذهنية بتعدد النظريات المفسرة لها وتعدد الدراسات، فقد أشار "شابيرو" ورفاقه Shapiro et al (2006, 379-380) لأربعة مكونات لليقظة العقلية وهي التنظيم الذاتي والإدارة الذاتية self-regulation and self-management، والمرونة العاطفية والمعرفية والسلوكية emotional, cognitive and behavioural، و flexibility، وتوضيح القيم values clarification، والتعرض exposure. بينما يوضح "باير" Baer et al (٢٠٠٦) أن اليقظة العقلية تتكون من خمسة أبعاد وهي:

◀ **الملاحظة: observation** الانتباه للخبرات الداخلية والخارجية مثل (الأحاسيس،

المشاعر، الانفعالات)

◀ **الوصف: Describing** التعبير بشكل لفظي عن الخبرات الداخلية.

◀ **التصرف بوعي: Acting with awareness** تركيز الانتباه في النشاط

الذي يقوم به الفرد.

◀ **عدم إصدار الأحكام Non-Judgment:** عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار

والمشاعر الداخلية أو الخارجية.

◀ **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية: Non- Interactive** عدم تأثير المشاعر

على تركيز انتباه الفرد أثناء ممارسة الأنشطة.

كما ذكرت "لانجر" خمس خصائص لليقظة الذهنية وهي الانفتاح على الحداثة، واليقظة للتمييز، والحساسية تجاه السياقات المختلفة، والتوجه نحو الحاضر، والوعي الضمني بمنظورات متعددة. (Chen et al, 2013,

وجاء في تحليل نتائج دراسة "أجر وكوهين" Ager & Cohen (2015, 905) التي سعت إلى كشف منظور الطلاب لتعلم ممارسات اليقظة الذهنية في المدرسة، وكشفت النتائج أن هناك ثلاثة موضوعات رئيسية مترابطة في استجابات الطلاب حول اليقظة الذهنية وهي: **الموضوع الأول وجهة نظر الطلاب حول رفاهيتهم:** وتضمن هذا الموضوع خمسة مواضيع فرعية وهي (الوعي- السعادة والحب- الهدوء والسلام الداخلي- إدارة الضغوط والغضب- الاستعداد للتعلم والعافية الإبداعية والتدفق)، وكان **الموضوع الثاني المشاركة الواعية للطلاب** وتضمن الآتي (زيادة الوعي بالذات- زيادة الوعي بالآخرين- واختيارات الكلمات الواعية - وزيادة الوعي بالبيئة) ، **والموضوع الثالث كان حل النزاعات الاستراتيجية المستخدمة لحل المشكلات مع الإخوة والأصدقاء.**

ويرى "هاريز" Harris (2017) أن اليقظة العقلية تتكون من ثلاثة مكونات هي:

◀ **الهدف أو القصد:** ويتضمن معرفة وإدراك الفرد ماذا يفعل؟، وسبب ما يفعل (سبب استجاباته)، ويساعد ذلك المكون في تحسين الاستبصار الذاتي، والتنظيم الانفعالي لدى المتعلم.

◀ **الانتباه:** ويتضمن تركيز الفرد بشكل كامل على الخبرة التي يمر بها في اللحظة الحالية بدلاً من التفكير في الماضي أو التوقعات المستقبلية.

◀ **الأسلوب:** ويتضمن دعم وتعزيز قدرة المتعلم على البقاء هادئاً وتقبل الخبرات.

وأشارت دراسة "عمر، وشكري" (٢٠٢٠، ٣٩١) إلى الأبعاد التالية: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، التميز اليقظ، الانفتاح على الجديد)، وأشارت دراسة "عبد" (٢٠٢٠، ٦٣٦) إلى الأبعاد التالية: (الانتباه، الوعي بوجهات النظر المتعددة- التمييز اليقظ)، في حين ذكرت دراسة "عبد المطلب وصفوت" (٢٠٢٠) أربعة مكونات لليقظة العقلية تتمثل في: السعي نحو الجديد Novelty Seeking، والاندماج Engagement، وإنتاج الجديد Novelty Producing، المرونة Flexibility، وأشارت دراسة "مويكس وآخرون" Moix et al (2020): إلى الأبعاد التالية: (الملاحظة، الوصف، التصرف بوعي، عدم الحكم، عدم التفاعل). وأشارت دراسة "عليوة" وآخرون (٢٠٢٢) إلى الأبعاد التالية (الانتباه والوعي، عدم رد الفعل، اتخاذ القرار، قبول الذات)

وفي هذا الصدد ذكر "ماكاي وآخرون" (٢٠٢٢، ٢٠٨) أن مفهوم اليقظة العقلية جزء مهم من الوعي الانفعالي وهناك ثلاثة جوانب لليقظة العقلية أولاً: التركيز على الحاضر والعالم من حولك بكل حواسك بينما تكون في الوقت نفسه على دراية بإحساساتك الداخلية، ثانياً: تراقب دون حكم، ثالثاً: تركيز إدراكك على اللحظة الحالية، متجاهلاً جميع أفكار الماضي أو المستقبل.

وبعد عرض أبعاد ومهارات اليقظة العقلية تلتزم الباحثة بالأبعاد التالي في البحث الحالي: {الملاحظة الواعية - الوصف- التصرف الواعي- تجنب إصدار الأحكام- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (آلام الماضي أو مخاوف المستقبل)} ويمكن تعريف هذه الأبعاد إجرائياً في الدراسة الحالية كالتالي:

- ◀ **الملاحظة الواعية:** تركيز انتباه الطالب على ما يشعر به وما يدور في عقله من أفكار في اللحظة الآنية.
- ◀ **الوصف:** قدرة طالب الصف الثاني الثانوي على وصف شعوره بدقة مستخدماً التعبير اللفظي.
- ◀ **التصرف الواعي:** تركيز انتباه الطالب في المهمة التي يقوم بها في الوقت الحالي.

◀ تجنب إصدار الأحكام: تجنب تقييم الأفكار أو المشاعر الداخلية أو الموقف بخصوص الذات والآخرين.

◀ عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (آلام الماضي أو مخاوف المستقبل): قدرة طالب الصف الثاني بالثانوي على فصل مشاعره السيئة بسبب ما مضى أو بسبب ما هو آت، والقيام بما يجب أن يفعله من سلوك بصرف النظر عما يشعر به.

❖ تعزيز اليقظة العقلية في الأسرة وفي الصف:

من مقومات اليقظة العقلية:

◀ حضور الوعي والذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد، بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والمثيرات المحيطة بالفرد، في أثناء إثارتها أو مرورها للفرد في اللحظة الآنية.

◀ المرونة في الوعي والانتباه بمعنى تغيير الحالة الذهنية، بتغيير الموقف وعدم الجمود على المؤلف، وبالتالي تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة واحدة.

◀ الاستقرار والاستمرارية في الوعي والانتباه، وبالتالي التخلص من المفاهيم الخاطئة، والأفكار والانفعالات السلبية. (أبو دهب، ٢٠٢٢، ٧٠٢).

وكما هو الحال مع أي مهارة جديدة فإن تطوير اليقظة العقلية يتطلب الممارسة، وهذه الممارسة قد تكون رسمية أو غير رسمية، ومن هذه الممارسات الوعي بالتنفس، والوعي بالتنفس يعني الانتباه إلى كل شهيق وزفير للهواء دون تغيير أي شيء في العملية، والمشى اليقظ، وتناول الطعام بوعي. (Jazaieri & Shapiro 2017, 50- 52).

ويؤكد على ذلك "Niemic" (2014) أنه يمكن للمدارس تقديم اليقظة الذهنية باستخدام واحداً أو أكثر من الأساليب التالية: نهج رسمي يتم فيه تخصيص وقت محدد يصل إلى (١٠) دقائق يوميًا لممارسات اليقظة الذهنية، ونهج غير رسمي يتم فيه يتم تشجيع الطلاب على التباطؤ، والتوقف والتنفس ببطء، وأن يصبحوا أكثر وعياً بمشاعرهم وسلوكهم عندما يشعرون بالإرهاق أو القلق، ونهج في اللحظة يتم من خلاله تشجيع الطلاب على

العودة إلى اللحظة الحالية عندما يفقدون الانتباه، وممارسة التواجد في الحاضر أثناء العمل أو اللعب أو الاستماع أو تناول الطعام (Noble & Mcgrath , 2015, 7).

وجاء في دراسة (González ,Luís et al,2016,127) بعض العبارات الدالة على العادات التي تمارس في الأسرة والتي تعكس ممارسة الاسترخاء واليقظة العقلية ومنها وجود جو هادئ وسلمي داخل المنزل، تناول الطعام والتلفاز مغلق، فعل الأشياء دون أي توتر أو عصبية. أما من الممارسات الصفية التي تعزز اليقظة العقلية هي أن يقوم التلاميذ بتمارين التركيز في الفصل، وبدء الدروس وبعض تمارين الانتباه، واهتمام المعلمون بوضعية أجسام الطلاب في الفصل.

ويصف كابات زين (١٩٩٠) سبعة أسس سلوكية لليقظة الذهنية وهي: عدم الحكم، والصبر، والفضول، والثقة، وعدم التشبث والتخلي، والتصالح مع الواقع من خلال التقبل، والانفتاح بغض النظر عما إذا كنا نتفق معه أم لا. (Jazaieri & Shapiro , 2017, 54)

وأشارت دراسة "عمارة" (٢٠٢٢، ٢٤٣) إلى أن فنيات وأنشطة اليقظة العقلية تشمل فنية الاسترخاء التأمل، وتدريبات التنفس، وإدارة الضغوط، والوعي بالذات، والرمزية التخيل، وأسلوب المثل العليا، والمناقشة الجماعية، والتغذية الراجعة.

ولكي تصبح أكثر وعياً (يقظة) يجب اتباع (ABC) : تشير A إلى "Awareness" الوعى: وهي أن تصبح الفرد أكثر إدراكا لما يفكر فيه وما يفعله وما يدور في ذهنه وجسمه، وتشير B إلى "just Being" التواجد غير المتحيز: وتشير إلى تجنب الفرد للاستجابة بطريقة آلية أو التعامل مع المشكلات من خلال خلق قصته الخاصة به، وتشير C إلى "Choice" الاختيار: أي إمكانية رؤية الفرد للأشياء بحيث يمكنه اختيار الاستجابة الأكثر حكمة. (Alidina & Adams 2015)

وينصح مما سبق الدور الفعال للأسرة والفصل والمربين في تنمية اليقظة العقلية لدى أبنائهم من خلال وعي المربين ببعض الفنيات والإرشادات التي يمكن اتباعها في التربية وتجعل الأبناء أصحاب يقظة عقلية عالية.

❖ خصائص الأفراد ذوي اليقظة العقلية:

من خلال الاطلاع على عدد من الأدبيات والدراسات التي تناولت اليقظة العقلية مثل (Napoli, et al, ، (Weare, 2012, 2) ، (Albrecht&cohen,2012, p14 (2005,101-102) ، (صادق، ٢٠٢٠، ٣٤٣) يمكن تلخيص خصائص الفرد ذو اليقظة العقلية بأنه:

- ◀ واعي بكل ما يدور حوله، ومدرك لخبراته الماضية والحالية.
 - ◀ قادر على تركيز الانتباه وتنظيمه، والانفتاح، والفضول للأمور بحيادية وموضوعية.
 - ◀ مرن عقلياً، ويستفيد من الخبرات الجديدة، وقادر على الابتكار دون إغفال للقواعد والقوانين.
 - ◀ يدرك التشابه والاختلاف في أدق الأمور، ولديه قدرة على إيجاد تكامل بين فروع المعرفة.
 - ◀ يعرض الموقف من عدة وجهات نظر.
 - ◀ يرى المعلومات المقدمة في الموقف برؤية جديدة.
 - ◀ يهتم بالسياق الذي يدرك فيه المعلومات.
 - ◀ يُظهر على المدى البعيد العديد من الصفات والمشاعر الإيجابية مثل: الرحمة، والتعاطف، والتسامح، ويكون حوله الكثير من الأصدقاء.
- ❖ أهمية اليقظة العقلية وقيمتها لدى المتعلمين:



شكل (٤) اليقظة العقلية أم امتلاء العقل

من خلال الاطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات السابقة التي اهتمت باليقظة العقلية ومنها (Napoli et al ,2005) ، (Rempel, 2012, 217) ، (Weare, 2012, 217)

Ager, (Kamath ٢٠١٥,٤١٦)، (Albrecht&cohen,2012, p14) ،2012, 2) ، (Noble & Mcgrath, 2015,7) ، (& Cohen ,2015, 911-912) ، (موريس، إيان ٢٠١٥، ٢٣٩-٢٤٢)، (الفرحاني، ٢٠١٧، ٢٨) ، (Jazaieri & 2017, 55) ، (Shapiro, (أخرس، ٢٠١٦، ٤١١) ، (Caballero,et al ,2019) ، (، (المجار، 14)، (أبو الحسن ، ٢٠٢١، ١٠٦) ، (Lesmana et al, 2021 ,93) ، (Waters & Higgins, 2022, 25) ، (٢٠٢٢، ٢٠٨) ، (٢٠٢٢، ٥٨٢) ، (ماكاي وآخرون، ٢٠٢٢، ٢٠٨) ، (٢٠٢٢، ٢٣٤) ، يمكن تلخيص أهمية وقيمة اليقظة العقلية لدى المتعلم في النقاط التالية:

- تؤدي اليقظة العقلية دوراً مهماً في عملية التعليم والتعلم، حيث تعمل على زيادة انتباه الطلاب أثناء أداء المهام، وامتلاكهم فكر إبداعي، وقدرتهم على نقل ما تعلموه في حياتهم العملية، وتوظيفه في حل المشكلات التي تواجههم.
- تحسين الصحة العقلية، والعاطفية، والاجتماعية، والجسدية، وتقليل مستوى التوتر والقلق والاكتئاب والتعب لدى الفرد، ورفع الوعي الإدراكي، والتفكير الإيجابي، ومستوى الأداء وتحسن النوم، وتجلب قدرًا كبيرًا من الهدوء والاسترخاء، والسعادة.
- مساعدة الطلاب على إدراك الواقع بشكل أكثر وضوحًا، وفهم ذواتهم والآخرين، وتنمية التعاطف والرحمة.
- تنمية التأمل الذاتي، والفهم الموضوعي للأفكار والمشاعر دون إصدار أحكام عليها، والقدرة على التحكم الذاتي، والسيطرة على الحالة الانفعالية للفرد.
- يساعد على التأمل اليقظ، والاسترخاء، والبصيرة والاتصال، وزيادة الفاعلية الذاتية.
- تحسين المهارات الاجتماعية، والمهارات الأكاديمية، والتنظيم العاطفي واحترام الذات والمزاج الإيجابي، والحد من الضغط الأكاديمي.
- زيادة الإبداع والمرونة المعرفية، واستخدام المعلومات بشكل أفضل لتحسين الذاكرة للاحتفاظ بالتعاليم.
- تحسين الذاكرة العاملة، وتعزيز مهارات التخطيط وحل المشكلات.
- تطوير المهارات المعرفية والأدائية والوظيفية التنفيذية.

← تحسين التفكير، ومهارة ملاحظة الذات، وتحسين وظيفة جهاز المناعة.

← تنمية التدفق النفسي، وخفض التجول العقلي.

← مساعدة الطلاب في حل النزاعات، وفي الاختيار الدقيق للكلمات مع الأصدقاء، وتشجع

على التفكير العميق، وتعزز الثقة بالنفس والمسؤولية والحب، وتعزيز الثقة مع

الآخرين، كما تعمل ممارسات اليقظة ذهنية على تطوير الوعي بالرفاهية والتواصل.

❖ التربية الإيجابية وتنمية اليقظة العقلية:

تعد اليقظة العقلية من الموضوعات المهمة في التربية الإيجابية، وذلك لأنها تساعد على تطوير ونمو المخ ككل، وبخاصة النصف الأيسر من المخ المسؤول عن التعلم المعرفي، كما أنها تحقق سعادة التلاميذ، وتعمل على خفض الاستجابات الانفعالية السلبية أثناء الأزمات والضغوط. (الضبع، ٢٠١٦، ٣٥٥).

ومما سبق يمكن القول بأن التربية الإيجابية قائمة على مبادئ علم النفس الإيجابي، وأهمها إدراك نقاط القوة لدى الفرد وتعزيزها من أجل طيب الحياة والازدهار الحياتي والأكاديمي والمهني، ولا يمكن تعزيز نقاط القوة لدى الفرد إلا إذا كان الفرد ذاته منتبها وواعيا لما يمتلكه من قدرات ومهارات جيدة، وهنا يأتي دور اليقظة العقلية التي ينبغي أن ينميها المربي سواء في الأسرة أو في المدرسة داخل الأبناء أو الطلاب.

وبالجمع بين مفهومي التربية الإيجابية التي يقوم بها الوالد أو من يقوم مقامه، واليقظة العقلية التي يُقصد بها الوعي والانتباه ظهر مصطلح "الوالدية الواعية" **mindful parenting** ويقصد بها أن يكون المربي نفسه يقظا وواعيا أثناء تربيته وتعليمه لأبنائه مما ينتج عنه الكثير من الإيجابيات والفوائد التي تعود بالنفع على الأبناء.

ومن ثم فالتربية الإيجابية هي التربية التي تسعى إلى جعل الأبناء والطلاب يقظين عقليا ومنتبهين لكل ما يدور في اللحظة الانية متجاهلين آلام الماضي ومخاوف المستقبل.

❖ الدراسات السابقة في اليقظة العقلية :

ونظرا لأهمية متغير اليقظة العقلية فقد كان هدفا لبعض الدراسات التي تناولته بالبحث والدراسة، والتي استفادت منها الباحثة، ومن هذه الدراسات:

دراسة "فلوك وآخرون" Flook et al (2010) والتي توصلت إلى فاعلية التدريب على اليقظة العقلية باستخدام فنيات (التأمل، والوعي بالذات والآخرين والبيئة) في تحسين الوظائف التنفيذية لتلاميذ المرحلة الابتدائية. ودراسة "لوري" Lori (2013) والتي توصلت إلى الأثر الإيجابي للتدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه، والمهارات الاجتماعية وانخفاض فرط النشاط والاندفاعية. أما دراسة "جونزالز ولويس" González & Luís (2016) توصلت إلى التأثير الإيجابي للعادات العائلية لليقظة العقلية وتأثيرها على المناخ الصفّي والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. في حين توصلت ودراسة "فرانكو وآخرون" Franco et al (2011) إلى الأثر الإيجابي لتطبيق برنامج اليقظة العقلية على مجموعة من طلاب الصف الأول الثانوي على أدائهم الأكاديمي وزيادة في أبعاد مفهوم الذات وانخفاض كبير في سمات القلق. أما ودراسة "عمر وشكري" (٢٠٢٠) توصلت إلى فاعلية وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على إستراتيجية المحطات العلمية المدعومة بمتحف تعليمي افتراضي في تحسين اليقظة العقلية والرضا عن التعلم لدى طالبات الصف الثاني الثانوي. ودراسة "عبد" (٢٠٢٠) توصلت إلى فاعلية برنامج إثرائي مقترح في ضوء الفلسفة الواقعية في تنمية اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى الطالب معلم الفلسفة والاجتماع بكلية التربية. ودراسة "مويكس وآخرون" Moix et al (2020) توصلت إلى فاعليات برنامج في اليقظة العقلية في خفض القلق وزيادة الوعي الذهني لدى طلاب الجامعة. ودراسة "جوهانستون وآخرون" Johnstone et al (2020) كشفت عن فاعلية البيئة الصفية القائمة على تدريب اليقظة العقلية في خفض القلق لدى طلاب المرحلة الثانوية المراهقين. في حين أثبتت دراسة "أبو الحسن وآخرون" (٢٠٢١) وجود علاقة إيجابية بين اليقظة العقلية والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. ودراسة "سعد" (٢٠٢١) كشفت عن فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية. ودراسة "ليو وآخرون" Liu et al (2022) كشفت عن تأثير التأمل اليقظ في تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلاب. أما دراسة "شليبي وآخرون" (٢٠٢٢) سعت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي نفسي بالمعنى لتنمية

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. ودراسة "أحمد" (٢٠٢٣) والتي توصلت إلى فاعلية استخدام نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تدريس الاقتصاد المنزلي على تنمية مهارات التفكير الجانبي واليقظة العقلية لدى طالبات الصف الأول الثانوي. ودراسة "علي وآخرون" (2024) ALI et al توصلت الدراسة إلى أن برنامج اليقظة العقلية له فعالية في خفض القلق بالغضب وتحسين تقدير الذات لدى الطلاب.

❖ وباستقراء الدراسات السابقة يُلاحظ ما يلي:

- ◀ الاهتمام بتنمية متغير اليقظة العقلية في المراحل الدراسية المختلفة ومنها المرحلة الابتدائية، والثانوية، والجامعية.
- ◀ الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية سواء كان متغيراً مستقلاً أو تابعاً من خلال علاقته بمتغيرات عديدة مثل تحسين الوظائف التنفيذية لدى التلاميذ، والمناخ الصفّي والأداء الأكاديمي، ومفهوم الذات، وانخفاض سمات القلق، والرضا عن التعلم، وخفض العبء المعرفي وتحسين تقدير الذات.
- ◀ تتفق الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Franco et al,2011)، (González et al,2016)، (Luís et al,2016)، (عمر وشكري ٢٠٢٠)، (Johnstone et al, 2020)، أبو الحسن وآخرون (٢٠٢١)، (سعد، ٢٠٢١)، (أحمد، ٢٠٢٣) في استهدافهم طلاب المرحلة الثانوية.
- ◀ لم تتعرض أية دراسة -في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - في طرح برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع وهذا ما استهدفته الدراسة الحالية.

❖ المحور الثالث: المتغير التابع الثاني المناعة الفكرية: Intellectual immunity

علم المناعة المعرفية (Cognitive Immunity) هو علم المناعة العقلية، وهو مجال بحث يقوم على فرضية مؤداها أن عقولنا لديها أجهزة مناعية مثلها مثل أجسادنا،

فبينما تحمينا أجهزة المناعة الجسدية من الميكروبات المُعدية، فإن أجهزة المناعة العقلية تحمينا من الأفكار المُعدية. (norman, 2021)

❖ مفهوم المناعة الفكرية لغة واصطلاحًا:

المناعة في اللغة تعني الحصانة من المرض ونحوه (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ٨٨٨)، وفي معجم اللغة العربية المعاصر يمنع، مناعة فهو منيع ومصدره مُنَع، وفي الطب تعني قوّة يكتسبها الجسم فتجعله غير قابل لمرض من الأمراض، وحصانة، وقوّة لمقاومة المرض (عمر، ٢٠٠٨، ٢١٢٩).

والفكر في المعجم الوسيط يعني إعمال العقل في المعلوم للوصول إلى معرفة مجهول، ويقال: لي في الأمر فكرٌ: نَظَرٌ ورويةٌ، وما لي في الأمر فكرٌ: ما لي فيه حاجة ولا مبالاة. والجمع: أفكارٌ. (مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ٦٩٨)

وفي الاصطلاح يختلف مفهوم المناعة الفكرية عن المناعة النفسية، والمناعة البيولوجية؛ فالمناعة النفسية تعد نظامًا وقائيًا يعمل على تقوية الذات بحيث تساعد الفرد على التعامل والتفاعل مع الظروف البيئية الضاغطة وتعمل على حماية الفرد من المشاعر السلبية مثل القلق، والضغوط النفسية، والإنهاك، والتي ترتبط بالمواقف الضاغطة والأزمات والاضطرابات النفسية، أما المناعة البيولوجية عامل أساسي لمقاومة الأمراض العضوية المختلفة، والقضاء على الفيروسات، والميكروبات، والجراثيم، ومثلما يتكون لدى الفرد جهاز للمناعة البيولوجية فلديه أيضًا (من الناحية النظرية جهاز للمناعة الفكرية). (الشمري، ٢٠٢٠، ٩-١٣).

والمناعة الفكرية تعني تحقيق التوازن والبعد عن التطرف والسعي للاعتدال؛ ووقوف كل فرد عند الحد الذي يجب أن يقف عنده، والفكر المنيع فكر قادر على الاستمرار، ومناعته نابعة من طبيعته ومقوماته الذاتية. (بكار، ٢٠١٤، ٢٧-٣١).

كما يعرفها (المغذوي، ٢٠١٩، ٤٣٧) على أنها ما يتوافر لدى الطالب من مقومات تحفظ فكره من الانحراف نحو بعض التيارات أو الاتجاهات الفكرية، وتقييم لهذه الاتجاهات وفق معايير وضوابط شرعية ومجتمعية تضمن له أخذ ما يتناسب مع هذه المعايير، ورفض

ما يتنافى معها سواء كانت هذه الاتجاهات ثقافية أو اجتماعية أو سياسية أو دينية أو غيرها من الاتجاهات الفكرية التي يمكن أن يتعرض لها الطالب.

والمناعة الفكرية هي منظومة فرضية داخلية، تمثل مجموعة معقدة متفاعلة بصورة ديناميكية من الآليات المعرفية التي تحدد طريقة الفرد في التعامل مع المواقف، وتجعله يوظف المقاومة الذاتية لديه، وتفكيره المستقل، والثبات في طريقة التعامل، والنظرة البعيدة للأمور والأحداث، لينتج وجهة نظر أو فلسفة شخصية يكون دورها وقاية الفرد من الوقوع في الخطأ، أو حمايته من التقليد الأعمى في التعامل مع المشكلات المختلفة التي يتعرض لها، وتساعد في النهاية على منع الإصابة بالفيروسات الفكرية التي تهدد منظومته الفكرية والمعرفية. (الشمري، ٢٠٢٠، ١٤).

وهي تشكيلات فكرية عاصمة من التطرف والجفاء، تصنع الأفراد المستقلين في نظرتهم للكون والإنسان والوجود، قائمة على أمهات القيم الحق، والخير، والجمال. ومن ثم قدرة الفرد والمجتمع والدولة على التمييز بين العدل والظلم، والضرر والنافع، والقيح والحسن، فتعزيز المناعة الفكرية يعني تزويد الأفراد والمجتمعات بالمهارات والمعارف التي تمكنهم من التفكير الصحيح وتجنب الخطأ والانحراف، والتطرف، ونقص المعرفة، والمهارات. (اليامي، ٢٠٢٠، ١٧١).

وتعرفها "عبد المجيد" (٢٠٢٠، ١٤٥) بأنها نظام داخلي تكيفي يحدد أسلوب الفرد في التعامل مع المواقف، وجعله يوظف المقاومة الذاتية لديه، وتفكيره المستقل، والثبات في طريقة التعامل، والنظرة البعيدة للأمور والأحداث، لينتج وجهة نظر أو فلسفة شخصية يكون دورها وقاية الفرد من الوقوع في الخطأ أو حمايته من التقليد الأعمى مع المشكلات المختلفة التي يتعرض لها.

كما تعني مقاومة العقل للأفكار السيئة، وكلمة "سيئ" هنا تعني كاذبة، أو مضللة، أو غير مسؤولة، أو ضارة، أو مثيرة للمشاكل بشكل مفرط. (norman, 2021) ، وتُعرف "عسيري" (2023,39) Asiri الحصانة الفكرية بأنها عملية تستهدف الحفاظ على سلامة

عقول الطلاب وحثهم على التمسك بالأفكار السليمة، وحمائتهم من الأفكار المتطرفة التي تتعارض مع الفكر الصحيح.

وتُعرف المناعة الفكرية إجرائياً بأنها نظام فرضي داخلي غرضه وقاية طالب الصف الثاني الثانوي الدارس لعلم الاجتماع من الفيروسات الفكرية المتمثلة في الأفكار الشاذة، والكاذبة، وغير المسؤولة عن طريق توظيف مجموعة من المهارات التي تمكن الطالب من التعامل مع كل ما يواجهه من أفكار وقيم وسلوكيات غريبة عنه، وتتمثل هذه المهارات في استقلالية التفكير، والرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي، والتنظير الذاتي وامتلاك فلسفة خاصة، والمقاومة الإيجابية للأفكار السلبية، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية المستخدم في البحث الحالي.

❖ أبعاد المناعة الفكرية:

اختلف الباحثون حول أبعاد المناعة الفكرية فيرى "الشمري" (٢٠٢٠، ١٩، ٢٢) أن المناعة الفكرية تتكون من أربعة أبعاد وهي لا تعمل منفردة، بل تعمل سوياً كنظام متكامل، وعند القول أنه نظام، فلا يعني ذلك أيضاً أن طبيعة عمله تسلسلية في كل مرة، أو أنه يعتمد على خطوات ثابتة في استعمال مكوناته، فقد يتم البدء بالمقاومة في عملية المواجهة، ثم ينتقل بعدها إلى التنظير الذاتي لوضع خطة التصدي والاستعانة بطريقة مميزة للتعامل ويتم التعامل وينتهي الأمر، وقد تبدأ منظومة المناعة الفكرية عملها بالتفكير المستقل، ومحاولة النظر في الدلالات البعيدة المدى للأمر، ثم استخدام التنظير الذاتي، وبعد ذلك مقاومة الفكرة أو الموضوع والتصدي له، لينتقل بعدها حسب ما يقتضيه الموقف إلى البعد المناسب الآخر وهكذا، والأبعاد الأربعة للمناعة الفكرية هي: **التفكير المستقل**: وهو التفكير بصورة مستقلة عن الآخرين وبطريقة تتباعد من أسلوب التفكير بإفراط الآخرين في مشكلة مطروحة أو المواقف التي يمر بها، ومحاولة فعل الأمور بطريقة غير تقليدية، **والنظرة البعيدة للأمور**: وهي التمعن في الآثار البعيدة المدى، وما وراء الأحداث، والتأني في الحكم على الأمور، والقدرة على توقعها، أو إدراك النظرة البعيدة للأمور، وبهذا نضمن تحقيق سلوك مستقر أكثر فائدة من الاندفاع والاستعجال في التنفيذ، **والتنظير الذاتي**: ويتمثل بوجود فلسفة ذاتية

للفرد استخلصها من تجاربه الذاتية تتضمن طريقته التي يراها فردية غير متأثرة بالآخرين، وتمتاز بكونها ثابتة نسبياً في التعامل مع أحداث الحياة ومواقفها، وتعيّنه على تمييز الفروق الدقيقة بين المواقف والأفكار التي يتعرض لها، وبما يمهّد له طريقة مميزة وفردية في التعامل معها، طريقة تكون من صفاتها الجرأة الفكرية والأسلوب المنطقي - العملي، والمناقشة والحوار السليم، **والمقاومة**؛ وهي قدرة الفرد على التمييز بين الأفكار المختلفة، وعدم تقبل الأفكار - التي تتضمن تأثيرات سلبية - والتي لم تكن قد خضعت للتحقيق أو الاختبار وعدم التأثر بما يضر القنوات الراسخة لدى الفرد بالمفاهيم والقيم والعادات وغيرها، وعدم التأثر بوضع أو حالة مرسل الفكر.

وأشارت دراسة "عبد المجيد" (٢٠٢٠، ١٥٦) إلى الأبعاد التالية للمناعة الفكرية وهي تدوق الخبرات الإيجابية، والفلسفة الذاتية والرؤية الواضحة للأمور، والقناعة الفكرية والمعرفية، والمقاومة الإيجابية للأفكار السلبية.

كما أشار "فارجابي" Vargay et al (2019) أن المناعة الفكرية تتكون من ثلاثة أبعاد تتمثل في الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والجانب الشخصي، ويمكن توضيحها فيما يلي:

◀ **البعد الأول: يتمثل في الجانب المعرفي** ويشمل قدرة الفرد على استيعاب الأحداث التي يعيشها ويمر بها، وقدرته على تجاوز المحن والشدائد بفضل ما يمتلكه من صمود وصلابة، وقدرته على حل المشكلات، وتقديره لذاته، والتفكير الإيجابي في ذكرياته السابقة؛ فيكون لدى الفرد فعالية في ضبط سياقه، والتكيف مع ما يواجهه من تحديات ومحن كثيرة من خلال استخدام مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة المناسبة لتلك الأحداث الضاغطة التي يمر بها في بيئته.

◀ **البعد الثاني: يتمثل في الجانب الوجداني** للفرد من خلال التحكم الوجداني، والنضج الانفعالي في السيطرة على الانفعالات؛ فيكون لدى الفرد القدرة على استيعاب الأحداث الصادمة، وضبط الانفعالات التي قد تنتج عن مثل هذه الأحداث الصادمة.

◀ البعد الثالث: يتمثل في الجانب الشخصي أو السلوكي ويعني مجموع الأنماط السلوكية والانفعالية والاجتماعية والفطرية المكتسبة والتي يستخدمها الفرد في معالجة الأحداث، وكذلك التحدي لكل المحن والصعوبات التي يمر بها من خلال الاعتماد على بنائه النفسي؛ فهو يتضمن مجموعة سمات شخصية، وقدرة الفرد على تنظيم المعارف والأفكار، وقدرته على تنظيم المشاعر السلبية الحادة من خلال: التفاؤل والمثابرة والإبداع وقوة الإرادة.

وبعد اطلاع الباحثة على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت أبعاد المناعة الفكرية تم الاستقرار على المهارات أو الأبعاد التالية في البحث الحالي: (التفكير المستقل- الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي- التنظير الذاتي- المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية) ويمكن تعريف هذه الأبعاد إجرائياً كالتالي:

◀ مهارة التفكير المستقل:

تعني عدم انسياق طالب الصف الثاني الثانوي وراء الآخرين بدون دليل مقنع، والسعي لإيجاد حلول غير تقليدية للمشكلات، والاعتزاز بأسلوب تفكير يتميز عن الآخرين، وعدم التقليد الأعمى دون براهين وأدلة، والشك الدائم في كل ما يراه ويسمعه.

◀ مهارة الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي:

قدرة طالب الصف الثاني الثانوي على إدراك ما تؤول إليه الأمور، وعدم الاستعجال في الحكم على الأفراد والمواقف، وإعمال العقل في القرارات المتخذة، وعدم الاستناد على الميول والأهواء، والتوقع الإيجابي للأحداث بناء على التحليل الموضوعي السليم للمواقف، وليس التوقع السلبي القائم على التشاؤم، والتعامل مع المتغيرات المختلفة الطارئة.

◀ مهارة التنظير الذاتي:

تعني امتلاك طالب الصف الثاني الثانوي كيان فكري وفلسفة ذاتية تم استخلاصها من تجاربه السابقة، ومواقفه ثابتة نسبياً ولديه من الجرأة الفكرية ما يعينه على مناقشة أفكاره وقناعاته التي يؤمن بها، متبعاً الأسلوب المنطقي والعملية والناقد، والتفكير خارج الصندوق، ومن ثم حسم مواقفه الحالية والمستقبلية.

◀ مهارة المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية:

قدرة طالب الصف الثاني الثانوي على التمييز بين ما هو إيجابي وذو نفع، وما هو سلبي وذو ضرر، ومن ثم عدم تقبل الأفكار التي تحمل اتجاهات سلبية وتعود بالضرر على الفرد والمجتمع، ورفض أي جديد لم يخضع للاختبار، وعدم التأثر بمرسل الأفكار سواء الشخصيات المشهورة أو ذوي السلطة، وكذلك الحيادية في التعامل مع الأفراد والمواقف.

❖ أهمية المناعة الفكرية:

من خلال الاطلاع على العديد من الأدبيات والدراسات السابقة التي اهتمت بالمناعة الفكرية ومنها، (Bredacs,2016,119) ، (الشمري، ٢٠٢٠، ١٩-٢٤)، (اليامي، ٢٠٢٠، ١٧١)، (أمين، ٢٠٢٢، ٤٩٦-٤٩٥) (خليفة، ٢٠٢٢، ٢٤٩) يمكن تلخيص أهمية وفوائد المناعة الفكرية لدى المتعلم بصفة عامة وطالب المرحلة الثانوية الدارس لعلم الاجتماع بصفة خاصة في النقاط التالية:

- ◀ تسهم في تعزيز الاختيار الشخصي، وتساعد الطلاب على النمو الذاتي بصورة إيجابية بعيدة عن التأثيرات الممنهجة التي تستهدفهم.
- ◀ تزودهم بالمرونة، والانفتاح على الأفكار الأخرى ومستجدات الحياة بطريقة مرنة تسمح بالاستفادة من هذه المستجدات مهما كانت طبيعتها شريطة عدم الذوبان الكلي فيها أو اعتناقها دون دراسة وتمحيص.
- ◀ تساعدهم على تمييز الأفكار الصحيحة من الأفكار الخاطئة، والأفكار السليمة، والنافعة من الأفكار الضارة.
- ◀ تسهم في تنمية التفكير وتطويره وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات.
- ◀ تساهم في تقدم تطور الفكر الصحيح الوسطي المعتدل البعيد عن التطرف والغلو في الاتجاهات والممارسات والأفعال.
- ◀ تسمح للفرد بالتغلب على التحديات، وتجاوز العثرات؛ ليتحقق النجاح.

◀ تساعد الفرد على التكيف مع المجتمع، والتعامل معه بصحة نفسية جيدة، والكشف عن الكثير من أسباب القصور والضعف في النواحي الفكرية والنفسية.

◀ تعزيز استخدام العقل الواعي والتفكير المستقل في التعامل مع متغيرات العصر، مع الالتزام بالمبادئ الدينية والثقافية والتربوية والاجتماعية التي تشكل ثوابت وجودية لدى الفرد.

◀ تمثل لبنة في حماية المعتقدات، والجوانب الفكرية من أن يشوبها التلوث والانحراف.

❖ خصائص الطلاب ذوي المناعة الفكرية العالية:

في دراسة "المغذوي" (٢٠١٩، ٤٥١ - ٤٥٥) ذكر عدة مؤشرات إذا توافرت أصبح الطالب ذا مناعة فكرية قوية ومن هذه المؤشرات: الثقة بالنفس، والقدرة على النقد البناء، وامتلاك مهارة الحوار الفعال، والقدرة على التأثير في الآخرين، والقدرة على الاتزان الانفعالي، والالتزام بالوسطية في المعاملات والعبادات، وتوخي الحذر في المصدر الذي يصدر عنه القول أو الاعتقاد أو العمل، وسؤال أهل الثقة والتخصص فيما أشكل من القضايا أو الأفكار، والحرص على انتقاء موضوعات ومجالات التعاون من الثقافات والحضارات الأخرى، والأخذ بقواعد الاستدلال والجمع بين الأدلة، وامتلاك مهارة التعامل مع اللغة العربية تعليماً واستخداماً وانتماءً، والمشاركة بفاعلية في الندوات والمؤتمرات الخاصة بالمواطنة والانتماء، والحرص على إظهار إيجابيات المجتمع باستمرار، والابتعاد عن التشدد في غير موضعه والبعد عن تقديم سوء الظن بالآخرين، والمحافظة على أداء الشعائر والعبادات المفروضة، والوعي بالموقف الصحيح للإسلام من بعض القضايا المعاصرة، واستغلال أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة المفيدة، والإعلاء من قيمة علماء ورموز المجتمع في شتى المجالات، والانتقاء في التعامل مع الثقافات الوافدة وإخضاعها لمعايير الشرع والعقل والمجتمع، وإدراك مداخل الجماعات المتطرفة، واللجوء للجهات الرسمية للتعبير عن آرائهم ومشكلاتهم ومقترحاتهم، وامتلاك وتنفيذ مهارة التسامح والعفو في التعامل مع الآخرين.

وترى الباحثة أن صاحب المناعة الفكرية العالية يتميز بالتروي وعدم الاندفاع، ويتمتع بروح نقدية تمكنه من السيطرة على ما يرد إليه من أفكار وقيم وسلوكيات، بدلا من أن تسيطر هي على عقله.

❖ بناء المناعة الفكرية وتعزيزها لدى الطلاب:

من أهم أدوات تحقيق المناعة الفكرية ما تقوم به مختلف وسائل الإعلام والتعليم ومؤسسة الأسرة أيضاً، سواء على المستوى العام أو على مستوى المؤسسة السياسية، فالمؤسسات المكلفة بالبناء والتأهيل والتعليم يجب أن تأخذ بالاعتبار المعركة الفكرية والإعلامية الدائرة خارج الأسرة والمجتمع المحدد، على اعتبار أن بناء الإنسان وتوفير جرعات تقوية جهاز مناعته الفكرية انطلاقاً من الصورة المبدئية تكون مهمتها إعداد ليتمتع بصحة عقلية وفكرية، وثمة مسارات تعليمية وتدريبية يمكنها أن تساعد على هندسة مناعة واقعية، تتضمن أربعة عناصر رئيسية وهي: المدخلات، والتخزين، والمعالجة، والمخرجات؛ فالبداية من استقبال المعطيات، والنهاية بنتائج المخرجات، والحواس الخمس هي الأداة المستخدمة في الإدخال، لكن الإنسان يستطيع التحكم بهذه الأدوات وفق مهارات محددة، وذلك لضمان سلامة المدخلات، فكلما كانت المدخلات سليمة، كان ذلك أدهى لسلامة المخرجات. (طيفور، ٢٠٢٢، ١١٠-١١١)

ومن خلال اطلاع الباحثة على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة مثل (الشمري، ٢٠٢٠، ٣٥ - ١٦٣)، (اليامي، ١٨٠، ٢٠٢٠)، (Al-Johani, 2021, 60)، (خليفة، ٢٠٢٢، ٢٥١)، (جمال، ٢٠٢٣، ١٦٨-١٣٩) يمكن تلخيص سبل بناء المناعة الفكرية وتعزيزها لدى الطلاب بصفة عامة وطالب المرحلة الثانوية بصفة خاصة في النقاط التالية:

➤ تطوير الإمكانيات الذهنية والنقدية للطالب مثل التفكير الناقد، والتفكير المتشعب، والتفكير خارج الصندوق، وعدم الوقوع في معضلة التفكير المتطرف، والمنطق الثنائي المغلق.

- عدم اتباع الميول والأهواء في عمله اتخاذ القرار، وعدم الاستعجال في الحكم على المواقف والأحداث.
- الابتعاد عن التقليد قدر الإمكان وبخاصة التقليد الأعمى، والتفطن لمخاطر الإرهاب والأيدولوجيا المتطرفة.
- عدم التأثر بكل ما يصدر عن الشخصيات المشهورة، وعدم التسليم بمصداقية كل ما يقولون.
- استخدام التوقع الإيجابي المنطقي القائم على التحليل العلمي الموضوعي.
- محاولة تجربة الحلول الجديدة للمشكلات المختلفة، واستخلاص الحكم، والاستنتاجات من مختلف التجارب التي يمر بها الفرد خلال مراحل حياته.
- محاولة نقل الأفكار بصورة متزنة في السلوك والمواقف والقرارات.
- تضافر جهود مؤسسات التنشئة الاجتماعية جميعها، حيث تقوم الأسرة والمدرسة والجامعات بتكريس مفاهيم مثل الاعتزاز بمنظومة القيم، كما تقوم بتمكين الطالب من أساسيات التفكير الناقد، والاستقلالية في التفكير، وتعزيز مفاهيم التأيي والتمحيص ورفض الأفكار الدخيلة والمضللة.
- تشجيع الطلاب على المشاركة الفعالة في الأنشطة والحوارات المتعلقة بالأمن الفكري مما يعزز لديهم الفكر السليم، ويحمي هويتهم الثقافية من الانحراف والانحلال.
- التأكيد على إنشاء مراكز بحثية تهتم بالحوار، والقضايا الفكرية، والاجتماعية، وتشجيع المعلمون على المشاركة الفاعلة فيها بهدف توعية الطلاب بقضايا العصر وتحدياته.
- التأكيد على استخدام استراتيجيات التدريس التي تعزز مهارات التفكير لدى الطلاب مثل مهارات التحليل والتركيب والاستنتاج، بالإضافة لتقديم الأفكار والقدرات الإبداعية التي تنمي لديهم العقول وتجنبهم الفكر الضال.
- إنتاج أفلام قصيرة أو وثائقية مؤثرة عن مآلات الانحراف الفكري.

❖ التربية الإيجابية وتعزيز المناعة الفكرية:

التربية الإيجابية في جوهرها تركز على نقاط قوة الشخصية لدى الأفراد وتعززها، من أجل بناء جيل قوي متماسك قادر على الحياة بفعالية، ويمتلك عدة مهارات تمكنه من مواجهة أزمات الحياة والصمود أمامها، ومن أهم موضوعات التربية الإيجابية موضوع التفكير الناقد، والتفكير الناقد في جوهره هو عدم التسليم بكل ما يتلقاه المرء من مثيرات سمعية أو بصرية أو حسية، وإنما إخضاع كل ذلك للشك، والتفكير فيما وراء التفكير؛ من أجل الإدراك الصحيح للأمور وعدم الانسياق وراء أي فكرة أو تيار ومن ثم فكر مستقل، ووجهة نظر خاصة، ورؤية بعيدة المدى، وقدرة على المقاومة لكل ما هو شاذ ومؤذي. وهذا الدور يأتي في المقام الأول للأسرة ثم للمدرسة ثم المجتمع، حيث يقوم المربين والمؤسسات المجتمعية بتربية عقول ناقدة مفكرة، تُعمل عقلها في كل ما يُعرض عليها، وعلى المربين تشجيع الأبناء على التفكير الناقد لأنه إحدى السبل الفعالة لمناعة فكرية قوية .

❖ الدراسات السابقة:

ولأهمية متغير المناعة الفكرية فقد اهتمت بها العديد من الدراسات السابقة ومنها:
أشارت دراسة " كوسارنكو وآخرون" Kosarenko et al (٢٠١٦) إلى ضرورة تنمية مفهوم المناعة الفكرية لطلاب الجامعة كأحد أساليب التعلم الحديث؛ لتطوير مجتمع تعليمي يمتلك آليات الانفتاح العقلي، والمناعة ضد الأفكار السلبية الهدامة التي يتعرض لها الطلاب باستمرار. ودراسة "الشمري وأسعد" (٢٠١٩) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المناعة الفكرية والذكاءات المتعددة، وكذلك بين المناعة الفكرية وعادات العقل المنتجة لدى طلاب الجامعة. ودراسة "الشمري" (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المناعة الفكرية والذكاء العاطفي والتماسك النفسي لدى طلاب المرحلة الأولى بكلية التربية بالجامعة. ودراسة "عبد المجيد" (٢٠٢٠) والتي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سلوك إدمان الهاتف الذكي والمناعة الفكرية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان. ودراسة " سلمان وخفاف" salman& al-khafaf (٢٠٢١)

التي أشارت إلى وجود علاقة ضعيفة بين الضغوط المهنية والمناعة الفكرية لدى معلمات رياض الأطفال. ودراسة "أوديه وطاهر" Odeh, Taher (2021) والتي كشفت عن تمتع طلاب جامعة بغداد بالحصانة الفكرية. ودراسة "الموسوي" (٢٠٢٢) والتي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين شباب الجامعة في المناعة الفكرية وفق مستوى المعيشة (مرتفع -متوسط- منخفض) لصالح المستوى المتوسط. ودراسة "خليفة" (٢٠٢٢) أسفرت النتائج عن وجود مستوى فوق المتوسط في بعد التفكير المستقل، ودون المتوسط في بعد النظرة البعيدة للأمور، ومتوسط في كل من بعد التنظيم الذاتي والمقاومة، في حين كان مستوى المناعة الفكرية ككل فوق المتوسط لدى طلاب الجامعة. ودراسة "المسعودي ومحمود" Al-Masudi & Mahmood (٢٠٢٢): والتي سعت إلى الكشف عن مستوى المناعة الفكرية لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة بغداد، وتوصلت النتائج إلى تمتع معلمات رياض الأطفال بالحصانة الفكرية من خلال القدرة على الفهم الصحيح والتواصل مع الآخرين والاعتراف باختلافهم وتنوعهم. ودراسة "الجبوري، والموسوي" (٢٠٢٢) توصلت إلى تمتع طلاب الجامعة بمستوى مرتفع في المناعة الفكرية. وأشارت دراسة "الزبيدي وعليوي" Al-Zaidi & Aliwi (2022) إلى عدم وجود علاقة بين اللامعنى أو فراغ المعنى عند طلاب الجامعة و المناعة الفكرية. ودراسة "جاد وقنديل" (٢٠٢٣) والتي كشفت عن وجود إسهام للوعي الذاتي والانفتاح العقلي المعرفي في التنبؤ بالمناعة الفكرية لدى طلاب الجامعة. ودراسة "جمال" (٢٠٢٣) كشفت عن دور الفلسفة والتفكير النقدي كمناعة فكرية في ردع أفكار العنف والتطرف السائدة، ومعالجة الأزمات التي يمر بها الإنسان المعاصر ومن ثم تكوين مناعة فكرية لدى الأفراد. ودراسة "عسيري" Asiri (2023) والتي كشفت عن الدور التربوي لوحدات التوعية الفكرية داخل الجامعات في تحقيق الحصانة الفكرية من وجهة نظر طلاب الجامعات السعودية.

❖ وباستقراء الدراسات السابقة يُلاحظ ما يلي:

- ◀ الاهتمام بتنمية متغير المناعة الفكرية وبالأخص في مرحلة الجامعة والدراسات العليا.
- ◀ الاهتمام بدراسة اليقظة العقلية من خلال علاقته بمتغيرات عديدة مثل الوعي الذاتي- الانفتاح العقلي -معالجة الأزمات- فراغ المعنى- الضغوط المهنية -الذكاء

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

العاطفي - التماسك النفسي - إدمان الهاتف الذكي - الذكاءات المتعددة - عادات العقل المنتجة.

← تتفق جميع الدراسات السابق ذكرها في دراسة المناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الجامعية.

← تختلف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استهدافها لعينة من طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع.

← لم تتعرض أية دراسة - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - في طرح برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع وهذا ما استهدفته الدراسة الحالية.

❖ الإجراءات الميدانية للبحث:

مرت الإجراءات الميدانية للبحث وفق عدة خطوات تتضح فيما يلي:

← أولاً: بناء البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية.

← ثانياً: بناء أدوات القياس، وتمثلت في الآتي:

- مقياس اليقظة العقلية.

- اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية.

← ثالثاً: التصميم التجريبي وإجراءات تجربة البحث.

وفيما يلي تفصيل لكل خطوة من الخطوات السابقة:

❖ أولاً: بناء البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية:

قبل إعداد البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية لطلاب الصف الثاني الثانوي بهدف تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية قامت الباحثة بالإجراءات التالية:

◀ الاطلاع على منهج علم الاجتماع بالصف الثاني الثانوي تبين أنه يحتوي على الوحدات التالية:

الوحدة الأولى بعنوان (تطور علم الاجتماع ومنهجية دراسته) واشتملت هذه الوحدة على تعريف علم الاجتماع وأهميته، والرواد المؤسسون، ومناهج البحث في علم الاجتماع، وفروع علم الاجتماع، أما الوحدة الثانية فكان عنوانها (المجتمع والوحدات المكونة للبناء الاجتماعي) واشتملت على البناء الاجتماعي، والجماعات الاجتماعية، والنظم الاجتماعية، والتغير الاجتماعي، والوحدة الثالثة بعنوان (التنشئة الاجتماعية) واشتملت على مؤسسات التنشئة الاجتماعية، والضبط الاجتماعي، وبعض المشكلات الاجتماعية).

◀ وبفحص محتوى هذه الموضوعات تبين أن الكتاب عرض مفهوم علم الاجتماع العائلي كأحد فروع علم الاجتماع وكذلك مفهوم التنشئة الاجتماعية، وبعض مؤسسات التنشئة الاجتماعية كالأُسرة والمدرسة، وبعض نماذج من أساليب التنشئة الاجتماعية (المعاملة الوالدية) بشكل نظري بحت وباختصار شديد دون سعي نحو أي تغيير وجداني أو سلوكي لدى الطلاب.

❖ وللإجابة عن السؤال الأول من أسئلة البحث الحالي وهو: ما أسس ومكونات البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية لطلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع؟ تم ما يلي:

❖ تحديد أسس بناء البرنامج:

استند البرنامج الحالي المقترح في علم الاجتماع العائلي والقائم على التربية الإيجابية إلى مجموعة من الأسس متمثلة في:

- طبيعة العصر المتغيرة والمجتمع الديناميكي.
- خصائص النمو لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- أسس مشتقة من علم الاجتماع العائلي، والتربية الإيجابية، وأبعادها، وأهميتها.

❖ مراحل إعداد البرنامج:

اشتمل البرنامج المقترح على عدة مكونات، تمثلت فيما يلي:

❖ تحديد أهداف البرنامج:

تمثل الهدف العام للبرنامج في زيادة الوعي بأهمية التربية الإيجابية ومن ثم تعزيز وتنمية اليقظة العقلية، والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع، كما تم تحديد مجموعة أهداف إجرائية للبرنامج (معرفية، ووجدانية، ومهارية) في بداية كل وحدة من الوحدات، وذلك وفقاً للمهارات المستهدفة من الوحدات.

❖ تحديد محتوى البرنامج:

ومن خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة العربية والأجنبية في التربية الإيجابية استقرت الباحثة على عدة موضوعات للبرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية، وتم تقسيمها على ست وحدات وهي كالتالي:

- الوحدة الأولى: علم الاجتماع العائلي والتربية الإيجابية (إطار مفاهيمي).
- الوحدة الثانية: العلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين
- الوحدة الثالثة: المشاعر الإيجابية واليقظة العقلية.
- الوحدة الرابعة: عقلية النمو.
- الوحدة الخامسة: التفكير الناقد.
- الوحدة السادسة: أنت شخص فريد (خاتمة).

❖ إعداد كتاب الطالب في موضوعات البرنامج المقترح.

❖ استراتيجيات التعليم والتعلم المستخدمة في تدريس محتوى البرنامج:

- من خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة في مجال التربية الإيجابية مثل دراسة (Seligman et al, 2009)، (Norrish et al, 2013,151)،

(Nelsen, et al, 2016, 9) استخلصت الباحثة أن التربية الإيجابية مصدر ثري للمعلمين الراغبين في تشجيع طلابهم على حل المشكلات بطريقة إبداعية من خلال منحهم المهارات السلوكية التي يحتاجون إليها لفهم ومعالجة ما يتعلمونه، وتقديم طريقة منظمة وموجهة لحل المشكلات بشكل تعاوني باستخدام التواصل والتمحور حول الطلاب، من خلال استراتيجيات التعلم التعاوني وسرد القصص وتعلم القيادة الناجحة وتحسين التنظيم الذاتي للطلاب، والاستكشاف والتأمل والمناقشة الجماعية وممارسات اليقظة العقلية، ولعب الأدوار، والمسرحيات الهزلية، والقصص القصيرة، والعمل الجماعي.

- تم تدريس محتوى البرنامج وفق عدة استراتيجيات وطرائق تدريسية تتوافق مع مبادئ وأسس التربية الإيجابية وبما يتناسب مع طبيعة محتوى البرنامج المقترح ويساعد في تنمية اليقظة العقلية والمناعة الفكرية، مع مراعاة إيجابية الطلاب في عملية التعلم، ومن هذه الاستراتيجيات (استراتيجيات التفكير الناقد- الحوار السقراطي - العصف الذهني- التعلم التعاوني- القصص- لعب الأدوار)

◀ **المواد والوسائل التعليمية المستخدمة:** تم استخدام مواد ووسائل تعليمية متنوعة في تدريس البرنامج الحالي مثل: (نماذج من مقالات مرتبطة بموضوعات البرنامج من الكتب العلمية أو المجلات والصحف اليومية، ومواقع التواصل الاجتماعي، الخرائط المفاهيمية، والخرائط الذهنية، والأشكال التوضيحية، والرسوم، والصور المتعلقة بموضوعات البرنامج، والأحداث الجارية المنشورة بالصحف، والمجلات الإلكترونية، والبطاقات التعليمية).

◀ **الأنشطة التعليمية المستخدمة:** تم تكليف الطلاب عينة البحث بعدة أنشطة روعي فيها موافقتها مع أهداف ومحتوى البرنامج المقترح، وارتباطها بحاجات وميول واتجاهات طلاب الصف الثاني الثانوي، واتصافها بالحدثة ومسايرة متغيرات العصر، وتناولها لمواقف حياتية وأحداث جارية مثيرة للطلاب، واستهدفت هذه الأنشطة تنمية عدة مهارات لدى الطلاب ومن هذه المهارات: الملاحظة الواعية،

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

والوصف، والتصرف الواعي، وتجنب إصدار الأحكام على الذات والآخرين، وعدم التفاعل والتأثر بالخبرات الداخلية، والاستقلالية في التفكير، والرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي، وامتلاك فلسفة خاصة، والمقاومة الإيجابية)، ومن هذه الأنشطة (كتابة ملخصات وتقارير، وتصميم رسوم توضيحية، وأشكال تخطيطية (خرائط ذهنية وخرائط مفاهيم)، تحليل بعض الصور والرسوم، وتجميع بعض الأمثال الشعبية والأقوال المأثورة المرتبطة بالمحتوى المدروس، وحل الأنشطة بكتيب أوراق العمل، والبحث على شبكة الإنترنت عن مقالات وقصص متعلقة بموضوعات البرنامج المدروسة).

❖ الأدوات والأساليب المستخدمة في تقويم البرنامج:

- تم استخدام أنواع التقويم الثلاثة التالية لتقويم البرنامج حسب طبيعة الموضوعات:
- التقويم القبلي: لتحديد مستوى الطلاب ومعارفهم السابقة عن موضوعات البرنامج المقترح.
 - التقويم البنائي: وتم ذلك أثناء السير في تدريس الوحدات، وتمثل في التدريبات والأنشطة التي يقوم بها الطلاب أثناء شرح المعلم للموضوعات المقترحة.
 - التقويم الختامي: وتم في نهاية كل وحدة، وتمثل في مجموعة من التدريبات والأسئلة.

❖ إعداد دليل المعلم الخاص بالبرنامج المقترح.

قامت الباحثة بإعداد دليل المعلم للاسترشاد به أثناء عملية التدريس، ولتوجيه معلمي علم الاجتماع على كيفية شرح وتقديم موضوعات البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية وبيان فاعليته في تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لعلم الاجتماع.

❖ إعداد أوراق العمل الخاصة بطلاب الصف الثاني الثانوي:

• ملحق (٤). الصورة النهائية لدليل المعلم الخاص بالبرنامج المقترح.

تم إعداد مجموعة من أوراق العمل والأنشطة الخاصة بتدريس موضوعات البرنامج، وقد تم عرضها في شكل منظم ومتدرج ومرتبطة بموضوعات البرنامج لتساعد الطلاب على إدراك كافة جوانب الموضوع وأهم المعلومات الرئيسية والفرعية التي يحتويها، كما قد تم إعدادها وفقاً للاستراتيجيات التدريسية المختارة، وذلك لإعطاء الطلاب مزيداً من التدريب على مهارات اليقظة العقلية ومهارات المناعة الفكرية المستهدف تنميتها من البرنامج، ولقد تم عرضها على المحكمين، وأقروا مناسبتها وصلاحياتها للتطبيق.

❖ ثانياً: بناء أدوات القياس، وتمثلت في الآتي:

- 1. مقياس مهارات اليقظة العقلية. (إعداد الباحثة)
- 2. اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية. (إعداد الباحثة)

❖ 1. مقياس اليقظة العقلية: مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:

- ◀ تحديد الهدف من المقياس: هدف المقياس إلى قياس مستوى مهارات اليقظة العقلية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع.
- ◀ تحديد مصادر بناء المقياس: اعتمدت الباحثة في بناء المقياس على المصادر التالية:
 - الدراسات والبحوث السابقة العربية والأجنبية التي اهتمت بتنمية اليقظة العقلية.
 - الكتابات النظرية في اليقظة العقلية.
 - الأدبيات التربوية المتعلقة بكيفية إعداد المقاييس.
 - الاطلاع على بعض المقاييس العربية والأجنبية التي صممت لقياس مهارات اليقظة العقلية والتي ذُكرت في بعض الدراسات ومنها: (Baer et al, 2006)، (González, Luís, 2016)، (صلاحات والزغول، ٢٠١٨)، (عمر، وشكري، ٢٠٢٠)، (أبو الغنايم، ومحمد، ٢٠٢٢)، (الدهيسات، وبني ملح، ٢٠٢٢)، (محمد، ٢٠٢٢).

◀ **أبعاد المقياس:** يُقصد بأبعاد المقياس المهارات الفرعية التي يقيسها، ويتضمن هذا المقياس الأبعاد الخمسة التالية (الملاحظة الواعية- الوصف- التصرف الواعي - تجنب إصدار الأحكام- عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية آلام الماضي أو مخاوف المستقبل).

◀ **تحديد نوع مفردات المقياس:** تم إعداد المقياس في صورة عبارات يستجيب لها طلاب الصف الثاني الثانوي، ويختار الطالب استجابة واحدة من بين أربع استجابات (دائماً-أحياناً- نادراً- أبداً)، بوضع علامة (√) أمام مستوى الاستجابة التي تعكس مستوى مهارات اليقظة العقلية لديه.

◀ **صياغة مفردات المقياس:** رُوحي عند صياغة مفردات المقياس أن تكون وفقاً لأسس بناء الاختبارات والمقاييس، ولقد تم توزيع مفردات المقياس على الأبعاد التي يقيسها حيث اشتمل المقياس على (٤٢) عبارة بعضها سالب، وبعضها موجب مقسمة على مهارات اليقظة العقلية كما يلي: (١٠) عبارات لمهارة الملاحظة الواعية - (١٠) عبارات لمهارة الوصف، (١٠) عبارات لمهارة التصرف الواعي، (٦) عبارات لمهارة تجنب إصدار الأحكام، و(٦) عبارات لمهارة عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية.

◀ **تعليمات المقياس:** لقد تم إعداد صفحة في مقدمة المقياس تتناول التعليمات الموجهة لطلاب الصف الثاني الثانوي، وتوضيح طبيعة المقياس وكيفية الإجابة عنه، وتم فيها تحديد الزمن الكلي للمقياس، ولقد رُوحي أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة للطلاب.

◀ **الدراسة الاستطلاعية للمقياس:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لمقياس اليقظة العقلية على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع وكان عددهم (١٨) طالب، وكان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد ما يلي:

- **زمن المقياس:** تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات المقياس من خلال استخدام طريقة التسجيل التتابعي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة عن المقياس، ثم تم حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب، وتم التوصل إلى أن زمن المقياس هو (٣٠) دقيقة.
- **ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات بالتجزئة النصفية، من خلال تقسيم العبارات إلى فردية وزوجية وإيجاد معامل الارتباط بين الجزأين، وبلغت نسبة الثبات (٠,٨١)، وبالتالي فإن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، وإذا تم تطبيق المقياس بفاصل زمني معين سيعطي نفس النتائج أو نتائج مقاربة، ومن ثم يمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.
- **صدق المقياس:** للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، وقد أقرروا صلاحية المقياس للتطبيق بعد إجراء بعض التعديلات، كما تم حساب الصدق الذاتي للمقياس، وقد بلغ (٠,٩٠)، وهي نسبة صدق مرتفعة تدل على أن كل عبارة تقيس ما وُضعت لأجله.
- ◀ **الصورة النهائية للمقياس:** وبعد إعداد المقياس وعرضه على السادة المحكمين وتعديله في ضوء آرائهم واقتراحاتهم وتجربته استطلاعياً على العينة المختارة من الطلاب تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس.
- ◀ **تصحيح المقياس:** لقد بلغت الدرجة الكلية للمقياس (١٦٨) درجة، وأقل درجة يحصل عليها الطالب (٤٢) درجة، ولقد تدرجت الدرجات كالتالي (٤ - ٣ - ٢ - ١) مع العبارات الموجبة، (٤ - ٣ - ٢ - ١) مع العبارات السالبة.
- ❖ **٢. اختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية:** مر إعداد الاختبار بالخطوات التالية:
- ◀ **تحديد الهدف من الاختبار:** هدف الاختبار إلى قياس مستوى مهارات المناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع.

← **أبعاد الاختبار:** يُقصد بأبعاد الاختبار المهارات الفرعية التي يقيسها، ويتضمن هذا الاختبار الأبعاد الأربعة التالية (التفكير المستقل- الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي- التنظير الذاتي- المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية).

← **صياغة مفردات الاختبار:** ولقد تم صياغة أسئلة اختبار المواقف في أبعاد المناعة الفكرية في صورة أسئلة موضوعية من نوع أسئلة الاختيار من متعدد، حيث شمل كل سؤال موقف يليه أربعة بدائل يختار منها الطالب البديل الصحيح.

← **تعليمات الاختبار:** لقد تم إعداد صفحة في مقدمة الاختبار تتناول التعليمات الموجهة لطلاب الصف الثاني الثانوي، وتوضح طبيعة الاختبار وكيفية الإجابة عنه، وتم فيها تحديد الزمن الكلي للاختبار، ولقد رُوعي أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة للطلاب.

← **الدراسة الاستطلاعية للاختبار:** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لاختبار مواقف في مهارات وأبعاد المناعة الفكرية على عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي الدارسين لمادة علم الاجتماع وكان عددهم (١٨) طالب، وكان الهدف من هذه الدراسة هو تحديد ما يلي:

- **زمن الاختبار:** تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن أسئلة الاختبار من خلال استخدام طريقة التسجيل التتابعي للزمن الذي استغرقه كل طالب في الإجابة عن الاختبار، ثم تم حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب، وتم التوصل إلى أن زمن الاختبار هو (٤٠) دقيقة.

- **ثبات الاختبار:** تم حساب ثبات الاختبار عن طريق معامل الثبات بالتجزئة النصفية، وبلغت نسبة ثباته (٠,٧٩)، وبالتالي فإن اختبار المواقف في المناعة الفكرية يتمتع بدرجة ثبات عالية ويمكن الوثوق به واستخدامه كأداة للقياس في هذا البحث.

- **صدق الاختبار:** للتأكد من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، وقد أقرروا صلاحية الاختبار للتطبيق بعد

إجراء بعض التعديلات، كما تم حساب الصدق الذاتي للاختبار، وقد بلغ (٠,٨٨)، وهو معامل صدق مرتفع مما يشير إلى أن الاختبار صادق بدرجة عالية.

◀ **الصورة النهائية للاختبار:** وبعد إعداد الاختبار وعرضه على السادة المحكمين وتعديله في ضوء آرائهم واقتراحاتهم وتجريبه استطلاعياً على العينة المختارة من الطلاب تم التوصل إلى الصورة النهائية للاختبار.

اشتمل الاختبار في صورته النهائية على (٢٠) مفردة مقسمة على أبعاد المناعة الفكرية، كما يتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١) يوضح توزيع مفردات الاختبار والدرجات على أبعاد المناعة الفكرية

أبعاد المناعة الفكرية	أرقام المفردات	مجموع المفردات	مجموع الدرجات
التفكير المستقل	١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥	٥	٥
الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي	١ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠	٥	٥
التنظير الذاتي	١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥	٥	٥
المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية	١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠	٥	٥
الاختبار ككل		20	٢٠

◀ **تصحيح الاختبار:** لقد اشتمل الاختبار على (٢٠) مفردة كل مفردة يعقبها

أربعة بدائل، منهم بديل واحد صحيح، وتم تصحيحه على النحو التالي:

يحصل الطالب على درجة واحدة عند اختياره للبديل الصحيح، ويحصل على درجة (صفر) إذا اختار البديل الخاطئ، وبالتالي فإن أعلى درجة على الاختبار يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (٢٠) درجة.

❖ **ثالثاً: التصميم التجريبي وإجراءات تجربة البحث:**

◀ **منهج البحث:** تم الاستعانة بالمنهج التجريبي من نوع التصميم التجريبي ذو

المجموعة الواحدة الذي يعتمد على التطبيق القبلي والبعدى لأدوات البحث.

❖ متغيرات البحث: شمل البحث الحالي المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية.

- المتغيرات التابعة: (اليقظة العقلية- المناعة الفكرية).

← عينة البحث: تم اختيار مجموعة البحث عشوائيا من طلاب الصف الثاني الثانوي بمدرسة النجاح الثانوية المشتركة، التابعة لإدارة التحرير التعليمية، محافظة البحيرة، وتكونت العينة من (٢٨) طالب وطالبة.

← التطبيق الميداني للبحث: مرّ التطبيق الميداني للبحث بالمراحل التالية:

- التطبيق القبلي لأدوات القياس: تم تطبيق أدوات البحث خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ على مجموعة البحث، وتم تصحيح الإجابات ورصد الدرجات ثم معالجتها إحصائيا قبل إجراء التجربة.

❖ تدريس البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتدريس البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية للطلاب مجموعة البحث، وقد تم تقسيم الموضوعات على عدد من الوحدات بلغت (٧ وحدات) بواقع حصتين أسبوعياً لاستكمال الشرح وكل الأمور والأنشطة المتطلبية للتربية الإيجابية واليقظة العقلية والمناعة الفكرية، وحتى يتمكن الطلاب من أخذ الوقت الكافي للتدرب على المهارات المطلوبة وعمل تغذية راجعة مناسبة.

- التطبيق البعدي لأدوات القياس: بعد الانتهاء من تدريس البرنامج المقترح لمجموعة البحث أعيد تطبيق أدوات القياس على مجموعة البحث، وتم تصحيح أدوات القياس، ورصد النتائج ومعالجتها إحصائيا وتفسيرها.

❖ نتائج البحث: *

أولاً: لاختبار صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة العقلية ككل، وفي كل بعد من أبعاده الفرعية، تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات طلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة العقلية، وفي أبعاده الفرعية، وتتضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٢) قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة العقلية ككل وفي أبعاده الفرعية

البعد	نوع التطبيق	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة عند مستوى ٠,٠١										
الملاحظة الواعية	قبلي	٢٨	15.89	4.64	٢٧	20.80	٢,٧	دالة إحصائياً										
	بعدي		34.61	2.55														
الوصف	قبلي	٢٨	16.64	2.71	٢٧	43.43			٢,٧	دالة إحصائياً								
	بعدي		36.18	2.59														
التصرف الواعي	قبلي	٢٨	15.54	2.95	٢٧	31.75					٢,٧	دالة إحصائياً						
	بعدي		35.96	2.20														
تجنب إصدار الأحكام	قبلي	٢٨	10.07	1.88	٢٧	16.03							٢,٧	دالة إحصائياً				
	بعدي		20.07	1.99														
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	قبلي	٢٨	8.11	1.83	٢٧	23.10									٢,٧	دالة إحصائياً		
	بعدي		19.89	1.75														
المقياس ككل	قبلي	٢٨	66.25	10.10	٢٧	٣٦,٥٤											٢,٧	دالة إحصائياً
	بعدي		146.71	5.50														

* تم معالجة البيانات باستخدام رزمة المعالجات الإحصائية (SPSS Ver (20)، حيث تم استخدام اختبار "ت" للعينات المرتبطة (T.Test. sample Paired).

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

يتضح من جدول (٢) ارتفاع متوسطات درجات عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس اليقظة العقلية عن درجاتهم في التطبيق القبلي، كما جاءت قيمة "ت" المحسوبة للمهارات الفرعية للمقياس، والمقياس ككل على الترتيب كالآتي: الملاحظة الواعية (٢٠,٨٠)، الوصف (٤٣,٤٣)، التصرف الواعي (٣١,٧٥)، تجنب إصدار الأحكام (١٦,٠٣)، عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (٢٣,١٠)، والمقياس ككل (٣٦,٥٤)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧)، ومستوى دلالة (٠,٠١) في التوزيع ذو الطرفين (٢,٧)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في المقياس ككل، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الأول.

ثانياً: لاختبار صحة الفرض الثاني والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار مواقف في المناعة الفكرية ككل، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية"، تم حساب قيمة "ت" للمجموعات المرتبطة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار مواقف في المناعة الفكرية، وفي أبعاده الفرعية، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٣) قيمة "ت" للفروق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار المواقف في أبعاد المناعة الفكرية ككل وفي أبعاده الفرعية

البعد	نوع التطبيق	عدد الطلاب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	الدلالة عند مستوى
التفكير المستقل	قبلي	٢٨	1.93	.53	٢٧	٢٠,٦١		دالة إحصائياً
	بعدي		4.57	.50				
الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي	قبلي	٢٨	1.89	.62	٢٧	١٨,٣٥		دالة إحصائياً
	بعدي		4.57	.50				

د. صفاء عبد الجواد عبد الحفيظ بدر

دالة إحصائياً	٢,٧	١٩,١٣	٢٧	٠.48	1.64	٢٨	قبلي	التنظير الذاتي
				.71	4.29		بعدي	
دالة إحصائياً		٢٣,٥٨	٢٧	.57	1.54	٢٨	قبلي	المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية
				.47	4.68		بعدي	
دالة إحصائياً		٤٠,٥٦	٢٧	1.08	7.00	٢٨	قبلي	الاختبار ككل
				1.03	18.11		بعدي	

يتضح من جدول (٣) ارتفاع متوسطات درجات عينة البحث في التطبيق البعدي لاختبار المواقف في المناعة الفكرية عن متوسطات درجاتهم في التطبيق القبلي، كما جاءت قيمة "ت" المحسوبة للأبعاد الفرعية للاختبار، والاختبار ككل على الترتيب كالاتي: التفكير المستقل (٢٠,٦١)، الرؤية بعيدة المدى والتوقع الإيجابي (١٨,٣٥)، التنظير الذاتي (١٩,١٣)، المقاومة الإيجابية للأفكار السلبية (٢٣,٥٨)، الاختبار ككل (٤٠,٥٦)، بينما بلغت قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (٢٧)، ومستوى دلالة (٠,٠١) في التوزيع ذو الطرفين (٢,٧)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في الاختبار ككل، وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية، مما يثبت صحة الفرض الثاني.

ثالثاً: لاختبار صحة الفرض الثالث والذي ينص على " يتسم البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية بالفاعلية في تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، تم حساب معادلة الكسب المعدل "بلاك" Black (جبروكمب، ١٩٩١، ٢٥٠) وتتضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤) نسبة الكسب المعدل لبلاك ودلالته

المتغير	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الدرجة العظمى	نسبة الكسب المعدل	الدالة
مقياس اليقظة العقلية	٦٦,٢٥	١٤٦,٧١	١٦٨	١,٢	دالة
اختبار مواقف في المناعة الفكرية	٧,٠٠	١٨,١١	٢٠	١,٤	دالة

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

يتضح من جدول (٤) أن نسبة الكسب المعدل لمقياس اليقظة العقلية بلغت (١,٢)، كما بلغت نسبة الكسب المعدل لاختبار مواقف في أبعاد المناعة الفكرية (١,٤)، وهي نسب دالة، حيث تعد النسبة دالة إذا وصلت إلى (١,٢)، وبالتالي يتسم البرنامج في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية في تنمية اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، مما يُثبت صحة الفرض الثالث.

❖ تفسير نتائج البحث ودلالاتها التربوية:

يمكن تفسير نتائج البحث التي تم التوصل إليها على النحو التالي:

❖ أولاً: مناقشة النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الثاني، والذي ينص على: ما فاعلية برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية في تعزيز اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

تشير دلالة الفروق في الفرض الأول بين التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس اليقظة العقلية إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية في تعزيز اليقظة العقلية، ويمكن إرجاع ذلك إلى:

◀ موضوعات البرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على (التربية الإيجابية) المُعد ترتبط ارتباطاً وثيقاً بحياة الطلاب وهو ما أثار شغفاً للتعلم لديهم، واتضح ذلك في حرصهم على حضور الحصص المخصصة لتدريس البرنامج، والمشاركة الفعالة والنشطة في الأنشطة وأوراق العمل المقدمة لديهم.

◀ يعد متغير اليقظة العقلية ومهاراته من أهم موضوعات التربية الإيجابية، وترى الباحثة أن هذا الجانب المشترك أدى إلى تنمية وتعزيز مهارات اليقظة العقلية لدى المتعلمين.

◀ ساهمت موضوعات البرنامج وبالأخص موضوعات العلاقات الإيجابية مع الذات والأخرين، والمشاعر الإيجابية، وأنت شخص فريد في تنمية مهارة الملاحظة واستحضار الوعي أثناء القيام بمهمة ما، ومن ثم وصف ما يمر به الطالب بدقة،

والتصرف بناء على ذلك، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، وكذلك تجنب إصدار الأحكام.

أُتاحت استراتيجيات وطرائق التدريس المستخدمة، وكذلك الوسائل التعليمية قدرًا عاليًا من الإيجابية والتفاعل لدى الطلاب، فضلاً عن أوراق العمل فقد ساهمت في تدريب الطلاب على العديد من المهارات بشكل مقصود ومُركز ومن هذه المهارات (ملاحظة الذات والآخر- قراءة مشاعر الذات والآخرين بطريقة صحيحة ووصفها بدقة- التصرف بوعي وانتباه- التركيز على اللحظة الحالية، وعدم الانسياق وراء المشاعر الداخلية والسيطرة عليها، وتجنب رد الفعل السلبي أو إصدار الأحكام تجاه الذات والآخرين).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على أن استخدام البرامج القائمة على التربية الإيجابية ينمي ويطور العديد من المتغيرات لدى المتعلمين مثل: رفاهية الطلاب وهذا ما أكدته دراسة كل من (Seligman et al, 2009)، (Elfrink, 2017)، (Au & Kennedy, 2018)، (Waters & Higgins, 2022)، (Rickard et al, 2023)، وجودة الحياة النفسية والشعور بالأمن النفسي وهذا ما أكدته دراسة (علي، ٢٠١٦)، والذكاء العاطفي وتحسين نقاط قوة الشخصية وهذا ما أكدته دراسة (Barranca et al. 2021)، والنمو الشخصي والمهني كما أكدته دراسة (Sandholm et al , 2023).

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي سعت إلى تعزيز اليقظة العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية ومنها دراسة (عمر وشكري ٢٠٢٠)، دراسة (Johnstone et al, 2020)، دراسة (شليبي وآخرون، ٢٠٢٢)، ودراسة (أحمد، ٢٠٢٣).

❖ ثانياً: مناقشة النتائج الخاصة بالإجابة عن السؤال البحثي الثالث، والذي ينص على: ما فاعلية برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية

في تعزيز المناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع؟

تشير دلالة الفروق في الفرض الثاني بين التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار المواقف في المناعة الفكرية إلى الأثر الإيجابي للبرنامج المقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية في تعزيز المناعة الفكرية لدى الطلاب، ويمكن إرجاع ذلك إلى:

◀ ساعدت موضوعات البرنامج في علم الاجتماع العائلي القائمة على التربية الإيجابية وبالأخص موضوع "العلاقات الإيجابية مع الذات والآخرين"، وموضوع "التفكير الناقد" في تنمية مهارات وأبعاد المناعة الفكرية لدى المتعلمين، واتضح ذلك من نتائج الطلاب مجموعة البحث في التطبيق البعدي لاختبار المواقف في مهارات وأبعاد المناعة الفكرية حيث أصبح الطلاب أقدر وأجراً على تبني وجهة نظر، ورأي مختلف عن الآخرين وامتلاكهم لمهارة الاستقلال الفكري ورؤية خاصة بهم قائمة على الدلائل والبراهين المنطقية، واتضح ذلك من خلال مناقشاتهم في الموضوعات المدروسة، وكذلك قدرتهم على تكوين رؤية بعيدة المدى من خلال مناقشاتهم في بعض القرارات الآنية التي يمكن اتخاذها وتوقعاتهم لمستقبلهم بناءً على ذلك، وأصبح الطلاب أكثر قدرة على امتلاك مهارة المقاومة لكل ما هو مُضر أو غير مناسب للذات أو للظروف المحيطة، كما أصبح الطلاب أكثر إيجابية ومرونة في التعامل مع أزمات الحياة الضاغطة.

◀ ساعدت استراتيجيات وطرائق التدريس المستخدمة قدراً كبيراً من الإيجابية والتفاعل النشط والفعال حيث أصبح الطلاب أكثر قدرة على المناقشة الواعية والهادئة للعديد من الموضوعات، وتناولها من وجهات نظر عديدة، ومن ثم تنمية قدرتهم على قبول التعدد والإقرار بوجوده وعدم إنكاره، وكذلك توعية الطلاب على تبني وجهة نظر خاصة ومناسبة لهم في مواجهة الأفكار السلبية الهدامة.

◀ أتاحت الأنشطة وأوراق العمل المُعدة في التركيز على مهارات وأبعاد المناعة الفكرية بشكل مقصود ومركز مما كان له أثر إيجابي في تنمية هذه المهارات لدى الطلاب مجموعة البحث.

◀ لاقت موضوعات البرنامج استحسان الطلاب وقبولهم الكبير لها، وذلك لارتباط هذه الموضوعات بحياة الطلاب الواقعية التي يعيشونها فهي تمس فيهم جانب نفسي واجتماعي هم في حاجة إلى ترقيته، وفهم كيفية التعامل معه، وكذلك شعورهم أن هذه الموضوعات أحدثت فيهم تغييراً للأفضل على المستوى الشخصي والاجتماعي.

◀ وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي اهتمت بدراسة المناعة الفكرية لدى الطلاب ومنها دراسة كل من: (Kosarenko et al., ٢٠١٦)، (الشمري، وأسعد، ٢٠١٩)، (الشمري، ٢٠٢٠)، (عبد المجيد ٢٠٢٠)، (Odeh ,Taher,)، (2021)، ودراسة (فاطمية، ٢٠٢٢)، (الجبوري، والموسوي، ٢٠٢٢)، (Al-Zaidi, & Aliwi,2022)، (جاد وقنديل، ٢٠٢٣)، (جمال، ٢٠٢٣).

◀ وتختلف الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابقة التي تناولت المناعة الفكرية في الآتي:

- سعيها لتنمية المناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية، فقد اهتمت كل الدراسات السابقة - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- بدراسة المناعة الفكرية لدى طلاب الجامعة وما بعد الجامعة.

- سعيها لتنمية المناعة الفكرية من خلال برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي القائم على التربية الإيجابية في تنمية المناعة الفكرية، فقد اهتمت كل الدراسات السابقة- في حدود ما اطلعت عليه الباحثة- بإيجاد العلاقة بين المناعة الفكرية وغيرها من المتغيرات أو مدى توافر المناعة الفكرية لدى الطلاب دون السعي لتنميتها.

❖ التوصيات:

- ❖ في ضوء نتائج البحث يمكن التوصية بما يلي:
 - ❖ ضرورة توجيه أنظار القائمين على إعداد مقرر علم الاجتماع إلى أهمية تضمين موضوعات التربية الإيجابية داخل وحدات المقرر لأهميتها وراثتها الفكري مما يعود على الطلاب بالنفع.
 - ❖ تدريب معلمي علم الاجتماع على التدريس باستخدام استراتيجيات وأساليب التربية الإيجابية قبل الخدمة وأثناءها.
 - ❖ ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات اليقظة الذهنية والمناعة الفكرية لدى طالب المرحلة الثانوية من خلال دراسته لمقرر علم الاجتماع، فطالب المرحلة الثانوية يمر بمرحلة حرجة على المربين استغلالها في تشكيل عقله ووجدانه وسلوكه، ليصبح شخصاً واعياً متوازناً ومسؤولاً، وقادراً على مواجهة الحياة الضاغطة بعقلٍ واعٍ وفكرٍ مستنير، وحتى لا يقع فريسة لمدعي التحضر والتطور والفضيلة؛ فيصبح ذو فكر مستقل ووجهة نظر خاصة ومن ثم يتخذ قراراته بوعي، ويسلك دربه بخطوات ثابتة.

❖ بحوث مقترحة:

- ❖ في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح بعض الدراسات والبحوث المستقبلية، ومنها:
 - ❖ برنامج مقترح في التربية الإيجابية لتعزيز قيم التسامح والتعايش مع الآخر لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - ❖ مقرر مقترح في التربية الإيجابية لتنمية التنظيم الانفعالي والازدهار المهني للطالب معلم الفلسفة والاجتماع.
 - ❖ وحدة مقترحة في المنطق غير الشكلي لتعزيز المناعة الفكرية لدي طلاب المرحلة الثانوية.
 - ❖ وحدة مقترحة قائمة على التربية الإعلامية في تنمية المناعة الفكرية والوعي بها لدى طلاب المرحلة الثانوية الدارسين لمادة علم الاجتماع.
 - ❖ فاعلية التعلم القائم على السيناريو في تعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية في مادة الفلسفة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

❖ قائمة المراجع

❖ أولاً: المراجع العربية:

١. ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي. (ب.ت). لسان العرب. القاهرة. دار المعارف.
٢. أبو الحسن، وليد محمد حسين وبيدوي، أحمد علي وعبد العزيز، محمود إبراهيم. (٢٠٢١). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية كلية التربية جامعة حلوان، ٢٧ (سبتمبر)، الجزء الثاني، ٣٠ - ١٢١.
٣. أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٤). علم النفس الإيجابي ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية، مجلة العلوم النفسية العربية، (٣٤).
٤. أبو حلاوة، محمد السعيد، الشربيني، عاطف مسعد الحسيني. (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي نشأته وتطوره ونماذج من قضاياها. القاهرة. عالم الكتب.
٥. أبو دهب، إيمان وقي أحمد. (٢٠٢٢). فعالية وحدة مقترحة في سرطان الثدي عبر موقع ميكروسوفت تيم في تنمية المفاهيم الصحية واليقظة العقلية والاتجاه نحو الفحص الدوري لدى طالبات كليات التربية. مجلة كلية التربية، ٨٨ (٤)، ٦٨٣ - ٧٦٦.
٦. أبو سعد، مصطفى. (٢٠٠٣). استراتيجيات التربية الإيجابية. الكويت. مكتبة المنارة الإسلامية.
٧. أبو غنيم، سامية محمد الصغير، محمد، أسماء زين العابدين، وإبراهيم، جيهان أحمد حلمي. (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بالاستقلالية الذاتية لدى طلاب الثانوية العامة. مجلة كلية التربية، ١٩ (١١٢)، ١٦٣ - ١٩٠.
٨. أحمد، ننسي أحمد فؤاد. (٢٠٢٠). رؤية مقترحة لتنمية المسؤولية الاجتماعية للطفل في ضوء التربية الإيجابية. مجلة كلية التربية، ٣١ (١٢٣)، ٢٤٥ - ٣١٦.
٩. أحمد، هبة عبد المحسن. (٢٠٢٣). أثر استخدام نموذج أبعاد التعلم لمارزانو في تدريس الاقتصاد المنزلي على تنمية مهارات التفكير الجانبي واليقظة العقلية لدى طالبات الصف الأول الثانوي. مجلة كلية التربية، ٢٠ (١١٦)، ٣٩١ - ٤٣٨.
١٠. أ.خرس، نائل محمد عبد الرحمن. (٢٠١٦). أثر برنامج اليقظة الذهنية في خفض أعراض الوهن النفسي لدى عينة من طلاب جامعة الجوف. المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس، مج ٤، ع ٢، ٣٨٣ - ٤١٦. مسترجع من

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

١١. أمين، إدريس قادر حمد. (٢٠٢٢). الحصانة الفكرية من خلال سورة آل عمران دراسة موضوعية. مجلة آداب الفراهيدي، كلية الآداب، جامعة تكريت، المجلد ١٤ (٤٩)، القسم الثاني آذار، ٤٩٠-٥١٣.
١٢. البدري، عبير فاروق عبد الرؤوف. (٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة العمارة والفنون والعلوم الإنسانية، (٤١)، ٧٣٧ - ٧٦٧.
١٣. بكار، عبد الكريم. (٢٠١٤). المناعة الفكرية ومقالات أخرى (ط. ٤). الرياض. المملكة العربية السعودية. دار وجوه للنشر والتوزيع.
١٤. بني أرشيد، إسلام أحمد محمد، والطوالبه، هادي محمد غالب. (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التربية الإيجابية لمعلمات الدراسات الاجتماعية وقياس أثره في تنمية مهارات توظيفها [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة اليرموك، إربد.
١٥. جاد الكريم، رشا حسين أحمد. (٢٠٢٣). التربية الإيجابية وعلاقتها بالتنمر الإلكتروني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية العامة. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية، (٦١)، الجزء الثاني، ٤٩٣-٥٢٦.
١٦. جاد، بوسي عصام محمد، قنديل، هدى عنتر عبد الله. (٢٠٢٣). الإسهام النسبي للوعي الذاتي والانفتاح العقلي المعرفي في التنبؤ بالمناعة الفكرية لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب (العلوم الاجتماعية والإنسانية)، المجلد ٢٤ (٦)، يوليو، ٧٣-١٩٢.
١٧. جبران، خليل جبران. (٢٠٠٠). النبي (ط. ٩). القاهرة. دار الشروق.
١٨. الجبوري، علي محمود كاظم، والموسوي، عباس نوح سليمان محمد. (٢٠٢٢). المناعة الفكرية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، ١٦ (٣٠)، ٣٢٥ - ٣٦٧.
١٩. جمال، نواز د. (٢٠٢٣). دور الفلسفة والتفكير النقدي كمناعة فكرية في ردع أفكار العنف. الهيئة الكردستانية للدراسات الاستراتيجية، قسم العلوم الإنسانية. ١٥١-١٧٧.
٢٠. الجوير، إبراهيم بن مبارك. (٢٠٠٩). الأسرة والمجتمع دراسات في علم الاجتماع العائلي. المملكة العربية السعودية. دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
٢١. جيروكمب (١٩٩١). تصميم البرامج التعليمية (كاظم، أحمد خيرى، ترجمة). القاهرة. دار النهضة العربية.

د. صفاء عبد الجواد عبد الحفيظ بدر

٢٢. حسين، رفاعي شوقي أحمد. (٢٠٢١). العلاقات بين اليقظة العقلية والقلق القرائي وتعرف وطلاقة تعرف الكلمة لدى التلاميذ ذوي صعوبات تعرف الكلمة بالمرحلة الابتدائية. المجلة التربوية، ج ٨٨، ٣٣٠-٣٨١.
٢٣. خليفة، فاطمية. (٢٠٢٢). المناعة الفكرية لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة. مجلة المعيار، ٢٦ (٧)، ٢٤٣-٢٥٩.
٢٤. دغنوش، نورة. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة علوم الإنسان والمجتمع، ٩ (٤)، ٥٣٣-٥٥٩.
٢٥. الدهيسات، هبة مصطفى عبد المعطي وبنى ملحم، أحمد محمد عبدا الله (٢٠٢٢). اليقظة العقلية وعلاقتها بمهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة مؤتة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية الدراسات العليا. جامعة مؤتة.
٢٦. الديب، مايسة خيرى محمود. (٢٠٢٣). تفعيل التربية الإيجابية بالمدرسة المصرية على ضوء خبرة أونتاريو بكندا. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ٤٢ (١٩٩)، ٣٦٨-٣٢٥.
٢٧. الريان، جميل أبو العباس. (٢٠١٦). المتطرفون: نشأة التطرف الفكري وأسبابه وآثاره وطرق علاجه. مصر. دار النخبة للنشر والتوزيع.
٢٨. سعد، هبة محمد إبراهيم. (٢٠٢١). فاعلية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض العبء المعرفي لدى طالبات المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، (٨٦)، ١٠٨٧ - 1138.
٢٩. شاكر، إسلام حامد. (٢٠٢٣). دور المرأة المسلمة في تنمية الأسرة في ضوء الدراسات الحديثة دراسة دعوية. بيروت. لبنان. دار الكتب العلمية.
٣٠. شلبي، محمد عبدا الله محمد، باظة، أمال عبد السميع مليجي، وحسن، مروة نشأت معوض. (٢٠٢٢). فعالية الإرشاد النفسي بالمعنى لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (١٠٣)، ٢ - ٣٠.
٣١. الشمري، أسعد. (٢٠١٩). المناعة الفكرية وعلاقتها ببعض الذكاءات المتعددة وعادات العقل المنتجة لدى طلبة الجامعة. مجلة سر من رأي، ١٥ (٦١)، ٨٣١ - ٨٧٢.
٣٢. الشمري، صاحب. (2020). المناعة الفكرية في ضوء النظرية المعرفية. العراق. دار الرسالة للطباعة والنشر.

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العائلي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

٣٣. صادق، مروة صادق أحمد. (٢٠٢٠). تحليل مسار العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة بين الاتجاه نحو التعلم بالأجهزة المحمولة "التأهليل المدرسي واليقظة العقلية والتنظيم الذاتي الأكاديمي والتوجه نحو الهدف والإنجاز الأكاديمي لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي. العلوم التربوية، ٢٨ (٢)، ٣٢٣ - ٤٢٤.
٣٤. صلاحات، محمد علي محمد، والزعول، رافع عقيل. (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للذكاء الروحي والعوامل الكبرى للشخصية باليقظة العقلية [رسالة دكتوراه غير منشورة]. جامعة اليرموك.
٣٥. الضبع، فتحي عبد الرحمن. (٢٠١٦). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة الدراسية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٦ (٩١)، ٣٢٥ - ٣٦٥.
٣٦. الضفيري، عبد الرحمن معجون حميدي أبا ذراع. (٢٠١٨). فاعلية برنامج مقترح لتنمية مهارات التربية الإيجابية لدى آباء الأطفال في مرحلة الطفولة المتوسطة. مجلة كلية التربية، ٦٩ (١)، ٤٩٧ - ٥١٨.
٣٧. طيفور، فاروق. (٢٠٢٢). هندسة المناعة السياسية ج (١): مقارنة معرفية وإجرائية. مجلة دراسات شرق أوسطية، مركز دراسات الشرق الأوسط والمؤسسة الأردنية للبحوث والمعلومات، ٢٥ (٩٨)، ١٠٣ - ١١٢.
٣٨. عبد الحميد، هبة جابر، ومحمد، محمد عبد العظيم. (٢٠١٩). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة التربوية، (٦٣)، ٤٩٥ - ٥٦١.
٣٩. عبد العزيز، هشام؛ راشد، مؤمن؛ مناع، فريد؛ كريم، مصطفى. ٢٠١٩. الحياة الطيبة طريقك إلى السعادة من منظور علم النفس الإيجابي. دار نبراس للنشر والتوزيع.
٤٠. عبد الله، محمد بن محمود. (٢٠١٢). علم النفس الاجتماعي ودور الأسرة في التنشئة الاجتماعية. القاهرة. مكتبة كنوز.
٤١. العبد الله، محمد، تركية، بهاء الدين، عقيل، أديب. (٢٠١٦). علم الاجتماع العائلي. جامعة دمشق.
٤٢. عبد المجيد، ماجدة عبد السلام. (٢٠٢٠). المناعة الفكرية وعلاقتها بسلوك إدمان الهواتف الذكية لدى شرائح متباينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. كلية التربية جامعة حلوان، ١٣٦ - ١٨٦.

د. صفاء عبد الجواد عبد الحفيظ بدر

٤٣. عبد المطلب، السيد الفضالي، صفوت، إيناس محمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية في ضوء نظرية لانجر Langer وعلاقتها بكل من الاتجاه نحو التخصص وأسلوب التعلم ونوع الاختبار التحريري المفضل لدى طلبة جامعة الزقازيق. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٦٩)، يناير، ١٤٧ - ١٨٩.
٤٤. عبده، ولاء محمد صلاح الدين محمد. (٢٠٢٠). برنامج إثرائي مقترح في ضوء الفلسفة الواقعية لتنمية اليقظة العقلية والتفكير القائم على الحكمة لدى الطالب معلم الفلسفة بكلية التربية جامعة حلوان. المجلة التربوية، (٧٧)، ٦٧٠ - ٦٢٥.
٤٥. علي، عزة فتحي. (٢٠١٦). برنامج لإكساب معلمة علم الاجتماع مهارات إدارة سلوك الطلاب وفق التربية الإيجابية وأثره على جودة الحياة النفسية للطلاب داخل الصف وشعور المعلمة بالأمن النفسي والأمل. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٧٠)، ١٤٥ - ٢٠٢.
٤٦. عليوة، سهام على عبد الغفار، أبو المجد، علياء عادل عبد الرحمن، وحمد، محمد فرغلي حامد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي سلوكي لتنمية اليقظة العقلية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (١٠٧)، ٣٧٣ - ٣٩٢.
٤٧. عمار، صفاء مصطفى علي، بركات، فاطمة سعيد أحمد، وشريف، سهام علي عبد الحميد. (٢٠٢٠). أساليب التربية الإيجابية وعلاقتها بالانفصال الانفعالي لدى الأبناء من طلاب جامعة ٦ أكتوبر. دراسات تربوية واجتماعية، ٢٦ (٣)، ١٤٥ - ١٩٨.
٤٨. عمارة، إسلام عبد الحفيظ محمد. (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على فنيات اليقظة العقلية في تنمية التدفق النفسي لدى الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس وأثره على خفض التجول العقلي لطلابهم. المجلة التربوية، (١٠٣)، ٣٠١ - ٢٣٣.
٤٩. عمر، أحمد مختار. (٢٠٠٨). معجم اللغة العربية المعاصر (ط. ١). القاهرة. عالم الكتب.
٥٠. عمر، زيزي حسن، وشكري، تريزا إميل. (٢٠٢٠). فاعلية وحدة مقترحة في الاقتصاد المنزلي قائمة على استراتيجيات المحطات العلمية المدعومة بمتحف تعليمي افتراضي في تحسين اليقظة العقلية والرضا عن التعلم لطالبات المرحلة الثانوية. المجلة التربوية، (٧١)، ٣٨٢ - ٤٥٠.
٥١. غنيم، إبراهيم السيد عيسى. (٢٠٢١). التطبيقات التربوية للتعلم الدماغية. الإسكندرية. دار التعليم الجامعي.

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية لدى طلاب المرحلة الثانوية"

٥٢. فتح الله، مندور عبد السلام. (٢٠٢٣). معجم المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية للمصطلحات التربوية.

٥٣. الفرحاني، محمود. (٢٠١٧). فاعلية تدريب معلمي العلوم والرياضيات على التعليم الدامج للتفكير النشط في سياق اجتماعي TASC وخراط التفكير في تنمية قدرات الاستدلال، واليقظة العقلية ودافعية التعلم والمسؤولية المعرفية لاختبار TIMSS. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (٤).

٥٤. ماكاي، ماثيو، سكين، ميشيل، وفانينج، باتريك. (٢٠٢٢). العلاج المعرفي السلوكي حل القلق (عرفة، أمانة يحيى، وعكاشة، نسرين فكري، ترجمة). مصر. مكتبة الأنجلو المصرية.

٥٥. مجمع اللغة العربية. (٢٠٠٤). المعجم الوسيط. ط (٤)، القاهرة: مكتبة الشروق الدولية. كتاب غير مترجم.

٥٦. محمد، عبد العزيز موسى ناصر. (٢٠٢٢). الخصائص السيكو مترية لمقياس اليقظة العقلية. مجلة القراءة والمعرفة، (٢٤٧)، ٤٥ - ٧٧.

٥٧. المغذوي، عادل بن عايض بن عوض. (٢٠١٩). مؤشرات المناعة الفكرية لدى طلاب الجامعات السعودية في ضوء بعض التحديات المعاصرة. مجلة الجامعة الإسلامية للغة العربية والعلوم الاجتماعية، ٢ (٤)، ٤١٩ - ٤٨٢.

٥٨. موريس، إيان. (٢٠١٥). تعلم ركوب الأفيال تدريس بالسعادة والعافية في المدارس (القرنة، داوود سليمان، ترجمة). السعودية. مكتبة العبيكان.

٥٩. الموسوي، عباس نوح سليمان. (٢٠٢٢). وقائع المؤتمر التخصصي السادس لكلية التربية جامعة الكوفة "الشباب العراقي في منظور الجامعة رؤى وحلول" ٧-٨ كانون الأول.

٦٠. النجار، فاطمة الزهراء محمد. (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر المدرسي. المجلة التربوية، (٩٢)، ٥٨١ - ٦٥٢.

٦١. هنا أبو الغار. (٢٠٢١). رحلة الحياة: دليل الأسرة الشامل لصحة طفلك الجسدية والنفسية والاجتماعية. دار الشروق للنشر والتوزيع.

٦٢. الياامي، محمد بن سرار بن علي. (٢٠٢٠). المناعة الفكرية: دراسة في ضوء الثقافة الإسلامية. أبحاث. (١٩)، ١٦٤ - ١٩١.

❖ ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Adler, A. (2017). Positive Education: Educating For Academic Success and For a Fulfilling Life. Papeles Del Psicólogo / Psychologist Papers. Vol. 38(1), 50-57.
2. Ager, K., Albrecht, N., & Cohen, M. (2015). Mindfulness In Schools Research Project: Exploring Students' Perspectives of Mindfulness-What Are Students' Perspectives of Learning Mindfulness Practices at School?. Psychology, 6 (7), 896-914.
3. Albrecht, N., Albrecht, P.&Cohen, M. (2012). Mindfulness Teaching in The Classroom; A Literature Review. Australian Journal of Teacher Education, 37(12).
4. Ali, S. M. K., Almakarem, A. S. A., Ahmed, M. G. A. E., Elnabawey, E. S. S. S., & Salama. (2024). Effectiveness Of Mindfulness Program on Anxiety, Anger, And Self-Esteem Among Academic Nursing Student.
5. Alidina, S., & Adams, J. (2015). Mindfulness At Work Essentials for Dummies., E-book: Milton. Qld: Wiley Publishing Australia Retrieved From: <https://Libgen.Pw/Download/Book/5a1f05313a>.
6. Al-Johani, Awadh Zuraiban.(2021). Opinions Of the Teaching Staff at Taibah University About Islamic Education Teacher Preparation Programs in The Light of The Requirements of Intellectual Security. International Education Studies; 14 (5), 42-62.
7. Al-Masudi, Awatif Khalil Hussein& Mahmood, Dhuha Adil. 2022. Intellectual Immunity of Kindergarten Teachers. Journal of Positive School Psychology, Vol. 6, No. 5, 4945–4947.
8. Al-Zaidi, Duaa Sadiq Adel & Aliwi, Abdul Khaleq Khudair.(2022). The Emptiness of Meaning for University Students. Journal Of Positive School Psychology. Vol. 6, No. 5, Pp 9433-9447.
9. Asiri, Retal Muhammad. (2023). The Educational Role of Intellectual Awareness Units in Saudi Universities in Achieving Intellectual Immunity for Its Students. Journal Of Educational and Psychological Sciences (JEPS). 7 (15), 57 – 35.
10. Au, W. C. C., & Kennedy, K. J. (2018). A Positive Education Program to Promote Wellbeing in Schools: A Case Study from A Hong Kong School. Higher Education Studies, 8 (4), 9-22.

11. Baer, R. Smith, G, T, Hopkins.J. Krietemeyer, Tony, L. (2006). Using Self- Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness Assessment. (13). 27-45.
12. Barranca-Enríquez, A., Romo-González, T., López-Mora, G., & Sánchez-Silva, D. M. (2021). Positive Education in College Students: The Effects of the "Self-Knowledge and Soul Care" Workshop on Emotions and Character Strengths. *Archivos De Medicina (Col)*, 21(2), 386-402.
13. Bott, David & Escamilia, Hector & Kaufman, Scott & Kern, Margaret & Krekel, Christian & Schlicht, Raphaela & Seldon, Anthony & Seligman, Martin & White, Mathew. (2017). *The State of Positive Education*. 1 – 62. ONLINE:
14. Bredács, A. (2016). Psychological Immunity Research to The Improvement of The Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. *Practice And Theory in Systems of Education*, 11(2), 118- 141. Doi: 10.1515/Ptse-2016-0014
15. Brunzell, T .(2021). Trauma-Aware Practice and Positive Education. Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (ED). *The Palgrave Handbook of Positive Education*. 205- 223. Springer Nature
16. Caballero, Camila, Ethan Scherer, Martin R. West, Michael D. Mrazek, Christopher F. O. Gabrieli, And John D. E. Gabrieli.(2019). Greater Mindfulness Is Associated with Better Academic Achievement in Middle School. *Mind, Brain, And Education*. © 2019 International Mind, Brain, And Education Society and Wiley Periodicals, Inc.
17. Cardaciotto, L.A, Herbert, T.D., Forman, E.M., Moitra, E.& Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale, *Assessment*, 15, 204-223. DOI: 10.1177/1073191107311467.
18. Cătălin, Pascariu Constantin. (2021). FAMILY AND EDUCATION. *Proceedings Of INTCESS 2021 8th International Conference on Education and Education of Social Sciences* 18-19 January, 511- 514.
19. Chen, Lynn I-Ling & Scott, Noel & Benckendorff, Pierre. (2013). An Exploration of Mindfulness Theories in Eastern and Western Philosophies. *Cauthe Conference 10-13 February Brisbane, Australia Book of Proceedings Tourism and Hospitality in The Contemporary World: Trends, Changes & Complexity*. 164 175.

20. Choi, E., Farb, N., Pogrebtsova, E., Gruman, J., & Grossmann, I. (2021). What Do People Mean When They Talk About Mindfulness? *Clinical Psychology Review*, Volume 89, November 2021, 102085.
21. Elfrink, T. R., Goldberg, J. M., Schreurs, K. M. G., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2017). Positive Educative Programme: A Whole School Approach to Supporting Children's Well-Being and Creating a Positive School Climate: A Pilot Study. *Health Education*, 117(2), 215-230.
22. Flook, L., Smalley, L., Kitil, J., Galla, M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J. & Kasari, C. (2010). Effects Of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal Of Applied School Psychology*, 26(1), 70-95.
23. Franco, Clemente & Mañas, Israel & Cangas, Adolfo & Gallego, José. (2011). Exploring The Effects of a Mindfulness Program for Students of Secondary School. *International Journal of Knowledge Society Research*. 2 (1). 14-28. 10.4018/Jksr.2011010102.
24. González, Luís López & Amutio, Alberto & Oriol, Xavier & Bisquerra Andrafael (2016). Habits Related to Relaxation and Mindfulness of High School Students: Influence on Classroom Climate and Academic Performance. *Revista De Psicodidáctica*, 21(1), 121-138.
25. Green, S., Leach, C., Falecki, D. (2021). Approaches To Positive Education. In: Kern, M.L., Wehmeyer, M.L. (Eds) *The Palgrave Handbook of Positive Education*. Palgrave Macmillan, Cham. 21- 48. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_2.
26. Halliday, A. J., Kern, M. L., Garrett, D. K., & Turnbull, D. A. (2020). Understanding Factors Affecting Positive Education in Practice: An Australian Case Study. *Contemporary School Psychology*, 24, 128-145.
27. Harris, K.I (2017). A Teacher, S Journey to Mindfulness: Opportunities for Joy "Joie and Compassion". *Journal Of Childhood Education*. 93 (2). 119 - 127.
28. Hart, Rona & Ivtzan, Itai & Hart, Dan. (2013). Mind The Gap in Mindfulness Research: A Comparative Account of The Leading Schools of Thought. *Review Of General Psychology*. American Psychological Association, 17(4). 453-466. 10.1037/A0035212.
29. Hassed, C. (2016). Mindful Learning: Why Attention Matters in Education. *International Journal of School & Educational Psychology*. 4(1), 52-60
30. Henry Dreher (1995). *Immune Power Personality: Traits You Can Develop to Stay Healthy*. Penguin Books. New York. USA.

31. https://www.researchgate.net/publication/324830281_The_State_of_Positive_Education.
32. Jazaieri, H., & Shapiro, S. (2017). Mindfulness And Well-Being. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 41-58.
33. Johnstone JM, Ribbers A, Jenkins D, Atchley R, Gustafsson H, Nigg JT, Wahbeh H, Oken B. Classroom-Based Mindfulness Training Reduces Anxiety in Adolescents: Acceptability and Effectiveness of a Cluster-Randomized Pilot Study. *J Restor Med*. 2020;10(1):10.14200/jrm.2020.0101. doi: 10.14200/jrm.2020.0101. Epub 2020 Jul 20. PMID: 33365203; PMCID: PMC7755132.
34. Kamath, S (2015): Role of Mindfulness in Building Resilience and Emotional Intelligence and Improving Academic Adjustment Among Adolescents, *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6 (4), 414-417.
35. Kosarenko, N., Kulakov, V., Ostroushko, A., Murkshtis, M., & Nevskiy, S. (2016). The Formation of Social and Cultural Immunity of University Students: Educational Governance Mechanisms. *International Electronic Journal of Mathematics Education*, 11(8), 3037- 3047.
36. Laakso, M., Fagerlund, Å., Pesonen, A. K., Figueiredo, R. A., & Eriksson, J. G. (2023). The Impact of The Positive Education Program Flourishing Students on Early Adolescents' Daily Positive and Negative Emotions Using the Experience Sampling Method. *The Journal of Early Adolescence*, 43(4), 385-417.
37. Langer, J, Ellen & Moldoveanu, Mihnea. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal Of Social Issues*, 56 (1), 1–9.
38. Lesmana, Teguh & Bidanghan, Lulun. (2021). The Effect of Academic Self-Efficacy and Mindfulness on Students Academic Stress During the Covid-19 Pandemic Period. 10.2991/Assehr.K.210805.014.
39. Liu, Y., & Wang, C. (2022). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Performance of Students. In *2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)* (Pp. 56-61). Atlantis Press.
40. Lonczak .S Heather . (2019). What Is Positive Parenting? 33 Examples and Benefits. Available At <https://positivepsychology.com/positive-parenting/>
41. Lori, B. (2013). Integrating Mindfulness Practices into The Elementary Curriculum to Improve Attention Task Behaviors and Social Relations. *Journal Of Transper Sonal Psychology*, 7(2), 55-63.

42. Lou J, Xu Q.2022. The Development of Positive Education Combined with Online Learning: Based on Theories and Practices. *Front Psychol.* Aug 30;13.
43. Mair, David. (2019). *The Student Guide to Mindfulness.* SAGE Publications Ltd.London.UK.
44. Malow S, Micheline. & Austin L, Vance. (2016). Mindfulness For Students Classified with Emotional/Behavioural Disorder. *Insights Into Learning Disabilities*, 13(1) 81-94.
45. Moix, J., Cladellas, M., Gayete, S., Guarch, M., Heredia, I., Parpal, G., Toledo, A., Torrent, D., & Trujillo, A. (2021). Effects Of a Mindfulness Program for University Students. *Clínica Y Salud*, 32(1), 23-28. <https://doi.org/10.5093/Clysa2020a24>
46. Musgrove, Liz. (2016). *Building Resilience Through Positive Education. Counselling Connections Across Australia.* Edition 7 September 2016, Pp 55-60.
47. Nandhini R, Usha & Palanivel, Senthamizh. (2021). Assessment Of Positive Parenting Style and Dimensions Among Parents of Primary Children Using Nicomachus-Positive Parenting (Npp) Questionnaire. *Multicultural Education*. 7 (12). 10, 608- 619. 5480/Zenodo.5015487.
48. Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy. *Journal Of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
49. Nelsen, J., Et Al (2016). *Positive Discipline. Parenting Tools.* New York, Harmony Books.
50. Noble, Toni & Mcgrath, Helen. (2015). PROSPER: A New Framework for Positive Education. *Psychology Of Well-Being*. 5 (2), 1- 17. <https://www.researchgate.net/publication/282556489>
51. Norman, Andy. (2021). *Mental Immunity ,Infectious Ideas, Mind-Parasites, And the Search for A Better Wy to Think.* New York: Harper Wave. Available At https://www.google.com.eg/books/edition/Mental_Immunity/Jf
52. Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An Applied Framework for Positive Education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161.
53. Odeh, Duaa Kamel & Taher, Maysoon Hamed. (2021). Intellectual Immunity Among University Students. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI)*. 12 (10), October 3193 – 3212.

54. R. Arguís-Rey (2021). Positive Education in Practice. Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (ED). The Palgrave Handbook of Positive Education. 49- 74. Springer Nature
55. Rempel, K. (2012). Mindfulness For Children and Youth: A Review of Literature with An Argument for School-Based Implementation. Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 46(3).
56. Rickard S. Nikki., Chin, Tan-Chyuan, Cross, Donna, Hattie, John & Vella-Brodrick, Dianne A. (2023) Effects of A Positive Education Programme on Secondary School Students' Mental Health and Wellbeing; Challenges of The School Context, Oxford Review of Education, 1- 23. DOI: 10.1080/03054985.2023.2211254.
57. Riedel, R., Vialle, W., Pearson, P., & Oades, L. G. (2020). Quality Learning and Positive Education Practice: The Student Experience of Learning in A School-Wide Approach to Positive Education. International Journal of Applied Positive Psychology, 5, 53-75.
58. Robinson, J. , Hoare, E., & Bott, D., (2017). Learn It, Live It, Teach It, Embed It: Implementing A Whole School Approach to Foster Positive Mental Health and Wellbeing Through Positive Education. International Journal of Wellbeing, 7(3), 56-71. Doi:10.5502/Ijw.V7i3.645.
59. Salman, Mona Dawood & Al-Khafaf, Eman Abbas Ali .(2021). Occupational Pressure and Its Relationship to Intellectual Immunity Among Kindergarten Teachers. Psychology And Education (2021) 58(2): 11219-11228.
60. Sandholm, D., Simonsen, J., Ström, K., & Fagerlund, Å. (2023). Teachers' Experiences with Positive Education. Cambridge Journal of Education, 53(2), 237-255.
61. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. Oxford Review of Education, 35(3), 293-311.
62. Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms Of Mindfulness. Journal Of Clinical Psychology, 62(3), 373-386.
63. Singh, Rajkumar. (2023) Role of Family in Education: Significance, Benefits and Beyond. <https://Statetimes.In/Role-Of-Family-In-Education-Significance-Benefits-And-Beyond>.

64. Thompson, B, L & Waltz, J (2007). Everyday Mindfulness and Mindfulness Meditation: Overlapping Constructs or Not? *Personality And Individual Differences*. (43). 1875 – 1885.
65. Vargay, A., Józsa, E., Pájer, A., & Bányai, É. (2019). The characteristics and changes of psychological immune competence of breast cancer patients receiving hypnosis, music or special attention. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 20(2), 139-158. DOI:10.1556/0406.20.2019.009
66. Waters, L., & Higgins, M. C. (2022). The Impact of a Teacher-Based Positive Education Intervention on Student Wellbeing Literacy. *Journal Of School and Educational Psychology*, 2(1), 22-43.
67. Weare, K. (2012). Evidence For the Impact of Mindfulness on Children and Young People. The Mindfulness in Schools Project in Association with Mood Disorders Centre. April. 1- 12.
68. White, Mathew & Kern, Margaret. (2018). Positive Education: Learning And Teaching for Wellbeing and Academic Mastery. *International Journal of Wellbeing*. 8. 1-17. 10.5502/Ijw.V8i1.588.

"برنامج مقترح في علم الاجتماع العالمي قائم على التربية الإيجابية لتعزيز اليقظة العقلية والمناعة الفكرية
لدى طلاب المرحلة الثانوية"
