

فاعلية برنامج مقترح في قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

The Effectiveness of a Suggested Program in Issues Happiness Psychology Using Web Quest Strategy to Improve the Psychological Well-Being Level and Develop Imaginative Thinking Skills among Department Pre-Service Teachers in Psychology

فاطمة كمال أيوب محمد

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس تخصص مناهج وطرق تدريس علم النفس

كلية التربية - جامعة الفيوم

ملخص البحث

تمثلت مشكلة البحث في وجود تدني في مستوى الرفاهية النفسية وضعف في مهارات التفكير التخيلي لدى طلاب كلية التربية _ شعبة علم النفس_ وذلك في ظل ما يدرس لهم من مقررات دراسية وما يتبع من استراتيجيات وطرق تدريس, واستخدام طرق التدريس التقليدية التي تقدمه للطلاب في صورة معلومات وحقائق مجزأة ؛ ولذا اقترح برنامجاً في قضايا علم نفس السعادة لتنمية مهارات التفكير التخيلي والرفاهية النفسية للطلاب المعلمين شعبة علم النفس باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب؛ وهدف البحث إلى الكشف عن فاعلية برنامج مقترح في قضايا علم نفس السعادة لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي للطلاب المعلمين، واستخدم المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وتضمنت أدوات البحث قائمة بقضايا علم نفس السعادة، قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية، وقائمة بمهارات التفكير التخيلي، كتاب الطالب المعلم، ودليل المعلم، مقياس الرفاهية النفسية، واختبار التفكير التخيلي، وتكونت عينة البحث من (٣٢) طالباً وطالبة من الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وقد أسفرت نتائج البحث في مجملها عن فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي للطلاب المعلمين شعبة علم النفس باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب، وبذلك تحقق الهدف الأساسي للبحث، وأوصى البحث بضرورة إعادة

تنظيم مقررات علم النفس في ضوء الواقع المعاش؛ ليكون الطلاب على وعي بما يدور بهم حتى لا يكون ما نعلمه لطلابنا منعزلاً عن جوانب الحياة التي يعيشونها ويتفاعلون معها فقد يكون في هذا الأمر ما يقلل الفجوة بين الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الكلمات المفتاحية: قضايا علم نفس السعادة، استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب، الرفاهية النفسية، مهارات التفكير التخيلي.

Abstract

The research problem was represented in the existence of a deficiency in the psychological well-being level and the weakness of the imaginative thinking skills among the students in the Faculty of Education – Psychology Department. This problem appears in light of the courses taught to them and the strategies and teaching methods followed in these courses and the use of traditional teaching methods provided to students in the form of fragmented information and facts. Thus, a program was suggested in issues regarding happiness psychology to develop imaginative thinking skills and psychological well-being among pre-service teachers in Psychology Department using the web quest strategy. The research aimed at identifying the effectiveness of a suggested program in happiness psychology issues to improve the level of psychological well-being and develop imaginative thinking skills for pre-service teachers in Psychology Department. The descriptive and quasi-experimental methods were used. The following research instruments were used: a list of psychological happiness issues, a list of psychological well-being dimensions, a list of imaginative thinking skills, the pre-service teacher's book, the teacher's guide, the psychological well-being scale, and the imaginative thinking test. The research sample consisted of (32) male and female pre-service teachers in the Department of Psychology. The research results, in general, resulted in the effectiveness of the suggested program in the issues related to happiness psychology to improve the psychological well-being level and to develop imaginative thinking skills among pre-service teachers in the Psychology Department. The research was carried out by using the web quest strategy. Hence, the main aim of the research achieved. It was recommended that there is a need to reorganize the psychology

courses in light of the real life. That helps students be aware of what is going on with them .Therefore, what is taught to our students is not isolated from the life aspects that they live and interact with. This matter may reduce the gap between the theoretical part and the applied one.

key words: Issues Happiness Psychology, Web Quest Strategy, Psychological Well-Being, Imaginative Thinking Skills

أولاً: مشكلة البحث وخطة دراستها مقدمة

يتفق عامة البشر على أن أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء في حياته هو الوصول إلى الشعور بالسعادة، إذ أن السعادة أعلى مطالب الحياة الإنسانية، وهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان للحصول عليها، خاصة بعد تزايد معدلات انتشار التوتر والقلق والاضطراب في المجتمع المعاصر نتيجة الظروف الاجتماعية والاقتصادية التي يمر بها الإنسان في العصر الحديث، مما جعل الحصول على السعادة أمراً في بالغ الأهمية لكل إنسان على مر العصور .

ونظراً لتزايد متطلبات الحياة نتيجة التطور العلمي والتكنولوجي، والدافع النفسي الملح لتلبيتها ومسايرتها تجعل الفرد يعيش حالة من الصراع الإيجابي والسلبي في نفس الوقت؛ فالجانب الإيجابي يعتبر محفزاً لمواصلة العمل والجهد للتطلع لمستقبل حياة أفضل، وذلك بتحقيق أهداف يجعلها في مرمى أنظاره يسعى بجدية لتحقيقها من خلال النظرة التفاضلية التي يجب أن تكون في إطار تصوره، والتي تعتبر العامل الدافع لتحقيق أهدافه (علي حمايدية، ٢٠١٨، ١٩٥) (١).

حيث يري (عبد اللطيف خليفة، ٢٠٠٩) أن الدور التقليدي لعلم النفس انحصر علي مدي عقود عديدة في التركيز علي دراسة الجوانب السلبية في الشخصية الإنسانية وإهمال خصائصها الإيجابية، إذ أهتم بإصلاح الأضرار، وعلاج الإضطرابات النفسية أكثر

(١) يتم التوثيق في هذا البحث علي النحو الآتي: اسم المؤلف أو الباحث يليه سنة النشر، ثم رقم الصفحة أو الصفحات التي تم الرجوع إليها .

من اهتمامه بمساعدة الأفراد في الحياة بشكل منتج ومسبب للرضا، وكان هذا إمرًا ضروريًا (أحمد محمد، وآخرون، ٢٠١٩، ١٥).

غير أن هناك منحي جديدًا لدي علماء النفس في التوجه نحو فهم الأفراد الذين يعيشون في سعادة ولياقة نفسية وجسمية، ومساعدة الآخرين في تطوير قواهم الشخصية بما يسمح لهم بالنمو والأزدهار النفسي للسعي في تحقيق رفاهية الإنسان، والتأكيد علي رفاهيته وكرامته وضرورة أن يحيا حياة هادئة تتسم بالسعادة والبعد عن مصادر الشقاء والإضطراب (سارة سليمان، ٢٠١٩، ٥٠٦). خاصة بعد رؤية علماء النفس- في أواخر القرن العشرين- ضرورة الاهتمام بسعادة الفرد، والسماح والفضائل التي تساعد الإنسان علي حسن التكيف للواقع الاجتماعي، والتوافق مع محيطه الذي يعيش فيه، فأجريت في هذا المجال دراسات كثيرة من نماذجها الاهتمام بتنمية وتحسين مستوى السعادة النفسية (أحمد محمد، وآخرون، ٢٠١٩، ١٥).

حيث أنه يرغب في السعادة جميع الأفراد والجماعات على اختلاف قيمهم وأفكارهم وتباين اتجاهاتهم ومعتقداتهم ويبحثون عنها، حتى إن لم يدركوا معناها، أو لم يعرفوا كيف السبيل إليها، فهم دائمًا ينشدونها ويطلبونها في كل زمان ومكان، ولكنهم يختلفون في الطريق الذي يمكن أن يحقق لهم السعادة، فيعتقد البعض أن السعادة تكمن في تحقيق النجاح والتفوق، أو تحقيق الذات والتغلب على مشاعر الضعف والنقص، أو الشعور بالقوة والأمن، بينما يعتقد فريق آخر أن السعادة تتحقق عند بلوغ اللذة والمتعة، أو الحب والرفاهية، وقد يجدها فريق ثالث في الصحة النفسية، أو الصحة الجسدية، أو تحقيق العلاقات الاجتماعية الإيجابية، وأحداث الحياة الإيجابية (عبد الفتاح أحمد، ٢٠١٩، ٢١٧).

لذا فإن الشعور بالسعادة النفسية يعد عنصرًا ضروريًا، كون الفرد في حاجة إلى أن يعيش حياة يسودها التوافق النفسي والاجتماعي، بمعنى آخر قدرة الفرد على أن يكتشف المعاني الحياتية المتأصلة في سلوكه، مما يجعله ينظر إلى حياته بمستوى أفضل من الرضا وجودة الحياة، إذ أشارت الدراسات فيما يتعلق بتحقيق السعادة النفسية إلى أن الأفراد

السعداء هم أقل عرضة للمشكلات والمعاناة من الاضطرابات، مما يمكنهم من أن يعيشوا حياة ذات فاعلية أطول من غيرهم، (Rashid, 2008,185).

ونظراً لأهمية السعادة باعتبارها هدف مركزي لحياة الفرد، واعتمادها علي إعداد وتنمية الفضيلة والقيم الأخلاقية لدى الأفراد، حيث أن الحياة السعيدة تتطلب تحقيق نطاق واسع من الظروف، بما فيها الرفاهية الفيزيائية والذهنية بهذه الطريقة تم إدخال فكرة علم نفس السعادة بالمعنى الكلاسيكي كحقل جديد من المعرفة (ميسون طلاء، ٢٠١٨).

ويعد علم نفس السعادة من أهم العلوم الإنسانية التي ظهرت في القرن التاسع عشر ، وذلك عندما نشر مايكل أرجايل كتابه الشهير عن سيكولوجية السعادة (١٩٩٣) ويرى أن السعادة هي إنعكاس لدرجة الرضا عن الحياة وانعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، وليست السعادة عكس التعاسة تماماً، وتتضمن ثلاثة عناصر هي : الرضا عن الحياة بمجالاتها المختلفة، الاستمتاع والشعور بالبهجة والتفاؤل، والهناء النفسي (مايكل أرجايل، ١٩٩٣، ٢٤).

لذا تركز بحوث ودراسات (علم نفس السعادة Happiology) الآن علي كيفية تضمين الفضائل وجوانب القوة في الشعور بالسعادة، وهذا يعني أن السعادة يمكن أن تحدث نتاج لمثيرات متعددة، ويمر بها كل الناس علي مختلف فئاتهم في لحظات معينة من حياتهم، ولكن الهدف هنا هو تدعيم وتنمية الشعور المستقر والدائم بالسعادة (أحمد يعقوب، ٢٠١٣، ١٥٤).

وفي ضوء ذلك يعرّف علم نفس السعادة بأنه نتائج الشعور أو الوصول لدرجة رضا الفرد عن حياته أو جودة حياته، أو أنه الشعور المُتكرر لانفعالات ومشاعر سارة، وفيها الكثير من الفرح والانبساط، وهذا يعني أنّ السعادة في علم النفس، مفهومٌ يتحدّد بحالة أو طبيعة الفرد، فهو من يقرر سعادته من تعاسته، أو أنّ الأمر منوطٌ به، وبطبيعة تفاعله مع الظروف المحيطة، والمواقف الحياتية التي يمرّ بها.

لذلك فإن تحقيق السعادة والحفاظ عليها، أمر مرغوب من كل البشر في كل وقت، وهي سر الدافعية لكل ما يفعلون كما يذكر "وليم جيمس"، ولا شك أن حالة الفرد من ناحية السعادة وعدم السعادة تلون كل شئ في حياته، فإن السعيد يدرك العالم على أنه آمن، ويتخذ القرارات ببسر وسهولة، وينظر إلى الآخرين بمنظور إيجابي، ويقرر درجة مرتفعة من الرضا عن حياته، وعندما يشعر الشخص بالسعادة فإنه يكون أكثر ترحبة بمساعدة الآخرين، وتسمى هذه الظاهرة: "الشعور الطيب يؤدي إلى الفعل الطيب Feel good, do good phenomenon (أحمد محمد, ٢٠١٦, ٢).

لذا؛ أصبحت دراسة علم نفس السعادة ضرورة نفسية وتربوية ملحة نظرًا لانتشار وزيادة معدلات القلق والاكتئاب في الآونة الأخيرة ولمواجهة التطورات والتغيرات التي تواجه المجتمعات والشعوب وخاصة بعد الثورة العلمية والتكنولوجية الهائلة وما طرحته الألفية الثالثة من انحرافات سلوكية ومشكلات نفسية واجتماعية تمثل خطرًا يهدد أمن المجتمع واستقراره ووحدته وتماسكه حتي يمكن السيطرة عليها ومعالجتها من جهة؛ وحتى تتطور وتتقدم المجتمعات وتزدهر في جو يسوده الأمن والأزدهار النفسي بالإضافة إلي تدعيم وتنمية مكامن القوة والفضائل لدي الفرد من جهة أخرى.

ويعد علم نفس السعادة أحد فروع علم النفس التي تهتم بدراسة وتحليل السلوك الإنساني من حيث طبيعته ومظاهره التي تهتم بتحقيق السعادة للإنسان بالدرجة الأولى. حيث أنه يمكن القول بأن الشخص السعيد لا يشعر بالسعادة بشكل دائم حيث أن الحياة لا تخلو من المتاعب والأزمات والضغوط، ولكن بتدعيم الفرد وتدريبه علي ممارسة حياته رغم هذه المواقف ممارسة سعيدة فيها تفاؤل وصبر ورضا وتحمل، فيعمل خلال مشاعر الألم والتوتر دون يأس ولا عجز، حتي يتخلص من الألم والتوتر، ويستعيد توازنه وصحته النفسية (أحمد يعقوب, ٢٠١٣, ١٥٤).

لذا؛ ترجع أهمية الأهتمام بعلم نفس السعادة بأنه يسعى إلي تحقيق السعادة النفسية التي ينشدها الفرد كونها قيمة أخلاقية، فضلاً عن أنها تمثل قمة مطالب الحياة الإنسانية بما تحمله من آثار إيجابية تعود عليه بالتححرر والتخلص من الاضطرابات والانحرافات، كما تظهر الإنسان أكثر إيجابية لقدرته ودوافعه المرتبطة بقيمه الشخصية (آلن بـم، ٢٠١٠، ٤٠٧).

وذكر (Park & Peterson,2009 ,65:76) أن المربين يجب أن يحرصوا على تعليم الطلاب السعادة من خلال تركيز الاهتمام على متغيرات الشخصية الإيجابية وتظهر الأبحاث أن بعض متغيرات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل والأمل والتسامح وإدارة الغضب والصبر والثقة - والتي تعد ذات طبيعة بينشخصية - ترتبط بالسعادة بدرجة أكبر من المتغيرات الأخرى التي تعد فردية في طبيعتها مثل الإبداع .

ونحن نعلم جميعاً أن الحياة مليئة بالكثير من الأحداث الضاغطة والمواقف التي تحمل في طياتها العديد من الصراعات التي لا مفر منها، وإذا كان الصراع أمر حتمي لا مفر منه وهو جزء لا يتجزأ من الحياة الإنسانية، وأحياناً يؤدي إلى الغضب والاستياء والألم والأمراض النفسية والجسيمة وغيرها من المشاعر السلبية وينشأ عن ذلك حلقة مفرغة من العداية والرغبة في الإنتقام، إذ أكدت الدراسات النفسية ومنها دراسة (2009، Shane) بأن الأفراد الذين لديهم وعي بانفعالاتهم وانفعالات الآخرين الداخلية تكون لديهم الامكانية على توظيفها بشكل أصيل ومرن في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي، في حين أن الفرد الذي تكون لديه هذه الامكانية ضعيفة فإنه يفقد السيطرة على إدارة انفعالاته وتوظيفها بشكل صحيح مثل الغضب والحزن والشعور بالذنب والاكنتاب (Share , 30, 2009, إلا أنه بالصبر والتسامح مع الآخرين نكون قادرين على التغلب على تلك المشاعر السلبية أو الأمراض المختلفة الناتجة عن الصراعات بين الفرد وذاته والآخرين) بشري إسماعيل، فينك أمجد، ٢٠١٢، ١٧٦).

وفي ضوء ما تقدم، جاءت الحاجة الملحة لتدريس علم نفس السعادة وقضاياها للطلاب المعلمين خاصة أن الطلاب المعلمون يبحثون ويحتاجون وباستمرار إلى حياة ذات معنى يجعلها جديرة بأن تعاش ليتمكنوا من مواجهة التحديات التي تتطلب سمات

وخصائص شخصية تتسم بالإيجابية المستقرة نسبياً، ولا سيما ونحن نعيش في ظل تعقيدات كثيرة، يستلزم منا بوصفنا تربويين أن نلتفت إلى دراسة السلوك الإنساني وفق المشاعر الإيجابية والفضائل الإنسانية، لا سيما عند هؤلاء الطلاب، مما يتوجب أن نجعلهم يشعرون بتبني الموضوعات الإيجابية في أفكارهم، لذا فإن عدم شعورهم بالرضا عن الذات وعن الحياة بشكل عام نتيجة للوضع الراهن قد يجعل منهم غير سعداء وقد يسعون إلى إيجاد هذه السعادة بطرق غير مقبولة اجتماعياً وبالتالي تؤدي إلى انحرافات سلوكية تعمل على تحطيم شخصية ذلك الطالب وتضر بالمجتمع .

ونتيجة لطبيعة الحياة الراهنة وما تتضمنه من ضغوط ومشكلات عديدة ومتنوعة، طرحت العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة صعوبات الحياة المختلفة للتخفيف من وطأتها على النفس البشرية، ويأتي في مقدمة هذه المفاهيم مفهوم الرفاهية النفسية.

فقد أوضح عدة باحثون أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية، والهوية، والخبرة في الحياة، بالإضافة إلى أنها تزيد مع العمر والتعليم (Edwards et al, 2005, 77). إضافة إلى ذلك فقد بينت العديد من الدراسات أن الرفاهية النفسية قد ارتبطت مع العديد من الخصائص الإيجابية في ادبيات علم النفس، كالتفاؤل وتقدير الذات وحل المشكلات والسعادة والتعاطف والتوافق البيئي للأفراد (Acun _Rapikiran ,2011, 1141).

وتعتبر الرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا عن الحياة، فهي الغاية المنشودة التي يسعى الإنسان إلى الوصول إليها، والتي يؤدي تحقيقها إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والتفاؤل وتحقيق الذات، وتؤثر علي نظرتة لنفسه وللعالم المحيط به مهما كانت المتاعب والضغوط التي يمر بها (أحلام علي, ٢٠٢٠, ٢٢٠).

خاصة أن الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض، فالأصل هو الصحة، وليس المرض، وأن الإنسان يستطيع أن يتكيف، ويتوافق مع مجتمعه، إذا ما ركز على الجوانب الإيجابية في حياته، و بث الأمل، والتفاؤل، والسعادة، والرضا،

والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين، والصمود النفسي... إلخ (ماجدة محمد ،
٢٠١٨ ، ٢٥٦).

ويشير كيز ووترمان (Keyes & Waterman, 2003) و(زهران ، ٢٠٠٥) أن
تناول الرفاهية النفسية من صميم دراسة الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، والتي تحدد
خصائصها بالشعور بالسعادة مع النفس والآخرين، الطمانينة والرضا عن الذات وقبول
الجوانب المتعددة والمتباينة لها والرضا عن الحياة أو بعض مجالاتها، وهي في مجموعها
تشكل عناصر الانفعالات الإيجابية التي لا بد للفرد من الشعور بها (مجمد أحمد، ٢٠٢٠ ،
٧).

وفي ضوء ما تقدم؛ ونظرًا لكثرة التحديات والتعقيدات التي تواجه الطلاب في
حاضرهم، وتزداد بشكل أكثر تعقيدًا في مستقبلهم، مما أثر على مستوى تفكيرهم وتحصيلهم،
وحتى يكون لديهم القدرة على الخوض في شتى مجالات الحياة والشعور بالرضا والسعادة
ليصبحوا أكثر فاعلية، كان لا بد من العمل على زيادة قدراتهم على التفكير وما يحتويه من
مهارات، فقد أصبح تعلم هذه المهارات وتنميتها وتحسينها الشغل الشاغل للتربويين وأصحاب
الخبرة ومعدي المناهج، لقناعتهم بأن التفكير ومهاراته يساعد الطلاب على مواجهة
التحديات وحل المشكلات ومن ثم الشعور بالسعادة وتحقيقها لأنفسهم ومجتمعاتهم، وصل
شخصيتهم العلمية والفكرية ليصلوا إلى مراحل متقدمة من العلم والقيادة لمجتمعاتهم التي
يتعايشون فيها.

لذا؛ برز في الآونة الأخيرة اهتمام الباحثين والدارسين بالعمليات العقلية عامة
وبمهارات التفكير التي تنبثق عن هذه العمليات خاصة، كمهارات التفكير التخيلي، هذا
لأهمية هذه المهارات في تكوين الصور الذهنية الصحيحة للمفاهيم، وتعد ممارسة التفكير
التخيلي لدى الطلاب أمر بالغ الأهمية، إذ إن تنميتها لدى الطلاب في بيئات التعلم يشجع
على الإبداع لديهم، وتعد من أهم الأهداف المعرفية والانفعالية القادرة على لعب الدور الأهم
في جميع الأنشطة الإبداعية لدى الطلاب (ناصر محمد، ٢٠١٩ ، ٢).

ويرى كل من ايكوف و پورباش (Eckhoff & Urbach, 2008) أن مهارات التفكير التخيلي ذات أهمية كبيرة، كونها خبرة ممتعة وحافز، وتعد من المهارات التعليمية التي يجب تدريب جميع الطلاب على استخدامها، فقدرة الطالب على تجاوز الحدود المادية بواسطة العقل وإسقاط ذاته على شيء ما، تعد مهمة لحل المشكلات وشعوره بالسعادة وغيرها من الجهود الإبداعية الأخرى.

وهذا الفهم يؤكد ما ذكره (غازي طاشمان ، ٢٠١٠) أن الاهتمام بالطالب والعمل على تنمية قدراته ومهاراته الخيالية يمكنه من مواجهة التحولات الاجتماعية والاقتصادية بكل اقتدار والتغلب على المشكلات التي تواجهه بفكر منفتح، وعقلية مستتيرة، وكل ذلك أوجد أمام المدرسة تحديات كبيرة، فرضت عليها التركيز على تزويد الطلاب بالمعارف والمهارات الاجتماعية والعقلية المتنوعة التي تمكنهم من مواكبة تلك التغيرات والتطورات المعاصرة.

خاصة أن للتفكير التخيلي دور كبير في النتاج الفني والتقدم العلمي والحضاري والخبرات الجديدة غير المألوفة فالعلم يقوم على الفروض والنظريات وهذه ثمرة من ثمرات الخيال (عبد الحميد مصري ، ٢٠٠٣ ، ٢٧١)، والتفكير التخيلي أحد الاساليب الهامة التي يستخدمها الفرد ليتحقق من مظاهر الكثير من المشكلات العاطفية والمشاعر العدائية والضغط والاثقال في المجتمع ويمكنه الانتقال من العالم الواقعي الى العالم الخيالي متجاوز حدود الزمان والمكان والواقع والمنطق (عصام علي ، ٢٠٠٦ ، ١٩١).

لذا؛ يعد التفكير التخيلي بمثابة صمام الأمان للصحة النفسية في بعض مراحل نمو الشخصية حيث توجد بعض الحاجات النفسية التي لا يستطيع الفرد تحقيقها في الواقع فعن طريق التفكير التخيلي يسعى الفرد إلى اشباع وتحقيق تلك الحاجات والرغبات النفسية (سعدي جاسم وآخرون ، ٢٠١٩ ، ٧٤). ويشير (عبد الستار ابراهيم ، ١٩٨٠) إلى أن التفكير التخيلي يساعد على كشف جانب مهم من جوانب شخصية الشباب وتفكيرهم وقد يساعد هذا على فهم هذه الجوانب لحماية الشباب من الاغراق الخيالي في صورته وجوانبه المختلفة (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٨٠ ، ٧٠).

ولتتمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين وتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم من خلال البرنامج المقترح في علم نفس السعادة كان لا بد من استخدام استراتيجيات تدريسية متنوعة تعمل علي تحقيق الأهداف التربوية المناسبة للطلاب. لذا؛ أكد الكثير من التربويين في دراساتهم علي ضرورة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التدريس الحديثة ومنها استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب، لما لها من دور واضح في إيجاد بيئة تعليمية متمركزة حول الطلاب، ومساعدتهم على بناء معرفتهم وإيجاد الحلول للمشكلات المرتبطة بواقع الحياة، وتنمية مهارات التفكير العليا عندهم والتفكير التخيلي وتأثيرها الفاعل على التحصيل حيث أنها تسهم في الربط بين المعرفة وتكنولوجيا التعليم لمواكبة المستجدات والمتغيرات الحديثة (فداء محمود، ٢٠١٩، ٧٧٢).

حيث أنها تسعى نحو الاستفادة من ميزات التقنيات الحديثة في التعليم والتعلم، وتقدم الدروس التعليمية على شكل أنشطة تربوية قائمة على البحث والتقصي، هادفة لتنمية القدرات الذهنية العليا (التحليل، والتركيب، والتقييم) لدى المتعلمين، وتعتمد جزئياً أو كلياً على المصادر الإلكترونية الموجودة على الويب، والتي يتم تحديدها وانقائها مسبقاً، وتعد الرحلات المعرفية عبر الويب نموذج تعليمي جديد يمكن استخدامه في كافة المراحل والمواد الدراسية (Chih, Chien, Chung & Hsien, 2012).

"فالرحلات المعرفية من أهم الاستراتيجيات التي تجمع بين التخطيط التربوي المحكم القائم على النظرية البنائية والاستخدام الأمثل لمصادر التعلم المتاحة على الويب، وهي وثيقة يعدها المعلم لمساعدة المتعلمين في البحث عن المعلومات حول موضوع ما عبر الويب لتوفير الوقت والجهد المنصرم في البحث العشوائي والمهام التي تتضمنها الاستراتيجية تجعل المتعلمين على علم بما سيبحثون عنه تحديداً، وكذلك على وعي بمهمة كل منهم أثناء عملية البحث، حتى تكون الأهداف واضحة لدى المتعلم مما سيساعدهم في إنجاز المهام المنوطة بها بإتقان (بثينة محمود، ٢٠١٦، ٢٦٠).

حيث إن البنية الرئيسية في الرحلات المعرفية كاستراتيجية تعليمية تعليمية هي تطبيق المعرفة، فوفقاً (Dodge,2001) ، "فإن الرحلات المعرفية كاستراتيجية تعليمية تعليمية تتطلب من الطلاب الذهاب إلى ما بعد إعادة سرد ومعرفة معلومات واقعية، وإنما تطبيق للمعرفة، والمشاركة في حل المشكلات التي تواجههم (صابرين حسين، وزينة موسى، ٢٠٢٠، ٢٩).

ويؤكد "مارش" أن الرحلة المعرفية عبر الويب تمثل أشهر الاستراتيجيات التدريسية الشائعة لاستخدام وإدخال الويب في عملية التدريس والتعلم داخل الفصول الدراسية، كما انتشرت تطبيقات الرحلة المعرفية في الآلاف المدارس والجامعات ومؤسسات التعليم العالي حول العالم (أمل إبراهيم، ٢٠١٦، ٣٩).

وفي ضوء ما تقدم، فإن استخدام الرحلة المعرفية عبر الويب في تقديم موضوعات الدراسة للطلاب المعلمين بكلية التربية من شأنه تطوير إعداد هؤلاء الطلاب حيث سيؤدي تحويل المحاضرات إلي لقاءات استكشافية ممتعة تشجع العمل الجماعي بين الطلاب دون إلغاء المجهود الفردي كذلك ومساعدتهم علي بناء معرفتهم من خلال عملية تفاوض اجتماعي حيث يعمل الطلاب معاً بطريقة جماعية تعاونية من أجل إنتاج واستيعاب وبناء خبراتهم التعليمية بأنفسهم فضلاً عن مساعدتهم علي الاستفادة من مصادر التعلم المتاحة عبر الويب والانتقاء من بينها لخدمة الأهداف التعليمية بما يؤدي في النهاية إلي تحسين إعداد الطلاب بكلية التربية (مي السيد، نيفين محمد، ٢٠١٤، ١٦٤؛ منيرة بنت محمد ، ٢٠١٣، ١٧).

وبذلك يمكن القول بأن استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب كاستراتيجية تعليمية تعليمية تضم العديد من المميزات والمبررات لاستعمالها وهناك العديد من الدراسات التي أكدت علي ضرورة استخدامها في العملية التعليمية منها دراسة (نشوي شحاته، هناء زهران، ٢٠١١؛ إبراهيم محمد، ٢٠١٤؛ فداء محمود، ٢٠١٩؛ عادل توفيق، أحمد محمود، ٢٠١٩؛ صابرين حسين، وزينة موسى ٢٠٢٠ Dodge ,1995 ؛ Oliver, D, 2010 ؛ Hsiao, H. Tsai, C. Lin, C. & Lin,C. ,2012).

لذلك ترى الباحثة أن استخدام استراتيجية الرحلة المعرفية كاستراتيجية تعليمية تضم العديد من الاستراتيجيات التي تساهم بشكل أو بآخر في إعداد الطالب المعلم إعدادًا متكاملًا أكاديميًا ومهنيًا وثقافيًا ليستطيع العمل بكفاءة وفاعلية بما يتفق مع متطلبات تخصصه ومستجدات العصر الحديث، وعلي الرغم من أهمية علم نفس السعادة لما له من دور في الاهتمام بتحسين مستوى السعادة النفسية باعتبارها أحد أهم الأهداف الرئيسية لإعداد معلم علم النفس، إلا أنه يوجد قصور في الاهتمام بتدريس قضايا علم نفس السعادة لدى الطلاب المعلمين ومما لا شك فيه من أن عدم الاهتمام بتدريس هذه القضايا قد يؤثر علي مستوى الرفاهية النفسية لديهم، مما قد يعوق بشكل أو بآخر تنمية مهارات التفكير التخيلي في ظل عدم الاهتمام بطرق واستراتيجيات التدريس الحديثة، ومن ثم كانت الحاجة لإجراء هذا البحث الحالي.

📌 تحديد مشكلة البحث:

تمثلت مشكلة البحث الحالي في وجود تدني في مستوى الرفاهية النفسية وضعف مهارات التفكير التخيلي لدى طلاب كلية التربية _ شعبة علم النفس_ وذلك في ظل ما يدرس لهم من مقررات دراسية وما يتبع من استراتيجيات وطرق تدريس تتبع في تدريس هذه المقررات واستخدام طرق التدريس التقليدية التي تقدمه للطلاب في صورة معلومات وحقائق مجزأة؛ وذلك نتيجة عدم الاهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس السعادة ضمن مقررات علم النفس بكليات التربية، على الرغم من أن هذه القضايا تعد هدفًا أساسيًا من أهداف علم النفس، لذا؛ تقترح الباحثة برنامجًا يتضمن هذه القضايا في ظل عدم وجود مناهج وبرامج تتضمن هذه القضايا بالإضافة إلي عدم الاهتمام بطرق واستراتيجيات التدريس الحديثة وللتحقق من مشكلة البحث قامت الباحثة بعدة خطوات منها مايلي:

١. الاطلاع علي التوصيف الخاص ببرنامج علم النفس بكلية التربية جامعة الفيوم، ووجدت أنه لا يوجد ضمن المقررات الدراسية^(٢) مقرر يتناول قضايا علم نفس السعادة بشكل مستقل، كما أن الموضوعات المتضمنة في توصيف جميع مقررات علم النفس المتضمنة في البرنامج لا تتضمن قضايا علم نفس السعادة. وذلك وفقاً للائحة الداخلية للكلية، وهذا أدى إلي وجود فجوة بين ما يدرس في برامج إعداد المعلم من مقررات وموضوعات دراسية وبين ما يحدث من مشكلات وقضايا معاصرة في المجتمع الذي يعيش فيه الطلاب ويتفاعلون معه، حيث إن برامج إعداد المعلمين شعبة علم النفس، تحتاج إلى إعادة نظر بحيث تركز على هذه القضايا والموضوعات المعاصرة المرتبطة بالواقع النفسي الذي يعيش فيه الطلاب، وترتكز أيضاً في طرق تطبيقها على الجوانب التطبيقية وعلى المهارات العقلية والاجتماعية، وهذه الفجوة أكدت عليها الباحثة بعد الاطلاع على اللائحة الداخلية لكلية التربية (شعبة علم النفس) وتوصيفات برامج إعداد معلم علم النفس بكلية التربية.

٢. عدم الاهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس السعادة لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، على الرغم من أن هذه القضايا تعد هدفاً أساسياً من أهداف علم النفس، ومن ثمّ يجب أن تدرّس للطلاب المعلم أثناء إعداده دراسةً متعمقةً؛ حتى يكون لديه الكفاءة الذاتية لأن يقوم بتدريسها فيما بعد؛ فلا يمكن أن نلقي عبء إعداد أبنائنا ونحملهم مسئولية بناء أجيال واعية، وهم غير مؤهلين لذلك. وهذا ما أكده مايلي:

(أ) استطلاع رأي الأساتذة المتخصصين^(٣) الذي قامت الباحثة بتطبيقه حول أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، وقد أكد الأساتذة المتخصصين على أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس بنسبة (٩٦,٤٤%).

(٢) ملحق (٢) الموضوعات المقررة علي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

(٣) ملحق (٣) استطلاع رأي الأساتذة المتخصصين.

ب) استطلاع رأي طلاب الفرقة الرابعة تخصص علم النفس^(٤) للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١) حول أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة لديهم ، وقد أكد الطلاب على أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة ، وأنهم لم يدرسوا العديد من قضايا علم نفس السعادة دراسةً متعمقةً رغم أنهم في حاجة ماسةً إليها، منها قضية: (إدارة الغضب، التسامح، الهناء النفسي).

٣. انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس وهذا يؤكد مايلي:

أ. الدراسة الاستكشافية التي قامت بها الباحثة على طلاب شعبة علم النفس، على عينة بلغت (٢٢) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١)؛ وذلك لقياس مستوى السعادة النفسية لديهم ، وتم تطبيق مقياس السعادة النفسية^(٥)، وتكون المقياس من (٥٠) مفردة موزعة على خمسة أبعاد متمثلة في (الآمل والتفاؤل، الرضا عن النفس، الرضا عن الحياة، القناعة، المثابرة)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١) يوضح إبعاد مقياس السعادة النفسية بالنسب المئوية:

الإبعاد	الآمل والتفاؤل	الرضا عن النفس	الرضا عن الحياة	القناعة	المثابرة	المقياس ككل
النسبة المئوية	٩,٥٥%	٨,٧٥%	٦,٠٤%	٥,٦٥%	٧,٦٥%	(٣٧,٦٤) %

يتضح من الجدول (١) انخفاض مستوى السعادة النفسية لدى الطلاب حيث بلغت نسبته (٣٧,٦٤) % ، وقد يعزى ذلك إلى عدم الاهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس السعادة ضمن مقررات علم النفس بكلية التربية جامعة الفيوم.

(٤) ملحق (٤) استطلاع رأي الطلاب المعلمين.

(٥) ملحق (٥) مقياس السعادة النفسية.

ب. الاطلاع على الاتجاهات الحديثة في إعداد معلم علم النفس، والتحقق من تأكيدها على أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة ضمن مقررات شعبة علم النفس للطلاب المعلمين ، ومن ذلك دراسة (نجلاء فتحي محمد وآخرون، ٢٠١٠؛ آمال جودة، ٢٠١٠؛ آمال جودة، وحمدى أبو جراد، ٢٠١١؛ بشري إسماعيل أحمد، فينك أمجد، ٢٠١٢؛ إيمان عبد الوهاب محمود، ٢٠١٦؛ عبدالله عبد الهادي سليم، ٢٠١٩؛ أحمد محمد وآخرون، ٢٠١٩؛ فيصل خليف، لولوة مطلق، ٢٠١٩؛ أحمد رجب محمد، ٢٠١٩؛ ولاء محمد، ٢٠٢٠؛ أسماء فتحي ، ٢٠٢٠؛ كمال مخامرة، إبراهيم المصري، ٢٠٢١؛ أميرة محمود، ٢٠٢٢؛ Krause& Ellison,2003؛ Maltby,et al, 2008).

٤. انخفاض مستوي الرفاهية النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس وهذا يؤكد مايلي:

أ. الدراسة الاستكشافية التي قامت بها الباحثة على طلاب شعبة علم النفس، على عينة بلغت (٢٢) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة للعام الجامعي (٢٠٢٠-٢٠٢١)؛ وذلك لقياس مستوي الرفاهية النفسية لديهم، وتم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية، وتكون المقياس من (٤٢) مفردة موزعة على ستة أبعاد متمثلة في (تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الجودة البيئية، النمو الشخصي، الهدف من الحياة)، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٢) يوضح إبعاد مقياس الرفاهية النفسية بالنسب المئوية:

المقياس ككل	الهدف من الحياة	النمو الشخصي	الجودة البيئية	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الاستقلالية	تقبل الذات	الإبعاد العينة
(%٢٤,٦٥)	%٢,٣	%٣,٥٥	%٦,٤	%٤,٥٤	%٢,٧٥	%٥,٥	النسبة المئوية

يتضح من الجدول (٢) انخفاض مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب حيث بلغت نسبته (%٢٤,٦٥) , وقد يعزي ذلك إلى عدم الاهتمام الكافي بتدريس قضايا علم نفس السعادة ضمن مقررات علم النفس بكلية التربية جامعة الفيوم.

ب. نتائج العديد من الدراسات وتأكيدا أهمية تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة (أبتسام راضي, ٢٠١٩؛ سارة سليمان, ٢٠١٩؛ سهيلة محمود, ٢٠١٩؛ سها عبد الوهاب, ٢٠٢٠؛ ماجدة محمد, ٢٠١٨؛ يحيى مبارك ، ٢٠١٩؛ سارة أحمد ، ٢٠٢٠؛ Elias, H,2006؛ Wood, A & ;Jeseph,S, 2010؛ Pudrovska, T; and Huser, R ;Springer, K ;2011).

٥. الاطلاع على الاتجاهات الحديثة في تنمية مهارات التفكير التخيلي، والتحقق من تأكيدها على أهمية تنمية مهارات التفكير التخيلي للطلاب من أمثلة هذه الدراسات دراسة (حمدان علي, ٢٠١٧؛ قاسم نواف, ٢٠١٨؛ ثناء عبد الودود, ؛ فاطمة محمود فياض, وآخرون, ٢٠١٩؛ مايسة عادل, ٢٠١٩؛ ناصر محمد وآخرون, ٢٠٢٠؛ نجلاء محمود, ريم عبد الرحيم, ٢٠٢٠؛ Boontham,2015؛ Tsalapatas,2015)

٦. الإطلاع علي الاتجاهات الحديثة المستخدمة في تدريس برامج ومناهج علم النفس، والتحقق من تأكيدها علي أهمية استخدام طرق واستراتيجيات حديثة لتحقيق جودة العملية التعليمية، وذلك استجابة للتغيرات والتطورات الحديثة التي طرأت علي العملية التعليمية، واهمية ربط العملية التعليمية بتكنولوجيا المعلومات خاصة بعد انتشار وتفشي فيروس كورونا ومن أمثلة الاستراتيجيات التدريسية التي تعمل علي الربط بين المادة العلمية وتكنولوجيا المعلومات استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب ومن أمثلة الدراسات التي أكدت علي أهميتها وفعاليتها في العملية التعليمية دراسة : (دعاء محمد، ٢٠١٠؛ محمد حسني، ٢٠١١؛ منى صلاح، ٢٠١٢؛ مندور عبد السلام، ٢٠١٣؛ منال محمد، ٢٠١٤؛ صلاح أحمد، ٢٠١٤؛ منى مصطفى، ٢٠١٤؛ بثينة محمود، ٢٠١٦؛ آمال جمعة، ٢٠١٧؛ رضي السيد، ٢٠١٧؛ فداء محمود، ٢٠١٩؛ فاطمة فالح، ٢٠١٩؛ صابرين حسين، وزينة موسي، ، Aydin, Rania, 2016؛ Renau.M; Pesudo. M, 2016؛ Selami, 2016 Haralson, Birkenfeld & Genova, J, 2017؛ Kamal et...al (Chen, 2018؛ Rogers, 2017).

وبناءً علي ذلك يحاول البحث الحالي الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

○ مفاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة في تحسين مستوي الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي للبحث الأسئلة الفرعية التالية:

- ما قضايا علم نفس السعادة المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟
- ما أبعاد الرفاهية النفسية المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس)؟
- ما مهارات التفكير التخيلي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس) ؟
- ما فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة علي تحسين مستوي الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس) باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب ؟

- ما فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة على تنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس) باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب ؟

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على:

- بعض قضايا علم نفس السعادة وهي (إدارة الغضب, التسامح , الهناء النفسي).
- بعض أبعاد الرفاهية النفسية (الإستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، التمكن من البيئة، الهدف في الحياة، النمو الشخصي).
- بعض مهارات التفكير التخيلي (استرجاع الصور العقلية، التخيل التحويلي، التخيل الإبداعي، التخيل التوقعي، التوظيف العملي التخيلي).
- طلاب الفرقة الرابعة . كلية التربية . شعبة علم النفس.
- الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢١/٢٠٢٢.

أدوات البحث:

تمثلت أدوات البحث الحالي فيما يلي:

○ أدوات التجريب:

- قائمة بقضايا علم نفس السعادة (إعداد الباحثة)
- قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية (إعداد الباحثة)
- قائمة بمهارات التفكير التخيلي (إعداد الباحثة)
- كتاب الطالب المعلم. (إعداد الباحثة)
- دليل معلم المعلم. (إعداد الباحثة)
- أدوات التقييم:
- مقياس الرفاهية النفسية. (إعداد الباحثة)
- اختبار مهارات التفكير التخيلي. (إعداد الباحثة)

خطوات البحث وإجراءاته:

سار هذا البحث وفقا للخطوات والإجراءات التالية:

١. مسح الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بما يلي:
 - استراتيجيات الرحلة المعرفية عبر الويب في تحسين تدريس مادة علم النفس وقضايا علم نفس السعادة.
 - أبعاد الرفاهية النفسية النفسية.
 - مهارات التفكير التخيلي.
 - مقررات وبرامج علم النفس بكلية التربية.
٢. إعداد قائمة مبدئية بقضايا علم نفس السعادة الأكثر شيوعاً عند طلبة الجامعات؛ لتحديد مدى مناسبتها لهم، وعرضها على مجموعة من المُحكّمين لتحديد صلاحيتها للتطبيق.
٣. إعداد قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية المناسبة لطلاب شعبة علم النفس، وعرضها على مجموعة من المُحكّمين لتحديد صلاحيتها للتطبيق.
٤. إعداد البرنامج المقترح في " علم نفس السعادة " من حيث الأهداف، المحتوى، طريقة التدريس، الأنشطة، الوسائل التعليمية، أساليب التقييم.
٥. إعداد دليل المعلم الخاص بإجراءات تدريس البرنامج المقترح باستخدام الرحلة المعرفية عبر الويب.
٦. إعداد مقياس الرفاهية النفسية، وعرضه على مجموعة من المُحكّمين لتحديد صلاحيته للتطبيق.
٧. حساب صدق وثبات المقياس.
٨. إعداد اختبار مهارات التفكير التخيلي، وعرضه على مجموعة من المُحكّمين لتحديد صلاحيته للتطبيق.
٩. حساب صدق وثبات الاختبار.
١٠. اختيار عينة البحث وهم طلاب وطالبات الفرقة الرابعة شعبة علم النفس.
١١. تطبيق مقياس الرفاهية النفسية تطبيقاً قبلياً على الطلاب عينة البحث.

١٢. تطبيق اختبار مهارات التفكير التخييلي تطبيقاً قَبلياً على الطلاب عينة البحث.
١٣. تدريس البرنامج المقترح في علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب للطلاب عينة البحث.
١٤. تطبيق مقياس الرفاهية النفسية تطبيقاً بعدئياً على الطلاب عينة البحث.
١٥. تطبيق اختبار التفكير التخييلي تطبيقاً بعدئياً على الطلاب عينة البحث.
١٦. رصد النتائج وإيجاد الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية، واختبار مهارات التفكير التخييلي.
١٧. رصد النتائج ومعالجتها إحصائياً.
١٣. تقديم التوصيات والمقترحات بناءً على نتائج البحث.

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن :

- قضايا علم نفس السعادة المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
- أبعاد الرفاهية النفسية المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
- مهارات التفكير التخييلي المناسبة للطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
- فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).
- فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة لتنمية مهارات التفكير التخييلي لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس).

أهمية البحث:

من المتوقع أن يفيد البحث الحالي في:

- تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- تنمية بعض مهارات التفكير التخييلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية في معرفة بعض قضايا علم نفس السعادة التي يعيشها الطالب في هذه المرحلة من العمر، وهو ما يساعد في تحقيق بعض أهداف دراسة علم النفس.

- مساعدة الطلاب في التعرف علي بعض قضايا علم نفس السعادة التي تواجههم، وبالتالي يساعدهم في مواجهتها بالطرق السليمة، والاستفادة منها بقدر المستطاع في تحسين مستوي السعادة النفسية لديهم .
 - تقديم نموذج إجرائي لاستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب في تدريس قضايا علم نفس السعادة.
- فروض البحث:**

هدف البحث الحالي إلى اختبار صحة الفروض التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية ككل لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية في كل بُعد من الأبعاد التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي ككل لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب "عينة البحث" في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي في كل مهارة من المهارات التي يقيسها لصالح التطبيق البعدي.

منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهجين التاليين:

- "المنهج الوصفي"؛ تم استخدامه في الإطار النظري للبحث، وفي بناء أدوات البحث.
- "المنهج التجريبي"؛ نظام المجموعة الواحدة للكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في تدريس علم نفس السعادة في تحسين مستوي الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين (شعبة علم النفس) باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب.

تحديد مصطلحات البحث:

قضايا علم نفس السعادة:

تعرف الباحثة "علم نفس السعادة" بأنه: علم يتضمن الخبرات الإنفعالية السارة أو الإيجابية التي تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير في الاشخاص والأحداث والتسامح مع النفس والآخر والقدرة علي إدارة الغضب واستثماره بما يفيد الإنسان وما إلى ذلك .

ويُقصد "بقضايا علم نفس السعادة Happiness Psychology " في البحث

الحالي بأنها: عبارة عن مجموعة من الموضوعات التي تتناول الخبرات الإنفعالية السارة أو الإيجابية التي تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير في الاشخاص والأحداث والتسامح مع النفس والآخر والقدرة علي إدارة الغضب واستثماره بما يفيد الطالب المعلم وبما يؤثر علي مجريات حياته بطريقة إيجابية ومنهجية علمية صحيحة، تقوده إلي أن يسلك سلوكًا سليمًا علميًا وعمليًا يتوافق مع القيم والمعايير والسلوكيات والأنظمة المجتمعية إذا تم استثماره وتوجيهه الوجهة العلمية الصحيحة ، وتتعدد هذه القضايا منها: (إدارة الغضب- التسامح - الهناء النفسي).

مفهوم الرحلة المعرفية عبر الويب Web Quest Strategy :

تعرف الباحثة "الرحلات المعرفية عبر الويب" Web Quest : بأنها استراتيجية تقوم على نشاط الاستقصاء، وتتيح للطلاب استخدام المصادر والأدوات الإلكترونية والابحار المعرفي عبر الانترنت لتحقيق التعلم ذي المعنى للقضايا المتضمنة في البرنامج المقترح في علم نفس السعادة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم وتنمية بعض مهارات التفكير التخليبي مما يحقق لديهم التعمق في فهمها.

مفهوم الرفاهية النفسية: Psychological Well-Being

تعرف الباحثة "الرفاهية النفسية Psychological Well-Being" إجرائيًا بأنها: الشعور الداخلي الإيجابي لدي الطالب المعلم بالسعادة والرضا عن حياته، والطمأنينة النفسية، والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية .

مفهوم مهارات التفكير التخيلي:

تعرف الباحثة "مهارات التفكير التخيلي **Imaginative Thinking Skills**"

إجرائيًا بأنها : مجموعة من الأنشطة العقلية المبتكرة التي يقوم بها الطالب المعلم عند التعرض للمواقف والمشكلات النفسية التي تعرض عليه سواء في العملية التعليمية أو خارج نطاق العملية التعليمية (مواقف الحياة اليومية) حيث يقوم بالربط بين الصور العقلية الموجودة في الذاكرة طويلة المدى لديه أو من خلال الأحداث والمواقف التي سبق له التفاعل معها، أو تشكلت لديه من خلال الخبرات السابقة، وذلك من خلال رسم صور عقلية لها وربطها بخبراته وتنظيمها لتكوين أشكال وصور جديدة بعد القيام ببعض المعالجات العقلية الجديدة والمبتكرة التي تختلف عن الواقع.

ثانيًا: الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة:

(علم نفس السعادة، استراتيجيات الرحلة المعرفية عبر الويب، الرفاهية النفسية، مهارات

التفكير التخيلي)

لما كان البحث الحالي يهدف إلى الكشف عن فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجيات الرحلة المعرفية عبر الويب لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتمتية ميّارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ فإن ذلك يتطلب الحديث بالتفصيل عن:

(١) علم نفس السعادة **Happiness Psychology**:

نشأة وتطور علم نفس السعادة:

بدأ الاستخدام الفعلي لمفهوم السعادة مع أبحاث وكتابات بعض رواد علم النفس الإنساني، أمثال (إبراهيم ماسلو، إريك فروم، وكارل روجرز)، وتضمنت كتاباتهم تناول السعادة الإنسانية في علاقتها ببعض الممارسات التطبيقية وبعض التصورات النظرية التي شكلت الأساس لظهور فرع جديد من فروع علم النفس، وهو علم نفس السعادة (عبد الكريم الحدادي، وخديجة وادي، ٢٠٢١، ٣٠٦).

وترجع جذور علم نفس السعادة- أيضًا- إلى علم النفس الإيجابي بقيادة (مارتن سليجمان)؛ حيث ركز علم النفس الإيجابي على نقاط القوة البشرية والعوامل التي تخلق السعادة التي لم يتم التركيز عليها مؤخرًا ويرتبط علم النفس الإيجابي- إلى حد كبير- بدراسة الفضائل البشرية أو نقاط القوة. على سبيل المثال، ووجد علماء النفس الإيجابي أن نقاط القوة؛ كالحب والامتنان والسيطرة والأمل تساعد الأفراد على التعامل بفعالية مع التحديات في حياتهم (Ingram, R. & Snyder, C., 2006).

ويعتبر مايكل أرجايل من أوائل الباحثين في مجال علم نفس السعادة الذي اهتم بتعريف مفهوم السعادة الإيجابية، والتي عرضها بوصفها انعكاسًا لدرجة الرضا عن الحياة، وبوصفها أيضًا انعكاسًا لمدى تكرار حدوث الانفعالات والمشاعر السارة. نشر أرجايل كتابه الشهير عن "سيكولوجية السعادة" والذي ترجمته إلى العربية "فيصل يونس" ونشر عام ١٩٩٣م. عرف أرجايل السعادة النفسية في هذا الكتاب من خلال مكونين رئيسيين هما: المكون الوجداني والذي يتمثل في الشعور بالبهجة والاستمتاع باللذة، والمكون المعرفي والذي يقاس بمدى إدراك الفرد وقدرته على التعبير عن الرضا عن الحياة (أرجايل، ١٩٨٧)، توصل أرجايل إلى هذا التعريف من خلال مراجعته للعديد من نتائج البحوث الإمبريقية التي تناولت مفهوم السعادة ومصادرها المختلفة وعلاقة السعادة بالعديد من المجالات الأخرى مثل العمل، الزواج، الأسرة، المال، العلاقات الاجتماعية... إلخ (فادية علوان، ٢٠١٦، ٦).

وبناءً على ما سبق يتضح أن علم نفس السعادة ترجع جذوره إلى علم النفس الإنساني وعلم النفس الإيجابي حيث ركز كلاهما على نقاط القوة في الذات الإنسانية. وهذا التركيز على جوانب القوة في الذات الإنسانية يمثل جانبًا هامًا من جوانب اهتمامات علم نفس السعادة.

مكونات علم نفس السعادة

اقترح أرجايل، ومارتن، ولو" (Argyle, Martin, & Lu, 1995) ثلاثة مكونات للسعادة هي: الانفعالات الإيجابية، والرضا، وغياب الانفعالات السلبية كالاكتئاب والقلق. في حين ذكر "لوكاس، وبيتر" (Lucas & Diener, 2008) أن التوازن بين الانفعالات الإيجابية والسلبية، هو محدد أساسي للسعادة.

ويرى (كمال إبراهيم ، ٢٠٠٠ ، ٣٤) أن علم نفس السعادة له ثلاث مكونات أساسية متداخلة ومتكاملة ولا يمكن الفصل بينها:

١- مكون معرفي: يظهر فيما يدركه الشخص السعيد من رضا ونجاح، وتوفيق، ومعاونة.

٢- مكون وجداني: يظهر فيما يشعر به الشخص السعيد من متعة، وفرح وسرور.

٣- مكون نزوعي (أو نفسي حركي): يظهر فيما يعبر به الشخص السعيد عن سعاده سواء بالكلام فيقول: "أنا سعيد أو راضٍ، أو ناجح، أو فرح... إلخ)، أو بالحركات وتعبيرات الوجه مثل (الابتسام، والبشاشة، وغيرها من التعبيرات الدالة على مشاعر السعادة، وإدراك الرضا عن الحياة)

وبناءً على ما سبق ، يتضح أن علم نفس السعادة مثله مثل باقى فروع علم النفس يتضمن ثلاث مكونات اساسية متداخلة ومتكاملة وهى (معرفى- وجدانى- مهارى).

لذا؛ أوضحت الدراسات أن الفرد السعيد يتصف بالرؤيا المشرقة والمقدرة على إدارة الأزمات وشخص يتمتع بمشاعر إيجابية متقابلة ويتسم بتعدد إستراتيجيات المواجهة الإيجابية والضبط الشخصي للمشاعر والأفكار السلبية عند مواجهة مختلف التوترات وضغوطات الحياة (محمد السعيد, ٢٠١٤ ، ٨) .

وفي ضوء ما سبق يتضح أن السعادة التي هي الهدف الأسمى التي يسعى علم النفس السعادة إلي تحقيقها تتضمن حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور وأن التطبيقات العلمية لعلم نفس السعادة تتضمن مساعدة الأفراد والمؤسسات وإكتشاف قدراتهم ومكامن قوتهم الشخصية الإيجابية وإستخدامها لزيادة وتحسين والحفاظ على مستويات السعادة لتحقيق الرفاهية النفسية والازدهار النفسي لهم.

علم نفس السعادة (طبيعته - أهدافه):

يعد علم نفس السعادة من أهم العلوم الإنسانية التي ظهرت في القرن التاسع عشر، وذلك عندما نشر مايكل أرجايل كتابه الشهير عن سيكولوجية السعادة (١٩٩٣) ويرى أن السعادة هي إنعكاس لدرجة الرضا عن الحياة وانعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة ، وشدة هذه الانفعالات، وليست السعادة عكس التعاسة تمامًا، وتتضمن ثلاثة عناصر هي: الرضا عن الحياة بمجالاتها المختلفة، الاستمتاع و الشعور بالبهجة، والهناء النفسي (مايكل أرجايل ، ١٩٩٣ ، ٢٤).

ويهتم علم نفس السعادة بدراسة احساس الفرد بالاستقلالية، والتحكم الذاتي، والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والاحساس بقيمة الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام، والتفائل، والأمل، والإيمان، والحب، والإحساس بالجمال، والمثابرة والإصالة، والحكمة، والتسامح (فتحي عبد الرحمن ، ٢٠١٢ ، ١٤٥).

لذلك يهدف علم نفس السعادة إلى فهم مكامن القوة الإنسانية وفضائلها نحو تطوير حياة أفضل ، فهو يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور ، وعلى الفرص بدلاً من الأخطاء، وتعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات أي إن الإنسان يجب إن لا يفكر في ما حدث له ويستسلم للأمر بل المهم أن يفهم ويدرك الموقف الذي حدث ويحدد طريقة تعامله معه ومدى سماحه له بالتأثير عليه ، وأن نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته عن طريق ما يمتلكه هو من قدرات عقلية وبدنية من أجل تحقيق السعادة لديه (مارتن سيلجمان, ٢٠٠٨ , ٣٠:٢٩).

لذا؛ ترجع أهمية الأهتمام بعلم نفس السعادة بأنه يسعى إلي تحقيق السعادة النفسية التي ينشدها الفرد كونها قيمة أخلاقية، فضلاً عن أنها تمثل قمة مطالب الحياة الإنسانية بما تحمله من آثار إيجابية تعود عليه بالتححرر والتخلص من الاضطرابات والانحرافات، كما تظهر الإنسان أكثر إيجابية لقدرته ودوافعه المرتبطة بقيمه الشخصية (ألن بم, ٢٠١٠ , ٤٠٧).

ويهتم علم نفس السعادة بدراسة الحالات الانفعالية، والمعرفية التي تتسم بالإيجابية مع عدم شعور الفرد بالمشاعر الاكتئابية، وإحساس الفرد بالاستقلالية، والتحكم الذاتي، والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والاحساس بقيمة الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته بشكل عام، والتفاؤل، والأمل، والإيمان، والحب، والإحساس بالجمال، والمثابرة والإصالة، والحكمة، والتسامح، فهو العلم الذي يختص بدراسة العوامل التي تسهم في تحقيق سعادة الإنسان مثل جودة الحياة والأمل والتفاؤل والكفاءة الذاتية والفاعلية الشخصية وتكوين المهارات الإيجابية (فتحي عبد الرحمن، ٢٠١٢، ١٤٥).

ومن ثم تقودنا هذه الآراء، إلى أن الشعور بالسعادة يعيننا على استعادة التوازن النفسي والحيوي، فضلا عن كونه شعورًا يحتاجه الفرد في حياته ليقاوم ويعمل من حدة التوتر الذي يتعرض له في بعض مواقف الحياة الضاغطة، وأن علم نفس السعادة يركز علي الجانب الإنفعالي؛ حيث ينظر إلى الأشخاص السعداء على أنهم أكثر اعتدالاً من الناحية المزاجية من خلال سيادة الانفعالات الإيجابية كالتفاؤل والتسامح، والشعور بالبهجة والتواصل الإيجابي مع الآخرين، ويجعل الإنسان قادرًا على فهم ذاته وتحقيقها، والرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والاعتراف باستحقاقية الحياة وجدارتها بأن تعاش، والرغبة في الاستمتاع بها،

مفهوم علم نفس السعادة:

في ضوء ما سبق تعرف الباحثة "علم نفس السعادة" بأنه: علم يتضمن الخبرات الإنفعالية السارة أو الإيجابية التي تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير في الاشخاص و الأحداث والتسامح مع النفس والآخر والقدرة علي إدارة الغضب واستثماره بما يفيد الإنسان وما إلى ذلك .

مفهوم قضايا علم نفس السعادة:

ويُقصد "بقضايا علم نفس السعادة" في البحث الحالي بأنها:

عبارة عن مجموعة من الموضوعات التي تتناول الخبرات الإنفعالية السارة أو الإيجابية التي تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والاحساس بالقدرة على التأثير في الاشخاص والأحداث والتسامح مع النفس والآخر والقدرة علي إدارة الغضب واستثماره بما يفيد الطالب المعلم وبما يؤثر علي مجريات حياته بطريقة إيجابية ومنهجية علمية صحيحة، تقوده إلي أن يسلك سلوكًا سليمًا علميًا وعمليًا يتوافق مع القيم والمعايير والسلوكيات والأنظمة المجتمعية إذا تم استثماره وتوجيهه الوجهة العلمية الصحيحة، وتعدد هذه القضايا منها: (التسامح - إدارة الغضب - الهناء النفسي).

تنوع مداخل دراسة السعادة في ضوء علم نفس السعادة:

أشارت بعض الدراسات، مثل دراسة (أماني عبد المقصود، ٢٠٠٦)؛ (آمنة قاسم، ٢٠١٨)؛ (سماح صالح، ٢٠١٨)؛ (فيصل خليف، مطلق فارس، ٢٠١٩) إلى أنه يمكن تقسيم السعادة إلى ثلاثة أنواع:

أ. السعادة الذاتية **Well Being-Subjective**: وهي تعبر عن تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية، وكذلك تقييمهم لأدوارهم النفسية الاجتماعية التي تعتبر أبعادًا لازمة للصحة النفسية.

ب. السعادة النفسية **Psychological-Well Being**: تتميز السعادة النفسية عن السعادة الذاتية من خلال ارتباطها بالمشاعر الايجابية والصحة النفسية الجيدة، مثل إقامة روابط جيدة مع الآخرين والحفاظ عليها وتطويرها.

ج. السعادة الموضوعية **Objective-Well Being**: وهي تشمل السعادة المادية والنمو والنشاط والصحة والسعادة الانفعالية والاجتماعية.

أما (مجنوب أحمد، ٢٠١٥، ١٢٤) يري إن هناك نوعين للسعادة هي:

- ١- السعادة القصيرة: وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن.
- ٢- السعادة الطويلة: وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة ومتجدد باستمرار، لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة.

📌 ركائز بناء علم نفس السعادة:

ذكر الباحثون في مجال علم النفس أبعادًا عدة للسعادة مهدت لبلورة علم نفس السعادة، حيث أجمع الكثير منهم على ثلاثة أبعاد رئيسة من هذه الأبعاد:

أ. **المكون الانفعالي:** يتمثل بالفرح والسرور والاستمتاع، وهو ما يطلق عليه بالوجدان الايجابي

ب. **المكون المعرفي:** وهو يعبر عن تقدير الفرد العقلي للرضا عن الحياة والنجاح في مجالات الحياة المختلفة، مثل: الدخل، الصحة، تحقيق الذات، الزواج، الأبناء، العلاقات.

ت. **غياب الوجدان السلبي:** ويعبر عنه بالغياب النسبي أو المطلق للمشاعر غير السارة، مثل مشاعر الحزن والألم (فيصل خليف، مطلق فارس، ٢٠١٩، ٥١).

📌 شروط تحقيق الإحساس بالسعادة:

- أن تكون السعادة نابعة من داخل الإنسان، أي أن السعادة تتبع من الداخل وليس من الخارج، وأنت من يصنعها وبينها ويطورها وأنت أيضا من يهدمها، ومن هنا يجب أن تفرغ من عقلك الباطن والواعي مشاعر الغضب والقلق وبدلها بالطمأنينة والهدوء.
- أن تكون السعادة رغبة أكيدة لديك، فالإنسان الذي يحرص على إسعاد الآخرين لا بد أن يكون سعيدة لأن فاقد الشيء لا يعطيه.
- السعادة مهارة تكتسب أي أن الإنسان لا يولد سعيدًا أو تعيسًا بل يولد على الفطرة، والبيئة المحيطة به هي التي تشكله، فإذا أردت السعادة فلا بد أن تتعلم السعادة وطرقها ثم تكتسب مهارتها وتطبقها حتى تصبح السعادة.
- أنت المسؤول عن إسعاد نفسك أي بيدك أن تكون سعيدًا في الحياة وبيدك أن تكون تعيسًا فيها، فعندما تعترف أنك المسؤول، ذلك يعني أنك نتاج فكرك ومما تفكر به يقع لك (محمد عزت، ٢٠١٥، ١٠٥).

معوقات وأسباب عدم السعادة:

- أشارت (سناء محمد , ٢٠١٠ , ١٢٩), (رقية أحمد, ٢٠١٨) بأن هناك جملة من المعوقات التي تقف في وجه سعادة الأشخاص من أبرزها ما يأتي:
- **عدم تلبية حاجات القلب العقائدية:** فالقلب في حاجة دائمة لا يمكن أن يسدها سوى قوة العقيدة في الله سبحانه وتعالى، ومن أهمل تقوية ذلك كان شاعرًا بنقص مستمر وفراغ لا نهائي وهو لا يدري سببه.
 - **عدم الإنجاز:** فأصحاب الإنجازات والذين استطاعوا أن يحققوا لأنفسهم ولمجتمعهم قدرا كبيرا من التقدم الإيجابي غالبًا ما يطردون الهموم.
 - **الإنكسار وفقدان العزة:** فالعزة مصدرها قوة اليقين وصدق الانتماء وهما متحققان في المؤمن الذي أيقن بربه وبمواعده وصدق في الانتماء لدينه ولأمته معتقدا فضله ورفعته قدرتها، مهما مر به من ظروف وضعف أو هزيمة.
 - **عدم تحقيق الأهداف:** فكل إنسان له آماله وأهدافه التي وضعها لنفسه لا تغيب عن ذهنه ويسعى إلى تحقيقها في كل يوم ومن لم يستطع تحقيق الأهداف كان عرضة للهموم والأحزان.
 - **البعد عن البيئة الإيمانية الصحيحة:** فالإسلام قد أنشأ بيئة إيمانية يمنع عنها الهم وتتباعدها عنها الأحزان تلك هي البيئة الأخوية والعلاقات الشفافة النقية التي هي بلا مصالح شخصية ولا منافع دنيوية.

النظريات النفسية التي ينطلق منها علم نفس السعادة:

اختلفت النظريات النفسية في تفسير سعادة الفرد؛ حيث ترى نظرية التحليل النفسي أن السعادة تتحقق عندما ينجح الفرد في اشباع غريزتي الحياة والموت، من خلال نجاح الأنا في اشباع دوافع الهو، بما يتوافق مع مطالب الأنا الأعلى. وترى المدرسة السلوكية أن السعادة تتحقق من خلال الحصول على المعززات الإيجابية، وتجنب العقوبات. كما ترى النظرية الواقعية أن سعادة الفرد، تنتج بعد حصول الفرد على ما يريد، وبالتالي اشباع حاجاته الملحة، في حين ترى المدرسة الإنسانية أن السعادة تتحقق بنجاح الفرد في تحقيق لذاته، وذلك من خلال تحقيق الإنسجام بين الذات الحقيقية، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وفي جو من التقبل غير المشروط، توفره البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها (جيرالد كوري، ٢٠١١، ١٣٢).

العوامل التي تؤدي إلى سعادة الفرد ويهدف إلى تحقيقها علم نفس السعادة:

حدد كلاً من (سيد خليفة، ٢٠٠٢)، (حمزة الدريني، ٢٠٠٤)، (يوسف صالح، ٢٠٠٥)، (محمد عبدالله، ٢٠٠١)، (أحمد عبد المجيد، ٢٠٢٠، ٦٦١)، (محمد عزت، ٢٠١٥، ١٠٢: ١٠٥) العديد من العوامل التي تؤدي إلى سعادة الفرد منها:

✓ السن: تعتبر الطفولة أكثر ارتباطاً بالسعادة، ومع ذلك فلكل مرحلة من مراحل الإنسان، ما يمكن أن يجعله سعيداً. فقد عبر أفراد مجموعة أواسط العمر (٤٠-٤٩ سنة) عن درجة أقل من السعادة التي يشعر بها الشباب، ولكنهم مع ذلك عبروا عن درجة مرتفعة من السعادة.

✓ الجنس: تختلف مصادر السعادة لدى الرجال عنها لدى الإناث، إذ يتأثر الرجال أكثر بالعوامل المادية، والإقتصادية. بينما تتأثر الإناث أكثر بالأطفال وصحة الأسرة.

✓ المهنة: يمكن القول أن المهنة ترتبط بالسعادة. فعندما توفر المهنة لصاحبها مكانة اجتماعية مرموقة يزيد تقديره لذاته، وترتفع معنوياته. إضافة إلى أنها مصدر للرزق. كما تتيح للفرد فرصة لبناء علاقات اجتماعية خارج نطاق الأسرة، وهي متنفس لطاقته.

- ✓ **التعليم:** يكون التعليم مصدرًا متجددًا للسعادة، سواء كان من خلال القراءة، أو الإستماع، أو المشاهدة. إضافة إلى أن الشخص المتعلم، تكون له رؤية متسعة للأمور. ولديه قدرة على التكيف مع المشكلات، وإيجاد الحلول لها. كما أن رؤيته لذاته تكون إيجابية، فيزيد من اعتباره لذاته.
 - ✓ **المساندة الاجتماعية:** ويقصد بها الدعم الذي توفره شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد، سواء كانت تلك العلاقات داخل الأسرة، أو علاقات القرابة، أو الصداقة، أو الجوار، أو غيرها.
 - ✓ **الطبقة الاجتماعية:** لا شك أن من ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية العليا، يستطيعون إشباع الكثير من حاجاتهم. ومن ثم فهم أقدر على تحقيق السعادة مقارنة مع غيرهم من أبناء الطبقات الأقل حظًا.
 - ✓ **سمات الشخصية:** هنالك سمات الشخصية ترتبط بالسعادة أكثر من غيرها. فمثلاً: المرحون هم أكثر شعورًا بالسعادة من غيرهم، مقارنة مع أصحاب الأمزجة الأخرى.
 - ✓ **البيئة التي يعيش فيها الشخص:** لا شك أن البيئة الريفية الهادئة، تحقق استرخاء داخلية أكثر، وهي أقرب إلى الإسترخاء منها إلى التوتر، الذي تولده بيئة المدينة المزدحمة.
- في ضوء ما سبق يتضح أن علم نفس السعادة يتأثر بعدة عوامل؛ من أهمها العوامل الاجتماعية، وتشتمل على الصداقات والعلاقات الاجتماعية التي تعد أهم ما يؤثر على سعادة الفرد، فكلما كانت هذه العلاقات إيجابية، فإن الفرد يشعر بالسعادة والرضى عن الحياة بشكل أفضل، كما أن الصداقات الناجحة تؤدي دورًا كبيرًا وإيجابيًا في تحقيق السعادة، بالإضافة إلى ذلك تتأثر السعادة بالعوامل المادية، حيث يعتقد كثير من الأفراد أن المال يحقق السعادة، وأن الفقر يسبب عدم الشعور بالسعادة، ولكن هذا غير صحيح دائمًا، فالمال وحده لا يستطيع تحقيق السعادة للفرد، والدليل على ذلك هناك الكثير من الناس يمتلكون المال ولكن لا يشعرون بالسعادة! وبالتالي يصعب الحكم على مدى سعادة الفرد من خلال الجانب المادي الذي يتمتع به، كما تتأثر السعادة بالعوامل العمرية إذ تؤدي المرحلة

العمرية للفرد دورًا كبيرًا في تحقيق السعادة، فالأفراد الأكبر سنًا هم أكثر شعورًا بالرضى عن حياتهم والشعور بالسعادة من الأصغر سنًا، فكون الشباب دائمًا يميلون إلى المزاج المتقلب، والشعور بعدم الاستقرار والأمان. كما تتأثر السعادة بالعوامل الثقافية؛ فالثقافة تؤثر على سعادة الفرد، وتعد الثقافة المعتدلة من أهم العوامل المؤثرة في رضى الفرد عن نفسه، وعن الآخرين، فما يمتلكه الفرد من معلومات قد يؤثر في أسلوب تفكيره وإدراكه، ونظراته لنفسه وللآخرين، وبالتالي ينعكس ذلك سلبيًا أو إيجابيًا على مستوى السعادة. كما تتأثر السعادة بالعوامل الصحية حيث ترتبط الصحة الجسدية ارتباطًا واضحًا بمستوى السعادة، فالفرد الذي يتمتع بصحة جسدية جيدة، يكون لديه إقبال أكثر على الحياة والشعور بالبهجة والسرور، مما ينعكس إيجابيًا على مستوى السعادة. بالإضافة إلى العوامل الشخصية، حيث ترتبط سعادة الفرد بسماته الشخصية، ونمط شخصيته، فالفرد الانبساطي من أكثر خصائص الشخصية ارتباطًا بالسعادة ويرتبط بمشاعر إيجابية والشعور بالرضى والبهجة، في حين قد يشعر الفرد بالعزلة والوحدة والاكتئاب إذا ارتبط بشخصية إنطوائية .

📌 خصائص شخصية الفرد الذي يتمتع بالسعادة في ضوء علم نفس السعادة:

تتميز شخصية الفرد السعيد من وجهة نظر علم نفس السعادة ببعض الخصائص التي تميزها عن غيرها من الشخصيات غير السعيدة، وقد ذكر بعض الباحثين من أمثال (سناء سليمان، ٢٠١٠) ، (ناصر الدين إبراهيم، ٢٠١٩)، (فيصل خليف، لولوة مطلق، ٢٠١٩) بعض هذه الخصائص، منها علي سبيل المثال:

➤ **الثقة بالنفس:** إن الشخصية التي تمتلك درجة عالية من الثقة بالنفس يزيد لديها مستوى السعادة النفسية، ذلك لقناعة الفرد بمهاراته وقدراته على التصدي للمشكلات التي يواجهها.

➤ **التفكير بأسلوب واقعي:** إن الشخصية السعيدة تمتاز بهذه الصفة؛ إذ أنها تتعامل مع الأحداث بوضعها الحقيقي بعيدًا عن الخيال والوهمية، وبالتالي وضع الأهداف الشخصية بما يتلاءم مع واقع الحال الذي يعيش فيه.

➤ **ممارسة الرياضة:** إن ممارسة الرياضة بانتظام يزيد لدى الفرد الشعور بالراحة والطمأنينة، ويخفف لديه القلق والاضطراب النفسي، كما أثبتت بعض الدراسات الحديثة

- أن ممارسة الرياضة بانتظام يزيد لدى الشخص هرمونات السعادة مسبباً له السعادة النفسية وإقباله على الحياة ومواجهة مشكلاتها.
- **قوة المعتقدات الدينية:** أن التمسك بالمعتقدات الدينية والثبات عليها يزيد من السعادة النفسية حيث يولد لدى الشخص الارتياح النفسي والرضا بالوجود وصفاء النفس ونقاء السريرة، وهذا كله يزيد مستوى السعادة النفسية لدى الشخص.
- **استغلال الصداقة:** إن الأشخاص السعداء هم الذين يستغلون فرص تفاعلهم مع الآخرين، سواء في العمل أو في المناسبات الاجتماعية من أجل تكوين علاقات طيبة مع الآخرين على أن يكون لدي الآخرين نظرة الرضا والبهجة للحياة.
- **الأبتسامة وحب المرح:** لاشك أن المرح والسرور لدي الشخص يجعله يشعر بالسعادة، إذ أن الظروف التي تمر علي الشخص وما يواجهه من مشكلات في حياته تملي عليه أوقات من الإضطراب والقلق، وبالتالي فهو يحتاج بعد الخروج من مشكلاته إلي وقت كاف يتغلب فيه علي ما مر به من كآبة لاستعادة سعادته.
- **حب القراءة :** أن الشخص السعيد غالباً ما يميل إلي قراءة الكتب ومطالعة ما هو جديد لإثراء معلوماته وتوسيع رقعة ثقافته فتجده يضطلع علي القديم ويثابر للنيل من الجديد، ومثل هؤلاء الأشخاص نجدهم أكثر نجاحاً في حياتهم، لأنهم قادرين علي البحث عن مكنون مهاراتهم وقدراتهم التي تساعدهم علي التميز والإبداع في شتى مجالات الحياة.
- أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة لدي الطلاب**

يهتم علم نفس السعادة بدراسة إحساس الفرد بالاستقلالية والتحكم الذاتي والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والإحساس بقيمة الحياة ومعناها، ورضا الفرد عن حياته، والشعور بالأمل والتفاؤل والحب والإيمان والمثابرة والأصالة والحكمة والتسامح والهناء النفسي (فتحي عبد الرحمن الضبع، ٢٠١٢، ١٤٥).

ويختص علم نفس السعادة بالأجابة عن الأسئلة المتعلقة بمعنى الحياة، وطيب الحياة النفسية ومسارات تحقيقها. ويرى بعض التربويين أن السعادة ينبغي أن تكون هدفاً للتربية، فالأفراد يتعلمون بشكل أفضل عندما يكونوا سعداء(علي أحمد، ومحمد أحمد، ٢٠١٧، ٢٥: ٣٠).

وذكر (Park & Peterson, 2009, 65:76) أن المرين يجب أن يحرصوا على تعليم الطلاب السعادة من خلال تركيز الاهتمام على متغيرات الشخصية الإيجابية وتظهر الأبحاث أن بعض متغيرات الشخصية الإيجابية مثل التفاؤل والأمل والتسامح وإدارة الغضب والصبر والثقة - والتي تعد ذات طبيعة بينشخصية - ترتبط بالسعادة بدرجة أكبر من المتغيرات الأخرى التي تعد فردية في طبيعتها مثل الإبداع .

لذا؛ أكدت العديد من الدراسات علي أهمية تدريس قضايا علم نفس السعادة لدي الطلاب ومن هذه الدراسات:

- دراسة (Stats, Comer & Kaffenberge, 2007) : (توصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة والأمل، كما كشفت الدراسة أيضًا عن قدرة الأمل في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة.
- دراسة (حسن الفنجري، ٢٠٠٧): أكدت نتائج الدراسة علي وجود علاقة بين الأمل (القوة الدافعة) والسعادة الذاتية، كما كشفت نتائج الدراسة أيضًا عن وجود فروق جوهرية بين الطلاب والطالبات في الأمل (بعد المسارات) والسعادة الذاتية.
- دراسة (أحمد عبدالخالق، وغادة عيد، ٢٠٠٨): اهتمت الدراسة بمعرفة علاقة حب الحياة بالهناء الشخصي لدي طلاب الجامعة، وأكدت نتائج الدراسة علي وجود علاقة بين السعادة والأمل لدي طلاب الجامعة .
- دراسة (Abdel-Khalek & Lester, 2010) : وأكدت نتائج الدراسة علي وجود علاقة ارتباط دالة بين السعادة والأمل والتفاؤل والصحة الجسمية والصحة.
- دراسة (آمال جودة، وحمدى أبي جراد ، ٢٠١١) : أكدت نتائج الدراسة أن متغير السعادة ارتبط مع الأمل والتفاؤل إيجابيًا وأن متغيري: الأمل والتفاؤل أسهما في التنبؤ بالسعادة لد طلاب الجامعة.
- دراسة بشري إسماعيل، فينك أمجد (٢٠١٢): أكدت الدراسة علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين السعادة والتسامح بين طلاب الجامعة المصريين والعراقيين.

- دراسة هاني سعيد (٢٠١٤): أكدت الدراسة علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين (التسامح، الامتتان) يسهمان إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة.
 - دراسة إيمان عبد الوهاب (٢٠١٦): أكدت الدراسة علي وجود ارتباط دال بين الصبر والتسامح كمنبات بالسعادة.
 - دراسة عبد الناصر عبد الرحيم (٢٠١٨): أكدت الدراسة علي وجود علاقة ايجابية بين جودة الحياة والتفاؤل والسعادة لدي الطلاب .
 - دراسة أحمد محمد، مایسة أحمد (٢٠١٩): أكدت الدراسة علي العلاقة الوثيقة بين السلوك الصحي والهناء الشخصي وسمتي الفاعلية الذاتية والتفاؤل، فضلًا عن أن هاتين السمتين تتبان بالسلوك الصحي.
 - عبدالله بن عبد الهادي (٢٠١٩): أكدت الدراسة علي وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا تؤكد مدي إسهام متغيري: الامتتان والأمل في التنبؤ بالسعادة لدي طلاب الجامعة.
 - دراسة محمد رفيق (٢٠٢٠): أكدت الدراسة علي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المناعة النفسية والسعادة لدي الطلاب.
- في ضوء ما سبق يتضح أن دراسة قضايا علم نفس السعادة أصبحت محل الاهتمام خاصة في ظل هذا العصر الذي نعيشه نظرًا لتزايد المتطلبات والضرورات التي تتطلبها عملية إعداد الطالب المعلم بهدف تمكينه من التغلب علي المؤثرات السلبية وتحقيق الرفاهية النفسية لمساعدته علي تطوير ذاته بطريقة تجعله قادرًا علي فهم نفسه وميوله واستعداداته وإمكانياته، وحل مشكلاته التي كان يعجز عن حلها.
- ومن أهم القضايا التي يدرسها علم نفس السعادة التسامح، والهناء النفسي، والرضا عن النفس، وإدارة الغضب، والتفاؤل، والأمل، والصبر، والحكمة، وجودة الحياة، والحب، إدارة العلاقات الاجتماعية، والثقة بالنفس، ومعني الحياة والهدف منها، والمناعة النفسية ضد المؤثرات السلبية والضغوط الحياتية.

وبناءً عليه صارت قضية تضمين قضايا علم نفس السعادة من أساسيات إعداد الطالب المعلم فهي من القضايا الضرورية والجوهرية في حقل التربية انطلاقاً مما يعانيه شباب اليوم في المجتمع المصري من أوضاع وظروف معيشية صعبة في مختلف مناحي الحياة، وعدم القدرة علي التكيف مع الضغوط الناتجة عن تلك الأوضاع، والتي تتمثل في الضغوط النفسية والاقتصادية والأكاديمية والاجتماعية مما يجعله في جهد دائم للحفاظ علي صحته النفسية والجسمية وأيضاً مواجهة الصعاب وحالات الفشل مهما كانت وتحقيق التوافق السليم مع الذات والآخرين، والارتقاء بمستواه نحو حياة أفضل.

(٢) الرحلة المعرفية عبر الويب:

طبيعة الرحلة المعرفية

تناول الكثير من التربويين في دراساتهم ضرورة استخدام المعلمين لاستراتيجيات التدريس الحديثة ومنها استراتيجية الرحلة المعرفية، لما لها من دور واضح في إيجاد بيئة تعليمية متمركزة حول الطلاب، ومساعدتهم على بناء معرفتهم وإيجاد الحلول للمشكلات المرتبطة بواقع الحياة، وتنمية مهارات التفكير العليا لديهم؛ وتأثيرها الفاعل على التحصيل حيث أنها تسهم في الربط بين المعرفة وتكنولوجيا التعليم لمواكبة المستجدات والمتغيرات الحديثة لمواجهة أزمة التعليم في الوقت الراهن بسبب الحاجة المرحلية لاستخدام استراتيجيات تدريسية حديثة، تسهم إعداده إعداد متكامل أكاديمياً ومهنياً وثقافياً ليستطيع العمل بكفاءة وفاعلية بما يتفق مع متطلبات تخصصه ومستجدات العصر الحديث، فالتدريس عملية متجددة تعتمد على خبرات المعلم وتجاربه وإعداده وتأهيله ويمكن لأي استراتيجية تدريسية أن تكون ذات فاعلية في موقف تعليمي معين غير فاعلة في موقف تعليمي آخر، مما يستدعي الاهتمام باختيار الأنسب للوصول إلى نجاح العملية التربوية ومخرجاتها.

وفي عالم اليوم نجد أن الثورة في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات حولت العالم إلى قرية الكترونية تتلاشى فيها الحواجز الزمنية والمكانية، حيث تلاشت المسافات وتطابرت الحواجز، حتى أصبحت تكنولوجيا التعليم الإلكتروني وتطبيقاتها جزء لا يتجزأ من حياة

المجتمعات التعليمية، وبدأت تنمو معها مجموعة من التطبيقات المستحدثة مثل الويب (وليد سالم ، ٢٠١١ ، ٣٣).

ومن هنا برزت ضرورة تنظيم البحث عبر شبكة الإنترنت في نموذج تربوي محدد، وهو ما دعا إليه الباحث بيرني دودج (Bernie Dodge) في جامعة سان دييجو بولاية كاليفورنيا إلى إيجاد مثل هذا النموذج والذي أسماه الرحلات المعرفية (Web Quest) (الكادر العربي لتطوير وتحديث التعليم ، ٢٠٠٧م، ج٣).

وقد تعددت مسميات الرحلة المعرفية عبر الإنترنت، فأطلق عليها بعض الباحثين رحلات التعلم الاستكشافية أو الإبحار أو الاستقصاء الشبكي، إلا أنها تشترك جميعاً في مفهومها العام ومكوناتها الأساسية، فهي تحتوي على مادة معرفية مرتبطة بأهداف سلوكية تخدم المناهج الدراسية (ريهام عبد العال، ٢٠١٥ ، ٣٦).

مفهوم الرحلة المعرفية عبر الويب:

ظهرت عدة تعريفات لاستراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب والتي لم تخرج عن النطاق العام الذي وضعه لها دودج Dodge الذي عرفها بأنها عبارة عن استراتيجية قائمة أنشطة تربوية تركز على البحث والتقصي وتهدف إلى تنمية القدرات الذهنية المختلفة كالفهم والتحليل والتركيب لدى المتعلمين، وتعتمد على المصادر الموجودة على الويب والمنتقاه مسبقاً (Dodge, 1997, 32).

فهي مجموعة من الأنشطة التربوية التي تركز على البحث والتقصي، وتهدف إلى تنمية مهارات التفكير العليا لدي الطلاب، وتعتمد جزئياً و كلياً على المصادر الإلكترونية الموجودة على الويب، والمنتقاة مسبقاً، ومن الممكن استخدام مصادر أخرى كالكتب والمجلات، والأقراص المدمجة وغيرها؛ وتعتبر نشاطاً صفيّاً يعمل الطلاب من خلاله على اكتشاف وتقييم المعلومات من المصادر المختلفة وعادة ما تكون عن طريق الإنترنت بهدف الوصول المباشر والصحيح للمعلومات (سمية عبد الرحيم ، ٢٠٢١ ، ٣٠٣).

وأشار (نبيل جاد الله، ٢٠١٤ ، ٣٩٥) أن دودج (Dodge, 1995, 23) وضح أن الهدف التعليمي من الرحلات المعرفية عبر الويب هو أن يقوم المتعلم بتحليل المعرفة بعمق، ثم يقوم بتحويلها بشكل ما يظهر فهمه للمادة من خلال إنتاج شي يمكن للأخرين

أن يستجيبوا له، وأضاف أيضا أنها تهدف إلى تعزيز الترابط الايجابي، والمساءلة الفردية والجماعية، وتعزيز العلاقات الشخصية ومهارات التعلم في مجموعات صغيرة. كما طور دودج (Dodge,2001, 56) من رؤيته للرحلات المعرفية كدعامات أو كوسيلة لتعزيز التعلم التعاوني.

وتعد نموذجًا تربويًا محكمًا لتنظيم المعلومات بصورة تسهل على الطالب استكشاف واستنتاج المعرفة باستخدام الحاسوب ومصادر المعرفة المتاحة على شبكة الإنترنت، كما تسهل تقييم إداء الطالب، وقياس تطور المهارات العقلية العليا حسب تصنيف بلوم للعمليات العقلية مثل: التحليل والتركيب و التقييم (جواهر الخلف وأسماء الفايز، ١٤٣٥هـ، ٥٦).

كما تعرف بأنها أنشطة تربوية استقصائية تعتمد على عمليات البحث في شبكة الإنترنت؛ حيث يمكن أن تكون مجموعة صفحات، أو صفحة واحدة ذات روابط تشعبية وآليات تواصل بين الطلاب والمعلم، وبين الطلاب أنفسهم بهدف الوصول السريع للمعلومات المطلوبة وبأقل جهد ممكن (مجدي شكري ، ٢٠٠٩ ، ٣٨)، (هناء زهران، ونشوي شحاته، ٢٠١١ ، ٢٣٠)، (دعاء محمد ، ٢٠١٥ ، ١٧٩)، (منى مصطفى ، ٢٠١٦ ، ٢٠٧)، (Yousif A. & Meshail M,2012, 296) .

وتعرف الرحلات المعرفية عبر الويب : Web Quest بأنها النشاط القائم على الاستقصاء يتيح للطلاب استخدام المصادر والأدوات في بيئة قائمة على الانترنت لتحقيق التعلم ذي المعنى، وهي طريقة سهلة ومنطقية للإبحار المعرفي على شبكة الانترنت لتعمق فهم الطلاب للموضوعات. (Schweizer & Kossow, 2007, 45).

وتعرف بأنها رحلة معرفية عبر الويب أو الإبحار الشبكي على الانترنت بهدف الوصول الصحيح والمباشر للمعلومة بأقل مجهود ممكن، بهدف تنمية التفكير، وتعمل على تحويل عملية التعلم إلى عملية ممتعة للطلاب، وتزيد دافعيتهم، وتجعلهم أكثر مشاركة في الفصول الدراسية والعملية التعليمية (Luzon, Maria José,2007,4).

ومن التعريفات السابقة يتضح أن الرحلات المعرفية التعليمية عبر الويب هي عبارة عن تجول للمتعلم عبر الشبكة من موقع إلى آخر وفقاً لإرشادات أو مسارات محددة حتى يظهر في النهاية حصاد هذه الرحلة. بمعنى أنها بيئة تعلم موجهة تقوم على الاستقصاء يتفاعل فيها المتعلمين مع مصادر التعلم المتاحة على شبكة الانترنت لتنمية مهارات التفكير العليا ومهارات التفكير التخيلي من خلال العمل التعاوني في مجموعات صغيرة حيث يقوم كل متعلم بتجميع الحقائق والآراء، والبحث عن تلك المعلومات وتحليلها، ثم تكوين رأي أو معرفة جيدة. حيث أن الرحلة المعرفية نشاط أو نموذج تربوي يحوي مجموعة من المهمات يقوم الطالب بالبحث والنقسي عنها من خلال تزويده بمصادر المعرفة المتنوعة، الورقية أو الإلكترونية، بهدف تقليل الجهد، وتنمية مهارات التفكير العليا، وإشراكه في العملية التعليمية، بحيث يصبح محوراً.

وفي ضوء ما سبق تعرف الباحثة الرحلات المعرفية عبر الويب Web Quest :
بأنها استراتيجية تقوم على نشاط الاستقصاء، وتتيح للطلاب استخدام المصادر والأدوات الإلكترونية والأبحار المعرفية عبر الانترنت لتحقيق التعلم ذي المعنى للقضايا المتضمنة في البرنامج المقترح في علم نفس السعادة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم وتنمية بعض مهارات التفكير التخيلي مما يحقق لديهم التعمق في فهمها.

أنواع الرحلات المعرفية عبر الويب:

قسم كل من دودج (Dodge, 1997) ، وشاتل ونودل (Chatel & Nodell) ولامب (Lamb, 2004) ، (جواهر الخلف وأسماء الفايز، ١٤٣٥هـ) ، (نسرین بسام سمارة، ٢٠١٣)، (عادل إبراهيم، ٢٠١٩)، (عبد الرحمن عقيل، ٢٠٢٠)، (أحمد يحيى، وإسلام جابر، ٢٠٢١) الرحلات المعرفية عبر الويب إلى نوعين:

النوع الأول: الرحلات المعرفية قصيرة المدى: Short- Term Web Quest

- الهدف التربوي: الوصول الى مصادر المعلومات الرقمية واكتسابها وفهمها وتذكرها وفي الاغلب تكون قاصرة على مادة دراسية واحدة.
- المدة الزمنية للرحلة: تتراوح مدتها ما بين حصة واحدة الى اربع حصص.

- **متطلباتها:** يتطلب اتمام مهام الرحلة عمليات ذهنية بسيطة كالتعرف على مصدر المعلومات وتذكرها واسترجاعه.
- **استخدامها:** تستخدم مع المتعلمين المبتدئين غير المتمرسين على تقنيات استعمال محركات البحث وقد يستعمل كمرحلة أولية للتحضير للرحلات المعرفية طويلة المدى.
- **التقويم:** يقدم المتعلم حصاد الرحلة في شكل مبسط مثل الاجابة عن بعض الاسئلة، قائمة بعناوين المواقع الأكثر استفادة ، تقديم عروض قصيرة، مناقشة.

النوع الثاني: الرحلات المعرفية طويلة المدى Long term Web Quest

- **الهدف التربوي:** يتمحور حول الإجابة عن الأسئلة المحورية لمهمة العمل وتطبيق ما اكتسبه من معرفة.
- **المدة الزمنية:** تتراوح مدتها ما بين اسبوع واحد الى شهر كامل.
- **متطلباتها:** يتطلب اتمام مهام الرحلة عمليات عقلية وذهنية متقدمة كالتحليل والتركيب والتقويم.
- **استخدامها:** تستخدم مع المتعلمين المتمرسين في استخدام الكمبيوتر والذين يجيدون استعمال محركات البحث بشكل متقدم بالإضافة الى تمكنهم وتحكمهم في استخدام برامج العروض التقديمية ومعالجة الصور.
- **طريقة التقويم:** يقدم المتعلم حصاد الرحلة في شكل عروض شفوية، أو نصوص مكتوبة.

❏ خصائص الرحلة المعرفية عبر الويب:

اشارت (صفية بنت سلطان, ٢٠٠٩, ٢٣), (فداء محمود, ٢٠١٩, ٧٨١: ٧٨٢) إلى مجموعة من الخصائص التي تميز الرحلة المعرفية عن غيرها من الاستراتيجيات ومن أبرزها:

- تطوير قدرات الطالب التفكيرية، وبناء طالب باحث يستطيع تقويم نفسه، بحيث يمنح المعلم الطلاب فرصة استكشاف المعلومة بأنفسهم، وليس تزويدهم بها فقط.
- استغلال التقنيات الحديثة بما فيها شبكة الإنترنت الأهداف التعليمية، وهي بذلك تضع كافة إمكانات شبكة الإنترنت كخلفية قوية لهذه الوسيلة التعليمية.

- إكساب الطلاب مهارة البحث على شبكة الإنترنت بشكل خلاق ومنتج وهذا يتجاوز مجرد كون الطلاب متصفحين لمواقع الإنترنت.
- الرحلات المعرفية غالبًا ما تكون أنشطة جماعية ، وقد تكون أحادية التخصص أو متعددة التخصصات وهنا يبرز دور الرحلات المعرفية في تجاوز الحدود الفاصلة بين المواد.
- الرحلات المعرفية تركز على عنصر التشويق والتحفيز للمتعلم من خلال إعطاء المتعلم دورًا معينًا يلعبه كن يكون صحفيًا، أو عالميًا، أو طبييًا.
- الرحلة المعرفية تعمل على جعل البيئة الصفية متمركزة حول الطالب.
- الرحلة المعرفية تجعل التعلم نشطا من خلال عناصر التحفيز ونوعية الأسئلة التي تنطلق من واقع حياة الطالب.
- الرحلة المعرفية تجعل التعليم أكثر ارتباطًا بالواقع من خلال تجاوز الحدود الفاصلة بين المواد التعليمية.
- الرحلة المعرفية تساعد في العمل من خلال فريق، واكتساب مهارات التقويم، وتحمل المسؤولية، واتخاذ القرار.

عناصر الرحلات المعرفية عبر الويب:

بتحليل الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بالرحلات المعرفية عبر الويب والتي منها دودج (Dodge,2001)،كاتل ونودل (Chatel & Nodeli ,2002)، وستريكلاندا(Strickland ,2005)،مكجريجور (MacGregor & Lou ,2005)، ألن وستريت ((Allan & Street ,2005) محمد الحيلة، ومحمد نوفل، (٢٠٠٨)، (عبد العزيز طلبه، (٢٠٠٩)، (منال عبد العال ، وحنان محمد ، (٢٠٠٩)، (وجدي شكري ، (٢٠٠٩)، (نبيل جاد الله، (٢٠١٤)، (أحمد يحيي، وإسلام جابر، (٢٠٢١). يتضح أن الرحلات المعرفية تتكون من ستة عناصر ومراحل متتابعة.

المقدمة | التمهيد: Introduction يتم فيها التمهيد وإعطاء فكرة واضحة لموضوع الدرس بطريقة مشوقة وجذابة إثارة دافعية المتعلمين نحو التعلم والانخراط والانغماس في الرحلة، وتشكيل تصور متسق لديه عن الدرس، وهي تهدف لتقديم السياق العام للمهمة المنوطة بالمتعلم، وتشجيعه على اكتشاف المطلوب، وتقديم حصاد الرحلة في شكل تقرير. وقد تشتمل المقدمة على سؤال جوهرى مفتوح حتى يحفز رغبة كل متعلم في معرفة المزيد، واستكشاف الموضوع بتعمق، ويمكن للمعلم وضع مجموعة من الأسئلة الرئيسية للدرس بما يساعد على زيادة ورفع مستوى توقع المتعلم لما سوف يدرسه.

المهام Tasks: وهي أساس الرحلة المعرفية، ويتم فيها توضيح المهام المطلوب من المتعلم إنجازها في الرحلة المعرفية، والتي تمكنهم من تعلم المادة العلمية أي أن المهمة نشاط قابل للتنفيذ، ويتطلب تصميمها تحديد الخطوات الذهنية التي سيقوم بها المتعلم ليتمكن من الإجابة على الأسئلة المناسبة لمستوياتهم العلمية، ومن هذا المنطلق يجب أن تركز الرحلة المعرفية الجيدة على مهارات التفكير المختلفة من خلال التركيز على عمليات المقارنة والتصنيف والاستدلال والاستنباط وتحليل الأخطاء ووجهات النظر والمناقشات. كما ينبغي تنوع أشكال المهام حتى تتيح للمتعلم التفاعل بينه وبين زملائه وهناك العديد من المهام التي يمكن القيام بها وهي:

- **مهمة إعادة السرد بأسلوب المتعلم Retelling** والبعض يسميها إعادة الرواية من خلال أنشطة إعداد التقارير البحثية التشاركية.
- **مهمة التأليف**، وتعني مهمة التجميع والبحث عن المعلومات من مصادر محددة في متنوعة وكتابتها وتنسيقها وتوليئها بصورة شخصية. ويجب أن ينشرها على الإنترنت أو على شكل نشرات أو بطاقات.
- **مهمة الصحفي**، بحيث تتضمن المهنة جمع معلومات وتنظيمها في صورة خبر أو مقال صحفي، والتقييم يكون من حيث دقة المعلومات وحيادية المتعلم، وعمق فهمه.

- **مهمة التصميم،** حيث يطلب من المتعلم انجاز عمل عن طريق إنتاج وإبداع منتجات تصميمات لتحقيق مجموعة من الأهداف المحددة مسبقاً كأن يقوم بتصميم وسيلة تعليمية و نموذج لظاهرة متينة.
- **مهمة التفاوض والإقناع،** تشير بعض الموضوعات الجدل والقضايا من حيث وجهات النظر والبناء المفاهيمي لدى الطلاب، وتكون نتيجة المهمة إجراء ندوة أو تقرير يعرض على الجميع وجهات النظر.
- **مهمة معرفة الذات،** وهي تعنى أن يقوم المتعلم باستطلاع مواقع لمصادر معرفة تهدف لتمكين المتعلم معرفه ذاته، وتحليل قدراته والقدرة على صياغة أهدافه، وهو نقد ذاتي للناحية السلوكية والأخلاقية له، والتطوير الذاتي.
- **مهمة التحليل،** حيث يقوم المتعلم بالبحث عن أوجه التشابه والاختلاف بين الأشياء، والبحث عن العلاقة بين السبب والنتيجة بين مجموعة من المتغيرات ومناقشتها.
- **مهمة إصدار الأحكام؛** وفيها يقوم المتعلم بالقياس والتقييم أثناء انجاز المهمة، ويمكن تزويده بمجموعة من القواعد والمعايير للحكم. واعتمد البحث الحالي على التنوع والدمج بين هذه المهام منها مهمة السرد والتأليف والتصميم والتحليل والتفاوض حيث تتناسب مع موضوعات علم نفس السعادة.
- **العمليات أو الإجراءات Procedure** في هذا العنصر يقدم دليل إجرائي خطوة بخطوة لإرشاد المتعلم نحو استكمال المهام الموكله إليه، ويتم إدراج الأنشطة المطلوب من المتعلم تنفيذها في العمليات بعد توضيح التعليمات والاستراتيجيات التي تساعد المتعلم على تنظيم خطواته لانجاز الأنشطة، والمهام المطلوبة منه. وهنا يجب أن يوفر المعلم للمتعلمين وسائل مختلفة لعرض نتائجهم مثل: العروض التقديمية، وأوراق عمل، وجداول التلخيص.. الخ.

المصادر **Resources** تبلور فكرة الرحلات المعرفية في الأساس حول البحث عن المعلومات من خلال الانترنت، وفي هذه المرحلة أو العنصر يقوم المعلم/ مصمم الرحلة بتقديم مجموعة من المصادر الإلكترونية تكون من مواقع ويب منتقاه مسبقا لتغطي حاجات المتعلم المعرفية، وقد تكون دوريات، موسوعات علمية، مواقع إلكترونية، مجلات، أبحاث، برامج العروض التقديمية.

التقييم Evaluation: ويتضمن هذا العنصر نموذج تقييم (تقدير الدرجات) يتم تصميمه بهدف قياس المهارات والنتاجات التي سيتلقها المتعلمين من خلال الأنشطة المختلفة، يقع على عاتق المعلم ابتكار طرق جديدة للتقييم، وبلورة المعايير التي سيتم استخدامها لتقييم هذه الرحلات، وإعلام المتعلمين بها قبل القيام بالرحلة، ومن الممكن أن تكون أداة التقييم في شكل نماذج تقدير Rubrics أو قوائم رصد Scoring Lists، ومن هذه المعايير: البحث - تحمل المسؤولية- طريقة عرض حصاد الرحلة.

الخاتمة Conclusion : وهي عبارة عن ملخص لما تعلمه المتعلم في نهاية الرحلة، كما يتم تذكيرهم بالمهارات التي اكتسبوها؛ وكذلك يتم من خلالها تحفيزهم على التواصل في الحصول على المعرفة وإتمام كل مراحلها، وتحفيزهم على الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها، والاستزادة منها في أوقات أخرى.

واستنادًا لما سبق يتضح أن الرحلات المعرفية عبر الويب يمكن أن تكون من المداخل المهمة في تعلم البرنامج المقترح في علم نفس السعادة من حيث تعد نمطًا تربويًا بنائيًا، حيث تجعل المتعلم رحال ومستكشف، كما تمتع المتعلمين بإمكانية البحث عن قضايا علم نفس السعادة بشكل عميق ومدروس. ومن جهة أخرى قد تحفز الرحلات المعرفية عبر الويب المتعلمين على التعلم الذاتي وفقًا لمهاراتهم وقدراتهم؛ وبالتالي تزيد من اهتمامهم ودافعيتهم لتعلم علم نفس السعادة. كما أن الرحلات المعرفية عبر الويب تساعد المتعلم على تطوير قدراته التفكيرية وتجعله باحثًا يستقصى المعلومة بنفسه، كما يستطيع تقييم نفسه. بالإضافة إلى أنها تطور القدرات ومهارات التفكير العليا لدى المتعلم، كالتحليل، والتركيب، والتقييم، حيث أن مهام الاستراتيجية تتطلب استخدام الخيال والإبداع والتأمل.

الاسس النفسية والنظرية التربوية التي تقوم عليها الرحلات المعرفية عبر الويب:

تتفق الرحلات المعرفية عبر الويب كاستراتيجية تعليمية وتستمد جذورها من المبادئ والاسس التي تقوم عليها النظرية البنائية في التصميم التعليمي كما تتماشى مع طبيعة المتعلم في العصر الرقمي وكون المتعلم في ظل تلك التكنولوجيا هو الذي يقوم ببناء معرفته بنفسه وبأمكانه إعادة بناء معرفته من خلال عمليات التفاعل مع الآخرين داخل بيئة التعلم وأثر هذا التفاعل في تحقيق النمو العقلي ورفع مستوى التفكير وبناء المعرفة من خلال اكتشافها وتحليلها واستنتاجها ووضعها في الأطار المفاهيمي داخل البنية المعرفية لديه ومن أهم خصائص هذه النظرية عبد الرحمن عقيل الفليح (٢٠٢٠)، عماد الدين عبدالمجيد الوسيمي (٢٠١٣) وعبدالعزیز طلبة عبد الحميد (٢٠١١).

➤ أنه يعتمد على التمرکز حول المتعلم والتأكيد على بناء المتعلم للمعرفة بذاته وذلك من خلال المهام والانشطة التي يتم تكليفه بها داخل الرحلة.

➤ رفض التلقي السلبي للمعرفة مع التأكيد على المشاركة الإيجابية والنشطة للمتعلم في عملية التعلم من خلال مساعدته في عملية استكشاف المعلومات واستنتاجها أثناء الرحلة.

➤ التأكيد على ربط المعارف الجديدة بخبراته ومعارفه السابقة من خلال إتاحة العديد من المصادر التعليمية الرقمية داخل الرحلة لزيادة التحصيل الأكاديمي لديه.

➤ التأكيد على العمل الجماعي مع الاعتراف بخصوصية المتعلم وجعله أكثر واعيًا بدوره ومسئوليته الفردية، وأن تكون مهام التعلم واقعية وذات معنى وذلك من خلال إتاحة الفرصة أمام التلاميذ بالبحث عن حلول لأسئلة أو مشكلات حقيقية واقعية وغير مصنعة.

➤ مساعدة المتعلم على اكتشاف المعلومات الجديدة مع مساعدته على تنظيم هذه الخبرات في بنيته المعرفية داخل الإطار المفاهيمي الموجود لديه بالفعل.

➤ تشكيل بنية معرفية جديدة تعطي معنى للمعرفة لدي المتعلم وخبراته وتجاربه وكما مر المتعلم بخبرات جديدة تعدل البنية المعرفية الموجودة لديه مما يعمل على تعميق فهمهم وتوسيع تفكيرهم حول الموضوعات التي يمكن بحثها. ويلتزم البحث

الحالي بهذه الأسس عند تطبيق الرحلات المعرفية عبر الويب هذا إلى جانب الالتزام بالخطوات الإجرائية اللازمة لتطبيق استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب.

أهمية استخدام الرحلات المعرفية كاستراتيجية تعليمية تعلمية في المجال التربوي:

توفر الرحلات المعرفية "Web Quest" للمتعلمين والمتدربين مهمات تتيح استخدام مهارات تفكير عليا في تحصيل المعرفة مثل حل المشكلات والاكتشاف، كما إنها تحد من تحديد استجابات المتعلمين في تحصيل المعرفة والتي تعتبر في التعليم التقليدي محددة مسبقا، حيث إن الإبداع والتعلم الذاتي المبني على المعرفة المستدامة هو ناتج أساسي للرحلة المعرفية، حيث يستلزم الأمر من المتعلمين استخدام التفكير الإبداعي وحل المشكلات للوصول إلى حلول إبداعية مناسبة للقضايا المطروحة. كما أن الرحلة المعرفية وسيلة مميزة تعتمد على توظيف استراتيجيات التدريس الحديثة المبنية على استخدام التقنية بحيث يصبح المتعلم في مركز النشاط التعليمي، ومما يجعل التعلم فعالاً ونشطاً وأكثر دقة من التعليم التقليدي المعتمد على الحفظ والتذكر.

لذا فقد حدد كلاً من (نبيل جاد الله، ٢٠١٤، ٤١٧)، (أسماء عبد المنعم، ٢٠١٢، ٦٣)، (صابرين حسن، ٢٠٢٠، ٣٣: ٣٥)، (داليا محمد، ٢٠١٥، ١١٠: ١١١)، (محمد الحيلة، محمد نوفل، ٢٠٠٨) (Dodge, 1995, 10 :15) بعض الفوائد والمميزات للرحلة التعليمية كاستراتيجية تدريسية منها:

- زيادة الخبرة التعليمية لكل من الطالب والمدرس وذلك من خلال توظيف شبكة الانترنت بشكل فعال في التعليم.
- تنمي مهارات التواصل بين الطلاب وكذلك تعزز التعامل مع مصادر المعلومات بكفاءة وجودة عالية.
- تسمح للطلاب بالتعامل مع وثائق أصلية ولذلك هي تسمح للطلاب ببناء معارفهم انطلاقاً من تعاملهم الشخصي مع هذه الوثائق وليس عبر وثائق ثانوية كالكتاب المدرسي مثلاً.

- تتيح الحرية للطلاب لابتكار اساليب الإنجاز المهمة عند اعطاء التوجيه اللازم للمحافظة على انجاز الطلاب المهمة.
- **سهولة الاستعمال:** عندما يدخل الطالب إلى الصفحة الرئيسية التي توفرها مهام الانترنت لأول مرة يمكنه فهم والابحار من خلالها ومعرفة اين يبحث عن المعلومة.
- **فاعلية الاستعمال:** تتمثل في قدرة الطالب على الوصول للمعلومة التي يبحث عنها مباشرة من خلال المصادر والروابط المتاحة.
- **سهولة التذكر:** لا يواجه الطالب اي مشكلة كي يتذكر كيفية استعمال مهام الانترنت سواء التصفح أو عند قيامه بأنشطة التعلم المطلوبة منه.
- **قلة الأخطاء:** نادرًا ما يتبع الطالب رابطة ويكتشف أنه لا يرتبط بالموضوع الذي تقدمه مهام الويب لأن المصادر يتم تحديدها مسبقًا من قبل المدرس.
- **متعة الاستعمال:** تحول الطالب إلي رحالة أو مستكشف يجعل استعماله لمهام الانترنت أمرًا ممتعًا ومثيرًا يزيد خبراته.
- **العمل الجماعي:** العمل بروح الفريق في بيانات تعاونية وتبادل الآراء والأفكار بين الطلاب مع التأكيد على فردية التعلم أيضًا .
- تحفيز الطلاب على التعلم الذاتي وفقًا لمهاراتهم وقدراتهم وبالتالي فهي تزيد من اهتماماتهم ودافعيتهم للتعلم.
- تطوير القدرات والمهارات التفكيرية العليا لدى الطالب كالتحليل والتركيب والتقييم أن مهام الاستراتيجية لا تتطلب حفظ واستظهار المعلومات ولما تتطلب استعمال الحبال والتأمل والابداع.
- تشجع العمل التعاوني والتشاركي في انجاز المهام وفي الوقت نفسه لا تلغي الجهد الفردي للطلاب.
- تناسب جميع المستويات الطلاب وتحتوي على أنشطة تعليمية متنوعة، وبالتالي تراعي الفروق الفردية بين الطلاب في توزيع الأدوار داخل المجموعة الواحدة.

- تحول دور المدرس من ناقل للمعلومات الى دور الميسر والمنحلم لعمليتي التعلم والتعليم وعدم الاعتماد على المدرس والكتاب المدرسي كمصدر وحيد للمعرفة فالطالب هنا باحث عن المعرفة وليس مستقبلا لها.

لذا؛ أكدت العديد من الدراسات علي أهمية استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب كأحد أهم استراتيجيات التعلم لدي الطلاب في مختلف المواد الدراسية ومختلف المراحل التعليمية حيث أوضحت فعاليتها في تحسين تعلم الطلاب، وزيادة دافعتهم للتعلم، وزيادة تحصيلهم الدراسي، وأثرها الإيجابي في تنمية مهارات التفكير وتنمية الاتجاه لدى المتعلمين ومن هذه الدراسات:

➤ دراسة ستار (Starr, 2004) أكدت أن استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب تتوافر فيها أسس ومبادئ الفكر البنائي من حيث أنها تستهدف تدريب وتشجيع المتعلم على بناء وإنتاج المعرفة بنفسه بدلاً من نقلها إليه، كما أن تنفيذ المتعلم لأنشطة الرحلات يمكنه من اكتشاف معارف واكتساب خبرات جديدة تمكنه من تنظيم الإطار المفاهيمي؛ بما يساعد على الإبداع في تكوين تراكيب معرفية جديدة تساعد على إعطاء معني لخبراته، وتعديل المنظومات المعرفية الموجودة لديه.

➤ دراسة (زياد يوسف, ٢٠١١) أكدت فاعلية استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب في تنمية التفكير التأملی في الجغرافيا لدى تلاميذ الصف الثامن الأساسي.

➤ دراسة (أكرم أحمد, ٢٠١٢) أن أنشطة الويب كويست أثرت في إثارة العواطف الأكاديمية نحو تعلم الرياضيات لدى تلاميذ الصف التاسع الأساسي.

➤ دراسة (منيرة بنت محمد, ٢٠١٣) أكدت فاعلية استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب في تنمية الاستيعاب المفاهيمي في مادة العلوم لدى تلميذات الصف الأول المتوسط.

➤ دراسة (عثمان سلامة, ٢٠١٣) أكدت فاعلية التدريس باستخدام كل من نموذج الرحلة المعرفية ونموذج سوخمان الاستقصائي في تنمية التفكير الناقد والدافعية واكتساب المفاهيم لدى طلاب الصف الثامن الأساسي في محافظة العاصمة بالأردن.

➤ دراسة (عزة فتحی, ٢٠١٦). أكدت فاعلية تدريس مقرر مادة طرق تدريس الفلسفة

باستخدام استراتيجية الويب كويست وتنمية الفهم العميق والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى طلاب الدبلوم العام السنة الثانية.

➤ دراسة (Chuang, Hsueh- (Iskeceli-Tunc; Oner, Diler , 2016)) Hua, 2016) أكدت أهمية استخدام استراتيجية الرحلة المعرفية في تنمية المهارات التكنولوجية والوعي بها ومهارات التفكير العليا.

➤ دراسة (آمال جمعة, ٢٠١٧). "أكدت علي فاعلية استخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب في تدريس الفلسفة علي تنمية مهارات التفكير المستقبلي والدافعية للإنجاز لدي طلاب المرحلة الثانوية.

➤ دراسة (رضي السيد, ٢٠١٧). أكدت فعالية البرنامج المقترح في الجغرافيا الطبية باستخدام الرحلة المعرفية عبر الويب لتنمية الوعي بقضية التنمية المستدامة وبعض المهارات الحياتية لدى الطلاب شعبة الجغرافيا بكلية التربية.

➤ (ضحى محمد, ٢٠١٨). أكدت أهمية دور الرحلات المعرفية عبر الويب "Web Quests" في تنمية تحصيل الطالبات وإتجاه المعلمات نحو استخدامهما.

➤ دراسة (فاطمة فالح, ٢٠١٩). أكدت أهمية استخدام الويب كويست في تدريس العلوم علي تنمية مهارة حل المشكلات والاحتفاظ بالمعرفة لدي طالبات الصف الخامس في الأردن.

➤ دراسة (عبد الرحمن عقيل, ٢٠٢٠). أكدت فاعلية استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب على تنمية الإدراك المكاني والتحصيل الدراسي في مادة الدراسات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وأوصت بضرورة توظيف المعلمين لاستراتيجية الرحلات المعرفية في مواد دراسية أخرى لما لها من مزايا في النواحي التعليمية.

➤ دراسة (أحمد يحي, وإسلام جابر, ٢٠٢١). أكدت فاعلية استخدام الرحلات المعرفية في تنمية بعض مهارات الحاسب الآلي لدي طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة المخواه .

- دراسة (محمود عبد المنعم, أسماء ممدوح, ٢٠٢١). أكدت فاعلية استخدام رحلة معرفية عبر الويب "Web Quest" ل تنمية إدارة التغيير في مجال إقامة المشروعات الصغيرة وعادات العقل المنتج للشباب الجامعي المعاق سمعيًا.
- دراسة (سمية عبد الرحيم, ٢٠٢١). أكدت فعالية استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (الويب كويست) لتنمية مهارات التعلم النشط والكفاءة الذاتية لدي الطالبات معلمات الدراسات الاسلاميه بكلية التربية بالزلفي.
- دراسة(عبد الحكيم محمد, عبد الكريم محمد, ٢٠٢٢). أكدت بقاء أثر التدريس باستخدام الرحلات المعرفية عبر الويب لدي الطلبة المعلمين بكلية التربية جامعة- ذمار.

في ضوء ما سبق يعد استخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب في العملية التعليمية ضرورة من ضروريات العصر؛ فهي ضرورة عصرية وفرضية تربوية ومطلب أساسي للطلاب المعلمين لمواكبة الثورة المعرفية والتكنولوجية، وللقضاء علي بعض سلبيات طرائق التدريس وأساليب التقويم والأنشطة والتكليفات التقليدية التي تتبع مع الطلاب.

📌 دور معلم علم النفس في استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب:

في ضوء ما سبق يتضح أنه من الأدوار التي يقوم بها معلم علم النفس عند تصميم الرحلة المعرفية عبر الويب الخاصة بدرسه هي:

- اختيار موضوع الرحلة المعرفية عبر الويب بحكمة، فهناك دروس لا يناسبها استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب.
- قياس كفاءة الطلاب في القدرة على استخدام الأجهزة الحاسوبية.
- تحديد المعرفة السابقة ومحتوى فهم المتعلم.
- تقييم مدى توفر أجهزة حاسوب وشبكة إنترنت.
- الإبحار على شبكة الإنترنت بشكل مكثف لتحديد صفحات الويب التي يراها ملائمة ومناسبة للموضوع والطلاب.
- تصنيف صفحات الويب حسب طبيعتها وعلاقتها بالمادة والمنهج

- أن يحرص على أن تكون المهام الموكلة لكل طالب في الرحلة المعرفية عبر الويب مرنة وتناسب الفروق الفردية وإلا يستغرق تنفيذها وقتاً طويلاً.
- أن ييسر عمل الطلاب أثناء تنفيذ الرحلة المعرفية ويحاول أن يحول مسؤولية التعلم ضمن سياق الرحلات المعرفية إلى الطلاب، من خلال استخدام مجموعة العمل التعاوني.

ويمكن القول أن أدوار المعلم في استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب

تتحدد في ثلاث نقاط هي:

١. قبل تنفيذ الرحلة المعرفية عبر الويب: تصميم موقع الرحلة المعرفية عبر الويب، والبحث عن المواقع الموثوقة، والتأكد من أجهزة الحاسوب وجودة الإنترنت وصلاحيات المواقع، وإعطاء فكرة للطلبة عن كيفية إجراء الاستراتيجية.
٢. أثناء الرحلة المعرفية عبر الويب: تقسيم الطلبة والمهام عليهم ومساعدة الطلبة على فهم الرحلة المعرفية، وضبط الوقت ومناقشة النتائج مع الطلاب.
٣. بعد انتهاء الرحلة المعرفية عبر الويب: مناقشة الرحلة المعرفية عبر الويب وتصحيح الأخطاء وتلخيص الرحلة المعرفية وتقويم العمل، وتعزيز روح العمل الجماعي بين الطلاب.

في ضوء ما سبق يتضح أنه من الضروري التأكيد على أن استخدام التكنولوجيا لا يحل محل دور المعلم في الفصول الدراسية في استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب حيث أنها تركز على أهمية دور المعلم الأساسي في أن يكون ميسراً لتعلم الطلاب من خلال توجيههم وإرشادهم ومتابعة تنفيذهم للمهام وتقييمهم ومناقشتهم.

(٣) الرفاهية النفسية (Psychological Well-being)

طبيعة الرفاهية النفسية:

الرفاهية النفسية هي الهدف الأسمى والغاية القصوى التي يسعى الإنسان لتحقيقه، فهي مفتاح الكثير من الحالات الإيجابية مثل التكيف، النجاح، التواصل الإيجابي وغيرها. ومفهوم الرفاهية النفسية من أصعب المفاهيم التي يمكن أن تحدد بدقة لأنها من المفاهيم متعددة المجالات ولها معدل واسع الانتشار في نماذج الحياة التي بنجاحها يحدث شعور رفاهية النفس. فهناك مترادفات كثيرة أو مفاهيم لصيقة بها، منها شي سبيل المثال لا الحصر: اللذة Pleasure البهجة Joy ، الانشراح Eu Phoria ، الرضا Satisfaction (محمد أحمد ، ٢٠١٣ ، ٢٣).

حيث بدأ توجه الباحثين والعلماء في علم النفس ينصب على الاهتمام بالقدرات التي تسمح للفرد بالنمو والتطور، والتي تساعد على العيش بسلام في ظل عالم متغير متجدد بشكل سريع. ليس هذا فحسب، بل إن الأمر تعداه إلى اعتبار أن هذه القدرات تشكل مانعاً للمرض النفسي والجسمي عند الأفراد، كما أن منظمة الصحة العالمية قد حددت في العام (١٩٤٨) أن الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي فحسب، بل تعداه إلى خلو الفرد من أعراض القلق والاكتئاب أو أي عرض سيكولوجي آخر. في ضوء هذا الاتجاه الحديث، أصبح الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض، فالأصل هو الصحة، وأن الإنسان يستطيع التكيف والتوافق مع مجتمعه إذا ركز على الجوانب الإيجابية في حياته، وبث الأمل والتفاؤل والسعادة والرضا، والاستمتاع بالعلاقة مع الذات، والآخرين، والصلابة النفسية (سارة سليمان، ٢٠١٩ ، ٥٠٦ : ٥٠٧)، (إياد عليان، محمد أحمد، ٢٠٢٠ ، ١ : ٢).

ويتضح مما سبق أن الدراسة العلمية للعوامل والأبعاد المرتبطة بالصحة النفسية بدأت باهتمام علماء النفس بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية الإنسانية بدلاً من الجوانب السلبية من مشكلات واضطرابات واختلالات وأحد هذه المفاهيم هي الرفاهية النفسية، والتي تعتبر أحد المؤشرات الهامة على قدرة الفرد للعيش في بيئته والتكيف مع محيطه.

مفهوم الرفاهية النفسية:

حظيت الرفاهية النفسية بعدة تعريفات، منها:

➤ عرف ميبيرج: (Meeberg, 1993, 34) الرفاهية النفسية بأنها شعور الفرد بالرضا عن حياته بصفة عامة، وقدرته النفسية على الحكم عن حياته الخاصة بقناعة وحكمة، وقبول الصحة الجسمية و النفسية والاجتماعية كما يحددها هو بنفسه، أو من خلال التقييم الموضوعي من الآخرين بأن الظروف الحياتية لهذا الشخص جيدة وأمنة ولا يوجد ما يهددها.

➤ وعرفها روجيرسون (Rogerson, 1999, 979) بأنها: العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، وهذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته، وأهمية دور البيئة والعوامل الثقافية.

➤ وتعرف الرفاهية النفسية في قاموس American psychological (Association - APA - 2007, 904) أنها الأحكام التي يكونها الشخص عن نوعية حياته بشكل عام عن طريق معرفة وتحديد انفعالاته لتقرير مدى جودة حياته الفعلية وإلى أي مدى تتشابه هذه الظروف مع توقعاته وأمنيته فيما يرغب أن يشعر به ويعيشه (سارة أحمد، وآخرون، ٢٠٢٠، ١٨٦).

➤ وعرف (أحمد عكاشة، ٢٠٠٨، ٣٧) الرفاهية الذاتية : عبارة عن الإحساس بالسعادة الدائم نسبياً الذي يرجع في كثير من الأحيان إلى الإشباع بكافة جوانبه، الرضا عن النفس ، التوافق بنوعيه النفسي والاجتماعي.

➤ وعرف رايف وسينجر (Ryef & singer, 2009, 21) الرفاهية النفسية بأنها تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعية المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستقلالته في تحديد مسار حياته وإقامته العلاقات الاجتماعية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، كما ترتبط بالإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية.

➤ وعرفها ايضاً تري (Tree, 2009, 545) بأنها النظرة الإيجابية والإقبال على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف والرغبات في الحاضر والمستقبل، واحتمالية حدوث الخير والجوانب الإيجابية من الأشياء بدلا من الانزلاق في الشر والجانب السيئ.

➤ وعرفها أيضاً ميتشل (Michael, 2009, 654) بأنها قدرة الفرد على تصور الأمور الجيدة التي ستحدث له نتيجة سلوكيات معروفة ومحددة.

➤ وعرف (حمدي محمد وهيام شاهين وإيمان سرميني, ٢٠١٤, ٣٥٨) الرفاهية النفسية: بأنها شعور الفرد بالسعادة وحل المشكلات في مجالاتها السلوكية والدينية والصحية والاجتماعية مع تحلي الفرد بالفاعلية في إدارة الذات.

في ضوء التعريفات السابقة تعرف الباحثة الرفاهية النفسية إجرائياً بأنها: الشعور الداخلي الإيجابي لدى الطالب المعلم بالسعادة والرضا عن حياته، والطمأنينة النفسية، والبهجة والاستمتاع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفاعلية .

بعض المداخل التي حددت ملامح مفهوم الرفاهية النفسية:

يري كلاً من (سميرة محمد, ٢٠١٣, ٦٧٦ : ٦٧٧), (أبتسام راضي, ٢٠١٩, ٥٩٨ : ٥٩٩), (فتون خرنوب, ٢٠١٩, ٢٣), (سارة سليمان, ٢٠١٩, ٥١٠ : ٥١١) أن الاهتمام الواسع بمفهوم الرفاهية النفسية وفي جوانبه الايجابية أدي إلى تطوير نماذج لتحديد الملامح الأساسية للرفاهية النفسية ومؤشراتها، ومنها:

➤ **المدخل الذاتي:** ويركز هذا المدخل على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهية من ناحية السرور وتجنب الألم، وينعكس في مجرى البحث على الرفاهية الذاتية. ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية؛ وبذلك فإن تحقيق السعادة يتم خلال الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الايجابي .

➤ **المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات:** ويركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية، ويرى أن الرفاهية النفسية توظيف إمكانيات الفرد من خلال عملية تحقيق الذات، ويهتم هذا المدخل بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة والارتباط المتجذر في الذات، وعلى ذلك ترتبط الرفاهية في هذا المدخل مع تطور وإدراك ذات الفرد، وأن ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن.

➤ **مدخل المتعة واللذة:** يقوم هذا المدخل أو المنحى على وجهة نظر "كارول ريف" أن الإنسان يبحث عن السعادة للشعور باللذة وهذا متأصل فيه ومتجذر في النفس الإنسانية منذ القدم ولهذا بحث الإنسان عن السرور والسعادة والرضا.

➤ **مدخل الرفاهية الذاتية:** نشأ هذا المدخل على يد العالم دينر (Diener) ويفترض أن الرفاهية تتركز في التقييمات المعرفية التي تؤثر على حياة الفرد، وأن الرفاهية النفسية تنشأ لدى الفرد من خلال مروره بخبرات متكررة من المشاعر السارة والمزاج السار وخبرات غير متكررة أو تكراراً من المشاعر السلبية ومستويات عالية من حل المشكلات، وأن الرفاهية النفسية تتضمن ثلاثة عوامل هي حل المشكلات، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي .

أبعاد الرفاهية النفسية:

يرى بيرتون سينجر وكارول ريف (Singer. B and Ryff,C, 1998, 3) أن الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معاً، وبالتالي فإن الأمل والشامل للصحة الإيجابية يتطلب اشتمال المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما في الآخر، والحقيقة التي لا جدال فيها هي أن الأسس الفسيولوجية للحالة الإيجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانزمات التي تتضمن الصحة الإنسانية الإيجابية.

وتتكون الرفاهية النفسية طبقاً لنموذج كارول ريف والذي يندرج تحت مدخل السعادة من ستة عوامل أو أبعاد مرتبطة ببعضها البعض (ماجدة محمد, ٢٠١٨, ٢٥٩) وهي كالآتي:

أ- الاستقلالية **Autonomy** :

تعرف كروول ريف (1989) وكارول ريف وبيرتون سينجر (Singer ,B and, 1998, 6) , Ryff , وكارل ريف وآخرين (Rye C et al ,2004, 1394) أن الاستقلالية على الشعور باستقلالية وتفرد الذات، وأن يكون الترد قادر علي مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به وقدرته علي تنظيم سلوكه من داخله وتقييم ذاته تبعاً لمعايير شخصية والاستقلالية بهذا المعنى تشير إلي تفرد الذات **Self determination** وتقرير المصير.

ب- تقبل الذات **Self-acceptance**

يشير (علاء الدين كفاي, ١٩٩٠, ٢٧) إلى أن تقبل الفرد لذاته يعني أن يتقبلها بإيجابياتها وسلبياتها ولا يرفضها أو يكرهها لأن رفض الذات أو كراهيتها يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلاً حقيقياً ، وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي بل أن هذا التقبل لا يمنع من نقد الفرد لذاته ومحاسبتها وأن يقيم سلوكه باستمرار إلى أن يصل بالفرد لحالة من تطوير الذات.

ج- الهدف في الحياة **Purpose in life**

تشير كاور ريف (1989) وكارول ريف وبيرون سنجر (Singer ,B and, 1998, 1:27) , Ryff , ومونيكا اردليت (M, Ardel, 2003, 91: 108) أن الهدف من الحياة من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية والرفاهية النفسية ويتضمن هذا المتغير معتقدات الشخص حول هدفه في الحياة ومعني حياته، الحياة ومعني حياته، كما أن مفهوم النضج **Maturity** يؤكد على الفهم العميق للهدف في الحياة وكذلك الشعور بالتوجه والقصد.

د- العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين Positive relationship with others

تشير كارول ريف (Singer ,B and, Ryff ,1998, 1:28) أن العلاقات الإيجابية بالآخرين من أهم مؤشرات ومعالج الصحة النفسية والرفاهية النفسية حيث تشير العديد من النظريات إلى أهمية العلاقات بين شخصية الدافئة والموثوق فيها، فالأشخاص المؤكدين لذواتهم يوصفوا بأنهم يمتلكون مشاعر قوية من التعاطف والحب لكل الكائنات البشرية، كما أنهم يمتلكون صداقات حميمة وهي أحد محكات النضج.

هـ- التمكّن من البيئة: Environmental mastery

تعتبر كارول ريف (Rye.C,1989,1081:1096) القدرة على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروف الفرد وقيمه النفسية من أهم المؤشرات المحددة للصحة النفسية، ومن المعروف أن الشخص الناجح يستلزم المشاركة في مجالات وأنشطة ذات معنى ودلالة تتخطى الذات، وتتطلب عملية النمو مدى الحياة القدرة على الإدارة والتحكم في بيئة معقدة تشمل عددًا كبيرًا من الأنشطة الخارجية.

و- النضج الشخصي Personal growth

تشير كارول ريف (Rye,C,1989, 1073) أن النضج الشخصي من أهم المؤشرات الدالة على الرفاهية والصحة النفسية والوظيفة الإيجابية، ويعنى الشعور المستمر بالنمو ونضج الذات وامتدادها والانفتاح على الخبرات الجديدة وإدراك الفرد لإمكاناته والتحسين المستمر في الذات السلوك بمرور الوقت بما يعكس فعالية الذات.

تري الباحثة أن دراسات راي في الرفاهية النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه، وقدمت نموذج متعدد الأبعاد للأداء النفسي الايجابي الذي يشتمل على ستة أبعاد أساسية وهي: (تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف في الحياة، النمو الشخصي)، وكل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التي يصادفها الأفراد في عملية الارتقاء، وعلى هذا فإن الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الايجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعي لتنمية علاقات بين شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الايجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية

وتفضيلاتهم (الإجادة البيئية)، والبحث على الإحساس بتقرير المصير بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف في الحياة)، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي) في عصر تتقلب في الموازين أصبح مراد الإنسان تحقيق التوازن بين ما يعتره من نقص وتقبل ذاته بروح منتجة منسجمة مع نفسها وواقعها ومستقبلها.

❁ خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية:

جدول (٣) يوضح خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية:

مكونات الرفاهية النفسية	مرتفعي الرفاهية النفسية	منخفضي الرفاهية النفسية
الاستقلالية Autonomy	استقلالية الفرد - القدرة علي اتخاذ القرار الذاتي - القدرة علي مقاومة الضغوط الاجتماعية .	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة
التمكين البيئي Environmental Mastery	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة - الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية - العمل بفاعلية على استخدام الاحتياجات المناسبة	الصعوبة في إدارة شئون الحياة اليومية - الشعور بعدم القدرة علي تغيير أو تحسين البيئة المحيطة
التطور الشخصي Growth Personal	الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح علي الخبرات الجديدة الشعور بالتأؤل - التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية	الإحساس بنقص النمو الشخصي - عدم القدرة علي التحسن بمرور الوقت - قلة الأستمتاع بالحياة - الشعور بالضجر

العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive Relations With others	الذفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين- الاهتمام بسعادة الآخرين. عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين- الصعوبة في تكوين علاقة دافئة منفتحة مع الآخرين.
الاهداف في الحياة Purpose In Life	الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة الشعور بمعنى الحياة الوقت الحاضر والماضي. الثقة والموضوعية في تحديد اهدافه في الحياة. نقص الشعور بمعنى الحياة أهداف قليلة- قلة التوجه الذاتي- عدم القدرة على تحديد اهدافه
تقبل الذات Self-Acceptance	الاتجاهات الموجهة نحو ذاته- تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات الشعور بعدم الرضا عن الذات, الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية - الانزعاج المستمر من الأشخاص .

(Ryff & singer, 2008, 25)

تري الباحثة أنه يمكن وصف الأفراد الذين يسعون إلى عيش حياة تتسم بالانتماء، الألفة، الجاذبية، وترتبط قوة طموحات المرء والمساهمة في مجتمعاتهم على أنهم يطمحون لتحقيق المستويات المرتفعة للرفاهية النفسية. وفي المقابل يمكن وصف الأفراد منخفضي الثقة بالنفس، وتقدير الذات المنخفض، بالإضافة إلي نقص النمو الشخصي والاجتماعي فهؤلاء يتمتعون بمستويات منخفضة من الرفاهية النفسية. وقد وجد أن الارتباطات الإيجابية التي تشير إلى الوصول إلي المستويات المرتفعة من الرفاهية النفسية هي: الوجدان الإيجابي، الحيوية، التحقق الذاتي. أما الارتباطات السلبية التي تشير إلى الشقاء النفسي

فهي: الوجدان السلبي، الكآبة، والقلق، فهي تشير إلي المستويات المنخفضة من الرفاهية النفسية.

أهمية الرفاهية النفسية للطلاب المعلمين:

تساعد الرفاهية النفسية على زيادة مستوى الرضا عن الحياة وتحسين نوعية الحياة، وبناء الشخصية على أسس نفسية سليمة، وزيادة مستوى التفاؤل والثقة بالنفس، وزيادة المشاعر والإنفعالات الإيجابية، كما تساعد على تحسين مستوى الصلابة النفسية (يحيى محمود النجار، ٢٠١٨، ٥٧).

مما سبق يتضح أهمية تنمية وتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب، ولذلك تناولته العديد من الدراسات السابقة مثل:

➤ دراسة فتون خرنوب (٢٠١٦): أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية وأكدت أيضاً على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية) وكل من الذكاء الانفعالي و التفاؤل.

➤ دراسة سارة سليمان: (٢٠١٩). أكدت علي أهمية الرفاهية النفسية لدي عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية وأكدت أيضاً على أهمية تحسين مستوى الرفاهية النفسية من خلال تصميم البرامج التربوية وإعداد ورش العمل والمقررات التدريسية.

➤ دراسة ماجدة محمد: (٢٠١٩). أكدت على أهمية الرفاهية النفسية لطلاب الجامعة وأكدت أيضاً على وجود علاقة بين الرفاهية النفسية والصلابة النفسية.

➤ دراسة سارة أحمد ،هدى نصر ،عواطف إبراهيم: (٢٠٢٠). أكدت علي أهمية الرفاهية الذاتية، وأكدت أيضاً علي وجود ارتباط موجب بين الرفاهية النفسية وتقدير الذات لدي طلاب الجامعة.

➤ دراسة إياد عليان: (٢٠٢٠). أكدت على أهمية الرفاهية النفسية للطلاب في المرحلة الجامعية وأكدت أيضاً على ضرورة الاهتمام بتنميتها.

- دراسة أمل إبراهيم: (٢٠٢٠). أكدت على وجود ضعف في مستوى الرفاهية النفسية لدى الإناث في المرحلة الجامعية وأكدت أيضًا على ضرورة الاهتمام بتنميتها.
- دراسة سارة أحمد: (٢٠٢٠). أكدت على أهمية الرفاهية الذاتية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة.

(٤) مهارات التفكير التخيلي:

طبيعة التفكير التخيلي:

شغل التفكير التخيلي بال العديد من الفلاسفة منذ القدم، حيث ظهر لدي فلاسفة اليونان مثل " أفلاطون " الذي أقام نظريته في عالم المثل على التخيل العقلي لهذا العالم الذي يعد انعكاسًا للعالم المادي المحسوس، واتفق معه "أرسطو" وأكد على أهمية التخيل وربطه بالتفكير. قائلًا: "النفس لا تفكر أبدًا بدون التخيل العقلي" (إيمان حسنين عصفور، ٢٠١٩، ١١٨)، وأكد ديكارت على أن "التخيل المبدع هو نصيب الأذهان الحادة فقط، أما الأذهان الغبية ليست قادرة إلا على التذكر فقط " (تكاكوتا نيقارا، ١٩٩٣، ١٨١). ولقد قدم " كانط " نظريته عن التخيل باعتباره بعدًا مهمًا من أبعاد الروح الإنسانية، بل ويتفوق عن الملكات الأخرى في قوته وكفاءته (شاكر عبد الحميد، ٢٠٠٩، ٧٩).

فالتفكير التخيلي عملية عقلية هادفة تقوم على بناء علاقات جديدة وإدراكات وتصورات ذهنية تتجاوز المكان والزمان الحاليين، وهنا يكون خيالًا إبداعيًا (12, 2005, Marian, Peter) لأن الفرد يطلق العنان لأفكاره ولا ينظر إلى الارتباطات الواقعية الموجودة، بل ويبني لنفسه خيالات عقلية متعددة للوصول بتفكيره إلى ما وراء الواقع (Beghetto, 2008 , 136).

ويري عبد الواحد سليمان (٢٠٠٤) أن الفرد يمارس التفكير التخيلي في ثلاث صور: إما صورة عفوية تلقائية أو عن طريق التحضير أو عن طريق التوجيه الذاتي الداخلي وهو موجود عند جميع الناس إلا أنه يختلف من شخص لآخر وخاصة لدي المبتكر، حيث يقود الخيال إلى إنتاج عدد من الأفكار غير العادية من خلال رؤية العالم من زوايا مختلفة (رهام حسن، ٢٠١٨، ٢٥).

ويعتبر تنمية التفكير التخيلي هدفاً أساسياً لدى الطلاب، ذلك لأن التخيل يعمل على بناء تصورات عقلية للقيم والمعتقدات النفسية الموجودة وتكوين صور ذهنية لها، وبالتالي يسهل تعلمها واسترجاعها. كما أن التخيل يجعل الطالب قادراً على رسم تصورات عقلية للمشكلات والظواهر الفلسفية والنفسية كوقائع حية والتوصل إلى حلول جديدة مبتكرة لها (إيمان حسنين ، ٢٠١٢ ، ٤٢).

لذلك لابد من استثمار هذا النوع من التفكير الذي يجعل النشاط العقلي لدى الطلاب نشاط هادف وموجه وإيجابي نحو حل المشكلات الفلسفية الواقعية، وتوسيع مداركهم للتوصل إلى أفكار وخبرات جديدة تتسم بالإبداع والابتكار. وأشار إيجان Egan) إلى أهمية التفكير التخيلي في مجال تعليم الطلاب مؤكداً ضرورة إعادة النظر في محتوى المناهج الدراسية وأنشطتها لتضمن مهارات التفكير التخيلي ضمن هذه الأنشطة لتساعد الطالب على التركيز واستخدام مستويات أعمق لتجهيز ومعالجة المعلومات (2, 2003, Egan), كما أن التخيل يزيد من ممارسة العمليات الفكرية والمهارات العقلية الأخرى كالتذكر والفهم والتحليل والانتباه والتمييز وتكوين المفاهيم، وكذلك استخدام لغة التعبير لاكتشاف الذات والتواصل مع الآخرين، وهذا كله يؤكد أهمية التفكير التخيلي وتشجيعه داخل غرفة الصف. (سعد عايش ، ٢٠١٧ ، ٢).

غاية القول أننا في أمس الحاجة لتنمية التفكير التخيلي لدي طلابنا؛ كونه ركناً أساسياً وعملياً مهماً من العمليات خاصة في ظل هذا العصر، فالتخيل يحمل في طياته القدرة على الإبداع والابتكار، وهذا ما نفتقده اليوم لدي طلابنا، فينتقلوا من مرحلة إلى أخرى وليس لديهم القدرة على التخيل والإبداع بل فقط حفظ وتكرار واستظهار المعلومات ولتحقيق مستوى معقول في مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب فهناك العديد من الشروط ومن أهمها تحقيق مستوى مناسب من الرفاهية النفسية (لأنها من المحركات الأساسية والفعالة لتحفيز الطالب على التخيل والوصول لأفكار جديدة مبتكرة لديه، فهي تمثل الجانب الإنفعالي للتفكير التخيلي بمهاراته المختلفة) .

مفهوم التفكير التخيلي:

يعد تنمية التفكير بأنواعه المختلفة لدى الطلاب من أهم الأهداف التي يسعى إليها أي نظام تعليمي وخاصة التفكير التخيلي الذي يدعو إلى التخيل وتوسيع مدارك التفكير والإبداع المستمر وإنتاج الأفكار الجديدة لمشكلاتنا الآنية والمستقبلية.

فالتفكير التخيلي هو عملية ذهنية تقوم على التفاعل بين الصور العقلية للأفكار والمفاهيم التي تكونت من خلال التعرض للخبرات والمواقف، وبين مكونات الذاكرة الإنتاج بلى معرفية وصور وأشكال جديدة مبتكرة تختلف عن الواقع (Thomas, 2004, 102), (عصام علي، ٢٠٠٩، ٢٥٢)، (Lin, Tsau, 2013, 211:213).

فهو نمط من أنماط التفكير يقوم على عملية استحضار أو استعادة الانطباع الذهلي والعقلي للأحداث أو الأشياء التي تتعلق بهدف ما أو تخيل الخطوات التي تحقق هذا الهدف. (مجدي عزيز، ٣٠، ٢٠٠٧)، وأضاف "حسن زيتون" بان التفكير التخيلي هو " تفكير بالصور يقوم على إنشاء علاقات جديدة بين الخبرات العملية السابقة، بحيث يتم تنظيمها في وأشكال ليس للفرد خبرة بها من قبل ومعتمدة على قدرتي التذكر والاسترجاع والتصوير العقلي" (حسن حسين، ٢٠٠٧، ٣٣).

ويقصد أيضاً بالتفكير التخيلي بأنه مجموعة من القدرات التي تمكن صاحبها من أداء عمليات عقلية شبه حسية (إدراكية) التي تعتمد على إدراكه الذاتي لها، فيقوم بإعادة تشكيل خبراته السابقة لإنتاج صور عقلية جديدة قد تماثل نظائرها الحسية أو تختلف عنها قليلاً (عبدالواحد سليمان، ٢٠١٠، ٣٣٤).

فهو نشاط نفسي يعتمد على مجموعة من الأنشطة العقلية المتمثلة في التصور الواسع وتكوين الصور الذهنية الأحداث ومواقف سبق التفاعل معها، والربط بين الصور العقلية التي توجد في الذاكرة والتي تشكلت من خلال الخبرات السابقة، وتنظيمها لتكوين أشكال وصور جديدة تصل الفرد بماضيه وتمتد إلى حاضره وتتطلع به الى المستقبل (سوزان صدقة، ٢٠١٢، ١٢٩)، (منال محمد، ٢٠١٣، ١٩٢).

ويعرف التفكير التخيلي أيضاً بأنه مجموعة من القدرات الذهنية العليا التي تجعل الطالب قادراً على التوصل إلى تنظيمات وحلول وأفكار جديدة مبتكرة للمواقف والمشكلات

الفلسفية المعروضة عليه أثناء عملية تعلمه , وذلك من خلال رسم صور عقلية لها وربطها بخبرات الطالب وأفكاره السابقة عنها، والقيام ببعض المعالجات العقلية الفلسفية وتحويلها وإعادة تنظيمها وتشكيلها بصورة جديدة وتكوين نواتج ذهنية مبتكرة (مي مصطفى, ٢٠٢٠, ١٣).

وتعرف الباحثة "مهارات التفكير التخلي" في ضوء التعريفات السابقة للتفكير التخيلي بأنها : مجموعة من الأنشطة العقلية المبتكرة التي يقوم بها الطالب المعلم عند التعرض للمواقف والمشكلات النفسية التي تعرض عليه سواء في العملية التعليمية أو خارج نطاق العملية التعليمية (مواقف الحياة اليومية) حيث يقوم بالربط بين الصور العقلية الموجودة في الذاكرة طويلة المدى لديه أو من خلال الأحداث والمواقف التي سبق له التفاعل معها، أو تشكلت لديه من خلال الخبرات السابقة, وذلك من خلال رسم صور عقلية لها وربطها بخبراته وتنظيمها لتكوين أشكال وصور جديدة بعد القيام ببعض المعالجات العقلية الجديدة والمبتكرة التي تختلف عن الواقع.

❁ خصائص التفكير التخلي:

حدد كلا من (محمد عادل، ٢٠١٢، ٨١)، (شاهر عبد الحميد ، ٢٠٠٩، ٢٧٨)، (عصام علي ، ٢٠٠٩، ١٨٤)، (رهام حسن، ٢٠١٨، ٢٥)، (محمد رضوان، ٢٠٢١، ٢٦٣) خصائص التفكير التخلي فيما يلي:

- يتميز التفكير التخلي بالمرونة في قراءة الصورة العقلية وإعادة تشكيلها.
- يعتمد التفكير التخلي على إعادة تشكيل المدركات السابقة و تحويلها لشكل آخر مبتكر.
- يعتمد التفكير التخلي على الخبرات السابقة للمتعلم ولكنه لا يقتصر عليها.
- يرتبط التفكير التخلي بحاجة المتعلم لحل المشكلات من خلال قيامه بالنشاط العقلي.
- يذهب التفكير التخلي إلى ما وراء الواقع.
- يتخطى التفكير التخلي الحدود الزمانية والمكانية.

أنماط التفكير التخيلي:

قسمت (رشا السيد, ٢٠١٣) التفكير التخيلي إلى مجموعة من الأنماط علي النحو

التالي:

١. التفكير التخيلي الاسترجاعي: ويقتصر هذا النمط على استعادة الصور الذهنية السابقة دون إجراء أي تعديلات عليها، معتمداً على معارف الطلاب وخبراتهم السابقة ومدى دقتها وتنوعها بصورة تسمح لهم باسترجاعها من الذاكرة.
٢. التفكير التخيلي الاتباعي: يقتصر هذا النمط على تتبع الإدراكات السابقة ومجاراتها، معتمداً على التأليف بين الصور الذهنية، وهذا النمط يعد نمطاً مقيداً ليس فيه تجديد أو ابتكار أو إبداع.
٣. التفكير التخيلي الإبداعي: ويبتكر الطلاب فيه تركيبات جديدة من الإدراكات السابقة، ويعتمد على تركيب الصور الذهنية للخبرات الماضية ونتاج صور جديدة منها مثل التفكير في تكوين صور وأنماط جديدة ومعدلة وغير مألوفة.
٤. التفكير التخيلي التوقعي: يرتبط هذا النمط من التفكير بتوقع أحداث المستقبل، وخاصة ما يتصل بتحقيق هدف معين، أو تخيل عملية أو حركة أو خطوات يمكن أن تساعد في حل مشكلة ما أو تحقيق هدف يسعى له الفرد (فاطمة محمود فياض، حمدان علي حمدان، ٢٠١٧، ٣٥)، (ثناء عبد الودود، هند صبحي، ٢٠١٨، ٣٢٢:٣٢٢).

ووضحت كرافت (Craft, 2004, 54) أن هناك أنواعاً للتخيل، حيث يرتبط كل

نوع بأنشطة حسية تتناسب معه وهي كالاتي:

- تخيل بصري: من خلال (صور، رسوم، مشاهد، مواقف) ؛ ويعد هذا النوع من التخيل أقوى أنواع التخيل كونه يرتبط بمدركات بصرية.
- تخيل سمعي: تتمثل في (اصوات بشرية ، وأصوات حيوانات ، وأصوات الات ، وأصوات موسيقى).
- تخيل شمعي: تتمثل في (روائح عطرية ، وازهار ، وهواء).
- تخيل ذوقي: تتمثل في (أطعمة مالحة ، وحلوة وحارة ، ساخنة ، وباردة).

➤ تخيل لمسي: تتمثل في (أشياء ناعمة ، وخشنة ، وساخنة ، باردة ، وكبيرة ، وصغيرة).

مستويات التخيل

لقد حدد ليبتيلير وماركس (Leboutiller & Marks,2003) أربعة مستويات للتخيل حسب إيجان (Egan ,2005) وهي:

- التخيل ذو البد الواحد: وفيه يمكن للطالب أن يتخيل ما يراه في الطبيعة دون إضافة إلى ما يمكن أن يحسه.
- التخيل ذو البعدين: ويعتمد على الجمع بين العناصر المتباعدة، ولكن ما يزال يعتمد على إدراك الطالب الحسي.
- التخيل ذو الأبعاد الثلاثية: وهو التخيل الذي يعتمد على الرمز والتفكير المجرد.
- التخيل ذو الأبعاد الأربعة: ويقاس بقدرة الطالب على بناء الواقع بناءً جديدًا مستعينا بعناصره القديمة، إذ يرى المبدع عالمًا جديدًا ليس له علاقة بعالم الواقع الذي يعيش فيه. ولكل إنسان قابلية على التخيل وخلق الصور في مخيلته، في ذهنه ولتتمية هذه القابلية يجب أن تقوم بالتدريب على عمل صور ذهنية، كما يجب تطوير مهاراتك التخيلي (ناصرمحمد، وآخرون، ٢٠٢٠، ٢٧٩).

رؤى نظريات علم النفس للتفكير التخيلي:

تعددت المفاهيم المستخدمة في مجال دراسات التفكير التخيلي بتعدد المناحي المختلفة في دراسة التفكير التخيلي. فنجد ان "التربيطيون" فسروا التخيل على اساس التداعي وفي هذا يميز جوزيف ادسون بين صور الخيال وصور الحس ويفسر صور الخيال على اساس ما يرتبط بها من صور قد سبق للفرد أن عرفها وارتبط بها سابقا (جان بول سارتر، ١٩٨٢ :١٤)، أما علماء النفس المعرفيين فينظرون للتخيل من وجهة نظر غائية بمعنى أنها القوة التي تربط بين خبرات الفرد السابقة وخبراته الحديثة لأنتاج خبرات جديدة غير متطابقة مع ما سبق أن خبره الفرد في الماضي أو ما يخبره في الحاضر (عبد الحميد حسين ، ١٩٨٩ ، ١٤).

أما نظرية التحليل النفسي فتتظر إلى التفكير التخيلي على أنه يقوم بوظيفة التطهير وخفض التوتر لدى الفرد ويظهر هنا التأثير الواضح لتلك المدرسة بأفكار أرسطو القديمة حول التعاطف والشفقة خلال التفاعل مع الأعمال الدرامية وإن هذا السلوك التخيلي الذي يستخدمه الفرد يقوم في نظر علماء التحليل النفسي بإشباع الرغبات اللاشعورية بما يؤدي إلى تخفيف القلق وخفض التوتر لدى الفرد أي أنه حيلة دفاعية مرغوب فيها للهروب من الواقع والحصول على الإشباع (شاكر عبد الحميد، ١٩٩٥، ٢٤١).

أما علماء النفس السلوكيين فقد أكدوا على أهمية التخيل في عملية العلاج النفسي حيث المزوجة بين المحببات (الاشياء المحببة للمرضى النفسيين وخيالاتهم وأثابة الاستجابات المحببة للتخلص من المخاوف المزاجية لدى المفحوصين بينما وجد هولت (١٩٩٤) أن المدرسة السلوكية ساعدت على زيادة الاهتمام بالتخيل وذلك من خلال النمو السريع في الباراسيكولوجي والاكتشافات في مجال البحث العقلي ونتيجة الاختبارات الحديثة في عزل الإحساس (singer, 1974, 7).

في ضوء ما سبق ترى الباحثة أن اختلاف الروى النظرية في تفسيرها للتخيل يرجع إلى اختلاف التوجهات النظرية حيث يرى أديسون أن تخيل الفرد يرتبط بخبراته السابقة، بينما يرى علماء النفس المعرفيين أن خيال الفرد يرتبط بين خبراته السابقة وخبراته الحديثة، ومن وجهة نظر التحليل النفسي ان التخيل يشبع الرغبات اللاشعورية أذ من خلاله يتم تخفيف القلق والتوتر، في حين عمل السلوكيين على الاستفاداة من التخيل في عملية العلاج النفسي . ومما سبق يتضح بأن مدارس علم النفس رغم اختلاف التوجهات النظرية لكل منهم تتفق على أن التفكير التخيلي يخفض التوتر ويساعد في اشباع الحاجات والرغبات النفسية ويرتبط بصورة مباشرة بخبرات الفرد السابقة .

📌 تصنيف مهارات التفكير التخيلي:

تتعدد مهارات التفكير التخيلي التي توجه إلى تنميتها العديد من علماء التربية والباحثين لدى المتعلمين في المراحل الدراسية المختلفة نظرا لاختلاف وجهات نظرهم حول مدى مناسبة المهارات للخصائص العقلية لكل مرحلة عمرية.

أشارت (فاطمة محمود، ٢٠١٧، ٣٦: ٤٠) إلى أن مهارات التفكير التخيلي تتمثل في استرجاع الصور للخبرات السابقة، الفهم والتمييز بين المألوف وغير المألوف، التخيل التحويلي، التخيل الإبداعي، وأضاف (هاشم الحسامية، ٢٠١٧، ٩: ١٠) المهارات التالية: إعادة ترتيب الأفكار والأحداث، شرح المضامين والأفكار الغامضة، تزيين الكلام بالصور الفنية، تقديم حلول المشكلة موجودة أو مفترضة.

كما حدد كل من (لقاء حمادي، وعلي المعموري، ٢٠١٨، ٣١٨) ثلاث مهارات أساسية للتفكير التخيلي وهي: التصور العقلي (لأفكار وصور عقلية تشكلت من قبل لدى الفرد)، التجربة الذهنية (الربط بين الأفكار والخبرات الحياتية الحالية)، تكوين وتوسيع الأنماط تحويل الأفكار المجردة إلى صور حسية للتعامل معها.

كما حددت (رهام حسن، ٢٠١٨، ٢٦) ثلاث مهارات أساسية للتفكير التخيلي وهي: مهارة استرجاع الصور الذهنية، مهارة التحولات الذهنية، مهارة إعادة التركيب.

كما أشارت (سلوي حمدي وآخرون، ٢٠١٩، ٤٢٣: ٤٢٤) بتحديد المهارات الأساسية للتفكير التخيلي وهي مهارتين أساسيتين مهارة (التصور - التجربة الذهنية)، وتشمل مهارة التجربة الذهنية (٤) مهارات فرعية (الحذف، الاستبدال، العكس، الإضافة).

حيث صنفت (فاطمة عبد الفتاح، ٢٠١٩، ٩١) مهارات التفكير التخيلي إلى أربع مهارات وهي التذكر ويتضمن مهارتين فرعيتين هما (الترميز - الاسترجاع أو الاستدعاء) - التحويل، التركيب - التوظيف. وحست كل من (ثناء الشمري، وهند رحيم، ٢٠١٨، ٣٢٤) هذه المهارات في تصور أو تخيل الشيء عن طريق الرسم أو الوصف - إجراء تحويلات عقلية مثل الحذف، الإضافة، التقسيم - استعمال الشكل الذي تم التوصل إليه لحل مشكلة تواجه الفرد مع توظيف بعض العمليات العقلية الأخرى كالاستنتاج والابتكار - القدرة على الوصف والتعبير عن ما توصل إليه.

كما حددت (مي مصطفى، ٢٠٢٠، ٢٦: ٢٧) قائمة بمهارات التفكير التخيلي تضمنت أربع مهارات رئيسة للتفكير التخيلي وهي: (مهارة استرجاع الصور العقلية، مهارة التخيل التحويلي (المعالجات أو التحويلات العقلية)، مهارة التخيل الإبداعي، التوظيف التطبيق العملي).

صنف كلاً من (ناصر محمد، وآخرون، ٢٠٢٠، ٢٨٦) مهارات التفكير التخيلي إلى أربع مهارات رئيسة وهي (تخيل الاستعادة، تخيل تحقيق الأهواء، التخيل الإبداعي، التخيل التوقعي).

ومن خلال العرض السابق لمهارات التفكير التخيلي، اشتقت الباحثة قائمة بهذه المهارات لعرضها على السادة المحكمين وأخذ آرائهم حول مدى مناسبة كل مهارة للطلاب المعلمين، وكذلك مدى أهمية تنميتها لديهم وارتباطها بالبرنامج المقترح بعلم نفس السعادة، وتم التوصل إلى خمس مهارات رئيسية للتفكير التخيلي ووضع تعريف إجرائي لكل مهارة، وهي:

١. مهارة استرجاع الصور العقلية:

وهي قدرة الطالب على تذكر الخبرات والمعارف والأفكار التي سبق تعلمها، وتخزينها في الذاكرة، ورسم صورة عقلية لها ليسهل استرجاعها.

٢. مهارة التخيل التحويلي:

تعني هذه المهارة التنبؤ والربط والتركيب، حيث يقوم المتعلم بتحويل الصور لأشكال جديدة وربطها بواقع حياته اليومية، وهي قدرة الطالب المعلم على إجراء بعض التحويلات والتعديلات على الصور العقلية غير المألوفة لتصبح مألوفة لديه مثل (الحذف، الدمج، التجميع، الإضافة، التقسيم).

٣. مهارة التخيل الإبداعي

تشير هذه المهارة إلى إعادة تركيب وتأليف، فهو تخيل نشط أكثر من مجرد أحلام يقظة، فهو تخيل متقن، ومحكم، إنه يشتمل على تخيل الأشياء الأصلية، أي التي لا يراها الآخرون، وابتكار أفكار جديدة، وهي قدرة الطالب على إعادة تركيب أو تشكيل الصور العقلية واستخلاص صورة وعلاقات وأفكار جديدة، وتكوين نواتج ذهنية مبتكرة واقتراح حلول مبدعة للمشكلات المعروضة عليه.

٤. مهارة التخيل التوقعي :

وهي قدرة الطالب المعلم علي توقع أحداث المستقبل وخاصة ما يتصل بتحقيق هدف معين أو تخيل حركة أو خطوات من شأنها أن تحقق الهدف الذي يسعى إليه.

٥. مهارة التوظيف العملي التخيلي:

وهي قدرة الطالب على استخدام الصور العقلية الجديدة التي توصل اليها في حل بعض المواقف والمشكلات الحياتية الجديدة التي تواجهه.

أهمية التفكير التخيلي في العملية التعليمية:

ترجع أهمية التفكير التخيلي في عملية التعلم إلى كونه يساعد على مايلي:

- إدراك المفاهيم وفهمها، لأن أي مفهوم يحتاج إلى التصور والتخيل وتعلم المفاهيم يجب أن ينطلق من المدركات الحسية من خلال بناء الصور الذهنية لهذه المدركات ويتدرج من المحسوس إلي شبه المحسوس إلي المجرّد ، وفي ذلك كله يحتاج إلى الخيال (نشوان يعقوب، ٢٠٠٠، ٧٨).
- الإدماج مع الواقع وربط أفكار المتعلمين بما يحدث حولهم من مشكلات فيجعلهم قادرين على التفاعل لإيجاد حلول لها، وتزويد المتعلمين بالفرص الحقيقية للاستكشاف والتقصّي (Dewey, 2004, 152), (Hadzigeorgious, , (Eckhoff Urback 2008,184), Fotinos, 2007, 16).
- تحسين قدرات المتعلمين على التحصيل وجعلهم قادرين على تذكر المعلومات ورسم صورة كلية لموضوع الدرس وتصور تفاصيله، وهذا يجعلهم أكثر ارتباطاً وتفاعلاً مع المحتوى التعليمي (إيمان عصفور، ٢٠١٢، ٢٧).
- تنمية الحدس العقلي لدى المتعلم من خلال بناء خيالات عقلية متعددة والتوصل إلى ما وراء الواقع، والبحث عن المعاني من خلال القراءة والملاحظة الدائمة لما يدور حولهم (فهيم مصطفى، ٢٠٠٢، ٢٩)، (Beghetto, 2008,134).
- تنمية قدرات المتعلمين على الإحساس والإدراك والتصوّر والنمذجة والتعبير عن ماتم تخيله في صورة كلمات أو أشكال (Bernstein, 2003, 379).
- تحويل الأفكار الهشة غير المترابطة منطقياً إلى أفكار أكثر صلابة نظراً لأن التخيل عنصر فعال وأساسي في منظومة التفكير (مسفر القرني، ٢٠١٩، ٦٥١).
- تنمية المرونة العقلية والحرية الفكرية لدى المتعلمين ومن ثم توضيح وفهم القضايا والأفكار الفلسفية المعقدة والقدرة على حلها بسهولة.

- تنمية القدرة على التفكير المستقبلي وتحسين البناء المعرفي وإدراك المفاهيم، وإتاحة الفرصة لدى المتعلمين لتكوين صور ذهنية لما تعلموه مما يجعلهم قادرين على الابتكار والإبداع والتذوق الفني. (نرمين الحلو، ٢٠١٧، ١٠٠٠: ١٠٩)، (نور الدين قريع ، ٢٠١٧، ١٠٨).
- تبسيط المفاهيم الفلسفية المجردة في صورة ممتعة لعقول الطلاب والعمل على توظيفها في حل مشكلاتهم، وبناء تصورات عقلية لها لتوسيع مداركهم حول هذه المفاهيم وسهولة تكررها واسترجاعها(مي مصطفى ، ٢٠٢٠، ٢٨).
- يؤكد كلا من (سوزان عبد العزيز، ٢٠١٢، ١٢١)، (عصام علي، ٢٠٠٩، ٢١٤)، (نظلة خضر ، ٢٠٠٠، ١٩٤)، (Lipman ,2003, 245) أن يمكن حصر أهمية التفكير التخيلي فيما يلي :

- التفكير التخيلي يعمل على تنمية التحصيل الأكاديمي للمتعلمين من خلال تقديم خبرات تعليمية متكاملة وثرية.
 - التفكير التخيلي يسهم في تنمية القدرات البحثية والاستقصائية لدى المتعلمين.
 - التفكير التخيلي يعمل على تنمية القدرات الإبداعية وحب الاستطلاع.
 - التفكير التخيلي يعمل على تنمية المهارات العقلية والاجتماعية واللغوية لدى المتعلم.
 - التفكير التخيلي يخفف من الضغوط والأعباء النفسية التي يتعرض لها المتعلم من خلال الانتقال من العالم الحقيقي الى العالم الخيالي.
 - التفكير التخيلي يساعد على الربط بين التعلم السابق و التعلم الجديد.
 - التفكير التخيلي يحرر المتعلم من القيود التي تفرض عليه، مما يسمح له بالإبداع في التعامل مع المواقف التعليمية المختلفة.
 - التفكير التخيلي يسهم في تحسين الذاكرة و استرجاع المعلومات المنظمة.
- وفي ضوء ما سبق تتفق الباحثة مع (Beghetto, Ronald ,2008,134) في أن تنمية مهارات التفكير التخيلي تعد هدفاً مهماً من أهداف أي نظام تعليمي، وهو عنصر أساسي وفعال في منظومة التفكير والنشاط العقلي ولذا يجب الاهتمام بتنميته لدى الطلاب

لما له من فائدة كبيرة في تعليم وتعلم المواد الدراسية، ويتمثل التفكير التخيلي في قدرة الفرد علي التصور وبناء خيالات عقلية متعددة ، حيث يفكر المتعلم ويحلم بأشياء لم تحدث من قبل، ويتميز تفكيره بالحدس أو حب التخمين، وبذلك يكون لديه القدرة علي الوصول بتفكيره إلي ما وراء الواقع ، حيث أن أصحاب هذا النوع من التفكير التخيلي يسعون دائماً إلى البحث عن المعاني عن طريق ملاحظاتهم للأشياء ومن خلال قراءاتهم المتنوعة وهؤلاء لديهم القدرة على استنتاج النتائج عن طريق الربط بين المواقف، ولديهم القدرة كذلك على التأمل والتفكير العميق، فالتفكير التخيلي يعمل على بناء الأفكار الفعالة التي ليست منفصلة عن الواقع، كما أنه لا يصرفنا عن الواقع والمعرفة، حيث يمكننا من التفاعل مع هذا الواقع بشكل هادف، ويمكننا من رؤية الحقائق التي لا يمكن عرضها في ظل الظروف القائمة، كما يعد الطريقة الوحيدة التي من خلالها تجد الأفكار والمعاني طريقها إلي التفاعل الإيجابي.

مما سبق يتضح أهمية تنمية التفكير التخيلي لدى الطلاب، ولذلك تناولته العديد من الدراسات السابقة مثل:

- دراسة "ألكسيف وآخرون: (Alekseev& et al, 2007): أكدت الدراسة علي أن للنمذجة المنطقية الأثر الواضح في الربط بين التفكير التخيلي والمنطقي لدى طلاب الجامعة،
- دراسة "آمال محمود" (٢٠١٠): أكدت الدراسة علي فاعلية استراتيجية توليد الأفكار "سكامبر" في تنمية مهارات التفكير التخيلي وعادات العقل لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادي.
- دراسة "رشا عباس" (٢٠١٣): أكدت الدراسة علي فاعلية البرنامج الإثرائي في نظرية الجراف في تنمية بعض مهارات التفكير التخيلي لدى طلاب الصف الأول الثانوي .
- دراسة "ميساء قاسم" (٢٠١٤): أكدت الدراسة علي أهمية تدريس الأحياء باستخدام الإحيائية والإحيائية المدعمة باللوح التفاعلي في الاستيعاب المفاهيمي والتفكير التخيلي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن .

- دراسة "ناصر الدين أبوحماد" (٢٠١٧): أكدت الدراسة على أهمية أثر البرنامج القائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ في تنمية مهارات التفكير التخيلي والادراك البصري لدى طلبة صعوبات التعلم غير اللفظية .
 - دراسة "شيماء متولي" (٢٠١٩): أكدت الدراسة على فاعلية البرنامج المقترح في الاقتصاد المنزلي بتطبيقات النانوتكنولوجي على تنمية التور العقلي والتفكير التخيلي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
 - دراسة "واتنج وجرانوف (Whiting & Granoff , 2020) : أكدت الدراسة علي أن الوسائط المتعددة (كالفيديو التعليمي) لها الأثر الكبير على تنمية التفكير التخيلي لدى الطلاب.
 - دراسة "مي مصطفى" (٢٠٢٠): استهدفت الكشف عن فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة علي نظرية الذكاء الثلاثي لستيرنبرج لتدريس الفلسفة في تنمية التفكير التخيلي والدافعية العقلية لدي طلاب الصف الأول الثانوي.
 - دراسة "محمد رضوان" (٢٠٢١): أكدت الدراسة على أهمية التفاعل بين نمط الواقع المعزز (علامة الصورة - علامة الاستجابة السريعة ومستوى القدرة على تحمل الغموض وأثرهما على كفاءة التعلم وتنمية التفكير التخيلي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم.
- وفي ضوء ما تقدم يتضح أهمية تنمية الخيال وادخاله في الممارسات التعليمية لما له من دور فعال في تنمية الإبداع لدي المتعلمين حيث أن الأفراد ذوي القدرات التخيلية العالية أكثر تفوقاً من اقرانهم في المواقف التعليمية مما يسهل عليهم عملية التعلم ويحقق الأهداف التعليمية المرجوة من ناحية والعيش حياة تتسم بالمرح والسعادة من ناحية أخرى.

العلاقة بين تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة واستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب:

كرس علم النفس طرفاً كبيراً من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر ولكنه باسهاماته وتحليلاته ومنطقاته النظرية في تناول ذلك الجانب المضيء في حياتهم ك (الشعور بالسعادة، والبهجة، والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جوانب الحياة، والإستمتاع بها أو بعض منها، وكذلك الصمود الجدل، والصبر على تحمل الشدائد فضلاً عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقياً وتحضراً كإحساس بمعنى الحياة ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها هذا بالإضافة إلي الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة والواقع الخارجي من حوله ذلك الواقع الذي إعتادت الذات أن تعيشه من خلال إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية والتوافق وحل الصراعات وإنسجام الذات والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية (تحية محمد ، مصطفى على، ٢٠١٣، ٥٩).

وفي هذا الصدد يرى سيلجمان (Seligman, 2002,56) أن السعداء جداً يختلفون بصورة ملحوظة عن كل من متوسطي السعادة وغير السعداء في أنهم يعيشون حياة اجتماعية غنية ومشبعة، وكذلك فهم يمضون وقتاً أقل بمفردهم وغالبية الوقت يقضونه مع الآخرين، وهم يعدون أنفسهم الأعلى في حسن العلاقات وكذلك يعتبرهم أصدقاءهم". من هذا المنطلق تري الباحثة أن علم نفس السعادة يعد ضرورة تربوية عصرية لكل الفئات العمرية عامة وللطلاب المعلمين بصفة خاصة، لكونه العلم الذي تنفجر من ينابيع الاهتمام بسعادة الإنسان حيث أنه يهتم بدراسة إحساس الفرد بالاستقلالية، والتحكم الذاتي، والنمو الشخصي، وتقبل الذات، وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والإحساس بقيمة الحياة ومعناها.

ويهتم علم نفس السعادة أيضاً بدراسة الخبرات الإنفعالية السارة والإيجابية التي تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والفرح والسرور وحب الناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث (داليا محمد ، ٢٠٠٤، ٤٣٦).

ويهدف علم نفس السعادة إلى مساعد الفرد على اتخاذ القرارات والتفكير والتصرف بطرق معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية ومساعدته على مقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين ومساعدة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة به ومدى الاستفادة بطريقة فعالة من هذه الظروف، وتنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتناؤل. ومساعدته على تكوين وإقامة صداقات و علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين، ومساعدة الفرد على تحديد أهدافه في، في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه، ومساعدته على تحقيق الذات و أن يكون لديه اتجاهات ايجابية نحو الذات و الحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات (سمية أحمد، د.ت، ١٠: ١٢).

ونظراً لأهمية علم نفس السعادة في حياة الإنسان فقد تناولت العديد من الدراسات التربوية والنفسية عدد مختلف من قضايا علم نفس السعادة منها: (نجلاء فتحي محمد وآخرون، ٢٠١٠؛ أمال جودة، ٢٠١٠؛ أمال جودة، وحمدى أبو جراد، ٢٠١١؛ بشري إسماعيل أحمد، ٢٠١٢؛ إيمان عبد الوهاب محمود، ٢٠١٦؛ عبدالله عبد الهادي سليم، ٢٠١٩؛ أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٩؛ فيصل خليف ساير، لولوة مطلق، ٢٠١٩؛ أحمد رجب محمد، ٢٠١٩؛ أسماء فتحي لطفى، ٢٠٢٠؛ كمال مخامرة، إبراهيم المصري، ٢٠٢١؛ Krause & Ellison, 2003؛ Maltby, et al, 2008؛ Rijavec, et al, 2010).

وفي ضوء ما تقدم تری الباحثة مدي أهمية وتضمن قضايا علم نفس السعادة ضمن المناهج الدراسية وذلك نظراً لما تكسبه للطالب من مهارات علمية وعملية تمكنه من التعامل الفعال مع واقع الحياة العملية والاستجابة لمتغيرات العصر ومواكبته؛ خاصة أننا نعيش في عالم متغير وعصر العولمة وتكنولوجيا المعلومات وانقلاب الموازين في الحكم علي الأفعال والأشخاص والمواقف، وتعدد الثقافات واختلاف وجهات النظر مما يجعل الفرد (الطالب) في حاجة ماسة لمن يمد له يد العون ويساعده علي الشعور بالأمل والتناؤل بأن "الخير في وفي أمتي إلي يوم الدين" والتسامح والصبر والرضا بما في يده حتي يأتيه ما

يتمناه عن رضا وقناعة وطمأنينة بأن ما لك سوف يأتيك رغم ضعفك، واستثمار غضبه في ما ينفعه وفي صالح دينه وديناه، هنا يعيش الإنسان في رضا وقناعة وراحة بال وهذا هو الهدف الأساسي الذي يسعى علم نفس السعادة غرسه في قلوب دارسيه ومعلميه.

لذا تحاول الباحثة من خلال هذا البحث بث روح الأمل والتفاؤل في قلوب الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، مع التمتع بروح التسامح والعفو عند المقدرة والتمسك بالقيم والمبادئ التي يحثنا عليها ديننا الحنيف، مع الاعتدال والتوسط في التعبير عن الغضب أو كبحته أو كفه إذا سنحت الفرصة لذلك وأستثمار تلك المواقف بما يفيد الإنسان، مع الصبر عند الشدائد والرضا بالقضاء والقدر هنا يتمتع الطالب بالسعادة والشعور بالفرح والبهجة وبذلك يصل الإنسان إلي مبتغاه.

واستجابة للتغيرات والتطورات الهائلة التي حدثت في ميدان استراتيجيات التدريس والتعلم بصفة خاصة، وللتغلب على المشكلات التي يعاني منها التعليم المصري بصفة عامة، أصبح من الضروري البحث عن استراتيجيات تدريسية حديثة لتيسير عمليتي التعليم والتعلم ولمواكبة ثورة المعلومات وتنامي المعرفة في الألفية الثالثة لتحقيق النمو الشامل والمتكامل للطلاب في كافة جوانب شخصيته. وربط عملية التعليم بتكنولوجيا المعلومات خاصة ونحن في عصر العولمة وتحول العالم إلي قرية واحدة، ومن أمثلة الاستراتيجيات التدريسية التي ظهرت في الآونة الأخيرة الاستراتيجيات التدريسية التي تعتمد على الدور الإيجابي للمتعلم، ونشاطه في الربط والاستباط والاستنتاج وتطبيق ما يتعلمه في مواقف واقعية ومراعاة مستوى نموه وحاجاته وميوله وقدراته وخبراته، وهذه الاستراتيجيات تؤثر تأثيرًا إيجابيًا على الطلاب وتمكنهم من تعلم أكثر عمقًا وأبقي أثرًا وأكثر استدامة، وتكسيهم القدرة على التفاعل الإيجابي.

ومن أهم هذه الاستراتيجيات استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب التي تعد من الاستراتيجيات التدريسية الممتعة في تدريس الدروس العملية والنظرية معًا، فهي وسيلة مميزة تعتمد على توظيف استراتيجيات التدريس الحديثة المبنية على استخدام التقنية بحيث يصبح المتعلم في مركز النشاط التعليمي، ومما يجعل التعلم فعالاً ونشطاً وأكثر دقة من التعليم التقليدي المعتمد على الحفظ والتذكر، لذا فقد تناولتها العديد من الدراسات، نظرًا لأهميتها

وفاعليتها في عملية التعليم والتعلم ومن أمثلة هذه الدراسات: دراسة (دعاء محمد، ٢٠١٠؛ محمد حسني، ٢٠١١؛ منى صلاح صالح، ٢٠١٢؛ مندور عبد السلام، ٢٠١٣؛ منال محمد، ٢٠١٤؛ صلاح أحمد، ٢٠١٤؛ منى مصطفى، ٢٠١٤؛ بثينة محمود محمد، ٢٠١٦؛ آمال جمعة، ٢٠١٧؛ رضي السيد، ٢٠١٧؛ فداء محمود، ٢٠١٩؛ فاطمة فالح، ٢٠١٩؛ صابرين حسن، وزينة موسى، ٢٠٢٠)، (Aydin, Selami, 2016) (Rania Kamal et...al, 2016), ((Renau.M; Pesudo. M, 2016), (Genova, J, 2017), (Haralson, Birkenfeld & Rogers, 2017), (Chen, 2018).

العلاقة بين تحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية بعض مهارات التفكير التخيلي.
الرفاهية النفسية هي مفتاح الكثير من الحالات الإيجابية مثل التكيف، النجاح، التفوق، التواصل الإيجابي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وغيرها (محمد أحمد، ٢٠١٣، ٢٣).
كما أن للرفاهية النفسية دور كبير في إظهار بعض قدرات الفرد الإيجابية، نظراً لإرتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، فهي تعني الإرتياح وخلو الذهن من المشتتات والأفكار السلبية والهموم التي قد تأخذ من تفكيره ووقته علي حساب راحته النفسية وتقدمه (سها عبد الوهاب، ٢٠٢٠، ٦).

وبالنظر للتفكير التخيلي ترى الباحثة أنه عملية تساعد على توليد الإبداع والأفكار المبدعة، فعندما تطلق لخيالك العنان فانك تسبح في بحور الخيال لتخرج بفكرة جديدة، ويعتبر الخيال هو عملية تراكمية يتم من خلالها ثقل الخبرات السابقة مع صور تخترنها من قبل، مع مشيرات تحيط بك، وتوقعات مستقبلية، حيث يمتزج في وحي الخيال ليخرج لنا فكرة جديدة ومبتكرة.

وللتخيل أهمية بارزة في حياة الإنسان، حيث يزيد من قدرته على التفكير، وابتكار حلول نوعية للقضايا، والمشكلات التي تفرقه، ويتيح فرصة إنتاج صور ذهنية مجردة ترتبط بالأفكار والمعاني والأشياء غير الحسية، فيسهل الخيال بذلك في إدارة استراتيجية العصف الذهني، وتحقيق الرفاهية النفسية واستمطار الصور الذهنية ومحاولة الاستفادة منها بأقصى ما يمكن (فاطمة محمود، وحمدان علي، ٢٠١٧، ٥).

حيث إن التفكير التخيلي يقوم على مجموعة من المرتكزات أهمها: الاسترخاء، والتركيز، والوعي الجسدي والحسي، والتخيل، والتعبير، والتأمل. ويعني الاسترخاء: أن يكون المتخيل في حالة هدوء وراحة، بعيدًا عن القلق والاضطراب، فذلك يساعد العقل على إنتاج صور واضحة، على أن يكون المتخيل في حالة وعي، وذلك بإبعاد كل ما يؤثر في هذا الوعي من توتر وتعب وأفكار سلبية. أما التركيز: فيعني الهدوء والسكون من أجل التأمل، وفي هذه الحالة يمكن للمتخيل أن يتحكم بالقدرة على التفكير العميق، والشعور بالإتقان، مما يؤدي إلى الحصول على الصور الذهنية وتطوير المعرفة (محمد عويض ، وقاسم نواف ، ٢٠١٨، ١٣).

وفي ضوء ماسبق تري الباحثة أنه لكي يقوم الطالب بالتفكير التخيلي لابد من تهيئة الجو النفسي الملائم وهو ما تعمل علي تحقيقه الرفاهية النفسية، كذلك فأن تحقيق الرفاهية النفسية يعتمد عل التفكير المنطقي والقدرة علي التخيل والوصول بالفكرة إلي حد الاقتناع والتطبيق في الواقع الفعلي وبذلك تري الباحثة أن العلاقة بينهما علاقة منطقية.

العلاقة بين البرنامج المقترح في علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب وتحسين وتنمية الرفاهية النفسية ومهارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

بالنظر إلى علم نفس السعادة يتضح أن الهدف الأساسي من دراسته هو تحقيق النمو المتكامل لشخصية الطالب لجعله شخصية نافعة ومواطنًا صالحًا لديه مهارات واتجاهات وقيم تجعله مفكرًا ومبتكرًا ومساهمًا للتطور حتى يصبحوا مواطنين صالحين، وهذا الهدف لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال استراتيجيات تدريسية حديثة تواكب تطورات العلم والتكنولوجيا المعاصرة خاصة في ظل انتشار وتفشي فيروس كورونا، حيث إن طبيعة علم نفس السعادة قائمة على النقد والتحليل والتفكير بعقلانية مما يقتضي مواجهة المشكلات الحياتية والتوصل إلى حلول إبداعية لها، بل وتطبيق هذه الحلول للتوصل إلى حلول لمشكلات أخرى متعلقة بها أو تجنب هذه المشكلات ومحاولة العيش في جو هادئ خالي من المنغصات أو المشكلات خاصة في ظل الإدارة الفعالة للغضب وتمكين النفس من التغافل والتسامح عند المقدرة مع التمتع بروح التفاؤل والمرح خاصة أنه يهدف إلي أشاعة

جو من المرح والبهجة والسعادة التي هي الهدف والغاية القصوي التي يسعى كلاً منا إلي تحقيقها أو الوصول إليها. هذه الطبيعة جعلت من الضروري البحث عن استراتيجيات ونظريات تدريسية حديثة قائمة على الإبداع والتحليل والتطبيق العملي، ويتفق هذا مع استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب حيث أنها تعتمد على التفاعل والمناقشة والحوار بين الطلاب والمعلم وبين الطلاب بعضهم البعض؛ بالإضافة إلي أنها تسهم في إعدادهم إعداداً متكاملًا أكاديميًا ومهنيًا وثقافيًا ليستطيع العمل بكفاءة وفاعلية بما يتفق مع متطلبات تخصصه ومستجدات العصر الحديث،

وبالنظر إلى الرفاهية النفسية تعدها الباحثة قاعدة الأساس بجانب علم نفس السعادة وما يتضمنه من قضايا تهدف جميعها إلي الوصول بالفرد إلي الشعور بالسعادة والرضا عن نفسه وعن حياته مما يمكنه من العيش بسلام، بالإضافة إلي الدور المهم في تهيئة البيئة النفسية، ولما كان علم نفس السعادة مجالاً خصباً لتنمية التفكير التخيلي بما يتضمنه من مفاهيم ومهارات وقضايا ومشكلات نفسية تتحدى عقول الطلاب وتتطلب القيام بعمليات التحليل والتفسير المنطقي لإيجاد حلول إبداعية لها، بل وأيضاً تطبيق هذه الحلول في حياتهم اليومية وتحويل المفاهيم النفسية النظرية إلى ممارسات عملية. ولكي يستطيع الطالب توظيف خياله لأبد من وجود بيئة نفسية تعينه على تحقيق مستويات عالية من الإبداع والابتكار في مراحل متقدمة من حياته، حيث أن تنمية مهارات التفكير التخيلي ذات أهمية كبيرة كونها خبرة ممتعة وحافز، وتعد من المهارات التعليمية التي يجب تدريب جميع الطلاب علي استخدامها ففكرة الطالب على تجاوز الحدود المادية بواسطة العقل وإسقاط ذاته على شيء ما، تعد مهارة مهمة لحل المشكلات وغيرها من الجهود الإبداعية الأخرى.

لذا ترى الباحثة: أنه عندما يسعد الشخص يكون راضياً عن مكانه، على ما هو عليه، ولديه كل ما يحتاجه ويحب ما يفعله، ومن المرجح جداً أن يحافظ على علاقات مرضية مع من يتعامل معه، والبقاء في حالة نفسية متوازنة (معرفية وعاطفية) ومنفتحة على تجارب جديدة. في هذه الحالة، ترتبط تجارب الشخص بالشعور بالرضا وهنا نستطيع القول إنه يتمتع بحالة من الصحة النفسية وبالتالي الشعور بالرفاهية النفسية.

لكن تنشأ المشكلة عندما لا يوجد مثل هذا التقارب والانسجام، عندما يكون الشخص غير راض عن نفسه أو عن حياته هنا تمنعه "نفسه" من التمتع بالرفاهية ويود أن يكون غير ذلك. ثم تظهر فجوة بين الوضع الحالي والحالة التي يتمنى أن يكون عليها، مما تسبب في ظهور تجارب غير مرضية تؤدي إلى اختلال التوازن النفسي وعدم الاستقرار العاطفي. وفي هذه الحالات يواجه الشخص معضلة: إذا لم أكن مرتاحًا لوضعي الحالي، ماذا علي أن أفعل؟؟، قبول وتوافق، أو محاولة للحصول على ما أود أن يكون؟ عادة لا يكون الخيار سهلاً نظرًا للعديد من الجوانب (الشخصية والبيئية) التي يجب موازنتها لاتخاذ قرار وفي هذه الحالة لا يستطيع الفرد (الطالب) الشعور بالرفاهية النفسية ولا يستطيع القيام بالعمليات الخاصة بالتفكير حتي العمليات الدنيا منها لذلك فأن تنمية الرفاهية النفسية والشعور بالسعادة من أهم اساسيات القيام بالعمليات المختلفة من التفكير بما فيها العمليات الدنيا أو العليا لا سيما التفكير التخيلي كذلك تحتاج الرفاهية النفسية إلي خلو الذهن من المنغصات التي تعكر صفو الحياة والتي هي لازمة لتحسين مستوي الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي .

وبناءً علي ذلك فأن البرنامج المقترح في علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب يسهم بشكل فعال في تحسين وتنمية الرفاهية النفسية ومهارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

ثالثاً : إعداد أدوات البحث والدراسة الميدانية ونتائجها:

(١) إعداد أدوات البحث:

لما كان البحث الحالي يهدف إلي بناء برنامج مقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس. فأن ذلك يتطلب إعداد الأدوات التالية:

١. إعداد قائمة بقضايا علم نفس السعادة .
٢. إعداد قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية.
٣. إعداد قائمة بمهارات التفكير التخيلي.
٤. إعداد البرنامج المقترح في علم نفس السعادة (كتاب الطالب المعلم).
٥. إعداد دليل معلم المعلم.
٦. إعداد مقياس الرفاهية النفسية.
٧. إعداد اختبار مهارات التفكير التخيلي.

وفيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

بناء القائمة المبدئية لقضايا علم نفس السعادة

(١) تحديد قضايا علم نفس السعادة المناسبة للطلاب المعلمين.

لما كان هدف الدراسة الحالية هو قياس فاعلية برنامج مقترح في تدريس علم نفس السعادة، فقد استلزم ذلك تحديد القضايا المتضمنة في علم نفس السعادة والمناسبة للطلاب المعلمين لكي يتم تضمينها في البرنامج المقترح، ولقد تم ذلك من خلال إعداد قائمة بقضايا علم نفس السعادة المناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وسار إعدادها وفقاً للخطوات التالية:

(أ) تحديد الهدف من القائمة:

تهدف هذه القائمة إلى تحديد قضايا علم نفس السعادة المناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

(ب) تحديد مصادر اشتقاق القائمة:

- اعتمدت الباحثة في إعداد قائمة قضايا علم نفس السعادة على المصادر التالية:
- أهداف تدريس علم النفس.
 - البحوث و الدراسات السابقة التي تناولت تلك القضايا (العربية والأجنبية).
 - بعض المؤلفات النظرية التي تناولت قضايا علم نفس السعادة.
 - آراء بعض الأساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس والاجتماع.
 - الاحداث الجارية في المجتمع المصري كما تعرضها وسائل الاعلام .
 - آراء بعض الموجهين والمعلمين والطلاب المعلمين تخصص علم النفس.

(ج) الصورة المبدئية للقائمة:

قامت الباحثة بإعداد الصورة المبدئية لقائمة قضايا علم نفس السعادة حيث تضمنت (٢٥) قضية نفسية اجتماعية وتم وضع أمام كل قضية خمسة اختيارات هي:

(مهمة جداً - مهمة - متوسطة الأهمية - قليلة الأهمية - غير مهمة) ليحدد السادة المحكمين من خلالها درجة مناسبة القضية للطلاب المعلمين.

(د) ضبط القائمة

- تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس (١) وذلك للتأكد من صلاحية القائمة وصدقها ولتحديد ما يلي:
- مدي أهميتها للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
 - تعديل أو حذف ما يرونه من قضايا.
 - مدي مناسبة الصياغة اللفظية واللغوية للقضايا.
 - إضافة قضايا أخرى لم تتضمنها القائمة.

ولقد ابدي السادة المحكمون اقتراحهم حول الصورة المبدئية للقائمة وتم تعديل صياغة بعض القضايا وحذف بعضها وإضافة قضايا أخرى.

(١) ملحق (١) أسماء السادة المُحَكِّمِينَ علي أدوات البحث

(هـ) الصورة النهائية للقائمة

بعد إجراء التعديلات التي رأها السادة المحكمون، توصلت الباحثة إلى القائمة في صورتها النهائية التي تضمنت (٣٠) قضية نفسية اجتماعية (٧) ولقد اقتصرَت الباحثة في الدراسة الحالية على (٣) قضايا نفسية اجتماعية وهي التي حصلت على أعلى نسب اتفاق بين المحكمين و التي كان لها الصدارة في ترتيب الأولوية في استطلاع رأي الطلاب المعلمين والمدرسين الموجهين الأوائل وبعض السادة المتخصصين في علم النفس وهي (إدارة الغضب، التسامح، الهناء النفسي).

(٢) إعداد قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية:**• تحديد أبعاد مقياس الرفاهية النفسية:**

لما كان البحث الحالي يهدف إلى تنمية وتحسين أبعاد الرفاهية النفسية لدى طلاب كلية التربية فقد استلزم ذلك تحديد أبعاد الرفاهية النفسية التي يتم تنميتها من خلال البرنامج المقترح، ولقد تمَّ تحديد هذه الأبعاد التي يتم تنميتها وفق بناء قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية.

*** وقد سار إعداد القائمة وفق الخطوات التالية:****أ- تحديد الهدف من القائمة:**

تهدف هذه القائمة إلى تحديد أبعاد الرفاهية النفسية المناسبة لدى طلاب كلية التربية شعبة علم النفس.

ب- مصادر اشتقاق القائمة:

اعتمدت الباحثة في إعداد قائمة بأبعاد الرفاهية النفسية على المصادر التالية:

١. أهداف تدريس الرفاهية النفسية.
٢. مراجعة بعض الأوليات والبحوث والدراسات التربوية السابقة (العربية والأجنبية) التي تناولت الرفاهية النفسية وأبعادها.
٣. بعض القوائم والتصنيفات (العربية والأجنبية) الخاصة بالرفاهية النفسية.
٤. آراء بعض الأساتذة والمتخصصين في التربية وعلم النفس والمناهج وطرق التدريس.

(٧)ملحق (٦) الصورة النهائية لقائمة قضايا علم النفس السعادة.

ح- الصورة المبدئية للقائمة:-

تم إعداد الصورة المبدئية لقائمة الرفاهية النفسية من خلال ما تجمّع لدى الباحثة من المصادر السابقة من اشتقاق بنود قائمة أبعاد الرفاهية النفسية في صورتها المبدئية حيث تضمنت (٦) أبعاد رئيسية وهي (الاستقلالية، تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، التمكن من البيئة، الهدف في الحياة، النمو الشخصي) ويندرج تحت كل بعد التعريف الإجرائي حيث تمّ صياغته صياغة إجرائية قابلة للقياس، وبهذا الشكل أصبحت القائمة مؤهلة لعرضها على المتخصصين لضبطها وإبداء رأيهم في مدى صدقها وصحة ما بها من أبعاد.

د- ضبط القائمة:

بعد الانتهاء من إعداد الصورة المبدئية لقائمة الرفاهية النفسية المناسبة لطلاب كلية التربية تمّ عرض القائمة على السادة المحكمين المتخصصين وذلك للتأكد من صلاحية القائمة وصدقها، وضبطها، وإجازتها، وتحديد ما يأتى:

- مدى مناسبة الأبعاد لطلاب كلية التربية.
- وضوح الصياغة اللغوية لأبعاد الرفاهية النفسية.
- الأبعاد التي يرون تعديل صياغتها.
- إضافة أو حذف ما يرونه من أبعاد.

وقد أبدى السادة المُحكّمون اقتراحهم حول الصورة المبدئية للقائمة وتم حذف بعد النمو الشخصي لأنه متضمن في بعد تقبل الذات .

هـ - الصورة النهائية للقائمة :-

بعد إجراء التعديلات التي رآها السادة المحكمون أصبحت قائمة أبعاد الرفاهية النفسية تتصف بالصدق، وبهذا توصلت الباحثة إلى القائمة في صورتها النهائية^(٨) والتي تضمنت (٥) أبعاد رئيسية، وهي التي حصلت على أعلى نسب اتفاق بين السادة المُحكّمين وهي: (الاستقلالية Autonomy ، تقبل الذات Self-acceptance ، العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين Positive relationship with others ، العلاقات الاجتماعية

(٨) ملحق (٧) قائمة بأبعاد مقياس الرفاهية النفسية.

الإيجابية بالآخرين Positive relationship with others ، التمكن من البيئة
Environmental mastery, الهدف في الحياة Purpose in life.)

(٣) إعداد قائمة بمهارات التفكير التخيلي:

تحديد مهارات التفكير التخيلي المناسبة للطلاب المعلمين.

لما كان هدف الدراسة الحالية هو قياس فاعلية برنامج مقترح في علم نفس السعادة
لتنمية مهارات التفكير التخيلي ، فقد استلزم ذلك تحديد مهارات التفكير التخيلي المناسبة
للطلاب المعلمين لكي يتم تنميتها في البرنامج المقترح، ولقد تم ذلك من خلال إعداد قائمة
بمهارات التفكير التخيلي المناسبة للطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وسار إعدادها وفقاً
للخطوات التالية:

(أ) تحديد الهدف من القائمة:

تهدف هذه القائمة إلى تحديد مهارات التفكير التخيلي المناسبة للطلاب المعلمين
شعبة علم النفس.

(ب) تحديد مصادر اشتقاق القائمة:

اعتمدت الباحثة في إعداد قائمة مهارات التفكير التخيلي على المصادر التالية:

- أهداف تدريس علم النفس.
- البحوث و الدراسات السابقة التي تناولت تلك المهارات (العربية والأجنبية).
- بعض المؤلفات النظرية التي تناولت مهارات التفكير التخيلي.
- آراء بعض الأساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس.
- آراء بعض الموجهين والمعلمين والطلاب المعلمين تخصص علم النفس.

(ج) الصورة المبدئية للقائمة:

قامت الباحثة بإعداد الصورة المبدئية لقائمة مهارات التفكير التخيلي حيث تضمنت

(٦) مهارات وتم تحديد التعريف الإجرائي لكل مهارة من المهارات المتضمنة ليحدد السادة
المحكمين من خلالها درجة مناسبة المهارة للطلاب المعلمين.

(د) ضبط القائمة

تم عرض القائمة على مجموعة من السادة المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس^(٩) وذلك للتأكد من صلاحية القائمة وصدقها ولتحديد ما يلي:

- مدي أهميتها للطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- تعديل أو حذف ما يروونه من مهارات.
- مدي مناسبة الصياغة اللفظية واللغوية للمهارات.
- إضافة مهارات أخرى لم تتضمنها القائمة.

ولقد ابدي السادة المحكمون اقتراحهم حول الصورة المبدئية للقائمة وتم تعديل صياغة بعض المهارات وحذف بعضها مثل مهارة (تخيل تحقيق الأهواء).

(هـ) الصورة النهائية للقائمة

بعد إجراء التعديلات التي رآها السادة المحكمون، توصلت الباحثة إلى القائمة في صورتها النهائية التي تضمنت (٥) مهارات (١٠) وهي التي حصلت على أعلى نسب اتفاق بين السادة المحكمين وهي كالتالي: (استرجاع الصور العقلية، التخيل التحويلي، التخيل الإبداعي، التخيل التوقعي، التوظيف العملي التخيلي).

ولقد اقتصرَت الباحثة في الدراسة الحالية على هذه المهارات لعدده مبررات :

- مناسبة هذه المهارات لخصائص الطلاب المعلمين
- هذه المهارات تساعد الطلاب في بناء الثقة بأنفسهم لتغيير خصائص العالم المحيط بهم و وتتمي لديهم القدرة على التحدي ومواجهة الصعاب.
- امكانية احداث تكامل بين تنمية هذه المهارات وتنمية وتحسين الرفاهية النفسية لدي الطلاب .
- امكانية صهر ودمج هذه المهارات في المحتوى المعرفي للبرنامج المقترح وفي استراتيجيه الرحلة المعرفية عبر الويب التي تستخدم في تدريسه .
- تتضمن هذه المهارات العديد من المهارات الفرعية الاخرى .

(٩) ملحق (١) أسماء السادة المُحكِّمين علي أدوات البحث.

(١٠) ملحق (٩) الصورة النهائية لقائمة مهارات التفكير التخيلي.

- تجعل هذه المهارات الطلاب المعلمون يتسمون بالحيوية والنشاط والايجابية مع عناصر البيئة ويعتبرون انفسهم فاعلين تجاه المواقف التي تتعلق بحياتهم ومجتمعهم.
- تساعد الطلاب علي وزن الحجج والأدلة وعدم الانحياز إلى الآراء التي تبني علي الأهواء الشخصية والتحيز.

(٤) إعداد البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة (كتاب الطالب المعلم).

تتضمن كتاب الطالب ما يلي:- (١١)

- المقدمة.
- أهمية كتاب الطالب.
- الأهداف العامة للبرنامج المقترح.
- الأهداف العامة لقضايا علم نفس السعادة.
- موضوعات البرنامج المقترح .
- الاستراتيجية التدريسية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- الأنشطة التعليمية المتضمنة في البرنامج المقترح.
- الوسائل التعليمية المستخدمة في البرنامج المقترح.
- المراجع التي يمكن للطلاب المعلمين الرجوع إليها في موضوعات البرنامج المقترح.

(٥) إعداد دليل المعلم الخاص بموضوعات البرنامج المقترح:- (١٢)

تضمن الدليل ما يلي :-

- العنوان
- المقدمة
- أهمية الدليل
- الأهداف العامة لقضايا علم نفس السعادة

(١١) ملحق (١١) كتاب الطالب المعلم في البرنامج المقترح.

(١٢) ملحق (١٢) دليل المعلم في البرنامج المقترح.

- الأهداف المتعلقة بتنمية وتحسين مستوى الرفاهية النفسية.
- الأهداف الإجرائية لموضوعات البرنامج المقترح.
- موضوعات البرنامج المقترح. والخطة الزمنية لتدريسها.
- استراتيجيات التدريس المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- الوسائل التعليمية المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- الأنشطة التعليمية المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.
- المراجع الخاصة بموضوعات البرنامج المقترح.
- أساليب التقويم المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح.

(٦) إعداد مقياس الرفاهية النفسية:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الرفاهية النفسية وَفَقًا للخطوات التالية:

١. تحديد الهدف من المقياس

يهدف هذا المقياس إلى قياس الرفاهية النفسية لدى الطالب المعلم، والتي يكتسبها أثناء تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة، أو بعبارة أخرى يهدف المقياس إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المقترح في علم نفس السعادة في تنمية وتحسين مستوى المناعة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

٢. مصادر بناء المقياس

اعتمدت الباحثة في بناء مقياس الرفاهية النفسية واشتقاق مادته على المصادر التالية:

- الأدبيات التربوية المتعلقة بكيفية إعداد الاختبارات.
- الاطلاع على المقاييس السابقة وذلك للتعرف على مكوناتها وعند البنود و طرق كتابة البنود وأساليب التصحيح المعتمد وبدائل الإجابة المقترحة وغيرها من فنيات إعداد المقاييس النفسية، ومن المقاييس التي تم الاستعانة بها ما يلي:

1. The general well-being scale (GWBS) by Dr Harold Dupvy 1970.
2. The Spiritual well-being Scale by Craig Ellison & Raymond Paloutzian 1982.
3. Psychological well-being scale by Ryff (RPWB) 1989.
4. Subjective well-being Inventory by Sell & Nag pal 1992.

5. The Well-being Questionnaire short versen (W-BQ) by Bradley 1994.
6. The Who(ten) Well-being index by Bech et al 1996.
7. Psychological well-being Manifestation scale (WBMMS) by Masse 1998.
8. Student well-being scale by Conner O Elodie 2005.
9. Personal well-being index by international well-being Group 2005.
10. Spiritual well-being questionnaire (SWBQ) by Gomez & Fisher 2005.
11. The Worwick-Edinburgh Mental well-being scale by Frank Snoek (WEMWBS) 2006.
12. BBC well-being scale by Schwqnnaven M Kinderman 2011.

○ قضايا علم نفس السعادة المتضمنة في البرنامج المقترح.

٣. تحديد أبعاد المقياس:

تمثلت أبعاد المقياس في الأبعاد التي أنتهت إليها القائمة النهائية لأبعاد الرفاهية النفسية والتي تمثلت في الأبعاد التالية (الإستقلالية، تقبل الذات ، العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين ، التمكن من البيئة ، الهدف في الحياة).

٤. صياغة مفردات المقياس:

تمَّ صياغة مفردات المقياس بحيث تضمن المقياس (٦٠) عبارة موزعة على خمس أبعاد رئيسية، وقد استفادت الباحثة من خلال إطلاعها على بعض المقاييس التي أعدت لهذا الغرض وتمَّ توزيع عبارات المقياس على الأبعاد الخمس المتضمنة في المقياس، وذلك للتأكد من مدى شمول المقياس للأبعاد المحددة، وعدد العبارات، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

جدول (٤)

يوضح توزيع عبارات مقياس الرفاهية النفسية

م	البعد	رقم العبارات الموجبة	عددتها	رقم العبارات السالبة	عددتها	العدد الكلي للعبارات
١	الاستقلالية Autonomy	١١, ٦, ١, ٣١, ٢٦, ٢١, ٥١, ٤١, ٣٦, ٥٦	١٠	١٦, ٤٦	٢	١٢
٢	تقبل الذات- Self- acceptance	١٧, ١٢, ٧, ٢, ٣٧, ٢٧, ٢٢, ٥٧, ٥٢, ٤٧,	١٠	٣٢, ٤٢	٢	١٢
٣	العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين	١٨, ١٣, ٨, ٣, ٣٨, ٢٨, ٢٣, ٥٨, ٥٣, ٤٣,	١٠	٣٣, ٤٨	٢	١٢
٤	التمكن من البيئة Environmental mastery	١٩, ١٤, ٩, ٤, ٤٤, ٣٤, ٢٩, ٥٩, ٥٤, ٤٩,	١٠	٢٤, ٣٩	٢	١٢
٥	الهدف في الحياة Purpose in life	٢٥, ١٥, ١٠, ٥, ٤٠, ٣٥, ٣٠, ٦٠, ٥٥, ٤٥,	١٠	٢٠, ٥٠	٢	١٢
	المجموع	—	٥٠	—	١٠	٦٠

٥. تعليمات المقياس :-

لقد اهتمت الباحثة بوضع تعليمات مقياس الرفاهية النفسية وذلك قبل تجربته ووضعه في صورته النهائية، ولقد راعت الباحثة عند أعداد تعليمات المقياس أن تكون

واضحة وسهلة وصحيحة، ومباشرة وقصيرة، ومناسبة لمستوى الطلاب المعلمين وقد تضمنت التعليمات مثلاً محلولاً ليسترشد الطلاب في طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

٦. تحديد طريقة تصحيح عبارات المقياس :-

تم أعداد المقياس في صورة عبارات يستجيب لها الطلاب استجابة واحدة من بين (خمس استجابات) (دائمًا، غالبًا، أحيانًا ، نادرًا ، أبدًا) يوضح الجدول التالي طريقة تصحيح مقياس الرفاهية النفسية :-

جدول (٥) يعبر عن توزيع درجات مقياس الرفاهية النفسية .

مستويات الاستجابة					
العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
الموجبة	٥	٤	٣	٢	١
السالبة	١	٢	٣	٤	٥

يتضح من الجدول السابق ما يلي :-

- أن أعلى درجة يحصل عليها الطالب في المقياس هي:
- $5 \times 60 = 300$ درجة وتدل على الموافقة التامة.
- وأن أقل درجة يحصل عليها الطالب هي:
- $1 \times 60 = 60$ درجة وتدل على عدم الموافقة التامة.
- وأن الدرجة المتوسطة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس هي:
- $3 \times 60 = 180$ درجة

١. الصورة المبدئية لمقياس الرفاهية النفسية:

للتأكد من صلاحية المقياس للغرض الذي وضع من أجله تمّ وضع مقياس الرفاهية النفسية في صورة مبدئية، شملت صفحة الغلاف، وتعليمات المقياس، ثم وضع عبارات المقياس ثم عرض المقياس على مجموعة من السادة المُحكِّمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس^(١٣) لتقدير صلاحية المقياس للتطبيق.

(١٣) ملحق (١) أسماء السادة المُحكِّمين للمقياس

❖ وقد اقترح السادة المُحَكِّمون:

تعديل صياغة بعض المفردات مثل المفردة رقم (٨) من (لدي الكثير من العلاقات الاجتماعية الناجحة) إلى (أتمتع بشبكة علاقات اجتماعية ناجحة) وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المُحَكِّمون، وأصبحت صالحةً لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتحديد الزمن وتحديد الصدق والثبات الخاص به.

٢. الدراسة الاستطلاعية للمقياس:

تمَّ إجراء الدراسة الاستطلاعية لمقياس الرفاهية النفسية على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثالثة شعبة علم النفس بكلية التربية بجامعة الفيوم، وقد طبقت الدراسة الاستطلاعية على (٢٥) طالبًا وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية تحديد ما يلي:

أ- التأكد من وضوح تعليمات المقياس ومفرداته.

ب- زمن المقياس.

ج- ثبات المقياس.

د- صدق المقياس.

وبعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، صحت الإجابات وتبين ما يلي:

أ- وضوح تعليمات المقياس ومفرداته؛ حيث أشار الطلاب إلى وضوح الألفاظ وعدم وجود أية مفردات غريبة أو صعبة.

ب- زمن المقياس:

تمَّ تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات المقياس من خلال استخدام التسجيل المتتابع للزمن الذي يستغرقه كل طالب للإجابة عن المقياس، ثم تمَّ حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن المقياس هو (٥٠ دقيقة).

د- ثبات المقياس:

تمَّ التحقق من ثبات المقياس من خلال التجربة الاستطلاعية حيث تمَّ تطبيق المقياس علي (٣٢) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس، عن طريق حساب "معامل ألفا - كرونباخ"، وقد وجد أن قيمة معامل الثبات (٠.٨٩)، وهو معامل ثبات عالٍ.

هـ - صدق المقياس:

لقد تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال:

- **صدق المحكمين:** للتأكد من صدق محتوى المقياس تمَّ مجموعة من المُحكِّمين^(١٤) المتخصصين في المناهج وطرق التدريس، وعلم النفس، والذين أقرّوا بصدقه وصلاحيته لتحقيق ما وضع من أجله، وقد تمَّ الأخذ بما رآه المُحكِّمون من مقترحات؛ بغية أن يصبح المقياس في أصدق صورة ممكنة من حيث المحتوى الذي يقيسه.
- **الصدق الذاتي:** بما أن الثبات يقوم في جوهره على معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للمقياس إذا أعيد إجراء المقياس على نفس مجموعة الأفراد التي أجرى عليها أول مرة، إذا فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي، وهذا الصدق يقاس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن معامل ثباته هو (٠.٨٩) لذا فإن صدقه الذاتي هو $\sqrt{0.89} = 0.94$ ، وهو معامل صدق جيد، وبذلك يكون المقياس على درجة مناسبة من الصدق، ويمكن الاعتماد عليه في عملية القياس، وبالتالي أصبح المقياس صالحاً للتطبيق.

- صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق مقياس الرفاهية النفسية على عينة استطلاعية، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الرئيسية لمقياس الرفاهية النفسية بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية التي حصلت عليها الباحثة من الدراسة الاستطلاعية، وكانت معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (٦):

(١٤) ملحق (١) أسماء السادة المُحكِّمين للمقياس

جدول (٦)

مصفوفة الارتباط بين درجات الأبعاد الرئيسة للمقياس بالدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

م	أبعاد الرفاهية النفسية	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	الاستقلالية	٠.٨١**	دالة
٢	تقبل الذات	٠.٧٨**	دالة
٣	العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين	٠.٨٤**	دالة
٤	التمكن من البيئة	٠.٧٩**	دالة
٥	الهدف في الحياة	٠.٨٧**	دالة

يتضح من جدول (٦) أن معاملات اتساق الأبعاد الرئيسة لمقياس الرفاهية النفسية بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٧٩ - ٠.٨٧)، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وهي معاملات مرتفعة؛ مما يشير إلى إمكانية النظر إلى مقياس الرفاهية النفسية بأبعاده الفرعية كوحدة كلية مع إمكانية الأخذ والتعامل بالدرجة الكلية له.

- يتضح مما سبق أن مقياس الرفاهية النفسية يتصف باتساق داخلي جيد، وبالتالي يمكن الاطمئنان إلى الصدق الداخلي للمقياس.

٣. الصورة النهائية للمقياس:

بعد أن أعدت الباحثة المقياس وعرضته على السادة المُحَكِّمين وتعديله في ضوء مقترحاتهم وتعديلاتهم، تمَّ تجربة المقياس في صورته النهائية^(١٥) ووضعت التعليمات الخاصة به، وقد اشتمل المقياس على (٥٠) مفردة، كما تحددت الدرجة النهائية وهي (٣٠٠) وتحدد الزمن اللازم للإجابة علي المقياس وهو (٥٠ دقيقة).

(١٥) ملحق (٨) مقياس الرفاهية النفسية

(٧) إعداد اختبار مهارات التفكير التخيلي.

بعد تحديد مهارات التفكير التخيلي المناسبة لطلاب كلية التربية، والتي تتفق مع خصائص الطلاب والتي يمكن تنميتها من خلال البرنامج المقترح لقضايا علم نفس السعادة، تم بناء اختبار مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب حيث قامت الباحثة بإعداد اختبار مهارات التفكير التخيلي وفقاً للخطوات التالية :-

(١) تحديد الهدف من الاختبار

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مدى تمكن وامتلاك الطالب المعلم لبعض مهارات التفكير التخيلي المحددة في البحث الحالي والتي يكتسبها أثناء تدريس البرنامج المقترح أو بعبارة أخرى يهدف الاختبار إلى الكشف عن مدى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس .

(٢) تحديد مصادر إعداد الاختبار

أعتمدت الباحثة في بناء اختبار مهارات التفكير التخيلي وأشتقاق مادته على المصادر التالية:-

(١) الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي اهتمت بتنمية مهارات التفكير التخيلي.

(٢) المؤلفات النظرية في التربية التي تناولت مهارات التفكير التخيلي.

(٣) الاطلاع على مجموعة من الاختبارات التي هدفت لقياس مهارات التفكير التخيلي.

(٤) الأدبيات التربوية المتعلقة بكيفية إعداد الاختبارات .

(٥) قضايا علم نفس السعادة المتضمنة في البرنامج المقترح .

(٤) صياغة مفردات الاختبار :-

تعد صياغة مفردات الاختبار من أهم الجوانب التي ينبغي الأهتمام بها ومراعاتها إذ يتوقف عليها مدي صدق الاختبار، كما تتوقف عليها قدرة الاختبار علي تحقيق الهدف منه ، ولإعداد مفردات الاختبار رجعت الباحثة إلي بعض الدراسات والمراجع المتخصصة التي تناولت إعداد اختبارات مهارات التفكير التخيلي وتم صياغة مفردات الاختبار بحيث

تضمن الاختبار (١٥) (سؤال) موزع على خمس مهارات رئيسية وقد استفادت الباحثة من خلال أطلاعها على بعض الاختبارات التي أعدت لهذا الغرض.

(٥) توزيع مفردات الاختبار على مهارات التفكير التخيلي:-

بعد تحديد مهارات التفكير التخيلي، تم توزيع مفردات الاختبار على مهارات التفكير التخيلي، وذلك للتأكد من مدى شمول الاختبار للمهارات المحددة، تم توزيع مفردات الأسئلة علي مهارات التفكير التخيلي حيث بلغ عدد الأسئلة التي تقيس كل مهارة من المهارات المتضمنة في الاختبار (٣) أسئلة لكل مهارة من المهارات المتضمنة في الاختبار، لذلك صار المجموع الكلي لأسئلة الاختبار هو (١٥) سؤالاً تهدف جميعها لقياس مهارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين.

(٦) صياغة مفردات الاختبار :-

تم صياغة مفردات اختبار مهارات التفكير التخيلي من نوع الأسئلة مفتوحة النهايات أو مواقف ومشكلات تتطلب من الطالب أن يفكر تفكيرًا تخيليًا، لا مجرد أن يسترجع المعرفة فقط، وقد راعت أيضًا الباحثة أن يتضمن الاختبار عدد متنوع من القضايا والمشكلات المعاصرة التي تحيط بالطالب المعلم وعدم أقتصار الاختبار علي قضايا علم نفس السعادة فقط المتضمنة في البرنامج المقترح؛ وذلك من أجل انتقال أثر التعلم ويرجع السبب في اختيار هذه الأسئلة لكونها تتميز بما يلي:

- ليس لها أجابات محددة بل العديد من الأجابات المحتملة؛ إذ لا يمكن التنبؤ بالاستجابات التي تصدر عن الطلاب حيث لا توجد أجابات صحيحة نبحت عنها، حيث نجد كثيرًا من الاستجابات (آراء- أفكار- حلول) مقبولة ومناسبة مادامت مدعمة بالأدلة والبراهين والشواهد علي صحتها.
- تولد الجدل والاختلاف بين الطلاب.
- لها معلومات غير مكتملة مما يسبب تنوع التفسيرات.
- لها خيارات متنوعة للحل بمخرجات معروفة.
- لها حلول بمستويات وطرق مختلفة (يمكن الوصول إليها بقدرات متنوعة).

➤ كما راعت الباحثة عند صياغة مفردات الاختبار أن تكون وفقاً للأسس بناء الاختبارات وأن تقيس الأسئلة والاهداف التي صممت من أجلها.

(٧) طريقة تصحيح الاختبار :-

تم تصحيح الاختبار علي النحو التالي: .:

- يتم حذف الإجابات المكررة ويحصل الطالب علي الدرجة (٠).
- وفي حالة ترك السؤال بدون إجابة يحصل الطالب علي الدرجة (٠).
- علي الطالب أن يذكر خمسة بنود في كل إجابة حسب المطلوب في السؤال ويحصل الطالب علي درجتان لكل بند في الإجابة.
- أعلي درجة لكل سؤال (١٠) درجات، وأقل درجة (٠).
- أصبحت الدرجة الكلية للاختبار (١٥٠) درجة.

(٨) تعليمات الاختبار:

تم إعداد صفحة في الاختبار تتناول التعليمات الموجهة للطلاب واستهدفت توضيح طبيعة الاختبار وكيفية الأجابة عنه، ولقد راعت الباحثة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة بحيث يستطيع الطلاب من خلالها القيام بما هو مطلوب منهم دون غموض أو لبس، كما تم فيها تحديد الزمن الكلي للاختبار، وتم التنبيه في صفحة التعليمات العامة أن البيانات التي ستحصل عليها الباحثة من تطبيق هذا الاختبار لن تستخدم في غير أغراض البحث العلمي ولن تؤثر علي درجة أي مادة دراسية في نهاية العام.

(٩) الصورة المبدئية لاختبار مهارات التفكير التخيلي:-

للتأكد من صلاحية الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، تم وضع اختبار مهارات التفكير التخيلي في صورة مبدئية، شملت صفحة الغلاف ،وتعليمات الاختبار، ثم وضع مفردات الاختبار ثم عرض الاختبار على مجموعة من السادة المُحكِّمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس^(١٦) لتقدير صلاحية الاختبار للتطبيق ، وقد طلب إليهم إبداء الرأي في الاختبار من حيث :

(١٦) ملحق(١) أسماء السادة المُحكِّمين على الاختبار.

- مدى مناسبة الاختبار للهدف الذي أعد من اجله.
- مدى سلامة الصياغة اللغوية والعملية لمفردات الاختبار .
- مدى مناسبة المفردات لمستوى طلاب كلية التربية .
- مدى ارتباط المفردات بالمهارات التي تقيسها .
- مدى وضوح ودقة تعليمات الاختبار .
- إضافة أو حذف أو تعديل ما ترون من مفردات الاختبار.

وقد أقتراح السادة المحكمون أن تكون الصور ورسوم الكاريكاتير مطبوعة بالألوان حتي يستطيع الطالب فهم تفاصيل هذه الصور، هذا وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون، وأصبح صالحًا لإجراء الدراسة الاستطلاعية لتحديد الزمن وتحديد الصدق والثبات الخاص به.

📌 الدراسة الاستطلاعية لاختبار مهارات التفكير التخيلي :-

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لاختبار مهارات التفكير التخيلي على عينة عشوائية من طلاب الفرقة الثالثة شعبة علم النفس بكلية التربية بجامعة الفيوم وقد طبقت الدراسة الاستطلاعية على (٢٥) طالبًا في تاريخ (١٦ / ٣ / ٢٠٢٢ م)، وبعد تطبيق الاختبار وتصحيحه رصدت درجات طلاب الدراسة الاستطلاعية) وكان الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية تحديد مايلي:-

- أ- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ومفرداته .
- ب- زمن الاختبار
- ج- ثبات الاختبار
- د- صدق الاختبار

وبعد تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية ، صححت الإجابات وتبين ما يلي :-

أ- وضوح تعليمات الاختبار ومفرداته :

حيث أشار الطلاب إلى وضوح الألفاظ وعدم وجود أية مفردات غريبة أو صعبة .

ب- زمن الاختبار :-

تم تحديد الزمن اللازم للإجابة عن مفردات الاختبار من خلال استخدام التسجيل المتتابع للزمن الذي يستغرقه كل طالب في الإجابة عن الاختبار، ثم تم حساب متوسط الأزمنة الكلية لجميع الطلاب، وتوصلت الباحثة إلى أن زمن الاختبار هو (٩٠ دقيقة) .

د- ثبات الاختبار :-

يقصد بثبات الاختبار أن يعطى الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد في نفس الظروف، وتم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ؛ حيث يستخدم معامل ألفا كرونباخ في حالة الاختبارات التي تصحح باستخدام درجات متصلة (إسماعيل محمد الفقي، ٢٠٠٥، ٤٨)، ونظرًا لأن معيار التصحيح في هذا الاختبار متدرج من صفر إلى أربعة، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٥). وهي قيمة مناسبة لتطبيق الاختبار؛ مما يدعو إلى الاطمئنان عند استخدامه مع أفراد العينة.

هـ - صدق الاختبار :

– **صدق الاختبار:** الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، ورغم تعدد أنواع الصدق إلا أن الباحثة اعتمدت في قياس صدق هذا الاختبار على نوعين فقط من هذه الأنواع، وهما:

– **صدق المحتوى:** ويسمى أيضًا صدق المضمون أو الصدق المنطقي، وللتأكد من صدق محتوى الاختبار تم عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المناهج وطرق التدريس وعلم النفس لإبداء الرأي حول مناسبة مفرداته لقياس مهارات التفكير التخيلي لدى طلاب كلية التربية (شعبة علم النفس)، وقد تم الأخذ بما رآه المحكمون وإجراء التعديلات والمقترحات، لذا يعد الاختبار صادقًا ومنطقيًا.

– **الصدق الذاتي:** بما أن الثبات يقوم في جوهره على معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار إذا أعيد إجراء الاختبار على نفس مجموعة الأفراد التي أجرى عليها أول مرة، إذًا فالصلة وثيقة بين الثبات والصدق الذاتي، وهذا الصدق يقاس من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وبما أن معامل ثباته هو (٠.٨٥) لذا فإن صدقه الذاتي هو $0.85 = 0.92$ ، وهو معامل صدق جيد وبذلك يعد الاختبار على درجة

مناسبة من الصدق، ويمكن الاعتماد عليه في عملية القياس، وبالتالي أصبح الاختبار صالحًا للتطبيق.

– صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق اختبار مهارات التفكير التخيلي على عينة استطلاعية، وتم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لاختبار مهارات التفكير التخيلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات المهارات الفرعية لاختبار مهارات التفكير التخيلي بالدرجة الكلية للاختبار التي حصلت عليها الباحثة من الدراسة الاستطلاعية، وكانت معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (٧):

جدول (٧)

مصفوفة الارتباط بين درجات المهارات الفرعية لاختبار

مهارات التفكير التخيلي بالدرجة الكلية للاختبار

م	مهارات التفكير التخيلي	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
١	استرجاع الصور العقلية	٠.٨٥ **	دالة
٢	التخيل التحويلي	٠.٨٢ **	دالة
٣	التخيل الإبداعي	٠.٨٤ **	دالة
٤	التخيل التوقعي	٠.٧٩ **	دالة
٥	التوظيف العملي التخيلي	٠.٧٦ **	دالة

يتضح من جدول (٧) أنه تراوحت معاملات اتساق المهارات الفرعية لاختبار التفكير التخيلي بالدرجة الكلية للاختبار بين (٠.٧٦-٠.٨٥)، وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، وهي معاملات مرتفعة؛ مما يشير إلى إمكانية النظر إلى اختبار التفكير التخيلي بأبعاده الفرعية كوحدة كلية مع إمكانية الأخذ والتعامل بالدرجة الكلية له. يتضح مما سبق أن اختبار التفكير التخيلي يتصف باتساق داخلي جيد، وبالتالي يمكن الاطمئنان إلى الصدق الداخلي له.

• الصورة النهائية للاختبار:-

بعد أن قامت الباحثة بإعداد الاختبار وعرضه على السادة المُحكِّمين وتعديله في ضوء مقترحاتهم وتعديلاتهم، ثم تجربته في صورته النهائية^(١٧)، وقد وضعت التعليمات الخاصة به ، وقد اشتمل الاختبار على (١٥) مفردة ، كما تحددت الدرجة النهائية وهي (١٥٠) وتحدد الزمن اللازم للإجابة عن الاختبار وهو (٩٠ دقيقة).

• تصحيح الاختبار:-

أشتمل اختبار مهارات التفكير التخيلي علي (١٥) مفردة وتم تصحيح هذه الإجابات علي أساس تسجيل (١٠) درجات لكل أجابة صحيحة، وصفر عن الإجابة غير الصحيحة أو المتروكة، وتم الاعتماد في ذلك علي مفتاح تصحيح الاختبار، وبذلك يكون مجموع درجات الاختبار (١٥٠) درجة مع ملاحظة أن الباحثة لم تخصص ورقة منفصلة للإجابة عن الاختبار، حيث صممت الاختبار بحيث تكون ورقة الأسئلة متضمنة أماكن لتسكين إجابة الطالب المناسبة.

ثانياً: إجراءات الدراسة الميدانية:

سارت الإجراءات التجريبية للبحث الحالي وَفَّقًا للخطوات التالية:

١. أهداف تجربة البحث:

تهدف التجربة الأساسية للبحث الحالي إلى التعرف علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

٢. اختيار عينة البحث:

تَمَّ اختيار عينة البحث وَفَّقًا للخطوات التالية:

- تَمَّ تحديدُ المجتمع الأصلي الذي اختيرت منه العينة وهو شعبة علم النفس (تعليم عام) بكلية التربية _ جامعة الفيوم.

(١٧) ملحق(١٠) اختبار مهارات التفكير التخيلي.

○ اختيار عينة من الطلاب المعلمين المقيدون بالفرقة الرابعة شعبة علم النفس (تعليم عام) والذين بلغ عددهم (٣٢) طالبًا وطالبة وتمَّ اختيارهم بناءً على رغبتهم في الاشتراك في تنفيذ البحث الحالي.

٣. الخطة الزمنية لتجربة البحث:

في ضوء الهدف الأساسي لهذا البحث، وفي ضوء ماسبق بيانه من الخطوات التي اتبعتها الباحثة في إعداد أدوات البحث تمَّ وضع خطة لتجربة البحث تتناسب وإجراءاتها، وذلك ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٨) الخطة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث

م	القضية	عدد الساعات التدريسية
١	الجزء التمهيدي في علم نفس السعادة	٦
٢	إدارة الغضب	٨
٣	التسامح	٨
٤	الهناء النفسي	١٢
	المجموع	٣٢

٤. متغيرات البحث:

➤ المتغيرات المستقلة :

تتمثل المتغيرات المستقلة في:

○ البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة

➤ المتغيرات التابعة:

تتمثل المتغيرات التابعة في هذا البحث فيما يلي:

١. تحسين مستوى الرفاهية النفسية التي تمثلت أبعادها في (الإستقلالية، تقبل الذات ، العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين ، التمكن من البيئة ، الهدف في الحياة).

٢. تنمية مهارات التفكير التخيلي والتر تمثلت في (مهارة استرجاع الصور العقلية،
التخيل التحويلي، التخيل الإبداعي، التخيل التوقعي، التوظيف العملي التخيلي).
➤ المتغيرات الوسيطة:

تم استخدام التصميم التجريبي المعروف باسم المجموعة التجريبية الواحدة في هذا
البحث وبالتالي فقد ثبتت المتغيرات الوسيطة تلقائياً، والتي تتمثل في العمر الزمني،
المستوى الاجتماعي، والاقتصادي، وتجانس أفراد العينة، والقائم بالتدريس، وطبيعة المادة
المتعلمة؛ وذلك لأن التجربة أجريت علي نفس المجموعة فكان التطبيق القبلي لأدوات
البحث ضابطاً للتطبيق البعدي.

٣. تطبيق أدوات البحث:

لتطبيق أدوات البحث وإجراء تجربته اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

أ. التطبيق القبلي لأدوات البحث:

○ طبق مقياس الرفاهية النفسية على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر مارس من
العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ في تاريخ ١٦/٣/٢٠٢٢م وتمّ تصحيح المقياس ورصدت
نتائجه.

○ طبق اختبار مهارات التفكير التخيلي على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر
مارس من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ في تاريخ ١٧ /٣/٢٠٢٢م وتمّ تصحيح
الاختبار ورصدت نتائجه.

ب. تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة.

بعد الانتهاء من تطبيق مقياس الرفاهية النفسية واختبار مهارات التفكير التخيلي ،
تم البدء في تدريس البرنامج وذلك في الفترة من (٢٠ /٣/ ٢٠٢٢ م: ٢ /٦/ ٢٠٢٢م)
، وقد قامت الباحثة بتدريس البرنامج المقترح لطلاب الفرقة الرابعة شعبة علم النفس
بكلية التربية / جامعة الفيوم لمدة تسعة أسابيع (جلسة أسبوعياً بمعدل ثلاثة ساعات في
الجلسة وذلك في الاسبوع الأول والثاني من التدريس حيث تم تدريس الجزء التمهيدي
لعلم النفس السعادة بمعدل رحلتين تم تصميمهم للتعريف بالبرنامج المقترح، وارب
ساعات في الجلسات التالية لمدة سبعة أسابيع أخرى) وذلك لتدريس القضايا المتضمنة

بالبرنامج المقترح حيث استغرقت القضية الأولي: (إدارة الغضب) ثمان ساعات بواقع أربع جلسات ورحلتين معرفيتين وذلك في الأسبوع الثالث والرابع من التطبيق، واستغرقت القضية الثانية (التسامح) ثمان ساعات بواقع أربع جلسات ورحلتين معرفيتين وذلك في الأسبوع الخامس والسادس من التطبيق، واستغرقت القضية الثالثة (الهناء النفسي) اثني عشر ساعة بواقع ست جلسات وثلاث رحلات معرفية وذلك في الأسبوع السابع والثامن والتاسع من التطبيق وذلك لتدريس القضايا المتضمنة بالبرنامج المقترح. وقد تم مراعاة الاعتبارات التالية عند تدريس البرنامج المقترح:

- توضيح أهداف البرنامج المقترح وأهميته وخطوات السير فيه.
- تم تصميم البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب، وتم وضع تقويم نهائي في نهاية الرحلة إذا اجتازه الطالب ينقل إلي الجلسة والرحلة التالية وإذا لم يجتازه فسوف يعود إلي الرحلة مرة أخرى، وقد أخبر الطلاب بالرباط الخاص بكل رحلة من الرحلات التسعة المتضمنة بالبرنامج حتى يتمكنوا من الدخول عليها والخطوات المتضمنة في كل منها. وتكليف الطلاب بالتدرب علي الانشطة بالوسائل التعليمية المتاحة حتي يتقن الرحلة بما يعينه علي الانتقال للرحلة القادمة.
- إجراء مناقشات وتقييم لاستجابات الطلاب أثناء عملية التدريس، وتشجيع الطلاب على مزيد من التفاعل والتعاون بين أفراد المجموعة الواحدة لإنجاز الأنشطة المكلفين بها .
- قامت الباحثة بتدريس البرنامج مع الالتزام بما ورد فيه من وسائل وأنشطة تعليمية وخطوات السير في تدريس كل مهارة - مراعية الاعتبارات التالية:
 - توضيح أهداف تدريس كل رحلة من الرحلات التسعة .
 - استخدام الوسائل التعليمية المتعلقة بكل رحلة معرفية.
 - استخدام الرحلة المعرفية عبر الويب في تدريس البرنامج المقترح
 - تكليف الطلاب بتنفيذ الأنشطة التعليمية المتضمنة في البرنامج المقترح.

ج. التطبيق البعدي لأدوات البحث:

بعد الانتهاء من تدريس موضوعات البرنامج المقترح للطلاب عينة البحث، تم تطبيق أدوات القياس ذاتها التي سبق تطبيقها على نفس العينة تطبيقاً بعدياً وذلك على النحو التالي:

- طبق مقياس الرفاهية النفسية على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر يونيه من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ في تاريخ ١/٦/٢٠٢٢م وتمّ تصحيح المقياس ورصدت نتائجه.
- طبق اختبار مهارات التفكير التخيلي على الطلاب المعلمين عينة البحث في شهر يونيه من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢ في تاريخ ٢/٦/٢٠٢٢م وتمّ تصحيح الاختبار ورصدت نتائجه.

نتائج البحث

قبل البدء في عرض نتائج البحث توضح الباحثة المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها، وهي معالجة البيانات بالحزمة الإحصائية (SPSS) الإصدار الحادي والعشرين. وتضمنت النتائج ما يلي:

١. نتائج تطبيق مقياس الرفاهية النفسية.
٢. نتائج تطبيق اختبار مهارات التفكير التخيلي.
٣. فاعلية البرنامج المقترح في علم نفس السعادة.
٤. تفسير النتائج في ضوء الدراسات السابقة ودلالاتها التربوية.

وفيما يلي بيان توضيح ذلك بالتفصيل:

أولاً- مناقشة نتائج مقياس الرفاهية النفسية.

وسوف يتم عرض نتائج البحث من خلال اختبار صحة الفروض:

اختبار صحة الفرض الأول :

بالنسبة للفرض الأول من فروض البحث والذي ينص على ما يلي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية ككل لصالح التطبيق البعدي "

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية ككل ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (٩)

البيانات اللازمة لحساب قيمة (ت) ودلالاتها وحجم التأثير بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الرفاهية النفسية ككل وفي المهارات الفرعية.

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية التطبيق
			٠.٠٠١	٠.٠٠٥					
٢٧.٩٧	دالة	٧٧.٨٧	٢,٧٠	٢.٠٠٢	٣١	٩.٤٤	٩١.٥٠	٣٢	القبلي
						٨.٤٧	٢٦١.٥٣	٣٢	البعدي

يتضح من جدول (٩) ما يأتي:

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي في مقياس الرفاهية النفسية عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي , حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٦١.٥٣) , بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٩١.٥٠) , وأن قيمة (ت) المحسوبة (٧٧.٨٧) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٠٢)

عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢.٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٣١) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من ٠.٨ وهو يساوي (٢٧.٩٧). مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي . وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الأول .

اختبار صحة الفرض الثاني:

بالنسبة للفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على ما يلي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها كلاً علي حدة لصالح التطبيق البعدي "

ولقد قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها كلاً علي حدة كما يلي :

جدول (١٠)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الرفاهية النفسية في كل بعد من الأبعاد التي يقيسها

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	الأبعاد المتضمنة في مقياس الرفاهية النفسية
٢١.١٩	دالة	٥٩.٠١	٢.٣٥	١٨.٢٥	٣٢	القبلي	الاستقلالية
			٢.٥٠	٥٢.٠٩	٣٢	البعدي	
١٦.٦٩		٤٦.٤٨	٣.٣٦	١٩.١٥	٣٢	القبلي	تقبل الذات

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	الأبعاد المتضمنة في مقياس الرفاهية النفسية
	دالة		١.٩٨	٥٢.١٥	٣٢	البعدي	
٢١.٨٣	دالة	٦٠.٧٩	٢.٦٧	١٧.٧٥	٣٢	القبلي	العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين
			٢.٢٧	٥٢.١٦	٣٢	البعدي	
٢٦.٣٩	دالة	٧٣.٤٧	٢.٤٣	١٧.٦٢	٣٢	القبلي	التمكن من البيئة
			٢.١٠	٥٢.٦٨	٣٢	البعدي	
١٨.٢٦	دالة	٥٠.٨٣	٢.٩٠	١٨.٧١	٣٢	القبلي	الهدف في الحياة
			٢.٣١	٥٢.٤٣	٣٢	البعدي	

يتضح من جدول (١٠) ما يأتي:

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في بعد (الاستقلالية **Autonomy**) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٥٢.٠٩)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٨.٢٥)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٥٩.٠١) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (٢١.١٩) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في

بعد (الاستقلالية **Autonomy**) من مقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي.

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في بعد (تقبل الذات **Self-acceptance**) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٥٢,١٥)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٩,١٥)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٤٦.٤٨) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (٢١.١٩) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في بعد (تقبل الذات **Self-acceptance**) من مقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي.

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في بعد (العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين **Positive relationship with others**) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٥٢,١٥)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.٧٥) وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٦٠.٧٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (٢١.٨٣) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في بعد (العلاقات الاجتماعية الإيجابية بالآخرين **Positive relationship with others**) من مقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي.

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في بعد (التمكن من البيئة **Environmental mastery**) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٦٨.٥٢) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٧.٦٢)، وأن قيمة (ت) المحسوبة

تساوي (٧٣.٤٧) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (٢٦.٣٩) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في بعد (التمكن من البيئة **Environmental mastery**) من مقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي.

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية في بعد (الهدف في الحياة **Purpose in life**) عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٦١.٥٣) ،بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (١٨٠.٧١) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٧٧.٨٧) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ثقة (٠.٠١) ، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) وهو يساوي (١٨٠.٢٦) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في بعد (الهدف في الحياة **Purpose in life**) من مقياس الرفاهية النفسية لصالح التطبيق البعدي.

ثانياً- مناقشة نتائج اختبار مهارات التفكير التخيلي.

وسوف يتم عرض نتائج البحث من خلال اختبار صحة الفروض:

📌 اختبار صحة الفرض الثالث :

بالنسبة للفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على ما يلي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي لصالح التطبيق البعدي "

للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي ككل والمهارات الفرعية المتضمنة ، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (١١)

البيانات اللازمة لحساب قيمة (ت) ودلالاتها وحجم التأثير بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لاختبار التفكير التخيلي ككل.

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية		درجة الحرية	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط الحسابي (م)	العدد (ن)	البيانات الإحصائية التطبيق
			٠.٠١	٠.٠٥					
١٧.٩٢	دالة	٤٩.٩١	٢,٧٠	٢,٢	٣١	١١.٤٢	٣٧.٦٨	٣٢	القبلي
						٢.٨٣	١٤٠.٣٧	٣٢	البعدي

يتضح من جدول (١١) ما يأتي:

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (١١.٤٢) بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٣٧.٦٨)، وأن قيمة (ت) المحسوبة (٤٩.٩١) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٠٢) عند مستوى ثقة ٠.٠٥ وتساوي (٢,٧٠) عند مستوى ثقة ٠.٠١ عند درجة حرية (٣١)، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من ٠.٨ وهو يساوي (١٧.٩٢) مما سبق يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فرق ذو دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي. وبذلك تم التحقق من صحة الفرض الثالث.

اختبار صحة الفرض الرابع:

بالنسبة للفرض الرابع من فروض البحث والذي ينص على ما يلي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي في كل مهارة من المهارات التي يقيسها كلاً علي حدة لصالح التطبيق البعدي"

ولقد قامت الباحثة بحساب قيمة (ت) للمقارنة بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي في كل مهارة من المهارات التي يقيسها كلاً علي حدة كما يلي :

جدول (١٢)

قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي في كل مهارة من المهارات التي يقيسها

حجم التأثير (d)	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التطبيق	المهارات المتضمنة في اختبار التفكير التخيلي
٢١.٢٠	دالة	٥٩.٠٢	٤.١٨	٧.٥٦	٣٢	القبلي	استرجاع الصور العقلية
			١.٤١	٢٧.٥٥	٣٢	البعدي	
١٦.٦٩	دالة	٤٦.٤٨	٣.٦٨	٨.١٥	٣٢	القبلي	التخيل التحويلي
			١.٥٩	٢٧.٧١	٣٢	البعدي	
٢١.٨٣	دالة	٦٠.٧٩	٣.٩١	٨.٥٦	٣٢	القبلي	التخيل الإبداعي
			١.١٤	٢٨.٧٢	٣٢	البعدي	
٢٦.٣٩	دالة	٧٣.٤٧	٣.٠٩	٦.٥٣	٣٢	القبلي	التخيل التوقعي

المهارات المتضمنة في اختبار التفكير التخيلي	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير (d)
	البعدي	٣٢	٢٨.٢٨	١.٣٧			
التوظيف العملي التخيلي	القبلي	٣٢	٦.٨٧	٣.٣١	٥٠.٨٣	دالة	١٨.٥٢
	البعدي	٣٢	٢٨.٠٩	١.٥٥			

يتضح من جدول (١٢) ما يأتي:

- ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٧.٥٥)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٧.٥٦)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٥٩.٠٢) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) ويساوي (٢١.٢٠) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة (استرجاع الصور العقلية) من اختبار مهارات التفكير التخيلي لصالح التطبيق البعدي.
- ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي في اختبار مهارات التفكير التخيلي عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٧.٧١)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٨.١٥)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٥٩.٠٢) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) ويساوي (١٦.٦٩) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة (التخيل التحويلي) من اختبار مهارات التفكير التخيلي لصالح التطبيق البعدي.

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي اختبار مهارات التفكير التخيلي عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٨.٧٢)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٨.٥٦)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٦٠.٧٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) ويساوي (٢١.٢٠)، مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة (التخيل الإبداعي) من اختبار مهارات التفكير التخيلي لصالح التطبيق البعدي.

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي اختبار مهارات التفكير التخيلي عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٨.٢٨)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٦.٥٣)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٧٣.٤٧) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨) ويساوي (٢٦.٣٩)، مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة (التخيل التوقعي) من اختبار مهارات التفكير التخيلي لصالح التطبيق البعدي.

➤ ارتفاع متوسط درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي اختبار مهارات التفكير التخيلي عن متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي، حيث بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق البعدي (٢٨.٠٩)، بينما بلغ متوسط درجاتهم في التطبيق القبلي (٦.٨٧)، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٥٠.٨٣) أكبر من قيمة (ت) الجدولية، وكذلك يتضح أن حجم التأثير كبير حيث أنه أكبر من (٠.٨)، ويساوي (١٨.٥٢) مما يدل علي وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي في مهارة (التوظيف العملي التخيلي) من اختبار مهارات التفكير التخيلي لصالح التطبيق البعدي.

ثالثاً - فاعلية البرنامج المقترح.

من النتائج السابقة اتضح أن للبرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة لطلاب كلية التربية تأثيراً كبيراً في تحسين مستوى الرفاهية النفسية، وتنمية مهارات التفكير التخيلي المتضمنة في البرنامج، ولتحديد فاعلية الجوانب السابقة قامت الباحثة بما يلي:

١. حساب متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس الرفاهية النفسية واختبار مهارات التفكير التخيلي في التطبيقين القبلي والبعدي .
٢. حساب النسبة المعدلة للكسب لبلانك لكل من مقياس الرفاهية النفسية واختبار مهارات التفكير التخيلي والجدول التالي يوضح النتائج :

جدول (١٣)

النسب المعدلة للكسب ودلالاتها لاختبار مواقف مهارات الذكاء الوجداني ومقياس مهارات الذكاء الوجداني ومقياس الوعي بالمشكلات النفسية

الدلالة الإحصائية	النسبة المعدلة للكسب	النهاية العظمى	متوسط درجات التطبيق البعدي	متوسط درجات التطبيق القبلي	الدليل الإحصائي الأداة
دالة إحصائية	١.٣٨	٣٠٠	٢٦١.٥٣	٩١.٥٠	مقياس الرفاهية النفسية
دالة إحصائية	١.٦٠	١٥٠	١٤٠.٣٧	٣٧.٦٨	اختبار مهارات التفكير التخيلي

من الجدول السابق يتضح أن النسبة المعدلة للكسب لكل من مقياس الرفاهية النفسية أكبر من (١.٢٠) مما يدل على فاعلية البرنامج المقترح في الجوانب التي يقيسها مقياس الرفاهية النفسية واختبار مهارات التفكير التخيلي، وهذه النتائج تؤكد النتائج السابقة.

رابعاً- مناقشة نتائج البحث في ضوء الادبيات النظرية والدراسات السابقة ودلالاتها التربوية:

١. تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية علي درجاتهم في التطبيق القبلي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: ومن أمثلة هذه الدراسات دراسة (أبتسام راضي, ٢٠١٩؛ سارة سليمان, ٢٠١٩؛ سهيلة محمود, ٢٠١٩؛ سها عبد الوهاب, ٢٠٢٠؛ ماجدة محمد, ٢٠١٨؛ يحيى مبارك ، ٢٠١٩؛ سارة سليمان عبدالله ، ٢٠١٩؛ سارة أحمد زيدان ، ٢٠٢٠؛ Wood, A & Jeseeph,S, ٢٠٢٠؛ Springer, K ;Pudrovksa, T; and Huser, R ,2011؛ 2010) ولكنها تختلف في متغيرات وعينة البحث والمحتوي المقدم واستراتيجية ومجال التدريس, مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة في تحسين مستوي الرفاهية النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ ويمكن أرجاع ذلك إلي:

➤ استخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب في تدريس برنامج علم نفس السعادة يتيح للطلاب عرض البرنامج بطريقة حديثة ومشوقة تختلف عن الأسلوب التقليدي في عرض المحتوى، كما هو في الكتاب المدرسي، أو في طرق التدريس المتعبة في الجامعات؛ حيث يكون للطلاب دور إيجابي ونشط في التوصل للمعرفة من خلال التصفح عبر الويب وتلخيصها، ومناقشتها مع زملائه ومعلمه للوصول إلى المعلومات الصحيحة. كما أن عرض الأنشطة والأسئلة في استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب بلغة واضحة وبسيطة ومناسبة لمستوي الطلاب؛ مما ينمي مهاراتهم ومعارفهم، ويحسن من كيفية تعليمهم وتعلمهم. بالإضافة إلى أن تنوع طرق عرض المحتوى العلمي للطلاب بصور متنوعة ومتعددة، كعروض فيديو، وعروض تقديمية، وفلاش تعليمي، يتيح له الحصول على معلومات إضافية، والوصول إلي المعلومة نفسها من أكثر من صفحة ويب.

➤ كما أن تدريس قضايا علم نفس السعادة قد ساهم بشكل فعال في أشباع حاجات الطلاب النفسية والعقلية من خلال قيام الطلاب بالأنشطة المتضمنة في البرنامج المقترح سواء بشكل فردي أو جماعي مما ساعد علي التواصل المعرفي والاجتماعي

الفعال وتبادل المعلومات وتنمية روح التعاون والعمل الجماعي كفريق مما يدعم ويحسن من مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلاب.

٢. تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لمقياس الرفاهية النفسية علي درجاتهم في التطبيق القبلي في كل بعد من أبعاد مقياس الرفاهية النفسية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: (سهيلة محمود، ٢٠١٩؛ سها عبد الوهاب بكر، ٢٠٢٠؛ ماجدة محمد، ٢٠١٨؛ سارة سليمان، ٢٠١٩؛ سارة أحمد، ٢٠٢٠؛ Elias, H, 2006؛ Springer, K؛ Wood, A & Jeseeph, S, 2010؛ Pudrovska, T; and Huser, R, 2011) ولكنها تختلف في متغيرات وعينة البحث والمحتوي المقدم واستراتيجية ومجال التدريس، مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس؛ وذلك لأن البرنامج المقترح بما يتضمنه من الأنشطة والمواقف التي تضمنها دليل المعلم دعمت أنواع السلوك المرتبطة بأبعاد مقياس الرفاهية النفسية المختارة في البحث الحالي، كما أن تدريب الطلاب علي القيام ببعض الأنشطة من خلال استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب المستخدمة في تدريس البرنامج المقترح ساعد الطلاب علي التعرف علي المفاهيم المختلفة بالقضية المطروحة وكذلك النظريات المفسرة لها والأسباب الداعمة لها وكيفية تدعيمها وتحسينها بالطرق العلمية الصحيحة .

٣. تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي علي درجاتهم في التطبيق القبلي لاختبار مهارات التفكير التخيلي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: من أمثلة هذه الدراسات دراسة حمدان علي (٢٠١٧)، قاسم نواف (٢٠١٨)، ثناء عبد الودود (٢٠١٨)، فاطمة محمود، وآخرون (٢٠١٩)، مايسة عادل (٢٠١٩)، ناصر محمد وآخرون (٢٠٢٠)، نجلاء محمود، ريم عبد الرحيم (٢٠٢٠)، (Boontham, 2015)، (Tsalapatas, 2015) ولكنها تختلف في متغيرات وعينة البحث والمحتوي المقدم واستراتيجية ومجال التدريس، مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة علي تنمية مهارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم

النفس. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي أن الأهداف التي قام عليها المحتوى المقدم في قضايا علم نفس السعادة مثل قضية (إدارة الغضب، التسامح، والهناء النفسي)، نابع من احتياجات الطلاب وواقعهم النفسي والمجتمع الذي يعيشون فيه.

■ وتم تقديم محتوى علمي ثري يلبي حاجات ومتطلبات الطلاب ويتماشى مع خصائصهم العقلية والنفسية، مع ارتباط المفاهيم المقدمة بالبرنامج المقترح بالمواقف الحياتية الحقيقية التي يتعرض لها الطلاب، بالإضافة إلي تزويد البرنامج المقترح بالعديد من الصور والرسومات والجداول وأشكال التوضيحية مما ساهم في فهم الطلاب لمحتوي البرنامج المقترح .

■ استخدام العديد من الوسائل التعليمية المختلفة من شرائح وصور ومقاطع فيديو مما يزيد جذب أنتباه الطلاب وتفاعلهم مع المعلومات المقدمة، بالإضافة إلي استخدام المصادر الخارجية في الحصول علي المعلومات بخلاف البرنامج المقترح.

■ توظيف المشاركات بين الطالب والمعلم والمناقشات داخل قاعة البحث يؤدي إلي زيادة الود بين الطالب والمعلم ويزيد من مصداقية التعامل مع الطلاب وإشعارهم بالحرص عليهم وعلي مستقبلهم ومحاولة مساعدتهم علي تحسين مستوي السعادة، كل هذا أدي بدوره إلي تنمية مهارات التفكير التخيلي لديهم .

■ التنوع في أساليب التقويم، والتركيز علي تقويم سلوكيات الطلاب من خلال التقويم البنائي من خلال الملاحظة المباشرة للطلاب، وكذا عرض الخبرات الذاتية والمواقف الحياتية لبيان كيفية التصرف فيها بالإضافة إلي التقويم النهائي من خلال اختبار مهارات التفكير التخيلي.

٤. تفوق درجات الطلاب عينة البحث في التطبيق البعدي لكل مهارة علي حدة من

مهارات التفكير التخيلي (استرجاع الصور العقلية، التخيل التحويلي، التخيل التحويلي، التخيل الإبداعي، التخيل التوقعي، التوظيف العملي التخيلي) علي درجاتهم في التطبيق القبلي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: (مایسة عادل عبد الرسول، ٢٠١٩؛ ناصر محمد وآخرون، ٢٠٢٠؛ نجلاء محمود، ريم عبد الرحيم، ٢٠٢٠ ؛ Boontham,2015؛ Tsalapatas,2015) ولكنها تختلف في متغيرات وعينة

البحث والمحتوي المقدم واستراتيجية ومجال التدريس ، مما يدل علي فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة في تنمية مهارات التفكير التخيلي لدي الطلاب المعلمين شعبة علم النفس وعلي تنمية المهارات الخمس المتضمنة في اختبار مهارات التفكير التخيلي (استرجاع الصور العقلية، التخيل التحويلي، التخيل التحويلي، التخيل الإبداعي، التخيل التوقعي، التوظيف العملي التخيلي). وترجع الباحثة هذه النتيجة إلي:

□ أولاً: أن الطلاب قبل تدريس البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة لم يكن لديهم معلومات أو خلفيات علمية حول قضايا علم نفس السعادة المتضمنة في البرنامج المقترح لذا؛ كانت أجاباتهم تتمحور بين الصواب والخطأ، ولم يكن لديهم أفكار واضحة عن طبيعة هذه القضايا أو كيفية مواجهتها مواجهة علمية صحيحة خاصة أن الطلاب في تلك المرحلة بحاجة إلي من يمد لهم يد العون ويساعدهم علي رؤية الجانب المشرق من الحياة والنظر إليها بتفاؤل رغم العديد من الصعوبات التي تواجه الطلاب في هذه الحياة سواء علي المستوي الاكاديمي أو المستوي العملي بطريقة علمية صحيحة، ويعد تعريف الطالب بقضايا علم نفس السعادة المتضمنة في البرنامج المقترح في تلك المرحلة من أهم العوامل التي تساعد علي توجيه الطلاب بطريقة علمية صحيحة قبل الخوض في زحام الحياة، ولعل في تدريس هذا البرنامج المقترح ما يقلل الفجوة بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، حيث أن القضايا المقدمة في البرنامج المقترح تقدم في هيئة مشكلات بشكل مثير وجذاب للطالب وتعتمد علي الأثارة والتشويق مع الاعتماد علي استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب مما يثير عقل الطالب ويجعله في حالة نشطة وإيجابية، وهذا بالإضافة إلي الأنشطة المتنوعة داخل البرنامج المقترح المقدم والقراءات الخارجية من المقالات والصحف، ومقاطع الفيديو المتنوعة التي تجذب أنتباه الطالب وتشعره بالحماس والحيوية، مما كان له عظيم الأثر في تنمية التفكير التخيلي ومهاراته المختلفة المتضمنة في البرنامج المقترح (استرجاع الصور العقلية، التخيل التحويلي، التخيل التحويلي، التخيل الإبداعي، التخيل التوقعي، التوظيف العملي التخيلي) حيث جاءت المعلومات والحقائق المقدمة للطلاب في صورة حقائق

ومعلومات مبسطة وسهلة وثرية أيضًا من الناحية العلمية الأكاديمية وبعيدة عن التعقيد العلمي في حياة الطلاب مما يجعل علم النفس يقدم في صورته الحقيقية بدلاً من تقديمه للطلاب في صورة سرد للمعرفة السيكولوجية وهذا يتفق مع نتائج الدراسات التالية التي أهتمت بتقديم موضوع علم النفس بشكل جذاب وثيري للطلاب (دراسة "كونير دايفيد" (Conner, David, 1996)؛ دراسة "ليفين و فيست" (Levine & Feist, 1988)؛ دراسة سعدية شكري، ٢٠١١؛ دراسة نشوة محمد، ٢٠١٤؛ دراسة شيماء فكري، ٢٠١٤؛ دراسة سارة يحيي، ٢٠١٦؛ دراسة فاطمة كمال، ٢٠١٦؛ دراسة نشوة محمد، ٢٠١٧؛ دراسة فاطمة كمال، ٢٠٢٠؛ دراسة أميرة محمود، ٢٠٢٢).

□ ثانيًا: تفصل الباحثة هذه النتيجة في ضوء مهارات التفكير التخيلي كالتالي:

مهارة استرجاع الصور العقلية

➤ بما أن التفكير التخيلي أحد الاساليب الهامة التي يستخدمها الفرد ليتحقق من مظاهر الكثير من المشكلات العاطفية والمشاعر العدائية والضغط والانتقال في المجتمع ويمكنه الانتقال من العالم الواقعي الى العالم الخيالي متجاوز حدود الزمان والمكان والواقع والمنطق لذا؛ فهو من الجوانب الحيوية للشخصية التي تعمل بمثابة "صمام الأمان للصحة النفسية" حيث أنه في بعض مراحل نمو الشخصية توجد بعض الحاجات النفسية التي لا يستطيع الفرد تحقيقها في الواقع بل عن طريق التفكير التخيلي يسعى الفرد الى اشباع وتحقيق تلك الحاجات والرغبات النفسية واسترجاع الصور والذكريات الخاصة بموقف أو حدث معين فتشبع لديه رغبة ما أو تحقق هدفًا ما علي المستوي الشخصي قد تكون تلك الرغبة أو الهدف بعيدًا عن الواقع المعاش ولكن ترفع من مستوي تركيزه أو جهده ليسيء لتكون واقعا حقيقيًا. خاصة أن الاهتمام بالطلاب المعلم والعمل على تنمية قدراته ومهاراته الخيالية يمكنه من مواجهة التحولات الاجتماعية والاقتصادية بكل اقتدار والتغلب على المشكلات التي تواجهه بفكر متفتح، وعقلية مستنيرة.

مهارة التخيل التحويلي

➤ بما أن العمليات التخيلية للأفكار ذات طبيعة تحضيرية أو تجهيزية بأسترجاع أو إنتاج أو إعادة صياغة الأبنية والتراكيب المعرفية المماثلة في الذاكرة البعيدة المدى، وإحداث ترابطات وتدايعات وتحويلات بينها، وأيضًا ذات طبيعة تحويلية فهذه المعلومات وتلك الأبنية والتراكيب المعرفية تتحول من صورة لأخري مع ما يصاحبها من تعميمات وفقًا لمتطلبات القضية، وهذا هو جوهر التفكير التخيلي وأساسه، فالتخيل في جوهره بنائي حيث تقام الصلات بين الأفكار الجديدة والمعرفة السابقة عن طريق بناء متماسك من الأفكار، لذا؛ يعد "التخيل التحويلي" هو الأساس أو البنية التحتية التي يتم فيها تفسير البنى أو التراكيب المعرفية المهيئة للإبتكار والتي يمكن أن تكون أساسًا لتحويل الأفكار وتعديلها .

مهارة التخيل الإبداعي

➤ لكي يبتكر الفرد فإنه بحاجة للشعور بالحرية للتعبير عن النفس والفكر، وبحاجة لأن يسمعه الآخرون، فالأشخاص المبتكرين الذين يشعرون بالحرية للإبتكار نادرًا ما يكونوا أنانيين، فهم يحصلون علي الكثير من السعادة من خلال مشاركة الآخرين أفكارهم. فقد أثبتت الآراء والدراسات المختلفة أن الطالب الذي تربي بأسلوب يقوم علي الحرية في التعبير عن الأفكار، والحوار والجدل والرؤية النقدية، تتكون لديه إتجاهات إيجابية أهمها: القدرة علي تحمل المسؤولية، وتنمو لديه روح الأنتماء ويتسم تفكيره بالمرونة، ويتعود علي النقد القائم علي الحجة والبرهان، وتنغرس في قلبه الشجاعة، والقدرة علي التعاون مع الناس، فضلاً عن اكتساب قيم واتجاهات تؤدي إلي الإبتكار والتوليد والإبداع، وهذه الإتجاهات الإيجابية هي التي تكون الشخصية المنتجة، وتدعو إلي أعمال العقل بالتدبر والاجتهاد والمرونة والإبتكار والتوليد والإبداع وذلك في تناول شئون الواقع الحالي. كما قال المؤلف الأيرلندي الشهير جورج برنارد شو: "الخيال هو بداية الإبداع، إنك تتخيل ما ترغب فيه، وترغب فيما تتخيله، وأخيرًا تصنع ما ترغب فيه". وبالتالي فمعظم الفلاسفة والمفكرين أدركوا أن الخيال هو المفتاح الأساسي لتحقيق الواقع والوصول إليه.

مهاره التخيل التوقعي

➤ تعد قدرة الإنسان على تخيل الأشياء والأحداث والوقائع إحدى أهم التعم التي وهبها الله لبني البشر، وميَّزه بهذه القوة عن الكثير من المخلوقات، فمن قدرات الطالب التي يمكن استغلالها لفرض واقع جميل هو إطلاق العنان لخياله، حيث تتبع قوة الخيال من عدم معرفة العقل الباطن الفرق بين الواقع المعاش والخيال غير الحقيقي، فالعقل الباطن بقدراته اللامتناهية لا يمكن أن يفرق بينهما، أي أن العقل الباطن لا يفرق بين ما يستقبل من صورٍ حقيقيةٍ وواقعيةٍ معاشةٍ ترى بالعين المجردة، وبين ما يستقبله الدماغ من صورٍ غير حقيقيةٍ يراها الإنسان في مخيلته وأحلام يقظته، وبالتالي مع تكرار التخيل، ومرور الوقت يبدأ العقل الباطن بالتحرك لتغيير الواقع الحالي إلى واقع آخر مطابق لما كان في خيال الشخص المتخيل والحالم.

➤ لذلك ترتبط عملية توقع أحداث المستقبل وخاصة ما يتصل بتحقيق هدف معين أو تخيل حركة أو خطوات من شأنها أن تحقق الهدف الذي تسعى إليه. باستخدام الأساليب العلمية والعقلانية لقراءة المستقبل، ومساعدة الناس على اتخاذ القرارات المناسبة للحصول على مستقبل أفضل، حتى لا تبوء المحاولات بالفشل إذا اعتمد على التخمين أو التوقع دون مقدمات، وطرق علمية مدروسة علي أساس سليم. لذا؛ فإنه عندما تستند عملية التخيل علي أسسس علمية صحيحة مع القدرة علي التمتع بنظرة مليئة بالتفاؤل والأمل مع الصبر وسعة الصدر وضبط الغضب والنفس السمحة فيؤدي ذلك إلي نتائج موثوق بها علي المستوي العملي في واقع الحياة اليومية.

التوظيف العملي التخيلي

➤ يجب على الطالب تغذية عقله بالأفكار والصور الإيجابية، والتي تحمل في مجملها رسائل الحب، والخير، والنجاح، والفلاح، فتغذية عقل الطالب بمثل هذه الصور تساعد على عيش حياة مليئة بالسعادة والنجاح وتجعله أيضًا يحقق من النجاحات

والإنجازات والمراتب العليا ما لا يستطيعه الطالب الذي يملأ رأسه بالأفكار السلبية والصور المدمرة ومعاني الشر والإحباط والقلق.

➤ وفي ضوء ذلك يتضح أن الخيال إحدى أهم وسائل تغيير الوقائع التي يملكها الإنسان، ليغير واقعه إلى واقع أفضل، فبالتهيؤ فقط يستطيع الإنسان أن يحول واقعه الصعب والمرير والمليء بمكدرات الحياة ومنغصاتها وضحكها إلى واقع آخر أكثر جمالاً ونوراً ومحبةً وينسج في هذا الواقع كل ما يتمنى وجوده في حياته. فالخيال ينبغي أن لا يُستخدم للهروب من الواقع، وإنما لصنعه. في حين إن الخيال هو الحلم بشيء أفضل من الواقع والذين لا يفكرون في غير واقعهم لا يرون شيئاً غير أقدامهم وعادة ما يسقطون؛ لذا فإن ربط الخيال بالواقع أمر ضروري حيث أن الخيال يجب أن يربطه خيطٌ منطقيٌ ليجعلنا نصدق، ونأمل في تحقيقه علي أرض الواقع.

➤ ففي هذا البحث أهتمت الباحثة بتناول موضوع علي درجة كبيرة من الأهمية وهو علم نفس السعادة بما يتضمنه من عدد من القضايا المحورية وهي إدارة الغضب، والتسامح، والهناء النفسي، وذلك حتي يكون في ذلك تدريب عملي علي ممارسة وتنمية مهارات التفكير التخيلي بالإضافة إلي تنوع الأنشطة واستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب في تدريس البرنامج المقترح حيث أن اختبار مهارات التفكير التخيلي يتضمن بالإضافة إلي القضايا المتضمنة في البرنامج المقترح قضايا أخرى حتي يستطيع الطالب أن يستثمر المعرفة السابقة وينقل أثر التعلم من القضايا المتضمنة في البرنامج المقترح إلي القضايا الأخرى التي قد تواجهه في حياته اليومية وواقعه المعاش، خاصة أن هذا النوع من التفكير يساعد علي إنتاج عدد كبير من الحلول للقضايا والمشكلات الاجتماعية والنفسية . ولوحظ أن استجابات الطلاب أثناء تدريس البرنامج المقترح وإجاباتهم للمهام التدريسية كانت إيجابية لحد كبير وقد يفسر ذلك بأن الطلاب المعلمين يمتلكون قدرات فكرية إبداعية وتحيلية لا يستهان بها، ولكنها كانت كامنة، وعندما أتاح لهم البرنامج الفرصة لاستخراج تلك القدرات واستخدامها كانت النتائج مرضية وإيجابية.ومما سبق توصل

البحث إلى فاعلية البرنامج المقترح في تدريس قضايا علم نفس السعادة لتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس. وفي النهاية تشير نتائج البحث الحالي في مجمله إلى فاعلية البرنامج المقترح في قضايا علم نفس السعادة باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب في تحسين الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، وبذلك تم تحقيق الهدف الأساسي للبحث.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة تضمين البرنامج المقترح في تدريس علم نفس السعادة ضمن موضوعات تدريس علم النفس التي تدرس للطلاب المعلمين شعبة علم النفس بكليات التربية.
- إلا يقتصر دراسة علم نفس السعادة على الطلاب المعلمين شعبة علم النفس بل يجب تقديم هذه القضايا إلى كل الأقسام في مختلف التخصصات الدراسية.
- توجيه دعوة للقائمين على تدريس علم النفس في الجامعات إلى أهمية تناولهم لعلم نفس السعادة فيما يقدموه من موضوعات للطلاب وذلك لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم.
- إجراء دراسة تتضمن إعداد برنامج تدريبي لتحسين الرفاهية النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
- إعداد دراسات تتناول أثر استخدام استراتيجية التعلم النقال في مجالات دراسية مختلفة بمختلف مراحل التعليم لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية مهارات التفكير التخيلي.
- إجراء دراسة تتضمن إعداد برنامج تدريبي باستخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب لتنمية مهارات حل المشكلات النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.

مقترحات البحث:

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثة مايلي:

١. فاعلية وحدة مقترحة في علم نفس السعادة لتنمية الدافعية الاخلاقية والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. فاعلية برنامج مقترح في علم نفس السعادة لتنمية مهارات الذكاء الناجح وقوة التحمل النفسي لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس.
٣. فاعلية استخدام استراتيجية الرحلة المعرفية عبر الويب في تدريس علم النفس لتنمية مهارات التفكير التخيلي والصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية الوعي بقضايا علم نفس السعادة ومهارات التفكير التحليلي لتحسين مستوى الأزهار النفسي لدي معلمي علم النفس.
٥. فاعلية برنامج مقترح لتحسين مستوى الرفاهية النفسية وتنمية القيم الاخلاقية لدي طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

١. أحمد عبد المجيد الصمادي: (٢٠٢٠). مستوى السعادة لدي طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات, مجلة جرش للبحوث والدراسات, جامعة جرش, مج(٢١), ع(٢).
٢. أحمد عبدالخالق، وغادة عيد: (٢٠٠٨). حب الحياة ومدى استقلاليته أو ارتباطه بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة، مجلة دراسات نفسية ، مج (١٨)، ع (٤).
٣. أحمد عكاشة: (٢٠٠٨). الطب النفسي المعاصر، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
٤. أحمد محمد عبد الخالق، مایسة أحمد النیال: (٢٠١٩). التفاوض والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدي طلاب

الجامعة، حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، **مجلة النشر العلمي**، الحولية (٤٠)، الرسالة (٥٣٧) ديسمبر .

٥. أحمد يحي أحمد، وإسلام جابر أحمد : (٢٠٢١). استخدام الرحلات المعرفية في تنمية بعض مهارات الحاسب الآلي لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة المخواه، **مجلة كلية التربية**، جامعة أسيوط، ع(٥)، مج (٣٧) مايو.

٦. أرجايل مايكل: (١٩٩٣). **سيكولوجية السعادة** : ترجمة (فيصل يوسف)، الكويت، عالم المعرفة.

٧. أسماء عبد المنعم المهر (٢٠١٢). فاعلية الرحلات المعرفية عبر الويب الويب كويست في تنمية التحصيل المعرفي لدى طلاب كلية التربية النوعية بطنطا، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية النوعية، جامعة طنطا، مصر .

٨. أسماء فتحى لطفى عبد الفتاح : (٢٠٢٠). الامتتان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا: دراسة سيكومترية - كينيكية. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، جامعة المنيا ، كلية التربية، ع(٣٠)، مج(١).

٩. أكرم أحمد صالح : (٢٠١٢). تعلم الرياضيات باستخدام فعاليات الويب للصف التاسع الأساسي "الجانب العاطفي"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية بفلسطين.

١٠. آمال جمعة عبد الفتاح : (٢٠١٧). "فاعلية استخدام استراتيجيات الرحلة المعرفية عبر الويب في تدريس الفلسفة علي تنمية مهارات التفكير المستقبلي والدافعية للإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية"، **مجلة الجمعية التربوية للدراسات**

الاجتماعية، ع(٧٠) مايو.

١١. آمال جودة: (٢٠١٠). التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين

في محافظة غزة. المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم

النفس، رابطة الإخصائيين النفسيين المصريين.

١٢. آمال محمد محمود: (٢٠١٠). "فاعلية تدريس العلوم باستخدام استراتيجية توليد الأفكار

(سكامبر) في تنمية مهارات التفكير التخيلي وبعض

عادات العقل لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي"،

مجلة التربية العلمية، مج (١٨)، ع (٤) يوليو.

١٣. أماني عبد المقصود عبد الوهاب: (٢٠٠٦). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات

النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة

البحوث النفسية والتربوية، مج(٢١)، ع(٢).

١٤. أمل إبراهيم حمادة: (٢٠١٦). تطويع ويب كويست "Web Quest" للطلاب المعاقين

سمعيًا وأثره علي تنمية الوعي التكنولوجي لديهم، مجلة

دراسات عربية في التربية وعلم النفس، اتحاد

التربويين العرب، ع(٧٣).

١٥. أمل إبراهيم محمود عبد الباقي (٢٠٢٠). تأثير تحسين مستوى اليقظة العقلية المقررة

ذاتياً و أبعادها المختلفة على مستوى الرفاهية النفسية

لدى عينة من الإناث : دراسة شبه تجريبية. دراسات

نفسية، رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية، ع(٣٠)

مج(١).

١٦. أمينة قاسم قاسم، وسحر محمود عبدالله: (٢٠١٨). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة

والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا

بجامعة سوهاج، المجلة التربوية، ع(٥٣).

١٧. أميرة محمود محمد: (٢٠٢٢). برنامج مقترح في علم نفس السعادة لتنمية التفكير

الجانبى والصلابة النفسية لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس، رسالة دكتوراه ، كلية التربية، جامعة الفيوم.

١٨. إياد عليان صيام، محمد أحمد صوالحة: (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والإدمان علي الفيسبوك وصورة الجسد بالرفاهية النفسية لدي طلبة جامعة اليرموك، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

١٩. إيمان حسنين عصفور: (٢٠١٩). جولة في ربوع الفكر والجمال ، القاهرة، دار الفكر العربي.

٢٠. إيمان حسنين عصفور: (٢٠١٢). "استخدام التصور العقلي في تنمية مهارات القراءة الناقدة لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع"، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع(٤٦)، سبتمبر.

٢١. إيمان عبد الوهاب محمود: (٢٠١٦). الصبر والتسامح كمنبات بالسعادة لدي المسنين، مجلة دراسات عربية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، مج(١٥)، ع(٤).

٢٢. إيمان عبد الوهاب محمود: (٢٠١٦). الصبر والتسامح كمنبات بالسعادة لدي المسنين، مجلة دراسات عربية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، مج(١٥)، ع(٤).

٢٣. بثينة محمود محمد: (٢٠١٦). فعالية أستخدام استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الشبكة الدولية للمعلومات في تحصيل تلاميذ الصف الثالث المتوسط للقواعد النحوية، مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، مج(٢٤)، ع(٤).

٢٤. بشري إسماعيل أحمد، فينك أمجد حسني: (٢٠١٢). التسامح والسعادة : دراسة عبر

حضارية علي طلبة الجامعة في كل من مصر
والعراق, **المجلة المصرية للدراسات النفسية**, الجمعية
المصرية للدراسات النفسية, مج(٢٢), ع(٧٦) يوليو.

٢٥. بشير معمريه (د.ت): **علم النفس الإيجابي (اتجاه جديد لدراسة القوي والفضائل
الإنسانية)**, مجلة دراسات نفسية .

٢٦. تحية محمد عبد العال, مصطفى علي رمضان (٢٠١٣): الاستمتاع بجودة الحياة في
علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في
علم النفس الإيجابي", **مجلة كلية التربية ببنها**, مج
(٢), ع(٩٣).

٢٧. تغريد طربريش علي الجهني: (٢٠١٦). فاعلية استراتيجيات الرحلات المعرفية عبر الويب
في التحصيل الدراسي والاتجاه نحو مادة العلوم لدي
طالبات الصف الرابع الابتدائي, **مجلة كلية التربية**,
جامعة أسيوط, ع (٣), مج (٣٢).

٢٨. تكاكوتا نيقاوا (١٩٩٣): "الذاكرة الجسمية والتخيل لدى ديكارت", ترجمة (شرف الدين
بوغديدي), **المجلة التونسية للدراسات الفلسفية
بتونس**, ع(١٤), مج (١٣), ديسمبر .

٢٩. ثناء عبد الودود الشمري, هند صبيح رحيم: (٢٠١٨). بناء وتطبيق مقياس مهارات
التفكير التخيلي لدي طلبة الجامعة, **مجلة دراسات
عربية في التربية وعلم النفس**, ع(٩٤) فبراير .

٣٠. جان بول سارتر: (١٩٨٢) . **التخيل : ترجمة نظمي لوقا** , القاهرة الهيئة المصرية
العامة للكتاب.

٣١. جواهر الخلف, وأسماء الفايز: (١٤٣٥ هـ). **الرحلة المعرفية: متطلب ضمن برنامج
الدكتوراه مقرر قراءات في التخصص (د.ط)**,
السعودية, جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٣٢. جيرالد كوري: (٢٠١١). **النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي** (ترجمة

- رياض ملكوش)، دار الفكر، عمان.
٣٣. حسن الفنجري: (٢٠٠٧). **الأمّل وعلاقته بالسعادة الذاتية والإنجاز الأكاديمي**، المؤتمر العلمي الثامن للتربية (جودة واعتماد مؤسسات التعليم العام في الوطن العربي) - مصر، مج(٢).
٣٤. حسن حسين زيتون: (٢٠٠٧). **تعليم التفكير، رؤية تطبيقية في تنمية العقول المفكرة**، القاهرة، عالم الكتب.
٣٥. حسن شحاته، وزينب النجار: (٢٠٠٣). **معجم المصطلحات التربوية والنفسية**، ط١، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.
٣٦. حمدي ياسين، وهيام شاهين، وإيمان سرميني: (٢٠١٤). **الصدّاقة والرفاهية النفسية**، لدي عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ع(٢٥)، مج(٩٧).
٣٧. حمزة الدريني: (٢٠٠٤). **الفروق الفردية في السعادة**، القاهرة، المؤسسة الجامعية للنشر والتوزيع، القاهرة .
٣٨. داليا محمد نبيل توفيق(٢٠١٥). **فعاليه استراتيجيه الرحلات المعرفية "Web Quest" للارتقاء بمستوي تحصيل وإداء طالبات دبلوم مراكز مصادر التعلم والمعلومات واتجاهاتهن نحو هذه الرحلة**، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، كلية التربية، ع(١)، مج(٢١).
٣٩. دعاء محمد سيد عبد الرحيم: "فاعلية استخدام استراتيجيه الرحلات المعرفية (Web Quest) في تدريس مقرر تصميم الوسائط التعليمية المتعددة وإنتاجها الطالبات كلية العلوم والآداب على تنمية مهارات التصميم التعليمي لبرامج الوسائط المتعددة"، **المجلة الدولية للتربية المتخصصة**، ع(١٢)، مج (٤) يناير.

٤٠. رانيا محمود عبد المنعم، أسماء ممدوح فتحي : (٢٠٢١). فاعلية استخدام رحلة معرفية عبر الويب " Web - Quest " لتنمية إدارة التغيير في مجال إقامة المشروعات الصغيرة وعادات العقل المنتج للشباب الجامعي المعاق سمعياً، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، جامعة المنيا - كلية التربية النوعية، ع(٣٣) مارس.

٤١. رشا السيد صبري عباس: (٢٠١٣). بناء برنامج إثرائي في نظرية الجراف وقياس فاعليته في تنمية بعض مهارات التفكير التخيلي لدي طلاب الصف الأول الثانوي، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع(٤١) سبتمبر، الجزء الثاني.

٤٢. رشا بنت محمد مرضي: (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدي طالبات كلية التربية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع (١٢٤).

٤٣. رضي السيد شعبان: (٢٠١٧). برنامج مقترح في الجغرافيا الطبية باستخدام الرحلة المعرفية عبر الويب لتنمية الوعي بقضية التنمية المستدامة وبعض المهارات الحياتية لدى طلاب شعبة الجغرافيا بكلية التربية، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع(٩١) يونيو.

٤٤. رقية أحمد حامد : (٢٠١٨). درجة السعادة لدي مديري المدارس في قسبة المفرق، رسالة ماجستير، جامعة آل البيت، كلية العلوم التربوية، الأردن.

٤٥. رهام حسن محمد طلبه: (٢٠١٨). تصميم برنامج تعليمي الكتروني قائم على استراتيجية التصور الذهني لتنمية مهارات التفكير

التخيلي وحل المشكلات لدي أطفال الروضة، **المجلة العربية للتربية النوعية**، ع(٤) يوليو.

٤٦. ريهام عبد العال: (٢٠١٥). دور الرحلات المعرفية عبر الويب أثناء تدريس الجغرافيا في تنمية وعي طالبات الصف الأول ثانوي ببعض المشكلات البيئية العالمية واتجاهاتهن نحوها، **المجلة الأردنية في العلوم التربوية**، ع(١١)، مج(٤).

٤٧. زياد يوسف الفار (٢٠١١). مدي فاعلية استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب Web Quest في تدريس الجغرافيا علي مستوي التفكير التأملي والتحصيل لدي تلاميذ الصف الثامن الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

٤٨. سارة أحمد زيدان، هدي نصر محمد، عواطف إبراهيم أحمد (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدي طلاب الجامعة، **مجلة البحث العلمي**، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع(٢١)، مج(٥).

٤٩. سارة سليمان عبد الله: (٢٠١٩). الرفاهية النفسية لدي عينة من طالبات جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، **مجلة البحث العلمي في التربية**، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ع(٢٠)، مج(٩).

٥٠. سارة يحيي محمد عبد القادر (٢٠١٦) : فاعلية برنامج إثنائي قائم علي المواقف الحياتية في تدريس مادة علم النفس لتنمية مهارات التوافق النفسي والوعي بالقضايا النفسية لطلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة حلوان .

٥١. سحر علام: (٢٠٠٨). معدلات السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، مصر، ع(١٨)، مج(٣).
٥٢. سعد عايض الحارثي: (٢٠١٧). أثر استخدام استراتيجية التعلم التخيلى في تدريس التربية الاجتماعية والوطنية علي تنمية مهارات التفكير الناقد لدي طلاب الصف السادس في المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ع(٧)، مج(١) اغسطس.
٥٣. سعديّة شكري عبد الفتاح (٢٠١١) : فاعلية برنامج في التربية المهنية في ضوء المدخل البنائي في تنمية بعض مهارات الدراسة وعادة العقل لدى الطالبات المعلمات شعبة علم النفس - رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
٥٤. سلوى حمدي أمين عبدالوهاب، محمود حافظ أحمد، محمد عطية خميس، أحمد محمد فهمي: (٢٠١٩). أثر التغذية الراجعة التفسيرية داخل كائنات التعلم الرقمية على تنمية الجانب المعرفي وبعض مهارات التفكير التخيلى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، جامعة الفيوم - كلية التربية، ع(١١)، ج(٥).
٥٥. سماح صالح محمود: (٢٠١٨). استخدام الفيسبوك وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة البصرية: دراسة سيكومترية-كلينيكية، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة والتأهيل - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، ع (٢٢) يناير.

٥٦.سمية عبد الرحيم أحمد: (٢٠٢١). أكدت فعالية استخدام الرحلات المعرفية عبر الويب (الويب كويست) لتنمية مهارات التعلم النشط والكفاءة الذاتية لدي الطالبات معلمات الدراسات الاسلامية بكلية التربية بالزلفي, مجلة العلوم التربوية, ع (٧), مج(٢).

٥٧.سميرة محمد إبراهيم, حنان سلومة, وحسام هيبية: (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي, مجلة الإرشاد النفسي, جامعة عين شمس, ع(٣٦).

٥٨.سناء سليمان: (٢٠١٠). السعادة والرضا: أمنية غالية وصناعة راقية, عالم الكتب للنشر , القاهرة.

٥٩.سوزان صدقة بسيوني:(٢٠١٢). فاعلية برنامج مبني علي استراتيجيات تنمية التخيل وأثره علي التفكير الابتكاري لدي تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي, مجلة بحوث التربية النوعية, ع (٢٤) يناير.

٦٠.سيد خليفة: (٢٠٠٢).السعادة لدي الإنسان: دراسة في المراحل العمرية المختلفة , مؤسسة الكويت للنشر , الكويت.

٦١. شاکر عبد الحميد سليمان:(١١٩٩٠). علم نفس الأبداع ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر .

٦٢.شاکر عبد الحميد: (٢٠٠٩). الخيال من کیف إلي الواقع الافتراضي, الكويت, المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

٦٣.شيماء بهيج متولي: (٢٠١٦). فاعلية برنامج مقترح في الاقتصاد المنزلي بتطبيقات النانوتكنولوجي علي تنمية التنور العلمي والتفكير التخيلي لدي طالبات المرحلة الأعدادية واتجاهاتهن نحو العلم وتقنية النانو, مجلة العلوم التربوية,ع(٣), مج(٢٤) يوليو, الجزء الأول.

٦٤. شيماء فكري أمين (٢٠١٤) : تصميم مواقف تعليمية في تدريس مادة علم النفس وقياس فاعليتها لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة حلوان .

٦٥. صابرين حسين عليوي, وزينة موسى شلال:(٢٠٢٠). ماهية الرحلات المعرفية كاستراتيجية تعليمية تعلمية في تدريس موضوعات التاريخ والجغرافية, المجلة العربية للتربية والعلوم والآداب, ع (١٤).

٦٦. صفية بنت سلطان البحرية: (٢٠٠٩). الويب كويست للمعلم وأشياء أخرى. مجلة التطوير التربوي, ع (٧), مج(٤٧).

٦٧. صلاح أحمد الناقة:(٢٠١٤). " أثر استخدام استراتيجية الويب كويست في تدريس العلوم علي تنمية مهارات التفكير الناقد لدي طلاب الصف السادس الأساسي ", مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، غزة فلسطين، ع(١)، مج (٢٤).

٦٨. ضحى محمد شرف الشريف : (٢٠١٨). أكدت أهمية دور الرحلات المعرفية عبر الويب " Web Quests " في تنمية تحصيل الطالبات وإتجاه المعلمات نحو استخدامها, مجلة العلوم التربوية, جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية, ع(١), مج (٢٦) يناير.

٦٩. عادل توفيق إبراهيم، أحمد محمود محمد: (٢٠١٩). أثر رحلة معرفية عبر الويب "قصيرة المدى - طويلة المدى" في تنمية مهارات الحاسب الآلي والدافعية للإنجاز لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، ع(٤)، مج(١٤).

٧٠. عادل سعد يوسف: (٢٠٠٩). الإبداع الأنفعالي وعلاقته بكل من قوة السيطرة المعرفية والقيم لدي عينة من الصف الثالث الإعدادي، مجلة التربية القطرية، ع(١٧)، مطابع قطر الوطنية.

٧١. عادل محمد هريدي، وطريف شوقي فرج: (٢٠٠٢). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، مجلة علم النفس، مصر، ع (٦٠).

٧٢. عبد الحكيم محمد أحمد، عبد الكريم محمد علي: (٢٠٢٢). تدريس الفيزياء الفلكية بالرحلات المعرفية عبر الويب كويست واثره علي تنمية مهارات التفكير الاستدلالي لدي الطلبة المعلمين بكلية التربية جامعة- ذمار، مجلة الآداب مجلة فصلية محكمة للدراسات النفسية والتربوية، ع (١٣) مارس.

٧٣. عبد الرحمن عقيل الفليح: (٢٠٢٠). استخدام استراتيجية الرحلات المعرفية عبر الويب على تنمية الإدراك المكاني والتحصيل الدراسي في مادة الدراسات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية، مج(٣٦)، ع(٥) مايو.

٧٤. عبد العزيز طلبة عبد الحميد: (٢٠٠٩). فاعلية استخدام استراتيجية تقصي الويب (W.Q.S) في تنمية بعض مستويات التفكير

والقدرة علي اتخاذ القرار نحو مواجهة تحديات
التحديث التعليمي التكنولوجي (الجمعية المصرية
لتكنولوجيا التعليم)، ع (١)، مج (١٩)، مصر.

٧٥. عبد العزيز عبد الحميد حسين: (١٩٨٩). دراسة التخييل عند الاطفال في سن ما
قبل المدرسة من حيث علاقته بأساليب المعاملة
الوالدية والمستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي،
رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة عين شمس،
القاهرة.

٧٦. عبد الكريم الحدادى وخديجة وادى (٢٠٢١). سيكولوجية السعادة: مدخل لفهم علم
النفس الإيجابي. المجلة الدولية أبحاث في العلوم
التربوية والإنسانية والآداب واللغات، جامعة البصرة
ومركز البحث وتطوير الموارد البشرية رماح، ع(٢)،
مج(٣).

٧٧. عبد الناصر عبد الرحيم القدومي: (٢٠١٨). التفاوض وجودة الحياة والسعادة لدي طلبة
العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية: دراسة ميدانية في
علم النفس الإيجابي علي طلبة جامعة الاستقلال في
فلسطين، المجلة العربية للدراسات الأمنية، جامعة
نايف العربية للعلوم الأمنية، مج(٣٣)، ع(٧١) إبريل.
٧٨. عبد الواحد سليمان: (٢٠١٠). العقل البشري وتجهيز المعلومات ومعالجة المعلومات،
القاهرة، دار الكتاب الحديث.

٧٩. عبدالله بن عبد الهادي سليم: (٢٠١٩). إسهام متغيري: الامتحان والأمل في التنبؤ
بالسعادة لدي طلبة الجامعة، المجلة السعودية للعلوم
النفسية، جامعة الملك سعود، الجمعية السعودية
للعلوم التربوية والنفسية، جستن، ع (٦٤) نوفمبر.

٨٠. عثمان سلامة سلية: (٢٠١٣). أثر استخدام التدريس باستخدام الرحلات المعرفية

ونموذج سوخمان الاستقصائي في تنمية التفكير الناقد والدافعية واكتساب المفاهيم العلمية لدى طالبات الصف الثامن الأساسي في مادة العلوم في المدارس التابعة لـ "مشروع مدارس الأرين". رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك، كلية التربية.

٨١. عزة فتحى على: (٢٠١٦). فعالية تدريس مقرر مادة طرق تدريس الفلسفة باستخدام استراتيجية الويب كويست على تنمية الفهم العميق والدافعية الأكاديمية الذاتية لدى طلاب الدبلوم العام السنة الثانية، مجلة الجمعية التربوية الدراسات الاجتماعية، ع (٨٤) ، أكتوبر .

٨٢. عصام علي الطيب: (٢٠٠٦). أساليب التفكير: نظريات ودراسات وبحوث معاصرة، القاهرة ، عالم الكتب.

٨٣. فاتن عبد المجيد السعودي: (٢٠١٥). استراتيجية مقترحة قائمة علي الدمج بين الرحلات المعرفية عبر الويب ونموذج بوسنر للتغيير المفاهيمي وفعاليتها في تعديل التصورات البديلة للمفاهيم الاقتصادية وتنمية عمق التعلم لدي طلاب المدارس الثانوية التجارية، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ع (١٠٢)، مج(٢٦).

٨٤. فادية علوان: (٢٠١٦). تطور مفهوم السعادة من الخير إلي الأزدهار، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رأثم)، ع(١)، مج(٢٦).

٨٥. فاطمة عبدالفتاح إبراهيم: (٢٠١٢). أثر استخدام نظرية تيز في تدريس مادة الدراسات الاجتماعية على تنمية المهارات الحياتية والتفكير التخيلي لدى تلاميذ الصف الثاني الإعدادي، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، العدد (٨٣)،

سبتمبر .

٨٦. فاطمة فالح محمد: (٢٠١٩). أثر استخدام الويب كويست في تدريس العلوم علي تنمية مهارة حل المشكلات والاحتفاظ بالمعرفة لدي طالبات الصف الخامس في الأردن, **مجلة القراءة والمعرفة**, جامعة عين شمس, كلية التربية, الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة, ع (٢١٠) أبريل.

٨٧. فاطمة محمود خوالدة: (٢٠١٧). فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على نموذج عمليات الاستماع التكاملية في تحسين الوعي الصوتي والتفكير التخيلي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي, رسالة **دكتوراة**, كلية التربية, جامعة اليرموك بالأردن.

٨٨. فاطمة محمود فياض خوالدة, حمدان علي حمدان: (٢٠١٧). فاعلية استراتيجية مقترحة قائمة على أنموذج عمليات الاستماع التكاملية في تحسين الوعي الصوتي والتفكير التخيلي لدى طالبات الصف التاسع الأساسي, رسالة **دكتوراة**, جامعة اليرموك, كلية التربية , الأردن.

٨٩. فاطمة كمال أيوب : (٢٠١٦). " فاعلية وحدة مقترحة في تدريس المشكلات النفسية على تنمية الوعي بها ومهارات الذكاء الوجداني لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس", رسالة **ماجستير**, كلية التربية ,جامعة الفيوم.

٩٠. فاطمة كمال أيوب : (٢٠٢٠). " فاعلية برنامج مقترح في تدريس قضايا التلوث النفسي لتنمية مهارات التفكير التوليدي وتحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلاب المعلمين شعبة علم النفس", رسالة **دكتوراه**, كلية التربية ,جامعة الفيوم.

٩١. فتحي عبد الرحمن الضبع: (٢٠١٢). الذكاء الروحي وعلاته بالسعادة النفسية لدى عينة من المراهقين والراشدين. **دراسات عربية في التربية**

وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع(٢٩)، مج (١).

٩٢. فتون خرنوب: (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الأنفعالي والتأؤل: دراسة ميدانية لدي عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ع(١٤)، مج(١).

٩٣. فداء محمود محمد يونس، عايش علي لبابنة: (٢٠١٩). توظيف استراتيجية الرحلة المعرفية في تدريس منهاج التربية الإسلامية، مجلة الجامعة الإسلامية بغزة، شئون البحث العلمي والدراسات العليا، ع(١)، مج(٢٧).

٩٤. فهم مصطفى: (٢٠٠٢). مهارات التفكير في مراحل التعليم العام (رياض الأطفال - الابتدائي - الإعدادي الثانوي رؤية مستقبلية للتعليم في الوطن العربي، القاهرة، دار الفكر العربي.

٩٥. فيصل خليف ساير، مطلق فارس الجاسر: (٢٠١٩). السعادة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والمرونة المعرفية لدي طلاب جامعة الكويت، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، دار سمات للدراسات والأبحاث، مج(٨)، ع(١٢).

٩٦. الكادر العربي لتطوير وتحديث التعليم: (٢٠٠٧). موضوعات تعليمية خاصة، الأردن، المكتبة الوطنية.

٩٧. كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية: مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات.

٩٨. كمال مخامرة، وإبراهيم المصري: (٢٠٢١). استراتيجيات إدارة الغضب وسبل تعزيزها من وجهة نظر طلبة كلية التربية جامعة الخليل، مجلة دراسات وابحث، جامعة الخليل، ع(١)، مج(١٣).

٩٩. ماجدة محمد مرشد: (٢٠١٨). الصلابة النفسية والرفاهية النفسية لدى طلاب جامعة القصيم في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية, مجلة العلوم التربوية, جامعة القاهرة , كلية الدراسات العليا للتربية, ع (٢٦), مج (٢٦).
١٠٠. ماهر إسماعيل صبري, ليلي بنت عصام الجهني: (٢٠١٣). فاعلية الرحلات المعرفية عبر الويب (ويب كويست) لتعلم العلوم في تنمية بعض مهارات عمليات العلم لدى طالبات المرحلة المتوسطة, مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس, ع (٣٤), ج ١ فبراير.
١٠١. مجدي إبراهيم: (٢٠٠٤). موسوعة التدريس, (ج٢). ط١, عمان دار المسيرة.
١٠٢. مجدي شكري جودة: (٢٠٠٩). أثر توظيف الرحلات المعرفية عبر الويب (Web Quest) في تدريس العلوم علي تنمية التتور العلمي لطلاب الصف التاسع بمحافظة غزة, رسالة ماجستير, كلية التربية , الجامعة الإسلامية بغزة.
١٠٣. مجدي عزيز إبراهيم: (٢٠٠٧). التفكير لتطوير الإبداع وتنمية الذكاء سيناريوهات تربوية مفتوحة, القاهرة , عالم الكتب.
١٠٤. مجذوب أحمد محمد أحمد قمر (٢٠١٥). دراسة الجانب الإيجابي من الإنسان سيكولوجية السعادة النفسية نموذجًا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية (دراسة ميدانية على طلاب كلية التربية مروي), مجلة النيل الابيض للدراسات والبحوث, ع (٨).
١٠٥. محمد أبو هاشم السيد: (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة, مجلة كلية التربية, جامعة بنها, ع (٨١).

- ١٠٦ . محمد أحمد دياب: (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي، الرياض دار الزهراء.
- ١٠٧ . محمد الحيلة، محمد نوفل: (٢٠٠٨). أثر استراتيجية الويب كويست في تنمية التفكير الناقد والتجصيل الدراسي في مساق تعليم التفكير لدي طلبة كلية العلوم التربوية الجامعية (الأونروا)، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ع (٤)، مج (٣).
- ١٠٨ . محمد حسني خلف: (٢٠١٦). "فاعلية بيئة تعلم افتراضية قائمة علي النظرية التواصلية باستخدام بعض ادوات الويب ٢ في تدريس الكيمياء علي تنمية التحصيل المعرفي والتفكير الناقد والوعي بتكنولوجيا النانو لطلاب المرحلة الثانوية" رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة سوهاج.
- ١٠٩ . محمد رضوان إبراهيم أبو حشيش: (٢٠٢١). التفاعل بين نمط الواقع المعزز (علامة الصورة - علامة الاستجابة السريعة ومستوى القدرة على تحمل الغموض وأثرهما على كفاءة التعلم وتنمية التفكير التخيلي لدى طلاب تكنولوجيا التعليم، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، مج (٨٣)، مارس.
- ١١٠ . محمد رفيق محمد الأحمد: (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، مج (٤)، ع (٩) مارس.
- ١١١ . محمد ضحاوي بيومي، وعبد العظيم سلامة: (٢٠٠٩). التنمية المهنية للمعلمين: مدخل جديد نحو اصلاح التعليم، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١١٢ . محمد عادل صقر . (٢٠١٢). فاعلية تدريس وحدة الهندسة الراكاتل باستخدام الكمبيوتر في تنمية التحصيل و بعض مهارات التفكير

التخيلي لدى طلاب الصف الأول الثانوي ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة حلوان .

١١٣ . محمد عزت عربي: (٢٠١٥). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالسعادة: دراسة

ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق ، المجلة

العربية للتربية ، المنظمة العربية للتربية والثقافة

والعلوم، إدارة التربية، مج(٣٤).

١١٤ . محمد عويص البطحاني، وقاسم نواف البري: (٢٠١٨). درجة ممارسة معلمي

الصفوف الثلاثة الأولي لمهارات التفكير التخيلي في

دولة الكويت، رسالة ماجستير، جامعة آل البيت، كلية

العلوم التربوية، الأردن.

١١٥. مسفر حفير القرني: (٢٠١٤). "أثر استخدام استراتيجية التخيل الموجه في تنمية

الاستيعاب المفاهيمي لدى تلاميذ الصف السادس

الإبتدائي بمدينة الطائف" مجلة البحث العلمي في

التربية ، ع (١٧)، الجزء الثاني.

١١٦. منال عبد العال ميارز، وحنان محمد ربيع: (٢٠٠١). أثر استراتيجية تقصي الويب

في تنمية مهارات البحث والاستقصاء في مقرر

الحاسب الآلي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة

تكنولوجيا التعليم، سلسلة دراسات وبحوث محكمة،

الجمعية المصرية لتكنولوجيا التعليم، ع (١٩)،

مج(٤).

١١٧ . منال محمد شعبان: (٢٠١٣). "فاعلية برنامج قائم على التخيل البعيد لتريفنجر في

تنمية مهارات التفكير الإبداعي للموهوبين من طلبة

المرحة الإبتدائية"، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ع

(٩٣)، مج (٢٤) ، يناير.

١١٨ . مندور عبد السلام فتح الله: (٢٠١٣). "أثر التفاعل بين تنوع استراتيجيات التدريس

بالرحلات المعرفية عبر الويب Web Quests وأساليب التعلم في تنمية مهارات التعلم الذاتي والاستعاب المفاهيمي في مادة الكيمياء لدى طلاب الصف الأول الثانوي" ، المجلة التربوية ، ع(١٠٨) ، مج(٢٧)، الجزء الثاني سبتمبر .

١١٩ . مني مصطفى السيد : (٢٠١٦). " أثر استخدام الرحلات المعرفية بمقرر المناهج في تنمية مهارات الاستقصاء والتحصيل لدى الطالب معلم التربية الموسيقية" ، مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية، ع (١) يناير .

١٢٠ . منيرة بنت محمد الرشيد: (٢٠١٣). فاعلية طريقة التدوين كويست في تدريس العلوم علي تنمية الاستيعاب المفاهيمي لدي تلميذات الصف الأول المتوسط، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس، ع (١٩١) .

١٢١ . مي السيد خليفة، ونفين محمد العباس: (٢٠١٤). أثر نمطي استراتيجية الويب كويست في التوجيهات الأكاديمية لدي الطلاب المعلمين واتجاهاتهم نحو التدريس في ضوء النظرية البنائية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، اتحاد التربويين العرب، ج(٢)، ع(٥٢) .

١٢٢ . مي مصطفى محمد يونس: (٢٠٢٠). استراتيجية مقترحة قائمة على نظرية الذكاء الثلاثي لستيرنبرج في تدريس الفلسفة لتنمية التفكير النخيلي والدافعية العقلية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها - كلية التربية، ع(١٢١)، مج(٣١) يناير .

١٢٣ . ميساء عدلي أحمد قاسم: (٢٠١٤). أثر تدريس الأحياء باستخدام الإيجابية

والإحيائية المدعمة باللوح التفاعلي في الاستيعاب المفاهيمي والتفكير التخليبي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في الأردن"، رسالة دكتوراة، كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية بالأردن.

١٢٤. ناصر الدين إبراهيم: (٢٠١٩). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة النفسية الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطاتم بن عبدالعزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج (١٠) ع (٢٧).

١٢٥. ناصر محمد ناصر العلام، مأمون الشناق، طارق الجوارية: (٢٠٢٠). فاعلية التدريس بالخرائط الذهنية في تحسين مهارات التفكير التخليبي في الرياضيات لدي طلاب الصف العاشر الأساسي، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ع (٤)، مج (٢٨).

١٢٦. نبيل جاد الله عزمي: (٢٠١٤ أ). بيئات التعلم التفاعلية، القاهرة، دار الفكر العربي.
١٢٧. نبيل جاد عزمي: (٢٠١٤ ب). تكنولوجيا التعلم الإلكتروني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

١٢٨. نجلاء فتحي محمد وعمرو رفعت عمرو، وشيرين محمد دسوقي، وهشام إبراهيم النرش: (٢٠١٠). إدارة الغضب وعلاقتها بالضبط الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ع (٨)، مج (٤) يوليو.

١٢٩. نجوي الجيوفوي: (٢٠٠٦). السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مصر، ع (٥)، مج (٢).

١٣٠. نسرين بسام سمارة: (٢٠١٣). أثر استخدام استراتيجية الويب كويست (الرحلات المعرفية) في التحصيل المباشر والمؤجل لدي طالبات الصف الحادي عشر في مادة اللغة الانجليزية (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الشرق الأوسط، عمان.

١٣١. نشوان يعقوب: (٢٠٠٠). الخيال العلمي لدي أطفال الخليج العربية، (دراسة ميدانية)، الرياض، مكتب العربي لدول الخليج.

١٣٢. نشوة محمد عبد المجيد فرج: (٢٠١٧). "برنامج قائم على التعلم المستند إلى الدماغ لتنمية التحصيل المعرفي والوعي بالذكاء الروحي والدافعية للتعلم لدي الطالبات معلمات علم النفس"، رسالة دكتوراة، كلية البنات، جامعة عين شمس.

١٣٣. نظلة حسن خضر: (٢٠٠٤). معلم الرياضيات و التجديدات الرياضية هندسة الفراكتال وتنمية الابتكار التدريسي لمعلم الرياضيات، دار الكتب، القاهرة.

١٣٤. نورالدين سالم قريبع: (٢٠١٧). "مفهوم الخيال عند سارتر"، مجلة كلية التربية جامعة المرقب بليبيا، ع (١٠)، يناير.

١٣٥. هاني سعيد حسن: (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والأمتان في التنبؤ بالسعادة لدي طلاب الجامعة: دراسة في علم النفس الإيجابي، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رأى)، مج (٢٤)، ع (٢) أبريل.

١٣٦. هناء زهران ونشوي شحاته: (٢٠١١). "فاعلية رحلة معرفية عبر شبكة الإنترنت في تحصيل طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية لمادة جغرافية النظم الطبيعية وتنمية اتجاهاتهم نحوها"،

المجلة الدولية للأبحاث التربوية ، جامعة الإمارات

المتحدة ، ع (٣٠) .

١٣٧. هويدا سعيد عبد الحميد: (٢٠١٤). **بيئات التعلم التفاعلية**، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

١٣٨. هويدا سعيد عبد الحميد: (٢٠١١). أثر اختلاف أسلوب البحث في الرحلات

المعرفية Web Quest علي تنمية الدافعية للإنجاز

الدراسي لدي طلاب تكنولوجيا التعليم واتجاهاتهم

نحوها، مجلة الأزهر، ع(١٤٦)، مج(٣)، القاهرة

،مصر.

١٣٩. وجدي شكري جودة: (٢٠٠٩). أثر توظيف الرحلات المعرفية عبر الويب في

تدريس العلوم علي تنمية التتور العلمي لطلاب الصف

التاسع الأساسي بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير

منشورة، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية بغزة.

١٤٠. وليد سالم الحفاوي: (٢٠١١). **التعليم الإلكتروني تطبيقات مستحدثة**، ط١،

مصر، دار الفكر العربي.

١٤١. يحيي محمود النجار: (٢٠١٨). **العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى**

العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات

قطاع غزة. مجلة دراسات في علم نفس الصحة،

جامعة الجزائر ، ع(٨).

١٤٢. يوسف صالح: (٢٠٠٥). **كيف تكون سعيدًا**، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

143. Abdel-khalek, A.& Lester, D. (2010).personal and Psychological Correlates of happiness among a sample of Kuwaiti Muslim Students. Journal of Muslim mental Health,5(2),p 194-209.
144. Acun-Kapikiran. (2011). Focus on Positive and Negative Information As The Mediator of The Relationship Between Empathy, Tendency Guilty, and Psychological Well-being in University Student Educational Sciences: Theory & Practice, 11(3).
145. Alekseev, A., Konstantinov, A., and Pavlov, A. (2007): "Integration of Logical and Imaginative Thinking by Fourier Holography Techniques: Implementation in Non Monotonic Reasoning", Bulletin of the Russian Academy of Sciences: Physics, Vol. 71, No. 2.
April 10, 2017, from:
<http://www.poralwebquest.net/pdfs/cf001.pdf>.
146. Argyle, M., (2001). The psychology of happiness. London and New York: Rutledge Taylor and Francis group.
147. Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. In C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), Stress and emotion (Vol. 15; pp. 173 – 187). Washington DC. Taylor & Francis.
148. Aydin, Selami "WebQuests as Language-Learning Tools", Journal of Computer Assisted Language

Learning, (v29 n4 2016) p765-778.

149. Beghetto, R. A. (2008): "Prospective Teachers', Beliefs about Imaginative Thinking in K -12 Schooling", Journal Articles- Thinking Skills and Creativity, Vol.3, No.2.
150. Bemstein, R. & Bernstein, M. (2003): "Intuitive Tools for Innovative Thinking Department of Physiology", Michingan State University, USA, <http://msu.edu/rootbern/creativity/chap0604.pdf>.
151. Boontham, P. (2015). Developing Thai Students Analytical Thinking English Presentation Skills through Mind - Mapping Technique. The Asian Conference on Education & International Development. 4(2), 1-10. building early analytical thinking skills. EAI Endorsed Transactions on Serious Games. 6(2), 1-6.
152. Byuny -Ro. (2002). Guidelines for Designing Inquiry based Learning on the Web: Online Professional Development of Educators. 27-31.
153. Chen, Y. (2018). Along with the application of teaching mode simulation scenario (webQuest) in secondary teaching, Journal of Science & Mathematics Education, 31(20) ,(2556-2558).
154. Chih, H., Chien, Y., Chung, C. & Hsien, S. (2012). Implementing a self-regulated WebQuest learning system for Chinese elementary schools. Australasian Journal of Educational Technology, 28(2), 315-340.
155. Chuang, Hsueh-Hua. "Leveraging CRT Awareness in Creating Web-Based Projects through Use of

- Online Collaborative Learning for Pre-Teachers", Educational Technology Research and Development Journal, (v64 n4 Aug 2016)p857-876.
156. Craft, A. (2004): Creativity and early Years of Education ALifewild foundation, continuum. London.
157. De Beni, R., Paazzaglia, F. and Gardinin, S. (2006). The role of mental rotation and age in spatial perspective-tacking tasks. Applied Cognitive psychology, 20, 807:-821.
158. Dewey, J. (2004): Democracy and Education, Mineola, New York, Dover Publications.
159. Discovery Education Union (2014). United streaming in Action. Web Quests Search Discovery Education Union, New York.
160. Dodge, B. (1995) : Web Quests, Technique For Internet-Based Learning, Distance Educator, Vol,1, no 2.
161. Dodge, B. (1995): Some thoughts about WebQuests, Retrieved May 15, 2017, from Dodge, B. (1997): Some Thoughts about Web Quests, San Diego State University. Retrieved April, 2, 2017, from
162. Dodge, B. (2001) : FOCUS: five rules for writing a great WebQuest Retrieved December 14, 2017, from Dodge, B. (2002): Web Quest Taskonomy. A taxonomy of tasks, Retrieved April 23, 2017, from:
163. Dodge, B. (2006): Web Quests: past, present and future. San Diego State University, Retieved April 22, 2017.
164. Dodge, B.(2001): FOCUSFive Rules For Writing a Great webquest, Learning & leading with

Technology, vol. 28, No. 8.

165. Eckhoff, A. & Urbach, J. (2008). Undrestanding Imaginative Thinking During Childhood: Sociocultural Conceptions of Creativity and Imaginative Thought. Early Childhood Education Journal.36(2), 179:185.
166. Edwards et al,S. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Wellbeing and Physical Self-perception in Different Exercise Groups, South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 27(1) , 75-90..
167. Egan, K. (2003): "Start with What the Student Knows or What the Student can Imagine?", Phi Delta Kappan, Vol.84, No.96.
168. Elias, H (2006) Academic adjustment and psychological well-being among students in an international school in Kualalumpur, Malaysia. Journal of personality and social psychology Vol. 25 No, 41012-1022., .
169. Genova, J. (2017), Development of a WebQuest as Instructional Material in Teaching Biodiversity for Grade 8 Learners, AIP Conference Proceedings, (1), 1-8.
170. Hadzigeorgiou, Y. & Fotinos, N. (2007): "Imaginative Thinking and the Learning of Science", the Science Education Review, Vol. 6, No.1
171. Halat. E. (2008). The Effects of designing web quests on the motivation pre-service Elementary school teachers. International Journal of Mathematical Education in Science and Technology 39 (6), 793-802 .

172. Haralson, M., Birkenfeld, K. & Rogers, B. (2017). Using Webquests to Support Pre -Service Teachers' Attitudes toward Diversity: A Model for the Future, *Education*, 136(4). 413-420.
173. Hsiao, H. Tsai, C. Lin, C. & Lin, C. (2012). Implementing a self-regulated WebQuest learning system for Chinese elementary schools. *National Taiwan Normal University* Ikpeze, Chinwe H. & Fenice B. Boyd (2007): Web- based inquiry learning: Facilitating thoughtful literacy with WebQuest s, *The Reading Teacher Journal*, Vol. 60, No.7, P.677 April.
174. Ingram, R. E., & Snyder, C. R. (2006). Blending the good with the bad: Integrating positive psychology and cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2).
175. Iskeccli-Tunc; Oncr, Dilcr."Usc of WebQuest Design for Inservice Teacher Professional Development Education and Information Technologies Journal, (v21 n2 Mar 2016) p319-347.
176. Karuse, N., & Ellison, C. G. (2003) Forgiveness of others and psychological well – being in late life. *Journal of the scientific study of religion*, 42, 77 – 93.
177. Lin, H. & Tsau, S. (2013): "The Development of an Imaginative Thinking Scale", *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 32, No. 3.
178. Lipman, D (2003). *Thinking in Education*, Cambridge University Press.
179. Lu, L. & Shih, J. (1997). *Sources of happiness: A qualitative*

- approach. Journal of Social Psychology, 137(2).
180. Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J.M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Eds.), Handbook of Emotions (pp. 471-484). New York: Guilford Press.
181. Luzón, María José:(2007)."Enhancing Web quest for Effective ESP Learning. CORELL", Journal of Computer Resources for Language Learning, 1-13.
182. Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., Kon, T. W. H, Colley, A., & Linley, P. A. (2008) personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. Journal of research in personality, 42, 1088 -1094.
183. Marian, J. & Peter, F. (2005):" Mental Imagery in Program Design and Visual Programming", Journal of Human-Computer Studies, No. 1
184. Meeberg, G. (1993). Quality of Life: a Concept Analysis. Journal of Advanced Nursing. 18, (1).
185. Oliver, D.(2010). The Effect and value of a Web Quest activity on weather in a 5th grade classroom. PhD dissertation, College of Education Idaho State University.- United States.
186. Park, N., & Peterson, C. (2009). Strengths of character in schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), Handbook of positive psychology in the schools:Promoting wellness in children and youth (pp.65-76).Mahwah, NJ: Erlbaum

187. Rania Kamal et...al." Enhancing English Language Planning Strategy Using a WebQuest Model ", Faculty of Education journal , Benha University(March 2016)
188. Renau, Maria ; Pesudo, Marta "Analysis of the Implementation of a WebQuest for Learning English in a Secondary School in Spain",International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology, (v12 n2 2016)p26-4
189. Rijavec, M., Jurcec. M., & Mijocevic. (2010) Gender differences in the relationship between forgiveness and depression/happiness, psihologijske teme, 19, 1,189 – 202.
190. Ruff, C. & Singer, B. (2008). Know thy self and become what you are An Eudemonic Approach To psychological well- Being Journal of Happiness studies, 69 (9).
191. Ryff ,C and Singer, B (1998): the contours of positive human health, psychological inquiry,9,1.
192. Ryff ,C, and Singer, B and love, G (2004):positive health:connecting well-being with biology. Biological sciences,359.
193. Ryff, C (1989): Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being Journal of personality and social psychology,57,6.
194. Schank, D. (1991). Learning Theories: An educational perspective, New Jersey: Merrill.

195. Serrado. B. (2010). Web Quest: Information and Communication Technology Tool for Statically problem solving for Middle School Students. from <http://www.staiquedand.ac.nz!/igse/publication/icots/pdf>
196. Singer, J. (1977); Imaginative play and pretending early childhood; Some educational implication' Journal of Mental Imagery. 1.
197. Springer, K ; Pudrovska, T; and Huser, R (2011). Does Psychological well-being change with age ? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of ryff model of psychological well being. Social Science Research, 40, . 392-398
198. Starr. L. (2004). Creating a Web Quest: It is easier than you think. Education World. Retrieved 2012 from:
<http://www.educationworld.com>).20/5/2012
199. Stats, S. Comer, D. & Kaffenberger J. (2007). sources of happiness and Stress for Collage Studants: A replication and comparison over 20 years psychological Reports, 101 (3). p685-696.
200. Thomas, N. (2004): "Imagery and the Coherence of Imagination: Critique of White", Journal of Philosophical Research, No. 22.
201. Tree, H. (2009). Multiple Sclerosis Severity, Pain Intensity, and Psychosocial Factors: Associations with Perceived Social Support, Hope, Optimism, Depression, and Fatigue. Dissertation of

Doctoral. , University of Central Missouri, USA.

202. Veenhoven, R. (2005). World Database of Happiness. *Social Psychology*, 4 (1), 348–365.
203. Vidoni . K. & Maddux. C.(2002).Web Quest: Can they be used to improve Critical Thinking Skills in Students? *Computers in the Schools*. 19 (1), 101–117 .
204. Whiting, J. & Granoff, S. (2010): "The Effect of Multi-media Input on Comprehension of a Short Story", the *Electronic Journal for English as a Second Language*, Vol. 14, No.2.
205. Wood, A and Jeseph, S (2010). The absence of positive psychological well-being as risk factor for depression. *Journal of Affective Disorders*, 122,(3), 213–217
206. Yousif A. & Meshail ,M :(2012)." the effects of using Web Quest on reading comprehension performance on Saudi EFL students ", *The Turkish Online Journal of Educational Technology* ,(vol 11 Issue 4, October).