



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فاعلية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل
في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة
في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا**

إعداد

د/ صلاح محمد محمود محمد

أستاذ الصحة النفسية المشارك- قسم علم النفس
كلية التربية - جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني S.mohammad@qu.edu.sa

مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة

العدد ١١٧ - يناير ٢٠٢٢

فاعلية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا

د / صلاح محمد محمود محمد

أستاذ الصحة النفسية المشارك
قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة القصيم - المملكة العربية السعودية

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، ولذلك تم تطبيق جلسات البرنامج في بيئة افتراضية بديلة عن بيئة الواقع التقليدية التي تطلب التباعد الاجتماعي، وتكونت عينة البحث من عدد (١٢) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة القصيم، طبق عليهم الباحث المنهج شبه التجريبي ذا المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي، وكانت أدوات البحث المستخدمة عبارة عن برنامج البحث، مقياس التفكير الإيجابي، وبعد المعالجة الإحصائية توصلت النتائج إلى فاعلية برنامج البحث في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، إذ أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية: (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لصالح القياس البعدي، وكان حجم التأثير كبير، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية، وتوصلت النتائج أيضًا إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

الكلمات المفتاحية: فاعلية، البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على التخيل، التخيل، مهارات التفكير الإيجابي، الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

Abstract:

This study aimed to identify the effectiveness of an imagination-based training Counseling program in the development of positive thinking skills among university students during the preventive measures of the Corona 19 pandemic, and therefore the program sessions were applied in a virtual environment alternative to the traditional reality environment that requires social distancing. The research sample consisted of 12 male and female students from Qassim University, the

researcher applied to them the quasi-experimental one-group approach with a pre and post measurement. The research tools used were the research program, the positive thinking scale. After statistical treatment the results showed the effectiveness of the research program in developing all positive thinking skills, as the results indicated that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the two measurements of positive thinking, and its sub-skills: (positive self-talk - positive imagination - positive expectation) in favor of the post-measurement, and the effect size was large. There are no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group's scores in the post and follow-up measurements in positive thinking, its sub-skills in favor of the follow-up measurement, the effect size was also large, and the results also found that there were no significant differences between the mean scores of males and females.

Keywords: Effectiveness, based training program, Imaginative, positive thinking skills, the precautionary measures for the Corona pandemic (COVID-19).

مقدمة

يعد بناء الطالب الجامعي، وتنمية قدراته العقلية، ومهارات التفكير الإيجابي لديه هدفاً رئيساً من أهداف العملية التعليمية، والإرشادية والتدريبية في أية دولة من دول العالم المتقدم والنامي، ويقاس تقدم أي مجتمع بما لديه من إمكانيات في تنمية عقول أبنائه، والعمل على استثمارها بحيث تصبح قادرة على التعامل والتفاعل الإيجابي مع متغيرات العصر، كعصر كورونا الآن، وبما يخدم الوجهات التنموية في الدولة، وعلى ذلك أصبح العمل على تنميتها وتطويرها ذا أهمية كبيرة، وبات النجاح في هذا المجال أساس التقدم والرقي.

ويعد الاهتمام بتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة مفتاح التعامل مع الحياة حاضراً ومستقبلاً، ويتوقف نجاح البرامج الإرشادية والتدريبية في تنمية هذا النوع من التفكير على التدريب الجيد، وعلى تأسيس هذه العقلية العلمية القائمة على احترام ذهن الطالب، وعدم التركيز على كمية المعلومات على حساب نوعيتها، وتنوع مصادر المعرفة في المحيط الجامعي، ومن هذا المنطلق فقد اهتم علم النفس المعرفي اهتماماً كبيراً بموضوع التخيل العقلي بصفته نوعاً من العمليات العقلية ذات العلاقة بأنشطة أخرى متعددة، فعملية التخيل تعد إحدى العمليات النفسية الأساسية التي يلجأ إليها الإنسان في سعيه نحو الأفكار الإيجابية، والتصورات والخبرات الجديدة، وغير المألوفة.

وفي ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا ظهرت الحاجة، وبقوة إلى دعم واستخدام أساليب وطرائق تعليمية وإرشادية تدريبية جديدة ومتطورة، تتماشى مع المتطلبات،

والظروف الراهنة؛ لمواكبة مثل تلك الأزمات بهدف توفير الدعم الإرشادي، والتدريبي والتعلم بأسلوب يتماشى مع تلك الأوضاع لحين انتهاء الجائحة. إذ إنها لم تمكننا بمزيد من الوقت لإحداث أية تهيئة لهذا الحدث، مما أجبر المؤسسات التعليمية على إعادة تنظيم عملياتها، وتواصلها مع أبنائها الطلاب للبقاء في تقديم الخدمات التعليمية، والإرشادية، والتدريبية (محمود، ٢٠٢٠؛ فريخ، ٢٠٢٠).

واستخدام التخيل من وجهة نظر الباحث من خلال البيئات الافتراضية عبر شبكة الإنترنت في التعليم، وتطبيق البرامج الإرشادية التدريبية؛ لتحقيق أهداف تنمية في شخصية الطلبة، أصبح ضرورة إستراتيجية ملحة، تفرضها الظروف الراهنة؛ بسبب مخاطر انتشار فيروس كورونا، وما يفرضه الواقع من إجراءات احترازية، وإلا سنقف مكتوفي الأيدي عن إيجاد حلول بديلة، وبيئات افتراضية بديلة للتطبيق الأمثل لعملية التعليم والتعلم، وتطبيق برامج إرشادية تدريبية متطورة، تحقق أهداف التنمية المطلوبة للتطور العقلي المعرفي للطلاب الجامعي، لذا تعدُّ بيئات التعلم الافتراضية من المستحدثات التكنولوجية الأكثر فاعلية في الوقت الحاضر لتمثيل الموضوعات والمناقشات ومحاكاتها، وتطبيق الفنون، والإستراتيجيات الإرشادية والتدريبية بالشكل المطلوب لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في ظل الظروف الراهنة.

وتمثل تنمية مهارات التفكير الإيجابي (Positive Thinking) أبرز جوانب الإقتدار الإنساني، إذ أصبح التفكير الإيجابي الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة، وتحدياتها في ظل الظروف الراهنة. فالعقبات والصعوبات التي تواجه الطلبة الآن على اختلافها في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا لا يمكن أن تحل عملياً إلا من خلال غرس مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) وتنميتها لدى الطلبة، والذي من شأنه أن يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول، والتحرر من التفكير السلبي الذي يتعرض له الطلبة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؛ لكي يكونوا قادرين على التكيف مع مختلف المستجدات الراهنة (الأحمري، ٢٠٢١؛ الجمل وآخرون، ٢٠٢١).

والتخيل في البيئة الافتراضية المستخدم في هذا البحث، والذي يمكن من خلاله تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؛ هو عبارة عن معايشة تخيلية في عالم بديل عن البيئة التعليمية التقليدية، ويتشكل بسبب التطور التقني في ذاكرة الحاسبات، ونصنع من خلالها بيئة فيزيائية كونية لا متناهية مختزقة المسافات، وبيئات

الواقع التقليدي، ولها القدرة على تقديم آفاق، ومجالات واسعة لتطور العقل البشري، وتساعده على التخيل. وتقوم هذه البيئة على نقل الأفكار، والخبرات، والتجارب من خلال التقنية الرقمية بعيداً عن البيئة الفيزيائية للمتحدث والمتلقي، ويعدُّ التخيل في البيئة الافتراضية واقعاً وسطياً بين الخيال والحقيقة، إذ من خلاله يتم تحقيق الأحداث المؤثرة افتراضياً، وليس حقيقياً.

والبحث الحالي يحاول استخدام برنامج إرشادي تدريبي حديث، يستخدم لأول مرة، قائم على التخيل في البيئة الافتراضية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القصيم في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا بأسلوب "تفاعلي" مصحوب بمؤثرات بصرية وسمعية، تجعل من العملية التعليمية والإرشادية التدريبية "الجامدة" عملية أكثر جذباً، وتساعد الطلاب على الدخول إلى المحتوى دون التوقف عند عتبات رائحة الأوراق وقلة الإمكانيات؛ لزيادة وعيهم بعمليات تفكيرهم، حيث يحاول الباحث من خلال تطبيق هذا البرنامج، واستخدام فنيات، وإستراتيجيات جديدة ومناسبة من نظريات متنوعة بشكل يحدث نقلة نوعية في عملية تطبيق البرامج التدريبية من خلال نقلها من البيئة التعليمية التقليدية المغلقة بفيروس كورونا الآن، والمغلقة من قبل بالمناهج، والامتحانات، وطريقة الحفظ والتلقين إلى التعلم من خلال التخيل في بيئة تعليمية، افتراضية، استكشافية، مفتوحة متنوعة المثيرات، تحترم حواس الطلبة، وتمنحهم الحرية في التفكير والتخيل، وتنمي مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لديهم، وفي الاتجاه الذي يهواه الطلبة، ونريده لهم، ويشبع حاجاتهم، وميولهم، واتجاهاتهم، ويمنحهم الإيجابية في التفكير في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا وما يتجدد في المستقبل من ظروف مشابهة.

وبيئة التعلم الافتراضية التخيلية التي يقوم عليها هذا البرنامج هي بيئات تعليمية إرشادية وتدريبية تحاكي البيئات التقليدية، فصول، معامل، متاحف، ومعارض تعليمية، بيئات من الواقع الاجتماعي للتسامح، والصبر، والرحمة، والحب، والسعادة، وبيئات للواقع الاجتماعي نتجنب فيها الإشاعات، ونواجهها، ونتجنب فيها التفكير السلبي، ونستبدله بالتفكير الإيجابي عن طريق الإرشاد والتدريب، وكذلك جلسات إرشادية عن بعد من خلال الفيديوهات التفاعلية ثلاثية الأبعاد التي يمكن أن توفر من خلالها استراتيجيات وفنيات إرشادية يصعب علينا استخدامها في الواقع الحقيقي لعوامل الوقت والزمان والمكان وتوافر الإمكانيات اللازمة، ومن ثم فهي أشكال بديلة لبيئات إرشادية تدريبية تخلو من بيئات التعلم والإرشاد التقليدية وجها لوجه على الخط، وتضم العديد من الوسائط التفاعلية، يتم فيها تقديم محتوى البرنامج الإرشادي التدريبي وتطبيق

استراتيجياته وفنّياته ، ويتدرب من خلالها الطلبة على المحتوى الإرشادي التدريبي للبرنامج.

مشكلة البحث

عندما تواجهنا صعوبات الحياة، وتقابلنا الشدائد قد لا نستطيع في هذا الوقت ملاحظة باقي نعم الله التي نعيشها، وأيضاً لا نرى فائدة مواجهتنا لتلك الشدائد، وهي تصقلنا، وتخلصنا من الأعباء الشديدة التي نتقلنا، وتربطنا في الأرض، وعلى نفس القدر من الأهمية، فالشدائد تجعلنا أفضل أشخاصاً، فدائماً بعد الكُرب تأتي الغنائم، ويكسبها من تحمل الشدائد إلى النهاية، ولم يتخلف أو يستسلم، والشدائد تعلمنا أن نكون أكثر مرونة، كما تزيد من إيماننا بالله، وتعلمنا انتهاز الفرص.

ولقد دفعت تحديات جائحة كورونا الباحث إلى الهروب من واقع الإغلاق المفروض الذي يفرضه هذا الوباء على الحياة التعليمية في الجامعات إلى إعداد وتنظيم برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في البيئة الافتراضية، في محاولة للتعايش مع شدائد الأمر الواقع خلال الفترة التي تستلزم اتخاذ تدابير احترازية ووقائية في ظل جائحة كورونا، والمتفحص إلى حقيقة التعليم الآن في ظل الجائحة يجد أن الطالب يحصل على المعلومات بشكل نظري، ولا تتيح له الظروف الراهنة الممارسة والتجريب لهذه المعارف إلا بالقدر القليل منها، وقد يعود السبب إلى عدم امتلاك المؤسسات التعليمية للمستحدثات التكنولوجية البديلة التي عن طريقها تُنفذ البرامج، والفنّيات اللازمة؛ لتنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لدى الطلبة؛ وذلك لجعل المتدرب يعيش في بيئة تعليمية ثلاثية الأبعاد، يتفاعل مع الأحداث الافتراضية التخيلية، وكأنها أشياء حقيقية موجودة على أرض الواقع للتحرك من المناهج الدراسية القائمة على الحفظ، والتلقين، والانتقال من النظرية إلى المعيشة الافتراضية التخيلية في تطبيق المعرفة وتطبيق الاستراتيجيات والفنيات الإرشادية والتدريبية، والافتتاح بها في بيئات بديلة متكاملة صحية ونظيفة، بديلة عن بيئة الواقع الملوثة بالإشاعات عن فيروس كورونا.

ونتيجة لانتشار الوباء، وإلزام الطلبة بالحجر المنزلي، وعدم خروجهم من منازلهم إلا للحالات الضرورية والطارئة، فقد أحدث ذلك فراغاً لدى الطلبة أثر على أنماط تفكيرهم، وأن الطالب يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره إذا ما اختار أن يفكر بإيجابية، فإنه يستطيع أن يرتب الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها التي قد تعيق مصدر قوته عن تحقيق الأفضل لنفسه ولأسرته، وللمجتمع الذي يعيش فيه (الجمل وآخرون، ٢٠٢١).

ومن وجهة نظر متواضعة للباحث فإن التفكير الإيجابي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا أصبح أكثر مصادر القوة والحرية للطلبة، إذ يمكن أن يساعدهم على التفكير في الخروج بحلول إيجابية من هذه الأزمة، ومصدر حرية، يُمكن الطلبة من التخلي عن التفكير السلبي، ومن الآلام، والتأثيرات النفسية السلبية لهذه الجائحة. لذا فقد رأى الباحث إجراء هذا البحث للوقوف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه تطبيق هذا البرنامج في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات - التخيل الإيجابي - التوقع الإيجابي) لدى طلبة جامعة القصيم في ظل جائحة كورونا، والخروج بالتوصيات الملائمة، وحثهم على التفكير الإيجابي، ومن ثم تحويل المحنة إلى منحة، واستغلال الوقت في الاستخدام الأمثل، وتقليص التفكير السلبي بتحفيظهم، وحثهم على التقليل من الأمور السلبية، والتركيز على الأمور الإيجابية بتعمق، وباهتمام أكبر، والتحرر من التفكير السلبي، وذلك بطرق جديدة، وغير تقليدية، وفي بيئة تعليمية افتراضية تخيلية استكشافية خالية من التعقيد، والمخاطر، وتساعد على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم، واستغلال الإمكانيات الهائلة، والمتقدمة الموجودة في التعليم عن بعد في المملكة العربية السعودية التي تبنت هذا المنحى في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

ولعل هذا الرأي لا يمثل وجهة نظر شخصية للباحث، وإنما يعضده ما أشارت إليه قديماً، وحديثاً، وفي الوقت الحاضر نتائج دراسة كل من بركات (٢٠٠٦)، نجيب (٢٠١٠)، صالح (٢٠١٣)، صاحب (٢٠١٤)، علة، وبوزاد (٢٠١٦)، التودري (٢٠١٨)، الجمل وأخرزن (٢٠٢٠)، القرني (٢٠٢١)، بأن أداء المدرس داخل القاعة الدراسية، واعتماده على الطرق التقليدية، لايسمح للطلبة بممارسة أنشطة تعليمية، قائمة على التخيل، والفن والتجديد، والابتكار، مما أدى إلى ضعف مستوى مهارات التفكير لديهم، وأن مهارات التفاعل، والتشارك الإلكتروني في البيئة التخيلية الافتراضية ساعدتهم على مشاركة مناقشاتهم، والتعبير عن آرائهم، وزودت من فرص تعاونهم للتعلم، وتطبيق البرامج الإرشادية التدريجية في إحداث التعلم، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي المرغوبة فيه، والذي يتم على شكل فردي، أو فريق عمل، أو تعلم تشاركي، أو تعاوني، ولقد أدى التفاعل بين الطالب والمحتوى في البيئة التعليمية التخيلية الافتراضية الإلكترونية إلى تحقيق الأهداف التعليمية، والإرشادية، والتدريبية المرجوة (Salma 2020؛ 2020;Pollom; Haitham et al.).

وبالرغم من تعدد الأبحاث النظرية والتجريبية في استخدام البيئات الافتراضية في تنمية مهارات وجوانب مختلفة من الشخصية لدى الطلبة على استخدامها وبخاصة في المجتمعات

العربية لكل من مسعود (٢٠١١)، عامر (٢٠١٢)، النجار (٢٠١٤)، صادق (٢٠١٧)، منتصر (٢٠١٧) مصطفى (٢٠١٨) الأحمرى (٢٠٢١) إلا أنه ما زال هناك كثيرٌ من التساؤلات حول الممارسات العملية لتطوير برامج إرشادية تدريبية متطورة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، وما زال هناك فقر في توفير البرامج الإرشادية التدريبية في هذا الشأن، وبخاصة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا. وفي هذا السياق أشار كل من بركات (٢٠٠٦)، نجيب (٢٠١٠)، صالح (٢٠١٣)، صاحب (٢٠١٤)، التودري (٢٠١٨)، الجمل، وآخرون (٢٠٢١)، القرد ي (٢٠٢١)، الأحمرى (٢٠٢١) من خلال نتائج أبحاثهم عن قلقهم حول عجز الطلبة في مراحل العمر المختلفة على التفكير المنتج والفعال الذي يؤدي إلى نتائج جيدة وغير مألوفة؛ بسبب عدم توافر البرامج المتطورة والمتنوعة التي تتعامل مع ظروف الزمان والمكان والتطور التكنولوجي في تقنيات التعليم، وقد دأبت المحاولات التطويرية المستمرة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة، وظلت هذه هي المشكلة الأساسية، والقائمة باستمرار بالنسبة للعملية التعليمية، ويرى الباحث أن هذه المشكلات ظهرت جلية في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

ومن خلال عمل الباحث بصفته عضو هيئة تدريس بجامعة القصيم لاحظ في أثناء تدريسه بواسطة التعليم الإلكتروني عن بعد لطلبة وطالبات البكالوريوس والدراسات العليا في الجامعة تفاوتاً في إدراك الطلبة لأهمية التفكير الإيجابي، والنزعة أحياناً إلى التفكير السلبي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، كذلك وجد الباحث من خلال إطلاعه على العديد من نتائج الدراسات السابقة لكل من قدير (٢٠١٩)، البيومي (٢٠١٩) محمود (٢٠٢٠)، نوفل (٢٠٢٠)، الفقي، وأبو الفتوح (٢٠٢٠)، الجمل وآخرون (٢٠٢١)، ما يدعم ملاحظات الباحث في هذا الشأن، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث لتقديم إطار نظري حول حاجة الطلبة في الجامعة لتطوير مهارات التفكير الإيجابي لديهم من خلال تطبيق برنامج إرشادي تدريبي جديد ومتطور، وفي نفس الوقت يراعي ظروف الجائحة حتى يستطيع الطالب الجامعي مواكبة التسارع في حجم ونوعية المعلومات المتوفرة في حياتنا المعاصرة، وزيادة فعالية هذا التفكير؛ ليصبح قادراً على تجاوز هذه الأزمة، ومواكبة التقدم التكنولوجي، والثروة المعرفية الآخذة بالزيادة يوماً بعد يوم؛ بسبب المستجدات، والتغيرات الطارئة على حياة الإنسان في هذا العالم، واستجلاء مدى أهمية تمتع طلبة الجامعة بمهارات التفكير الإيجابي، وتجنب التفكير السلبي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

وتعميقاً للشعور بمشكلة البحث الحالي، وللتعرف على مدى توافر مهارات التفكير الإيجابي في تفكير الطلبة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا قام الباحث بتطبيق اختبار إلكتروني مبسّط، على (٦٠) طالباً وطالبة من جامعة القصيم، تضمن قياس المهارات: (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، وكشفت نتيجته عن وجود ضعف ملحوظ لدى بعض الطلبة في هذه المهارات في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

وبناء على ما سبق كان واجباً على الباحث كضرورة إستراتيجية فرضتها الظروف الراهنة في ظل استمرار الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا ومستفيداً بمجال عمله سابقاً في المراكز الاستكشافية للعلوم في مصر وأشرفه علىها وعلى برامج الواقع الافتراضي في هذه المراكز قبل إلحاقه بالعمل في جامعة القصيم أن يصمم برنامجاً جديداً غير مألوف، وغير تقليدي، يسهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وفي بيئة تعليمية جديدة قد تحل بديلة عن بيئة التعلم التقليدية المغلقة، بيئة افتراضية متطورة تعتمد على التكنولوجيا الحديثة متنوعة المثيرات، يركز فيه الباحث على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة من خلال التخيل والاستكشاف، والتفاعل، والتخيل الافتراضي، وحل المشكلات، والتنوع في الطرق والفنّيات، والإستراتيجيات الإرشادية والتدريبية التي تثير مهارات التفكير الإيجابي وتميها لدى الطالب، بشكل يتخلص فيه الطالب تدريجياً من التفكير السلبي، ويستبدله بالتفكير الإيجابي، وتكشف عن فهمه الحقيقي للمعرفة، فيكون قادراً على إنشاء، أو إنتاج إجابات منطقية إيجابية، وبناء تعميمات إيجابية صحيحة. هذا وتوضح مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي(الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لدى عينة البحث؟
ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)؟

٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات-

التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)؟

٣. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للتفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)؟

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

١. اختبار فاعلية برنامج إرشادي تدريبي مقترح قائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لدى طلبة جامعة القصيم في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.
٢. التعرف على مدى استمرار فاعلية البرنامج بعد تطبيقه بفترة من الزمن تقدر بشهرين.
٣. التعرف على الفروق في الأداء البعدي لفاعلية البرنامج لدى عينة البحث وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث).

أهمية البحث: تضح أهمية البحث في النقاط الآتية:

١. من الناحية النظرية: هذا البحث يُعدُّ رؤيةً مستقبليةً في التنمية الإيجابية المستدامة للطلبة في حالة الموجة المحتملة للجائحة التي تندد بها كل شعوب العالم، تُساعدُ الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي والإرشاد النفسي في وضع مخططات تصورية؛ لإعادة بناء البرامج الإرشادية التدريبية باستخدام البيانات الافتراضية بديلاً عن البيئة الواقعية في حالة الأزمات، والإجراءات الاحترازية التي تطلب التباعد الاجتماعي.
٢. قام الباحث بإعداد وتصميم هذا البرنامج لمواكبة التغيرات السريعة، والمتلاحقة في أساليب التنمية البشرية في قطاع التعليم الجامعي في العالم في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا والتباعد الاجتماعي، وما ينتج عنها من قضايا بحثية تتعلق بتهيئة أفضل الظروف لتحقيق أهداف التنمية البشرية المستمرة.
٣. تقديم نموذجاً لبرنامج إرشادي تدريبي بشكل جديد قائم على التخيل في بيئة تعلم افتراضية عن بعد لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة يمكن استخدام محتواها وتوظيفه في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، والاستفادة منها في إعداد برامج تدريبية أخرى ومتنوعة، تستفيد من تكنولوجيا المعلومات والاتصالات لتحقيق أهداف التنمية البشرية المستدامة ومن ثم تشجيع مصممي البرامج الإرشادية والتدريبية على

التوسع في إعداد برامج إرشادية تدريبية عن بعد في ظل أي ظروف يفرضها التباعد الاجتماعي أو أي ظروف مستجدة متشابهه في المستقبل.

٤. كان من الواجب كضرورة إستراتيجية وحتمية فرضتها الظروف الراهنة من تداعيات جائحة كورونا على التفكير الإنساني أن يتعلم طلبة الجامعة، ويتدربوا على آلية التفكير الإيجابي، ومهاراته، والتخلص من التفكير السلبي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وفي بيئة بديلة آمنة نفسياً وصحياً نتجنب من خلالها مخاطر انتقال الفيروس بين طلبة الجامعة (عينة البحث)؛ ليتسنى لهم إتقان هذا النمط من التفكير الفعال والمنظم الذي يجعل الطالب الجامعي يتجاوز الصعوبات والأزمات، فتنجح له السعادة، والحياة المنتجة، ويتحقق له التوافق النفسي، ومن ثم الدراسي في حياته العامة والجامعية.

٥. التخيل له أهمية في مساعدة الطالب على التكيف مع عناصر البيئة، والتنبؤ بالحلول الممكنة للكثير من المشكلات التي تقابله في ظل جائحة كورونا، وتخفيف مشاعر القلق التي تحيط به، ومن ثم التخلي عن التفكير السلبي، واعتناق التفكير الإيجابي في كل مناحي الحياة.

٦. يؤثر التخيل في البيئة الافتراضية على شخصية الطالب، ويحرك نشاطه ويعطيه القدرة على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديه بشكل متكامل وفعال، ويعمل على تحقيق الصورة التي يتمناها للحياة، وفي ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، كما يؤدي التخيل في عملية المعرفة في السلوك دوراً كبيراً في تنمية التفكير الإيجابي، مما يفرض على الجامعات إعطاء التخيل في البرامج الإرشادية، والتدريبية القائمة على التخيل في البيئة الافتراضية دوراً كبيراً بشكل يحقق التوافق والصحة النفسية (الأحمري، ٢٠٢١).

٧. يمكن أن يدعم تخيل الطالب في البيئة الافتراضية بشكل جوهري عمليات تفكير متنوعة لديه، مثل التفكير الإيجابي والمكاني، من خلال التمثيلات المتناظرة (analogical representations)، أو الاستكشاف الذهني للخصائص الجديد، ولتنفيذ تلك العمليات أو مما يماثلها، فإن عقل الطالب غالباً ما يولد بصورة تلقائية صوراً ذهنية سلبية، ويعالجها بطرق وإستراتيجيات وفنّيات إرشادية، وتدريبية إيجابية (عامر، ٢٠٢٠؛ Pollom et al., 2020).

٨. من الناحية العملية: من المتوقع أن نفيد نتائج هذا البحث القائمين على إعداد وتصميم البرامج الإرشادية والتدريبية المختلفة في جامعة القصيم والجامعات الأخرى في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا؛ لأنها قد تسهم في الكشف عن اختبار فاعلية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في بيئة تعليمية جديدة متنوعة المثيرات، وفي الاتجاه الذي نريده، ويريده الطلبة، وفي الوقت نفسه يشبع الاحتياجات المتنوعة للطلبة الجامعيين في بيئة بديلة آمنة عن البيئة الواقعية، وهي البيئة الافتراضية، والكشف عن إمكانية استخدامها بيئة مدعمة لعملية التعليم و الإرشاد والتدريب العادية، أو تكون بديلة عن بيئة التعلم والإرشاد والتدريب التقليدية في الواقع في وقت الأزمات، والظروف الاستثنائية المحفوفة بالمخاطر، في حالة استخدام بيئات التعليم العادية.

٩. ما يمكن أن يتحقق عند تطبيق البرامج الإرشادية التدريبية في بيئات الواقع الجامعي في سنواتٍ مع بُعد الزمان والمكان، وعامل الخطورة، يمكن أن يتحقق من خلال المعاشية التخيلية للأحداث في البيئة الافتراضية خلال دقائق وساعات مع توفير عامل الأمان بشكل كبير في البيئة الافتراضية، وتخطي عامل الزمان والمكان؛ لتحقيق الأهداف الإرشادية التدريبية بشكل متكامل، يحقق أهداف البرنامج.

١٠. فتح المجال أمام الدارسين والباحثين للتعرف على الفروق، وإجراء مقارنات بين بيئات التعلم الافتراضية والتقليدية، وتطبيق البرامج الإرشادية والتدريبية، والاستفادة من البيئة الافتراضية في تطبيق وبناء برامج إرشادية وتدريبية وإثرائية أخرى بشكل جديد ومختلف، يحقق تنمية مهارات التفكير الإيجابي.

١١. قد تصبح نتائج هذا البحث تغذية راجعة للمسؤولين عن الإرشاد والتدريب والتعليم في جامعة القصيم والجامعات الأخرى، والمسؤولين عن تطوير البرامج الإرشادية والتدريبية من ناحية الجانب القيمي التفكير.

١٢. يعدُّ هذا البحث من البحوث القليلة - على حد علم الباحث - الذي يتناول فاعلية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في البيئة الافتراضية، في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القصيم، في ظل تحديات جائحة كورونا، ومن ثم التعرف على إمكانية إحلال هذه البيئات الافتراضية بديلاً عن بيئة الواقع التقليدية في الإرشاد والتدريب، بل والتعليم بصفته بيئةً بديلةً عن بيئة الإرشاد والتدريب والتعليم التقليدية أو مدعمة لها، إذ لم

يُدرسُ هذا الموضوع في البيئة السعودية من قبل في حدود علم الباحث، مما يُشكل إثراءً للمكتبة العربية السعودية بالجديد من البحوث.

مصطلحات البحث

الفاعلية Effectiveness:

تتمثل إجرائياً في معدل الزيادة في درجات الطلبة على مقياس التفكير الإيجابي، والمرتبطة بتطبيق المعالجة التجريبية، ويقصد بها في هذا البحث التأثير الناتج عن مرور الطلبة بخبرات برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القصيم.

البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على التخيل Imaginative -based training :guidance program

قام الباحث بإعداده، وهو عبارة عن نظام متكامل من الإجراءات، والخبرات المنظمة الإرشادية، والتدريبية، والمخططة، والمبرمجة زمنياً ومكانياً في بيئة افتراضية تخيلية، تحقق التعايش الافتراضي التخيلي لطلبة جامعة القصيم، كبديل عن البيئة الواقعية التي تمثل خطورة على الطلبة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا. وقد اشترك علماء الصحة النفسية، والإرشاد النفسي مع الباحث في تحديد محتواها، وتحديد الإستراتيجيات الإرشادية والتدريبية المستخدمة في تطبيق جلساتها، التي تتضمن سلسلة من الأنشطة التخيلية النفاعلية الممتدة التي يمارسها الطلبة في بيئة تدريب وتعلم افتراضية إلكترونية تخيلية بديلة عن بيئة التعلم والتدريب في الواقع؛ وذلك لمعالجة جوانب القصور في بيئات التعلم التقليدية، وتوظيف الأساليب الإرشادية والتدريبية التكنولوجية الحديثة في بناء الأساليب النفاعلية التخيلية بين الطالب ومحتوى الأنشطة في البيئة الافتراضية وبين الباحث، وبين الطلبة وبعضهم من خلال شبكة الإنترنت عبر وسائل التواصل الاجتماعي وشبكة التعليم الإلكتروني بجامعة القصيم، ويتم بث المحتوى الإرشادي التدريبي التخيلي المناسب للخصائص النمائية والعقلية للطلبة من خلال التعايش الافتراضي التخيلي في هذه البيئات؛ كبيئات نشأة الكون، وبيئات النظام الشمسي، وبيئات جسم الإنسان، ونادي العلماء، وبيئات الفضاء، وبيئات التسامح، وبيئات تحمل الضغوط، وبيئات الصبر على المكاره والسعادة والرحمة، وباستخدام الباحث لإستراتيجياتٍ وفنّياتٍ إرشادية، وتدريبية متنوعة، ومناسبة، أوصى العلماء باستخدامها في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في

أثناء معايشة الطلبة للأحداث الافتراضية التخيلية في هذه البيئة الافتراضية.

ويعرف إجرائياً بأنه مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمخططة، بناءً على أسس علمية مستندة إلى مبادئ الإرشاد والتدريب وفنّيّاتهم ونظرياتهم، التي تتضمن مجموعة المهارات، والأنشطة التخيلية في البيئة الافتراضية التي تقدم لأفراد عينة البحث، ويمارسونها، ويتدربون عليها خلال فترة زمنية محددة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم.

التخيل Imaginative :

يمكن تعريف التخيل الذي يقصده الباحث في هذا البرنامج، ويمارسه الطالب الجامعي في البيئة الافتراضية بأنه نوع من أنواع الأنشطة العقلية الموجه إرشادياً وتدريبياً، ويتم من خلال تدفق الأفكار للطلاب في أثناء المعايشة التخيلية، بحيث يمكنه رؤية الشيء المتخيل في هذه البيئة الافتراضية، وسماعه، وشمّه، وتدوقه، وهو ما يسمى بالتمثيل الذهني لخبرات الطالب السابقة، والسبيل لمعرفة أفكاره ومشاعره السلبية، والتخلي عنها، واستبدالها بالتفكير الإيجابي، بحيث يعطي الموضوع نوعاً من المعلومات التي تشتمل عليها الصورة العقلية المتخيلة الإيجابية، والمؤثرة في أحكامه، وأساليب تفكيره بنفس المستوى الذي تؤثر فيه الخبرة الحسيّة المباشرة لذلك الموضوع، وبذلك تُعدّ عملية التخيل لدى الطالب في هذا البرنامج إحدى العمليات العقلية الهامة، التي يلجأ إليها الباحث مع الطلبة؛ لحصولهم على الأفكار، والخبرات الجديدة الإيجابية، التي من شأنها أن توضح أخطاء الماضي، وتحسن أفكار الحاضر، وتطور أفكار المستقبل لدى الطلبة (عينة البحث)، وذلك من خلال صياغة سيناريو تخيلي، يعرض للطلبة، ويتعايشوا معه في البيئة الافتراضية، ويصطحبهم في رحلات تخيلية عبر جلسات البرنامج، ويحثهم على بناء عدد من الصور الذهنية الإيجابية للحقائق والمعلومات التي تدربوا عليها، وعاشوها بأحاسيس وعواطف إيجابية.

مهارات التفكير الإيجابي Positive Thinking :

يعرف الباحث التفكير الإيجابي بأنه نمط من أنماط التفكير المنطقي التكيفي الذي يبتعد فيه الطالب عن أنماط التفكير الهدامة التي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره وجهة سلبية، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار عن غيرها في توجيه مشاعر الطالب الجامعي التي يصعب التخلص منها، مثل المبالغة في رؤية الأخطاء، والنقائص، والاستعداد المسبق لقبول الكل أو لا شيء، والنظر إلى العيوب والإقلال من حجم المميزات.

ويعرف الباحث مهارات التفكير الإيجابي بناء على مقياس البحث بأنها سلوكيات عقلية، تقوم بترجمة الأفكار، والكلمات، والتصورات العقلية الإيجابية في أثناء التفاعل والتعايش مع الأحداث الافتراضية، وتجعلها قابلة للنمو، والتوسع، والتطور العقلي الإيجابي، وتحقيقها بنجاح، وهي جهد عقلي من الطلبة، يتوقع أن يحقق نتائج جيدة ومرضية، يدفعهم إلى السعادة والفرح، وصحة أفضل، ونتائج ناجحة لكل عمل، وموقف يقوم به، وهو التفاؤل والنظر إلى الحياة بالجمال رغم الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وكل شيء يحدث له يحبه ويعتز به، وهو عكس التفكير السلبي الذي يعني التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم المواقف، والوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقةٍ والشك بها، ويجعل الأفكار السلبية، تجتاح الطالب في كل مكان وفي كل موقف في ظل استمرار جائحة كورونا. ومن ثمَّ يؤدي ذلك إلى الفشل والإحباط، وخيبة الأمل.

ويقاس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي ومهاراته الآتية:
(الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، التي يمكن تعريفهم على النحو الآتي:

أ- **الحديث الإيجابي مع الذات (Positive talk to oneself)**: يعرف الباحث هذه المهارة بناء على مقياس البحث والدراسات السابقة بأنها نوع من الحديث المتروى المباشر مع الذات، ويركز فيه الطالب على مصادر القوى الإيجابية، واعتقاداته، وقدراته، ويساعده في تخطي الضغوط والصعوبات، وهذا الحديث يساعد الطالب على تجنب المشاعر، والمفاهيم السلبية في مواجهة المحن. والطلبة المبتكرون الإيجابيون هم من يركزون على نجاحاتهم، ويستخدمون جملاً لفظية، تدعم هذا النجاح في أبسط صورة، كأن يذكر الطالب لنفسه أنني أتحسن، أنني سأنجح.

ب- **التخيل الإيجابي (Positive imagination)**: يعرف الباحث هذه المهارة بناء على مقياس البحث والدراسات السابقة بأنه عملية عقلية عُلْيَا، تقوم في جوهرها على إنشاء علاقات جديدة بين الخبرات السابقة، والخبرات الحالية، بحيث تنظم في صورة صورٍ وأشكالٍ ليس للطلاب خبرة بها من قبل فالتخيل الإيجابي بهذا المعنى المقصود في هذا البحث هو عملية عقلية تستعين بالتذكر في استرجاع الصور العقلية المختلفة ثم تمضي بعد ذلك لتؤلف منها تنظيمات جديدة تصل الطالب بماضيه وتمتد لحاضره وتستطرد إلى مستقبله فتبني من ذلك

دعائم للإبداع والابتكار العقلي والتكيف القوي مع البيئة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

ج- التوقع الإيجابي (Positive expectation): يعرف الباحث هذه المهارة بناء على مقياس البحث والدراسات السابقة بأنه شعور الطالب بالقوة والتفائل بشأن القادم، والطالب الإيجابي يدرك أن لديه موارد وإمكانيات شخصية، تحقق له ما يريد، ويتمنى تحقيقها، وهو يعرف إمكانياته، مثل: المواهب والخبرات الشخصية، والأصدقاء، والأسرة، ويعرف ما يحتاج إليه؛ لكي يتكيف مع المواقف، ويفكر في السبل الإيجابية التي يملأ بها الفراغات حتى يستطيع مواجهة التحديات التي تعترض طريقه في الحياة، مما يجعله ينتظر الأفضل؛ لأنه يستخدم كل إمكانياته.

الإجراءات الاحترازية في ظل جائحة كورونا

the precautionary measures for the Corona pandemic (COVID-19):

يعرفها الباحث إجرائياً بناء على مقياس البحث بأنها التزام الطلبة منازلهم، وعدم الخروج منها إلا للحالات الضرورية في ظل انتشار جائحة كورونا الأمر الذي أدى بهذه الإجراءات الاحترازية إلى النيل من المساحة الخاصة لهؤلاء الطلبة الذين أُجبروا على المكوث في منازلهم في ظاهرة أطلق عليها البعض "الازدحام الأسري" ما يُنذر - من وجهة نظر علماء النفس بتعرضهم لمشكلات نفسية خطيرة كان من أهمها زيادة التفكير السلبي مع وجود ضعف ملحوظ لديهم في مهارات التفكير الإيجابي جراء العزلة التي فرضت عليهم، وأجبرتهم كأسر على البقاء معاً في مكان واحد لأطول فترة ممكنة، مع حرمانهم من الذهاب للجامعة لفترات غير معلومة.

حدود البحث

الحدود الموضوعية: يتناول البحث فاعلية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القصيم في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

الحدود المكانية: نُفذَ البرنامج إلكترونياً بجامعة القصيم من خلال شبكة الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والتعليم الإلكتروني عن بُعد، وبيئاته الافتراضية، وذلك خلال الترم الأول من العام ٢٠٢١م.

الحدود البشرية: نُفذَ البرنامج على عينة من طلاب وطالبات جامعة القصيم من كلية

العلوم والآداب بنين، وكلية العلوم والآداب بنات، ممن كان يدرسه الباحث مادة مهارات التفكير، وأساليب التعلم، وعلم نفس النمو بنظام التعلم الإلكتروني عن بُعد، وباستخدام البيانات الافتراضية في ظل جائحة كورونا بمتوسط عمري للطلبة قدره (١٨.٩) سنة، وبانحراف معياري (٠.٤٩) سنة، ومن المستوى الاقتصادي والاجتماعي الثقافي الواحد، وكذلك من نسب ذكاء واحدة تتراوح من (١٠٧ إلى ١٠٨) نسبة ذكاء، من خلال الرجوع لسجلاتهم الأكاديمية المتوافرة فيها هذه المعلومات والتي يتم تسجيلها في نموذج المعلومات عن كل طالب يلتحق بجامعة القصيم من خلال متخصصين نفسيين في هذه المجالات.

الحدود الزمانية: نُفذ برنامج هذا البحث على مدى تسعة أسابيع بواقع جلستين في الأسبوع، وبمجموع (١٨) جلسة، خلال (٦٠) يوماً، إضافةً إلى جلسة المتابعة بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج، وذلك خلال الترم الأول من العام الدراسي ٢٠٢١م، وتراوح زمن كل جلسة من (٥٠) إلى (٦٠) دقيقة.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الطالب الإيجابي هو طالبٌ سعيدٌ، يتسم بالتفاؤل والمشاعر الإيجابية، والرضا، والازدهار، والقدرة على إدارة الأزمات، إضافةً إلى قدرته على استخدام العديد من إستراتيجيات المواجهة الإيجابية، والضبط الذاتي للانفعالات، والأفكار السلبية عند مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة، وهو على النقيض تماماً بالنسبة للطالب صاحب التفكير السلبي الذي يحول حياته لسلسلة من المتاعب، والأحاسيس، والسلوكيات السلبية، وكذلك النتائج السلبية، كالأعراض النفسية، والعضوية، والشعور بالوحدة والضياع.

ويعرف التفكير الإيجابي بأنه الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة، وتحدياتها، ومهامها (أبوجادو، ٢٠٢٠، ١١٤)، وهو القدرة على استعمال العقل بطريقة واعية فعالة، ذات طابعٍ تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية، والتغلب عليها، بطريقة تشعر الفرد بالرضا، والتقبل الإيجابي للذات (الأعسر، ٢٠٢٠، ٣٧)، وهو: عبارة عن مهارات، يمكن للفرد أن يتعلمها، ويتقنها، بحيث تكون طريقه إلى النجاح والسعادة (جروان، ٢٠٢٠، ٥٥). وهو عبارة عن توقع الفرد لنجاحه في معالجة المشكلات، بتوجيه من قناعاته العقلية، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية التي تزيد من إمداده بثقته في أدائه وسيطرته وإرادته في عملية التفكير لديه (سعادة، ٢٠٢٠، ٧٥).

ويشمل التفكير الإيجابي إصدار الأحكام الإيجابية، وعلى الطالب أن يدعم من تفاؤله، وأن يكون جهده متكاملًا، وفيه إحساسٌ بالمسؤولية، ويرتكز التفكير الإيجابي على الاستكشاف، وانتظار الفوائد، والتقييم الإيجابي، وعلى حلّ المشكلات، أو إدخال تحسينات، وفي كل حالة يتم تصميم جلسات جديدة؛ لإحداث تغيير إيجابي جديد في شخصية الطالب، وعندما يقوم التفكير الإيجابي بتحويل تفكير الطالب للتوصل إلى اقتراح يكون من السهل التوصل إلى ذلك، وهكذا فإن التفكير الإيجابي يهتم بالاقترحات التوافقية، وتقسيم الاقتراحات الإيجابية (الجراح، ٢٠٢٠، ٤٤).

ولما كان التفكير السلبي هو الذي يجعل الطالب يبحث، ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي، و يؤدي إلى القلق والخوف من المستقبل، ويجعله يعيش الحاضر بأحاسيس سلبية، واعتقادات سلبية، تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل، " فإن التفكير الإيجابي للطالب يعني توقع النجاح في القدرة على معالجته للمشكلات، وبتوجيه من قناعات عقلية بناءة لديه، وباستخدام إستراتيجيات وفنّيات، وطرق فعالة، تزيد من إمداده بثقته بنفسه وفي أدائه وسيطرته وإدارته لعمليات التفكير لديه(دي بونو، ٢٠٠٩؛ سعادة، ٢٠٢٠؛ الجمل وآخرون، ٢٠٢١)، ولذلك فإن تنمية مهارات التفكير الإيجابي في هذا البحث ليست مجرد مقارنة منهجية، بل هو توجهٌ من الباحث في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، يُعبئ طاقات الطلبة، ويستخرج الظاهر منها، والكامن فيها من أجل صيانة الصحة النفسية لديهم، ويساعدهم في التغلب على العقبات والصعوبات التي تواجههم في ظل استمرار هذه الجائحة.

ويستنتج الباحث مما سبق بأنه لابدّ من أن يكون هناك ثابت أساسي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي يتعلق بالموقف من الذات، إذ يتعين على الطالب رغم عثراته، وخيباته، وحالات فشله أن يظل إيجابياً في نظره إلى ذاته، وقدراته، وإمكانياته، وفرصه، وممارساته للأنشطة الممتدة للتعايش في البيئة الافتراضية، وأن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته في الحكم عليها وجلدها، عندما يتحول إلى العيش في البيئة الواقعية الحية، إذ سيشعر الطالب في أثناء تطبيق البرنامج في البيئة الافتراضية أنه في مقابل الخيبات يُوجد إنجازات ونجاحات عدّة، وفي مقابل أوجه القصور هناك قدرات وإمكانيات، وفي مقابل العثرات هناك فرص ممكنة، كل هذه الإيجابيات يتعين على الباحث أن يساعد الطالب على البناء عليها لتجاوز العثرات والإخفاقات، فالطالب الذي يفكر تفكيراً إيجابياً سيساعده الباحث من خلال تطبيق فنّيات البرنامج الإرشادية والتدريبية أن يستعمل كلمات إيجابية للتعبير عن مشاعره، وأفكاره، والنظر إلى الأحداث في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا بإيجابية، والتركيز على النجاحات، والتغلب على الإخفاقات.

وفي هذا السياق تشير نتائج دراسات كل من بركات (٢٠١٦)، حسن (٢٠١٧)، الزهراني (٢٠١٨)، السيوف وآخرون (٢٠١٩)، الجمل وآخرون (٢٠٢١)، بوضياف (٢٠٢١) إلى أن التفكير في أمر ما، والتركيز عليه هو أحد القوانين الرئيسة في توجيه حياة الإنسان سلبياً أو إيجابياً، وأن ما نفكر فيه تفكيراً مركزاً في عقلنا الواعي، ينغرس، ويندمج في خبرتنا، أي أن ما يعتقد الطالب سيتحول إلى حقيقة عندما يمنحه الطالب مشاعره، وأنه كلما اشتدت قوة اعتقاد الطالب، وارتفعت العاطفة التي تضيفها إليه تعاضم بذلك تأثير اعتقاده على سلوكه وعلى كل شيء يحدث له، ويظل الطلبة الناجحون والسعداء محتفظين على الدوام باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي، والحديث الإيجابي مع الذات، والتخيل الإيجابي، وهي المهارات الأساسية التي يجب أن نبني عليها تنمية مهارات التفكير الإيجابي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

وهذا يعني أن الباحث سيعمل من خلال هذا البرنامج على اكتشاف المبادئ، والجوانب، والخصائص، والمهارات الإيجابية في شخصية الطالب، ويبنى عليها تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديه، بمعنى البحث الدقيق عن مناطق القوة والتميز في شخصيته، وتنميتها، والتأكيد عليها، والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها في أثناء تطبيق البرنامج وفتياته وإستراتيجياته في البيئة الافتراضية، حتى تصبح بمثابة التحصين النفسي والروحي ضد ما قد يتعرض له من تهديدات وإحباطات في سياق حياته اليومية، ومن ثم مساعدته على استخدام كلمات إيجابية للتعبير عن المشاعر، والأفكار في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، والنظر للأشياء، ومواجهة الأحداث، ومعايشتها بإيجابية، والتركيز على النجاحات، فالطالب الإيجابي لا يفكر بالخسارة، ولكنه يبرمج نفسه للفوز دائماً (قطامي وآخرون، ٢٠١٩، ٦٣).

خصائص الطالب الذي يفكر تفكيراً إيجابياً أو سلبياً

تتفق نتائج دراسات كل من (Wong (2013), Backe (2012), Rebecca, (2012)، صالح (٢٠١٣)، العبيدي (٢٠١٤)، Havere (2014)، عصفور (٢٠١٥)، بركات (٢٠١٦) حسن (٢٠١٧)، الزهراني (٢٠١٨) الجمل، وآخرون (٢٠٢١) إلى وجود عشر خصائص للطالب الذي يفكر تفكيراً إيجابياً، وهي: التفاؤل والإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف، والأزمات، والتحديات، والحماس، وامتلاك أعلى مستويات الاهتمام، والطاقة والمشاعر، والتحريض الذاتي الإيجابي. والإيمان : وهو الاعتقاد بالذات وبالآخرين، والإيمان بالقوى الروحية الأعلى التي تقدم الإرشاد، والمساعدات لدى احتياج المرء لها، والتكامل والالتزام الفردي بالشرف، والانفتاح، والعدل، والعين وفق المعايير الشخصية والشجاعة، والإرادة للقيام بالمغامرات، وقهر

المخاوف حتى من دون ضمان النتائج، والثقة، والقناعة بمقدرات المرء، وطاقاته وإمكانياته. والتصميم، والمضي الشاق نحو الهدف، والسبب، والغرض، والصبر: والإرادة على انتظار الفرصة، واستعداد المرء لذاته وللآخرين، والهدوء والتحلي برباطة الجأش، والتفكير والقدرة على الموازنة في مواجهة الصعاب، والتحديات، والأزمات اليومية. والتركيز والاهتمام الموجه عبر وضع الأهداف، وتحديات الأوليات. كذلك تشير نتائج هذه الدراسات إلى أن أول مقومات التفكير الإيجابي هو الوعي بالإمكانات، والقدرات، والفرص التي يمتلكها الطالب، حيث يشكل الوعي نواة الاقتدار الإنساني الذي يؤهل الطالب للتعامل الإيجابي مع متطلبات الحياة اليومية الواقعية.

وتتفق نتائج هذه الدراسات أيضاً إلى خصائص الطالب صاحب التفكير السلبي بأنه يناقش الموضوعات، والقضايا، وكافة الأمور بخشونة، ويبيع كل ما هو غالٍ وثمين، ويشترى الرخيص قليل الأهمية، ويرى في العمل مشقةً وروتيناً، فهو دائم التفكير في ماضيه المؤلم؛ ودائماً ما يفكر في المشاكل؛ وليس لديه حلٌّ لأية مشكلة، ودائم الذم والتذمر، وردة فعله سريعة، ويولد الإحساس بالتعاسة، والفشل. متشائماً، وعبوساً، ولا يتعلم من أخطائه، ولا يتعلم من الآخرين، ولا يشكرهم، ولا يعامل الناس كما يحب أن يعاملوه، والطالب السلبي لا يختار كلماته وأقواله، وليست لديه أحلام يسعى إلى تحقيقها.

فوائد التفكير الإيجابي للطلبة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا:

يحقق التفكير الإيجابي فوائد عديدة للطلبة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، تشير إليها نتائج دراسة كل من السيوف وآخرون (٢٠١٩)، بوضياف (٢٠٢٠)، الجمل وآخرون (٢٠٢١)، وهي كالآتي:

١- الطلبة الذين يفكرون بشكل إيجابي، يتمتعون بحياة سعيدة رغم الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، ويشعرون بأنهم أفضل من الجميع، والطلبة الذين يفكرون تفكيراً سلبياً، فإن كل المشاعر السلبية تنعكس على أجسامهم، وتتملكهم الأفكار الاكتئابية، ومشاكل في النوم، وتصبح أعصابهم متوترة، ويصبحون قلقين، ويشعرون بعدم الرضا عن كل شيء، وعندما نخلصهم من هذا الفكر السلبي المدمر، فإنهم يتخلصون أيضاً من نتائجه الجسدية والنفسية السيئة.

٢- الطلبة الإيجابيون لديهم قابلية لمواجهة الإجهاد بشكل أسرع، وأكثر فعالية، إذا حدث موقف من الاعتقاد بأن الأشياء خارجة عن سيطرتهم، ويركزون على حل الصراع بإيجابية، ويصبحون أقل عرضة للإجهاد؛ لأنه ليس لديهم عادة للتركيز على فكرهم السلبي.

٣- يعطي الطلبة الإيجابيون والمنفتحون رغم الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا انطباعاً أولياً أفضل، ولديهم الكثير من الأصدقاء، ودائماً ما يجذب إليهم؛ بسبب إيجابياتهم نحو الحياة، ويريدون الحفاظ على صداقتهم، وحياتهم الاجتماعية نشطة، وينطبق الشيء نفسه على العلاقات الرومانسية.

٤- يجذب هؤلاء الطلبة المزيد من الاهتمام بالجنس الآخر.

٥- عندما يدرك الطالب الإيجابي أن المشكلة ليست نهاية العالم، فإنه يتعلم البقاء، فيكون أكثر تركيزاً عند مواجهة المشاكل، نتيجة لذلك يمكنه اتخاذ القرارات الصحيحة حتى في الوضع الصعب.

٦- تعليم الطالب طريقة التفكير الإيجابية، وتدريبه عليها، وممارسته لها في البيئة الافتراضية بواسطة التخيل، والتوقع الافتراضي، والتحصين ضد الضغوط، تجعله أكثر ثقة، ويكون على سجيته دون تصنع، أو تظاهر، وتحذّر من الضغوط والاضطرابات النفسية لديه، ونقضي على التفكير السلبي، وتنمي التفكير الإبداعي والإيجابي.

ولقد حاول كندال (2010) Kendall معرفة أثر الاضطراب النفسي، ونمط اللغة التي يستخدمها الفرد في التفكير الإيجابي والسلبي لديه، إذ طبق دراسته على ثلاث عينات متباينة من الطلبة المضطربين نفسياً في الولايات المتحدة الأمريكية وقد خلصت النتائج إلى وجود علاقة جوهرية بين مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التفاؤل لدى العينة الأولى، بينما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة جوهرية بين التفكير السلبي والاكتئاب المرتفع في العينة الثانية، وعدم وجود فروق جوهرية بين التفكير الإيجابي والسلبي والاضطراب النفسي في العينة الثالثة.

وهدفنا دراسة (2012) Wong إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع الرفاهية وسوء التوافق النفسي، كما توصلت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط بمؤشرات الرفاهية والرضا عن الحياة والسعادة، بينما ظهر أن التفكير السلبي يرتبط بمؤشرات الضغوط النفسية، والقلق بمؤشرات الرفاهية، والرضا عن الحياة والسعادة. كما أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية دالة بين الجنسين في الضغوط والقلق لمصلحة البنات، في

حين لم تظهر هناك فروق إحصائية بين الجنسين في كل من الاكتئاب والغضب والرضا عن الحياة والسعادة. وأن العمر لم يكن بأي من متغيرات الدراسة. كما أن التفكير السلبي يسهم بشكل ملحوظ في متغيرات القلق.

وهدفت دراسة (Rebecca 2013) إلى معرفة تأثير التفاعل المشترك بين نمطي التفكير الإيجابي والسلبي وبين متغيرات الجنس، والتخصص، والمستوى الدراسي في عزو النجاح في اكتساب المفاهيم، وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٤ طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات بالولايات المتحدة الأمريكية، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وخرجت بأن هناك تأثيرًا جوهريًا لنمط التفكير الإيجابي في تعليم المفاهيم، كما أظهرت النتائج أن هناك ميلًا لدى أفراد العينة نحو التفكير الإيجابي، وأظهرت النتائج عدم وجود تأثير لمتغيرات الجنس، والتخصص والمستوى الدراسي في نمط التفكير الإيجابي والسلبي.

وهدفت دراسة (Morgan & Others 2013) إلى التعرف على أثر التفكير الإيجابي والسلبي في تعليم مهارات حاسوبية باستخدام نمطين من التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية، على عينة من طلبة الجامعة بلغت ٨٦ طالبًا وطالبة في الولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج كثيرة كان أهمها عدم وجود فروق في مستوى تعلم مهارات حاسوبية، بحيث تعزي إلى نمط التفكير الإيجابي أو السلبي، ووجود فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام التغذية الراجعة في التعلم تعزي للتفكير الإيجابي لمصلحة الذكور الذين أظهروا تفوقًا في هذا المجال كما أظهر الطلبة ميلًا نحو التفكير السلبي إجمالًا.

وهدفت دراسة (Haveren 2014) إلى معرفة مستوى التفكير السلبي والإيجابي في التحصيل لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات الجنس، ومستوى التعليم، وقد اختار الباحث لتحقيق أهداف دراسته عينة مكونة من (٢٠٠) طالب وطالبة، ملتحقين في إحدى الجامعات الأمريكية من مستويات مختلفة، وقد انتهت الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين سواء كانوا في السنة الأولى أم الأخيرة فلا فروق جوهرية بينهم من حيث مستوى التفكير السلبي والإيجابي، وأظهرت النتائج وجود فروق جوهرية بين مستوى التفكير السلبي والتفكير الإيجابي عند اعتبار متغير الجنس لمصلحة الطلبة الذكور، حيث أظهروا مستوى أفضل على التفكير الإيجابي.

وهدفت دراسة عصفور (٢٠١٥) إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع بجامعة عين

شمس، ولتحقيق ذلك تم إعداد برنامج لتنشيط المناعة النفسية لدى الطالبات المعلمات، وإعداد ثلاث أدوات للقياس، وهي اختبار التفكير الإيجابي، وقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق التدريس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين متوسط درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي في اختبار التفكير الإيجابي، وفي قياس التفكير الإيجابي، وفي قياس فعالية التدريس لصالح التطبيق البعدي.

وأجرى السلمي (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى قياس جودة الحياة، وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة أم القرى بالسعودية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أن جودة الحياة الأسرية هي الأكثر شيوعاً، ومن ثم جودة التعلم، وجودة الصحة النفسية، وأن تقديرات أفراد العينة لأنماط التفكير الإيجابي لديهم كانت متوسطة في جميع المجالات (التفاؤل، التركيز، الحماس، الشجاعة).

وهدفت دراسة النجار والطلاع (٢٠١٥) إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي، وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، وأشارت النتائج إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط بجودة الحياة بالنسبة للفرد؛ لأنها تعبير عن الإدراك الذي يمتلكه، ولأن الحياة بالنسبة له هو ما يدركه منها، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه، وكفاءته، ومن ثم شعوره بالسعادة والرضا الوظيفي.

وهدفت دراسة بركات (٢٠١٦) إلى معرفة أنماط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء بعض المتغيرات، وأظهرت النتائج أن تقديرات أفراد العينة لأنماط التفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة كانت متوسطة في مجالات الثقة، والتصميم، والصبر، والهدوء. وأظهرت وجود فروق دالة إحصائية في تقديرات أفراد العينة لأنماط التفكير الإيجابي تعزى لمتغيرات الجنس لصالح الإناث والخبرة العملية ولصالح فئة أقل من ٥ سنوات.

وهدفت دراسة الكشكي (٢٠١٨) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكفيفات، تكونت عينة الدراسة من (٨) طالبات، واستخدمت الباحثة الأدوات الآتية: مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة). وأسفرت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي

لمقياس التفكير الإيجابي، وتقدير الذات لصالح القياس البعدي. ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي وتقدير الذات.

وهدفت دراسة التودري (٢٠١٨) تصميم برنامج مقترح قائم على الواقع الافتراضي يتضمن بعض مقررات تقنيات التعليم الدراسية لطلاب وطالبات الماجستير بكلية التربية جامعة بيثية، والتعرف على فاعليته في تنمية مهارات العقل المنتج لديهم. وتمثلت أداة القياس في اختبار أداء في مهارات العقل المنتج، واتباع المنهج شبه التجريبي الذي يعتمد على المقارنة بين التطبيقين القبلي والبعدي لمجموعة البحث. وخلصت أهم النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح القائم على بيئة التعلم الافتراضي في تنمية المهارات العقلية المكونة لعادات العقل المنتج لدي طلاب وطالبات الماجستير بكلية التربية جامعة بيثية.

وهدفت دراسة السيوف، وأبي حلو، ومجدلاوية (٢٠١٩) إلى التعرف على إستراتيجيات التفكير الإيجابي لدى طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، وقد أظهر النتائج أن تقديرات الطلبة لإستراتيجيات التفكير الإيجابي متوسطة في جميع مجالات الدراسة. كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات الطلبة لإستراتيجيات التفكير الإيجابي تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات الطلبة لإستراتيجيات التفكير الإيجابي تعزى لمتغير قطاع العمل.

وهدفت دراسة قادير (٢٠١٩) إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني. مع استمرار الأثر الإيجابي الذي تركه على المجموعة التجريبية بعد انتهاء فترة المتابعة.

وهدفت دراسة (Pollom et al., 2020) تصميم برنامج تدريبي افتراضي عملي لدراسة مقررات علاج الأورام بالإشعاع في ظل جائحة كورونا، والتباعد الاجتماعي المفروض، وتم متابعة المحاضرات، وتبادل المناقشات بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، والمحادثات عبر برنامج زوم (Zoom)، وكان التدريب الافتراضي حلماً وخياراً ناجحاً لزيادة إمكانية الوصول إلى الطلبة، ومتابعة المحاضرات بصورة تفاعلية.

وهدفت دراسة الأحمرري (٢٠٢١) إلى التعرف على واقع استخدام الفصول الافتراضية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطالبات بجامعة الملك خالد بالإضافة إلى التعرف على أهم الصعوبات التي تواجه الطالبات في استخدامها للفصول الافتراضية، وتم إعداد استبانة لمعرفة واقع استخدام الفصول الافتراضية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطالبات بجامعة الملك خالد، وكشفت النتائج عن إيجابية آراء عينة البحث نحو استخدام الفصول الافتراضية في التعليم وتطبيق البرامج الإرشادية التدريبية، وأنها من أفضل الحلول التعليمية المستخدمة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا من وجهة نظرهن، وأن من أهميتها أنها تسمح باستمرارية التعليم والإرشاد والتدريب في ظل الأزمات من أجل حماية المتعلمين والمسترشدين والمتدربين من الوباء، وكان معدل الصعوبات المرتبطة باستخدام الفصول الافتراضية منخفضاً بالنسبة لهن، وخلصت النتائج إلى أن واقع استخدام الفصول الافتراضية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطالبات؛ هو واقع إيجابي، ومرضى لطالبات عينة البحث، وكان من أهم التوصيات تعزيز الموارد الرقمية للمجالات العلمية من خلال زيادة الاستثمار في تصميم برامج المحاكاة التعليمية والذكاء الاصطناعي وتقنيات الواقع الافتراضي Virtual Reality والواقع المعزز Reality Augmented للاستفادة منها في التدريس والتدريب في الكليات العملية.

وهدفت دراسة بوضياف (٢٠٢١) إلى إيجاد تصور مقترح لبرنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين للتصدي للشائعات الإلكترونية في ظل الأزمات - جائحة كورونا أنموذجاً- وتوصلت النتائج إلى فاعلية للبرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مهارات التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الإلكترونية لدى طلبة الجامعة في ظل الأزمات - جائحة كورونا أنموذجاً.

وبعد الاستعراض السابق للدراسات السابقة العربية والأجنبية توصل الباحث إلى أن موضوع التفكير الإيجابي والسلبي قد حظي باهتمام الباحثين، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في التعرف على مجالات الدراسة ومتغيراتها، والأساليب الإحصائية في تحليل نتائجها، وكذلك في بناء بنود المقياس الخاص بالبحث الحالي وقرائه، واستفاد منها في استخدام بعض الإستراتيجيات والطرق والفنّيّات التي ثبتت فعاليتها في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة.

ويلاحظ الباحث على هذه الدراسات التي استخدمت برامج ثبتت فاعليتها في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، مع أن برامجها تقليدية، ولا تتيح للمتعلمين إشباع حاجاتهم وميولهم في

الاتجاه الذي يهواه كل طالب، وهو ما سيقوم الباحث بعلاجه من خلال البرنامج الإرشادي التدريبي القائم على التخيل الذي قام بإعداده بشكل جديد ومبتكر، من خلال التعايش التخيلي لأحداث البيئة الافتراضية والتي يتناسب استخدامها مع الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، ومستفيدا من هذه الدراسات بتحديد ثلاث مهارات أساسية للتفكير الإيجابي، تشمل كل المعاني الإيجابية للتفكير وهي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي).

وأن ممارسة الطلبة للأنشطة التخيلية الإيجابية الممتدة في البيئة الافتراضية التي صممها الباحث ونظمها لطلبة الجامعة ستشجعهم على التعلم التفاعلي النشط، وستشكل بيئة إيجابية خصبة، متنوعة المثيرات، وجاذبة لعقول الطلبة، ومنتجة للأفكار الإيجابية، وستلبي حاجات الطلبة، وتشبع رغباتهم، وستصنع الاستجابة المطلوبة التي يرغب أن يتوصل إليها الباحث من هذا البحث، وتوجههم نحو إعمال عقولهم وتفكيرهم ضمن طرق وأساليب وإستراتيجيات سيستخدمها الباحث لتوظيف المعرفة في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم بعضها ثبت فاعليته من خلال نتائج دراسات سابقة، ويتفق هذا التوجه مع نتائج دراسة كل من التودري(٢٠١٨)، قاديير (٢٠١٩)، المومني (٢٠٢٠)، (Pollom et al. (2020)، الجمل وآخرون (٢٠٢١)، القرني (٢٠٢١)، الأحمري (٢٠٢١).

كما استنتج الباحث من الإطار النظري والدراسات السابقة أنه يمكن تحقيق التفكير الإيجابي عن طريق الخطوات الآتية :

١. تطبيق البرنامج بحيث يساعد الطالب على تجاهل ما يقوله الآخرون أو يفكرون فيه بطريقة سلبية تشاؤمية كالإشاعات المنتشرة في الإعلام عن جائحة كورونا.
٢. تطبيق البرنامج بحيث يساعد الطالب على استخدام خياله لتصور الحالات الإيجابية والمفيدة فقط.
٣. تطبيق البرنامج بحيث يساعد الطالب على استخدام الكلمات الإيجابية في حواراته وأحاديثه وكلامه الداخلي، أو عند التحدث مع الآخرين.
٤. أن يتضمن البرنامج أنشطة تساعد على الدعابة والابتسام والتفاؤل؛ لأن هذا يساعد الطالب على التفكير، والتخيل، والتوقع بشكل إيجابي.
٥. تطبيق البرنامج بشكل تدريجي، بحيث يساعد الطالب على التخلي عن التفكير السلبي، واستبدله بالتفكير الإيجابي.

٦. تطبيق البرنامج بحيث يساعد الطالب على التفارقة بين نتائج التفكير السلبي والإيجابي، بحيث يبدو الأمر كما لو أن هناك صورتين أمامه، وعليه أن يختار النظر إلى أحدهما، وتجاهل الأخرى

٧. تطبيق البرنامج بحيث يساعد الطالب عند العودة للبيئة الواقعية على المثابرة، والمداومة على التفكير الإيجابي، وممارسته، ومعايشته في البيئة الواقعية؛ لأن ذلك سيؤدي بالطالب في نهاية المطاف إلى تثبيت عقله على التفكير بشكل إيجابي، وتجاهل الأفكار السلبية الموجودة في البيئة الواقعية في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

وبناء على ما سبق يمكن صياغة فروض البحث كالاتي:

فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لصالح القياس البعدي.

٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير لإيجابي ومهاراته الفرعية(الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي).

٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للتفكير لإيجابي ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي).

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

تماشياً مع أهداف البحث الحالي، فقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذي القياسين القبلي والبعدي نظام المجموعة الواحدة، حيث تم تطبيق مقياس مهارات التفكير الإيجابي على المجموعة التجريبية عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وبعد الانتهاء من تنفيذه، الذي استمر لمدة شهرين، وتم تطبيقه كذلك بعد التطبيق البعدي بعد مرور شهرين بقصد تتبع تأثير البرنامج.

ثانياً : عينة البحث

تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة عشوائية من طلبة وطالبات جامعة القصيم ممن

كان الباحث يدرسهم مادة مهارات التفكير، وأساليب التعلم، وعلم نفس النمو من شعب البنين والبنات بكلّيات العلوم والآداب، وتم استبعاد غير الجادين، وممن لم تتوافر لديهم الرغبة والقدرة على التدريب، وممن لا يجيدون التعامل، والتعايش مع الأحداث الافتراضية، وقام الباحث باختيار أفراد العينة ممن توافرت لديهم الإمكانيات اللازمة، والدافعية الكبيرة في حضور جلسات البرنامج، وتطبيق الفئآت اللازمة داخل الجلسات. وتكونت مجموعة البحث من (١٢) طالبًا وطالبة، عدد (٦) طلاب من الذكور، و(٦) طالبات وتم اختيارهم بمتوسط عمري قدره (١٨.٩) سنة، وبانحراف معياري (٠.٤٩)، ومن المستوى الاقتصادي والاجتماعي الثقافي الواحد، وكذلك من نسب ذكاء واحدة تتراوح من (١٠٧ إلى ١٠٨) نسبة ذكاء، وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين (الذكور والإناث) في المستوى القبلي للتفكير الإيجابي باستخدام اختبار مان وتني -Mann Whitney U للمقارنة بين متوسطات رتب الدرجات المستقلة فكانت نتائج التأكد من التكافؤ كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث

في القياس القبلي لمهارات التفكير الإيجابي

المهارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحديث الإيجابي مع الذات	الذكور	٦	٥.٨٣	٣٥.٠٠	٠.٦٥٩	غير دالة
	الإناث	٦	٧.١٧	٤٣.٠٠		
التخيل الإيجابي	الذكور	٦	٦.٠٨	٣٦.٥٠	٠.٤١٦	غير دالة
	الإناث	٦	٦.٩٢	٤١.٥٠		
التوقع الإيجابي	الذكور	٦	٦.٨٣	٤١.٠٠	٠.٣٤١	غير دالة
	الإناث	٦	٦.١٧	٣٧.٠٠		
الدرجة الكلية	الذكور	٦	٥.٨٣	٣٥.٠٠	٠.٦٤٨	غير دالة
	الإناث	٦	٧.١٧	٤٣.٠٠		

يتضح من الجدول السابق أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث في القياس القبلي للتفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات - التخيل الإيجابي - التوقع الإيجابي)، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي للتفكير الإيجابي.

- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث:

تم تجريب الأدوات المستخدمة في البحث الحالي وذلك بتطبيقها إلكترونياً عبر شبكات التواصل الاجتماعي على عينة استطلاعية من غير العينة الأساسية للبحث، حيث بلغ عدد أفرادها (٦٠) طالباً وطالبة من جامعة القصيم.

ثالثاً : أدوات البحث

مقياس مهارات التفكير الإيجابي

١. وصف المقياس: قام الباحث بإعداد مقياس التفكير الإيجابي في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، بالاستناد إلى الأدب التربوي والأبحاث السابقة، وخبرته في هذا المجال، ومن خلال إشرافه على تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الطلبة في الجامعة، وبعد الاطلاع على مقاييس ودراسات كل من السلمي (٢٠١٥)، بركات (٢٠١٦)، الجمل وآخرون (٢٠٢١)، الأحمري (٢٠٢١)، وبناء على مشكلة البحث وأهدافه وأسئلته، وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والخطوات السابق ذكرها قام الباحث بصياغة عبارات المقياس بصورتها الأولية المكونة من عدد (٣٠) فقرة، ومن ثم قام الباحث بعرضه على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص، لإبداء آرائهم حول انتماء فقرات المقياس، وأبعاده للتفكير الإيجابي، بالإضافة إلى الصياغة اللغوية، وصلاحيات الفقرات للمرحلة العمرية (طلبة الجامعة)، ومن ثم عدلت صياغة بعض الفقرات لغوياً، وتعديل بعضها الآخر لتتلاءم وعمر الطلبة من الجنسين بناء على رأي السادة المحكمين، وبعد الانتهاء من الإجراءات اللازمة أصبح عدد الفقرات مكوناً من (٢٤) فقرة، موزعة على أبعاد المقياس الثلاث الأساسية، وهي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي).

وقد صيغت مفردات المقياس في عدد من العبارات، تدل على أداء الطلبة، وممارستهم لمهارات التفكير الإيجابي، وقد راعى الباحث أن تعبر كل عبارة عن فكرة واحدة، وأن يحتوي المقياس على عبارات سالبة، وأخرى موجبة، ويحتوي أيضاً على عبارات كاشفة للتحقق من مدى جدية الإجابة، وقد تضمنت الإجابة عن عبارات المقياس تدريجاً ثلاثياً (دائماً -أحياناً -أبداً)، كما روعي وضع تعليمات بسيطة، وخالية من التناقضات، والمغالطات المنطقية واللفظية للأداء على المقياس بصورة واضحة.

٢. الهدف من المقياس: التعرف على فاعلية برنامج إرشادي تدريبي قائم على التخيل في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لدى طلبة الجامعة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

٣. حساب زمن المقياس: تبين أن الزمن المناسب لانتهاج جميع الطلبة من الإجابة عن عبارات المقياس هو (٣٠) دقيقة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

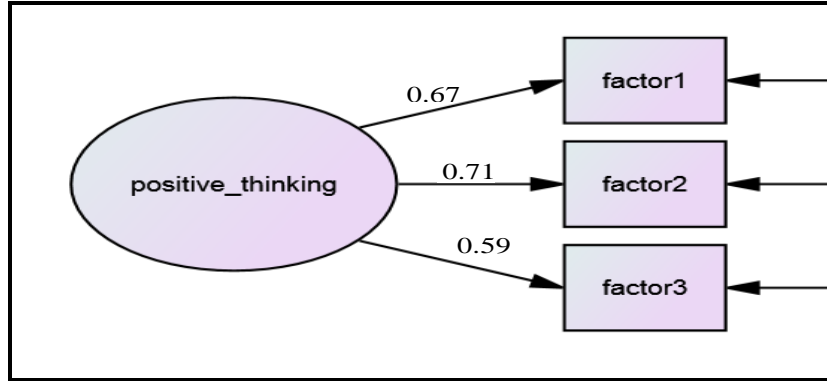
أولاً: صدق المقياس:

الصدق البنائي للمقياس: تم التأكد من الصدق البنائي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على مستوى الأبعاد، حيث تم افتراض متغير كامن واحد، وهو التفكير الإيجابي، تنتسب عليه ثلاثة أبعاد فرعية، وهي: أبعاد التفكير الإيجابي، وبعد تحديد النموذج تم التحليل بطريقة أقصى احتمال ML باستخدام البرنامج الإحصائي AMOS V.21، فكانت مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المفترض، كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٢) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج البنائي المفترض لمقياس التفكير الإيجابي

x^2	Df	x^2/df	GFI	$AGFI$
٨.٤٤	٣	٢.٨١	١.٠٠	١.٠٠
NFI	IFI	TLI	CFI	$RMSEA$
٠.٩٩٤	٠.٩٩٩	١.٠٠	١.٠٠	٠.٠٢

يتضح من جدول (٣) أن النموذج المفترض لمقياس التفكير الإيجابي يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة، حيث كانت النسبة بين مربع كاي x^2 ودرجات الحرية df أقل من ٥، وكانت قيم (مؤشر حسن المطابقة GFI ، ومؤشر حسن المطابقة المعدل $AGFI$ ، ومؤشر المطابقة المقارن CFI ، ومؤشر المطابقة المعياري NFI ، ومؤشر المطابقة المتزايد IFI ، ومؤشر توكر لويس TLI) جميعها قيم مرتفعة، وتساوي الحد الأقصى في بعض المؤشرات وأحدًا صحيحًا، وكذلك مؤشر جذر متوسط مربع خطأ التقريب $RMSEA$ كان أقل من ٠.٠٥، وهو ما يؤكد الصدق البنائي للمقياس، ويوضح الشكل (٤) النموذج البنائي للمقياس موضحةً عليه التشبعات (الأوزان الانحدارية المعيارية) لأبعاد المقياس:



شكل (١) النموذج البنائي المفترض لمقياس التفكير الإيجابي

يتضح من الشكل (١) أن الأوزان الانحدارية المعيارية (التشبعات) لأبعاد المقياس جميعها أكبر من ٠.٣، وهو ما يؤكد الصدق البنائي للمقياس، وأن أبعاد المقياس تنتسب على عامل كامن واحد هو التفكير الإيجابي.

ثانياً: ثبات المقياس: قام الباحث باستخراج معاملات ثبات المقياس بطريقة الإعادة (Test-Retest)، وبفارق زمني مقداره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني على عينة استطلاعية من غير عينة البحث، حيث بلغ عدد أفرادها (٦٠) طالباً وطالبة من جامعة القصيم، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية (٠.٧٦)، ولبعد الحديث الإيجابي مع الذات (٠.٨٤)، ولبعد التخيل الإيجابي (٠.٨٧)، ولبعد التوقع الإيجابي (٠.٨٩)، مما يشير إلى وجود معاملات ثبات مقبولة، وصلاحية تطبيق المقياس على عينة البحث الحالية.

ثالثاً: حساب الاتساق الداخلي للمقياس: قام الباحث بالتحقق من الاتساق الداخلي للفقرات باحتساب ارتباط الفقرات بأبعادها، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد تطبيقه على عينة استطلاعية من طلبة الجامعة غير عينة البحث الأساسية، ووصل عدد عبارات المقياس في صورته النهائية (٢٤) عبارة، موزعة على مهارات (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، ووصل عدد العبارات لكل مهارة (٨) عبارات، لمهارة الحديث الإيجابي مع الذات العبارات رقم ٣، ٧، ٨، ٦، ١٩، ٢٣، ١١، ١٦، ولمهارة التخيل الإيجابي العبارات رقم ٢، ٥، ٩، ١٢، ١٦، ٢٤، ١٢، ٢٠، التوقع الإيجابي العبارات رقم ١، ٤، ١٠، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ٢١، ويحصل الطلبة على ثلاث درجات في حالة الإجابة دائماً، ودرجتين في حالة الإجابة أبداً في العبارات الموجبة، أما في العبارات السالبة فأعطيت ثلاث

درجات في حالة أبدأ، ودرجتين في حالة أحياناً، ودرجة واحدة في حالة دائماً، وبذلك تكون الدرجة الكبرى (٧٢)، والصغرى (٢٤)، والجدول رقم (١) يظهر نتائج التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باحتساب ارتباط الفقرات بأبعادها المنتمية إليها.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس وأبعادها الفرعية

التوقع الإيجابي		التخيل الإيجابي		الحديث الإيجابي مع الذات	
الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة	الارتباط	العبرة
**٠.٩٠٦	١	**٠.٧٥١	٢	**٠.٧٢٠	٣
**٠.٧٥٢	٤	**٠.٨٧١	٥	**٠.٧١٢	٦
**٠.٧٩٠	١٠	**٠.٨٥١	٩	**٠.٧٩٣	٧
**٠.٨٥٢	١٤	**٠.٩٣١	١٢	**٠.٨١٢	٨
**٠.٨٨٩	١٥	**٠.٨٨٣	١٣	**٠.٩١٧	١١
**٠.٧٥٧	١٧	**٠.٩٦١	١٦	**٠.٧٥٨	١٩
**٠.٨٤٩	١٨	**٠.٩٤٩	٢٠	**٠.٨١٤	٢٢
**٠.٨٤٣	٢١	**٠.٧٦٦	٢٤	**٠.٨٠٩	٢٣

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين عبارات المقياس، ودرجة الأبعاد المنتمية إليها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق تجانس عبارات كل بُعد، وتماسكها فيما بينها.

كذلك تم التأكد من اتساق الأبعاد الفرعية للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس، فكانت كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	الحديث الإيجابي مع الذات	التخيل الإيجابي	التوقع الإيجابي
معامل الارتباط	**٠.٨٤٨	**٠.٨١٠	**٠.٧٩٣

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يؤكد صدق تجانس عبارات كل بُعد، وتماسكها فيما بينها.

رابعاً: برنامج البحث

الإطار النظري للبرنامج

تعد البيئة الافتراضية من بين أنماط التعليم العالي المستحدثة، التي يمكن اللجوء إليها في الظروف العادية وغير العادية في تطبيق البرامج الإرشادية التدريبية القائمة على التخيل، وهو النمط الذي تم اللجوء إليه من طرف الباحث في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، التي جعلت من مواصلة تطبيق البرامج الإرشادية التدريبية والدراسية العادية بنمطها التقليدي أو الكلاسيكي أمر غير ممكن، ومن الواضح أن المملكة العربية السعودية قد تبنت هذا النمط من التعليم في ظل ظروف استثنائية استدعتها الحاجة إلى مواصلة التعليم والتكيف مع الظروف التي فرضتها تحديات جائحة كورونا، حيث تتكون البيئة التعليمية الافتراضية من مجموعة مكونات أساسية يعد المتعلم أو الطالب المكون الأساس فيها بصفته مادة التعليم الافتراضي، ومبرر وجوده.

والتعايش التخيلي مع الأحداث في البيئة الافتراضية هو نتاج للتطور الحادث في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات في ظل تحديات جائحة كورونا، وهي تلك العوالم التي لا وجود لها أصلاً في عالمنا، بل يجتمع على إيجادها مجموعة من الأفراد ليضعوا ملامحها الأساسية، وأطرها التي يجب أن تقدم فيها، والعالم الافتراضي التخيلي هو برنامج ثلاثي الأبعاد، يحاكي الواقع والبيئة من حولنا، يتفاعل فيه المستخدمون فيما بينهم، مشكلين ما يعرف بالحياة الافتراضية، هذه العوالم قد تحاكي العالم الحقيقي، أو قد تكون خيالية أو مثالية، وبشكل عام يتم التوجه نحو هذه العوالم بصفقتها وسيلة للعب، والتسلية، والترفيه من خلال التخيل لمستخدم الإنترنت، لكن ذلك لا يعني أنها تقتصر فقط على الألعاب، إذ يتواجد فيها مختلف ما تتخيله من احتياجات، متاحف تفاعلية، بيئات تخيلية يتم التدريب فيها على كيفية التخلي عن التفكير السلبي، واستبداله بالتفكير الإيجابي من خلال ممارسة أنشطة تفاعلية إيجابية تضاهي الواقع، علاقات تجارية، متاحف علمية وفنية تفاعلية، عملة افتراضية لها سعر صرف، علاقات اجتماعية واقتصادية وتجارية، بيئة فيروس كورونا، والتعايش داخل هذه البيئة افتراضياً، وكيفية التعامل بشكل سليم بدون أضرار، وكل ما هو موجود فعلياً في الحياة الحقيقية (دوفو، ٢٠١٧؛ نوفل، ٢٠٢٠؛ المهدي، ٢٠٢٠).

وفي جامعات المملكة المتحدة ومعظم الجامعات الأمريكية والفرنسية في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا استبدلت المحاضرات في الجامعة بالمحاضرات عن طريق العروض

التقديمية المسجلة، وبالصوت المصاحب، وبالأحداث الافتراضية الذي كان عبر منصة (Panopto)، والذي كان أكثر تأثيراً بواسطة تحميله عن طريق بيئات التعلم الافتراضية، وأثناء فترة الوباء أيضاً، وتطبيق الإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي، كما استبدلت الجامعات في إنجلترا، وإيرلندا المقررات العلمية بالتدريب الافتراضي عبر الإنترنت، واستخدمت المواد، والبيئات الافتراضية ثلاثية الأبعاد، والفيديوهات والصور عالية الجودة، ومقاطع الفيديو المتخصصة في عمليات التدريب والتدريس (Longhurst et al., 2020؛ Moszkowicz. et al., 2020).

والعلاقة التي تربط الباحث مع أفراد العينة في هذا البرنامج تقوم على المعرفة التي تتجاوز مرحلة تصور المتدرب أو الطالب بصفته كائناً سلبياً، مهمته الاستقبال والحفظ، إلى مرحلة تصوره كائناً إيجابياً مفكراً، ومنتجاً من خلال تطوير كفاءته، ومهاراته التفاعلية، وأفكاره الإيجابية، التي تظهر جلياً في مجال المعرفة، والبحث، والبناء، وممارسة الأنشطة التخيلية في البيئة الافتراضية، والمعرفة تبدأ في التشكل من خلال تكييف فنيات وإستراتيجيات البرنامج على المستوى النظري مع أساليب الممارسة العقلانية لمراحل تخطيط البرنامج، وتنظيم خطواته عبر تطبيق مراحلها المختلفة من خلال جلسات تفاعلية متعددة، يتشارك فيها التفاعل مع المحتوى بمساعدة الباحث.

ولقد مارس الطلبة في البيئة الافتراضية أنشطة تعلم تفاعلية؛ لنشأة الكون، وبيئة فيروس كورونا، وكيف انتشر، وكيفية تجنب الإصابة به، وكذلك بيئة جسم الإنسان، وأنشطة نادي العلماء المنسجمة مع الدماغ لتنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، وبيئات الصبر على المكاره، وبيئات العفو والتسامح والرحمة والسعادة، وكانت بيئة أنشطة نادي العلماء بيئة تعلم نشط، تركزت حول الطالب، مراعية خصائصه، واهتماماته الشخصية والاجتماعية، وشجعت على الاشتراك في أعمال فردية وأخرى جماعية بطريقة تفاعلية مع شخصيه بديلة، تمثل العالم ليكتسب صفاتها وخصائصها الإيجابية، ومن خلال مشروعات وأنشطة تتطلب حل مشكلات معقدة، وتتطلب التفكير بإيجابية حول أفكارهم الشخصية، وحول أفكار الآخرين، وتشجع الطلبة على تنمية الحديث الإيجابي مع النفس، والتخيل الإيجابي، والتوقع الإيجابي على اكتساب مهارات التفكير الإيجابي وتمييزها لديهم بشكل مؤثر وفعال، وذلك عندما وضعهم الباحث في مواقف مشابهه للمواقف التي يتعرض لها العلماء، تجبرهم على المثابرة، وطرح التساؤلات والاستجابة للتحديات، والتحرر من التفكير السلبي،

والبحث عن حلول للمشكلات التي تواجههم بطريقة إيجابية منتجة في ظل الإجراءات الاحترازية للجائحة، وفسير الأفكار، وتقديم التبريرات المنطقية والبحث عن المعلومات، كما واکب هذه الإجابيات، والتفكير الإيجابي استخدام وتفعيل إستراتيجيات إرشادية وتدريبية، ثبت فاعليتها لاكتساب مهارات التفكير الإيجابي وتنميتها: (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لدى الطلبة، وهذه الإستراتيجيات شجعت الطلبة على ممارسة مهارات التفكير الإيجابي.

وكان هناك ثابت أساسي تم العمل به في تطبيق جلسات هذا البرنامج في البيئة الافتراضية من أجل تنمية مهارات التفكير الإيجابي بطريقة عملية يتعلق بالموقف من الذات، إذ كان يتعين على الطالب رغم العثرات أو أي حالات فشل مؤقتة يمكن أن تواجهه أن يظل إيجابياً في نظرتة إلى ذاته وقدراته، وأن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته في الحكم عليها وجلدها، إذ في مقابل الخييات هناك العديد من الإنجازات، وفي مقابل العثرات هناك الكثير من النجاحات، وفي مقابل أوجه القصور هناك قدرات وفرص ممكنة، وكل هذه الإجابيات هي ما استطاع الباحث أن يبني عليها فنيّات البرنامج بالمواكبة مع تطبيق المحتوى التدريبي وجلساته.

ولما كان برنامج البحث يسعى إلى مساعدة الطلبة على استكشاف بيئتهم، والتعرف عليها، والتخلي عن التفكير السلبي، وتنمية طلبة مستقلين في التفكير متفاعلين مع الآخرين في الوقت نفسه، وباحثين مبدعين إيجابيين، ومتمكنين من تقنيات التعبير في آن واحد، بهدف تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم(الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، لذلك اعتمد الباحث بشكل أساس على طريقة المشروع، والمشروع هو بحث كان يقوم به الطلبة يسعى لإيجاد إجابات عن أسئلة، وضعا الطلبة أنفسهم عن تحديات جائحة كورونا، وتأثيراتها السلبية على التفكير، ووضع طرق وحلول مبتكرة بشكل إيجابي؛ للحفاظ على الصحة والنجاة من العدوى، ومناقشتها مع الباحث.

والهدف هو التحرر من التفكير السلبي لتأثيرات هذه الجائحة، وليس مجرد الإجابة عن أسئلة المتعلم، وهذا يؤدي إلى إيجاد ترابط بين مواد التعلم المختلفة في البرنامج، إذ تتم معالجة الموضوع من زوايا مختلفة، لذا تتعدد مصادر المعلومات، وطرق تنظيمها، وطرق التعبير عنها، حيث كان الطلبة يختارون مع الباحث موضوعاً معيناً صغيراً أو كبيراً يخص الجائحة أو غيرها، ويتناولون كيفية التفكير فيه بإيجابية، ومن ثم يعبرون عما تعلموه، واكتسبوه من تفكير إيجابي في

التعامل مع معطيات البيئة الافتراضية، وأثناء جلسات البرنامج و بلغاتهم المختلفة الشفهية، والفنية معتمدين مواد وأدوات متنوعة.

الأسس النظرية الإرشادية والتدريبية التي قام عليها البرنامج:

١. طور الباحث لأغراض هذا البحث برنامجاً إرشادياً تدريبياً لتنمية مهارات التفكير الإيجابي، تتعدد طرقه ونظرياته وفنّياته وإستراتيجياته الإرشادية والتدريبية التي سيعتمد عليها الباحث في بناء هذا البرنامج يعتمد على النظرية البنائية؛ ونظرية الإرشاد المعرفي- السلوكي، ونظرية التعلم الاجتماعي، والاتجاه العقلاني الانفعالي والواقعي والانتقائي، وعلى أساسه ستتعدد الأساليب والفنّيات المستخدمة في جلساته، وإن تشابهت أهدافها العامة، ولكنها في النهاية ستساعد طلبة الجامعة على التخلي عن التفكير السلبي والتخلي بالتفكير الإيجابي واعتناقه، وتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، وتحقيق الصحة النفسية والهناء، ومن ثم التخلي عن التفكير السلبي.

٢. صمّم الباحث بالتعاون مع علماء النفس من السادة المحكمين على البرنامج بيئات التعلم الإلكترونية الافتراضية التخيلية وتم إختيار محتواها معتمداً على النظرية البنائية، حيث تعد النظرية البنائية من أبرز النظريات التي نادى باستخدامها علماء النفس وعلماء تكنولوجيا التعليم الإلكتروني في بيئة تعلم افتراضية تخيلية، حيث تبرز فيها خصائص التعلم داخل بيئة التعلم الإلكترونية بواسطة التخيل والمعيشة الافتراضية (الخميسي، ٢٠١٥، ١٩؛ المهدي، ٢٠٢٠، ٣٣؛ عامر، ٢٠٢٠، ٥٥)، وتركيز بيئات التعلم الإلكترونية الافتراضية التخيلية على التعلم البنائي يميزها بالعديد من الإمكانيات التعليمية التي تجعلها من البيئات الفعالة في التشجيع على التعلم الاجتماعي وتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة من خلال استخدام وسائل الاتصال المتزامن وغير المتزامن، وتدعم بيئات التعلم الافتراضية مبادئ النظرية البنائية حيث تجعل المتدرب محور العملية التعليمية من خلال تفعيل دوره، فالمتعلم يكتشف ويبحث وينفذ الأنشطة التخيلية بحرية وبفنيات إرشادية مناسبة يستخدمها معه الباحث أثناء تنفيذ الجلسات (مصطفى، ٢٠١٨، ٢٠١٨؛ فريخ، ٢٠٢٠).

وهناك تشجيع ودعم كبيران لنقل البرامج التدريبية من النموذج التعليمي التقليدي إلى تعلم بنائي يركز على الدور النشط للمتعلم، وبيئات التعلم الافتراضية التخيلية، والتي تعد نموذجاً جيداً فالنظرية البنائية تقوم على فكرة التعلم النشط، حيث يقوم المتعلمون من

خلالها بتكوين وإعادة بناء المعرفة ويكون التعلم بالعمل والتشارك الفعال في عمليات إنتاج المعرفة عوضا عن استقبالها من ناقلين وهذا يتفق مع طبيعة الإرشاد والتدريب في بيئات التعلم الافتراضية التخيلية؛ لذلك تعد بيئات التعلم الافتراضية الإلكترونية التخيلية أداة مميزة لتطبيق النظرية البنائية في التعليم، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة . لذلك فبيئات التعلم الإلكترونية الافتراضية التي تعتمد على هذه النظرية تمثل نموذجا جديدا في عملية التعلم يختلف عن النموذج التقليدي في المدرسة السلوكية وتؤكد على الجهد التعاوني الذي يبذله المتدرب في عملية بناء المعرفة. فالنظرية البنائية تعتمد على فكرة تقديم الدعم للمتدرب من خلل تفاعله في الموقف التعليمي مما يؤدي إلى زيادة قدرته على التعلم وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديه (Gronlu & Islam, 2010؛ Oproiu.& Chicioeanu 2012؛ Madriz, 2016).

٣. أن طلبة الجامعة منذ نعومة أظفارهم لديهم قدرات متنامية، بل تنمو هذه القدرات بسرعة شديدة، من خلال أنشطة إرشادية وتدريبية متنوعة وثرية، تعبر عن ممارسة مهارات التفكير الإيجابي، وعمليات عقلية بها شيء من الخيال، والابتكار، والتي يمكن تحقيقها من خلال معايشة الأحداث الإيجابية في البيئة الافتراضية وما يتضمنها من الحديث الإيجابي مع الذات، والتخيل الإيجابي، والتوقع الإيجابي للطالب الذي يعيش أحداثها، ويكتسب هؤلاء الطلبة صفة التفكير الإيجابي السليم من خلال ممارسة هذه الأنشطة في البيئة الافتراضية صفة التفكير الإيجابي السليم (الأحمري، ٢٠٢١).

٤. البدء بتناول الأشياء وإنتاج تشكيلات خيالية إيجابية جديدة، والقدرة على حل بعض المشكلات أو التناقضات بطرق إيجابية، من خلال ممارسة الطالب للأنشطة الممتدة في البيئة الافتراضية، والمعايشة الافتراضية مع الأحداث الإيجابية فيها، والتي تمتد إلى ما بعد المعايشة الافتراضية، وتنعكس على تفكيره في الحياة الواقعية في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وكلها تساعد على تنمية مهارات التفكير الإيجابي، وتساعد على تنمية الرغبة في التخلص من التفكير السلبي في ظل الجائحة، واستبداله بطريقة لاشعورية بالتفكير الإيجابي.

٥. مراعاة الخصائص النفسية والتربوية والاجتماعية للمرحلة النمائية لطلبة الجامعة التي أكدت حاجتهم لهذا البرنامج في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

٦. مراعاة الأنشطة الافتراضية التفاعلية في البيئة الافتراضية الممتدة للحياة الواقعية التي أقرها العلماء المحكمين لبرنامج البحث، والتي اختارها هؤلاء العلماء، وأقروا مناسبتها لطلبة الجامعة في البيئة الافتراضية، التي يمكن أن تنمي مهارات التفكير الإيجابي لديهم في هذا الوقت من عمر البشرية في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا التي يمكن أن يمتد تأثيرها الإيجابي، وفوائدها إلى الحياة الواقعية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في البيئة الافتراضية.
٧. عرض الأنشطة الافتراضية الممتدة في البيئة الافتراضية بحيث يتم التعامل معها بصورة عملية وتفاعلية بعد العودة للبيئة الواقعية، ومن خلال تطبيق فنية الواجب المنزلي.
٨. قام الباحث بتوجيه الطلبة توجيهها سليماً في أثناء استكشافهم، وممارستهم للأنشطة الممتدة لبيئات الواقع الافتراضي ثلاثية الأبعاد، وكيفية الاستفادة من توظيف هذه المهارات بعد تطويرها، وتنميتها في التعامل مع أحداث البيئة الواقعية في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.
٩. تم طرح الأسئلة، واستخدام الإستراتيجيات المناسبة التي تثير اهتمام الطلبة حول قضية، أو مشكلة، أو مواقف يجب فيها التخلص من التفكير السلبي بحيث تدعو إلى التساؤل، والدهشة، والتفكير العميق، حيث إن طرح الأسئلة المثيرة للتفكير الإيجابي، وتجنب التفكير السلبي يطور مهارات الطلبة على الحديث الإيجابي مع الذات، والتخيل الإيجابي، والتوقع الإيجابي، ومن ثم الوعي بعمليات التفكير الإيجابي في بيئة افتراضية مفتوحة متنوعة المثيرات.
١٠. إشراك الطلبة في التفكير، ووضع الخطط والحلول للمواقف والمشكلات التي تواجههم في حياتهم في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وتقييم طرق الحل بشكل إيجابي من خلال تطبيق ذلك في طرق المعيشة التخيلية في البيئة الافتراضية.
١١. وفر الباحث مناخاً تعليمياً آمناً نفسياً في البيئة الافتراضية مشجعاً على البحث والاستكشاف، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لم يشعر خلاله أفراد العينة بالحرج، أو التهديد، أو الخوف أثناء تفاعل الطلبة، وممارستهم، واستكشافهم للأحداث الافتراضية لانتشار فيروس كورونا، وطرق تجنب العدوى، وتجنب تأثيراته داخل بيئة التعلم الافتراضية.

١٢. قام الباحث بتعزيز التعلم بالاكتشاف، والمشاهدة، والممارسة، والتقييم، والتعلم المستند إلى حل المشكلة، والافتراض، والخيال، داخل البيئة الافتراضية؛ كي يساعد الطلبة على أن يصبحوا أكثر قدرة على التفكير الإيجابي، بالإضافة إلى التأني في حل المشكلات المختلفة التي تستدعي ذلك، والتحول التدريجي المقنع من السلبية للإيجابية.

١٣. تتضمن البرنامج تطبيقاً عملياً وواقعياً لتنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات - التخيل الإيجابي - التوقع الإيجابي) من خلال الواجب المنزلي.

١٤. تم إعطاء كل مهارة من مهارات التفكير الإيجابي ما تحتاجه من وقت كافٍ؛ لتنميتها لدى الطلبة أثناء ممارستهم للأنشطة في بيئة التدريب الافتراضية.

١٥. التنوع في فعاليات البرنامج التدريبي وفقراته في البيئة الافتراضية.

١٦. راعى الباحث المستوى العقلي، والخبرات السابقة للطلبة، واستند إليها في برنامجه التدريبي.

١٧. تفعيل مصطلحات التفكير الإيجابي، ولغته أثناء تطبيق البرنامج.

١٨. الاستمتاع بالخبرات، والأنشطة المختلفة في البيئة الافتراضية شيء هام، ومقوم كبير من مقومات تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، فتلك الخبرات والأنشطة تتضمن تنشيط وتنمية أجسامهم وحواسهم، وتجعلهم يستشعرون أحاسيس جديدة وطيبة عن أنفسهم وعن الآخرين (نوفل، ٢٠٢٠).

الهدف العام للبرنامج

تنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات - التخيل الإيجابي - التوقع الإيجابي) لدى طلبة الجامعة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا.

جلسات البرنامج ومراحل تطبيقه:

يمكن تلخيص جلسات البرنامج ومراحل تطبيقه في النقاط الآتية:

١. مراحل تصميم البرنامج

أ- مرحلة التهيئة: وهي مرحلة التعارف بين الباحث والمتدربين (عينة البحث) الذين سيطبق عليهم البرنامج الإرشادي التدريبي، استغرقت الجلسة الأولى والثانية اللتين تم فيها تدريب الطلبة على كيفية استخدام البيئة الافتراضية والتعايش فيها، والتأكيد على أنهم تدربوا على

استخدامها بشكل جيد وفعال، ومن ثم توزيع الجدول الزمني للبرنامج، متضمناً أوقات ممارسة الجلسات، ومحتوى البرنامج والإستراتيجيات والفنّيات الإرشادية والتدريبية المستخدمة فيه، والهدف من البرنامج، وكيفية تحقيق الاستفادة القصوى منه في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم والتخلي نهائياً عن التفكير السلبي.

ب-مرحلة الانتقال: قامت على أساس إلقاء الضوء على المشكلة الأساسية لدى العينة، وهي التخلي عن التفكير السلبي، ومن ثم التدريب على تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم بطرق إرشادية وتدريبية متطورة، تتناسب مع ممارسة التخيل في البيئة الافتراضية، وأثناء التعايش الافتراضي مع أحداثها، واستغرقت جلسة واحدة.

ج-مرحلة العمل والبناء: وهي المرحلة التي تم فيها تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي، حيث قام الطلبة بممارسة أنشطة البرنامج بشكل تخيلي من خلال المعاشية الافتراضية للأحداث فيها، وهي بيئات افتراضية عن نشأة الكون، وجسم الإنسان، والنظام الشمسي، وبيئات افتراضية لنادي العلماء، وبيئات متنوعة للتفاعل الاجتماعي، كبيئات الرحمة، وبيئات العفو والتسامح، وبيئات الصبر على المكاره كبيئة الواقع الملوث بفيروس كورونا، وبيئات الحب والسعادة وتحقيق الأمن النفسي، واستغرقت عدد (١٥) جلسة.

د- مرحلة الانتهاء من البرنامج: وهي المرحلة الأخيرة التي تم فيها التحقق من أهداف البرنامج، وتقييم نتائجه مع الطلبة، واستغرقت جلسة واحدة.

وخلال تطبيق جلسات البرنامج أثناء التعايش الافتراضي للطلبة في البيئة الافتراضية التخيلية قام الباحث بما يلي:

١. مارس الطلبة من خلال الجلسات، وأثناء تطبيق البرنامج في البيئات الافتراضية الأنشطة الخاصة بتنمية مهارات التفكير الإيجابي التي تناسبت مع ثقافة العينة، والتي أوصى العلماء والمتخصصون بضرورة ممارسة الطلبة لها داخل البيئة الافتراضية، كاستراتيجيات وخبرات مترابطة ومتنوعة، تساهم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، وشملت الأنشطة التخيلية لركن نشأة الكون، والأنشطة التخيلية لركن جسم الإنسان، والأنشطة التخيلية لركن نادي العلماء والتي تم من خلالها تم تدريب كل عضو من أعضاء العينة على التحرر من التفكير السلبي وإحلاله بالتفكير الإيجابي من خلال المشاركة التخيلية في الأحداث الافتراضية لحياة العلماء، وأسلوبهم، وطرق تفكيرهم

الإيجابية في حل المشكلات، ومن خلال أنشطة اكتساب الطالب لمشكلات افتراضية، تجسد الواقع الذي كان يعيشه من قبل، ويعيشه في الوقت الحاضر، ويتطلع لتحقيقه في المستقبل، وحلها بإيجابية.

٢. سمح الباحث للطلبة من خلال التعايش التخيلي في البيئة الافتراضية بزيارة بعض المتاحف العالمية، كمتحف نورث كارولينا للتاريخ Carolina Museum of History، وقام الباحث بإنشاء حزم تعليمية learning packets تمكن الطلبة من خلالها بمشاركة الباحث من الوصول إليها، والتفاعل معها، وممارسة أنشطتها الإيجابية، وذلك كمكمل للجولات الافتراضية، والمحتوى الرقمي المعروض ضمن البرنامج.

٣. وفي هذا السياق أشار كل من منى القرني (٢٠٢٠)، Brendan (2020)، Salma (2020)، Haitham (2020)، Brown (2020) إلى أنه في زمن COVID-19 "تعد الجولات الافتراضية أداة فعالة للسماح للطلبة بتجربة المتاحف عن بعد لتنمية مهارات التفكير الإيجابية لديهم (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي).

٤. وخلال الجلسات، وتطبيق فنيات البرنامج الإرشادية والتدريبية لعب الباحث دور ذاكرة المجموعة، حيث ناقش مع الطلبة ما تم توثيقه من عملهم ونشاطهم التخيلي، مما أتاح المجال للطلبة ليعودوا بانتظام إلى مشاعرهم الإيجابية، ومفاهيمهم، وملاحظاتهم، وأفكارهم، والتأمل فيها وإعادة بنائها، ومراقبتها والتحكم فيها، وإعادة تفسيرها، وتقييمها بإيجابية بطرق أكثر عمقاً.

٥. شملت الجلسات الإرشادية والتدريبية، التدريب على مهارات (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) من خلال بيئات تعايش افتراضي تخيلي، تحمل هذا المعنى كبيئات افتراضية للرحمة والعفو والصبر على المصائب والرحمة الإنسانية، وكان الباحث خلال هذه الجلسات يقوم بطرح أسئلة مركبة تتوجه لعمليات التفكير الإيجابي، وأسئلة مفتوحة تحتمل إجابات عدة، مثل: لماذا؟ هل توافق؟ هل نستطرد؟ هل تعطي مثلاً؟ وطلب الباحث من الطلبة أن يصوغوا أسئلتهم، ووجهة نظرهم في الأحداث بحرية من خلال إطلاق العنان للتخيل الإيجابي، ومن خلال التغذية الراجعة والواجب المنزلي، الأمر الذي استلزم إطالة الوقت الذي خصه الباحث بعد السؤال في انتظار إجابات الطلبة لإعطائهم فرصة للتفكير والوعي بعملياتهم الفكرية.

٦. تم عرض المعلومات للطلبة من خلال البيئة الافتراضية في صورة مشكلات لها علاقة كبيرة بمهارات التفكير الإيجابي، بحيث كانت هذه المشكلات واضحة في أذهان الطلبة، وتناولت أيضاً التفكير بإيجابية لتحويل التأثيرات النفسية السلبية لجائحة كورونا إلى إيجابية؛ لكي يألفوا حل ما يعترضهم من مشكلات في حياتهم في ظل الجائحة أو ما يشابهها في المستقبل من خلال معايشة أحداث تخيلية، تحمل أسماء إيجابية، تدور أحداثها الافتراضية حول هذه المسميات، كبيئات الصبر على المكاره، وبيئات تحمل مسمى هيا بنا نتخلى عن التفكير السلبي، وبيئات العفو والتسامح، وبيئات السعادة والمحبة، وبيئات الأمل في المستقبل، وبيئات التعايش مع التفكير السلبي ورؤية نتائجه المدمرة للحياة، وبيئات التعايش مع التفكير الإيجابي ورؤية نتائجه في العيش بسلام وصحة نفسية عالية، تحقق الأهداف النبيلة في الحياة، وتحقق لهم السعاد، وتصون لهم صحتهم النفسية، والتوقع الإيجابي لأحداث المستقبل.

٧. بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج دعا الباحث الطلبة لمشاهدة النتائج التي توصلوا إليها من خلال التخلي عن التفكير السلبي، وما اكتسبوه من تفكير إيجابي عال الجودة، وما تحقق لهم من تنمية لمهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لديهم، معبرين عن ذلك بلغاتهم الإيجابية الجديدة في بيئاتهم الواقعية الحية.

– الأساليب والفنّيات والاستراتيجيات الإرشادية والتدريبية المستخدمة في البرنامج:

لقد استخدم الباحث في أثناء ممارسة هذه الجلسات الأساليب والفنّيات والطرق التي شكلت ركناً مهماً من أركان تنفيذ البرنامج التدريبي، والتي جاءت منسجمة مع طبيعة تنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) مع الطلبة، وفيما يلي وصفاً إجرائياً دقيقاً للطرق والاستراتيجيات والفنّيات التي تم استخدامها في البرنامج التدريبي:

١- إستراتيجية العصف الذهني: افترضت هذه الإستراتيجية وجود مشكلة أو موقف محير أثناء ممارسة الطلبة للأنشطة التخيلية الممتدة في البيئة الافتراضية يحتاج إلى حل وحل بديل، من مما استدعى ذلك عملية استمطار، و توليد الأفكار الإيجابية لدى الطلبة، وتحررهم من الأفكار السلبية من قبل الطلبة بشكل جماعي في محاولة لتوليد أكبر عدد من الأفكار أو الحلول الإيجابية، ومن ثم تسجيلها على الحاسب الآلي الخاص بكل طالب بغض النظر عن نوعيتها، على افتراض إن الكمية تولد النوعية، واقتضت هذه الإستراتيجية تأجيل الأحكام

التقويمية في بداية العصف الذهني، ومن ثم القيام بتقييم الحلول والأفكار بناء على معايير معينة تتفق عليها المجموعة. (قانع، ٢٠٢٠، ٦١).

٢- **إستراتيجية التخيل الموجه:** وهي إستراتيجية استخدمها الباحث في تطبيق جلسات البرنامج بصفته قائداً، يقود عملية تفكير الطلبة عبر عملية تفكير إيجابية موجهة، حيث كان الباحث يقوم بقراءة السيناريو المعد مسبقاً في البيئة الافتراضية، والذي احتوى محفزات؛ لمساعدة كل فرد من أفراد العينة على بناء صور ذهنية للمواقف والأحداث الافتراضية التي تعرض عليه بصورة تفاعلية في البيئة الافتراضية. (سعادة، ٢٠٢٠، ٧٧).

٣- **فنية التعلم بالتأمل لإثارة التصور الإدراكي المعرفي الإيجابي:** نُفِّدَت هذه الفنية عن طريق تدريب الطلبة على التخيل الموجه للأشياء والمثيرات التي تعرضوا لها في البيئة الافتراضية، وتمثيلها بالكلمات، والحروف، أو الرموز، أو لعب الدور، وتدريب الطلبة على التأمل، والتصوير العقلي، وتحسين الأفكار التي تساعد على تحسين الخيال، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم. (ذوقان، ٢٠٢٠).

٤- **إستراتيجية حل المشكلة:** وهي إستراتيجية استخدمها الباحث بشكل جديد في البرنامج؛ ليضع الطالب في موقف حقيقي، يعمل فيه ذهنه بهدف الوصول إلى حالة من الوعي والاتزان المعرفي، تجعله يتخلى عن التفكير السلبي، وتعدّ حالة الاتزان المعرفي هذه حالة دافعية، يسعى الباحث لتحقيقها مع الطلبة للتخلي عن التفكير السلبي، ومن ثمّ فإن دافعية الطالب من خلال التعايش مع الأحداث الافتراضية التخيلية ستعمل على استمرار نشاطه الذهني الإيجابي، وصيانته حتى يصل إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديه بشكل شامل ومتكامل، يعينه على التعايش الإيجابي مع واقع الحياة الحية، وفي نفس الوقت يتخلص من التوتر الذي يسببه له التفكير السلبي، وذلك بإكمال المعرفة الناقصة لديه فيما يتعلق بالمشكلة (جروان، ٢٠٢٠، ٥٨).

٥- **إستراتيجية التأمل الإيجابي:** اقتضت هذه الإستراتيجية منح الطلبة وقتاً كافياً للتفكير في المثيرات والمنبهات التي تعرضوا لها ، بهدف معالجتها بشكل معمق، على أمل أن تصنع لديهم نوعاً من التفكير الإيجابي غير المتسرع، والذي يقودهم إلى نتائج إيجابية راقية(الجراح، ٢٠٢٠، ٤٦).

٦- إستراتيجية المحاكاة أو النموذج: استندت هذه الإستراتيجية إلى أعمال عالم النفس ألبرت باندورا ، والتي اهتمت بتقديم نماذج للعلماء والمفكرين للتفكير بإيجابية مرئية ومسموعة ومقروءة ، وتاريخية للطلبة، و التي تظهر ضمن السياق الاجتماعي للطلبة من خلال التفاعل مع الأحداث في البيئة الافتراضية، على أمل أن يقوموا بتقليدها من خلال عملية مراقبة النموذج الذي يعرض سلوكاً إيجابياً، يحظى باهتمام الملاحظ فكان الباحث نفسه النموذج أو القدوة أمام الطلبة، وتلخص دور الباحث النموذج في إبراز مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) عن طريق إيضاح سلوكياته أثناء قيامه بحل المشكلة، واستخدام مهارات التفكير الإيجابي أمام أفراد العينة، وبيان الأسباب وراء اختيار كل خطوة، وكيفية تنفيذ كل عملية (Bandura,2000).

٧- فنية لعب الدور: ويقوم الطالب في هذه الطريقة بممارسة الدور الذي يتفق ورغباته ودوافعه، وحاجاته، وميوله، ولتجربة أساليب سلوكية إيجابية جديدة مما يوسع من آفاق شخصيته، إذ توجهه ليصل ويجول في الخيال متجاوزاً حدود الواقع المحيط به، ويشمل لعب الدور ممارسة الواقع بإيجابية، وتمثيل الواقع الإيجابي، ولعب الدور فنية تساعد على التفاعل الإنساني، الإيجابي حيث تتضمن سلوكاً واقعياً في مواقف متخيلة إيجابية، وهو فنية تلقائية إذ يلعب الطالب دوره دون إعداد مسبق، كما لو كان يسلكه في الواقع، ويستطيع كل فرد من أعضاء المجموعة أن يكون نافذاً ومراقباً ومقيماً لنماذج السلوك والتفكير السلبي غير الملائمة، والتي يمكن تصدر عنه هو نفسه وتصحيحها (عصر، ٢٠١٩، ١٩).

٨- إستراتيجية التساؤل: وتعتمد إستراتيجية التساؤل الذاتي على توليد الأسئلة حول الموضوع، حيث يوجه الطالب لنفسه أسئلة، تستثير تفكيره (قبل، وأثناء، وبعد) ممارسة ومعايشة النشاط التخيلي في البيئة الافتراضية، مما يسير فهمه، ويجعله واعياً بتفكيره السلبي والإيجابي، وناقداً لنفسه أولاً، وتقوي إستراتيجية التساؤل الذاتي قدرة الطالب على مراقبة عمليات تفكيره السلبية، والتحكم فيها بإيجابية، ومتابعة عملية تعلمه، مما يساعد على تحقيق أهداف البرنامج، حيث اختلف عمق الأسئلة مع تنوع الأنشطة التي تعايش معها الطالب، وتم ممارستها في البيئة الافتراضية، ومن ثم تشجيعه على التوقف للتفكير في العناصر الهامة الإيجابية، فيما يتعلم، وإدراك العلاقة بين ما يمارسه من أنشطة إيجابية، وخبراته السابقة مما يزيد درجة الطالب بمدى استيعابه والتحكم في عملية تعلمه.(قطامي، ٢٠١٩، ٦٥).

ومن خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة يتحقق وعي الطالب بالإستراتيجيات الفعالة في عملية التحول الإيجابي، وكيفية استخدامها، وذلك عندما يقوم بتقييم النتائج التي حصل عليها أو توصل لها مقابل ما بذله من جهد أثناء عملية الاستكشاف في البيئة الافتراضية(عامر، ٢٠٢٠، ٥٧).

٩- **فنية التحصين ضد الضغوط:** استخدم الباحث هذه الفنية التي تعود للاتجاه المعرفي، وتحديدًا لنظرية العلاج السلوكي المعرفي لمساعدة الطالب في تحسين طريقة التفكير، والإدراك الواعي للذات والآخرين والعالم الخارجي، وهذه الفنية عملت على مساعدة الطلبة في التعرف على الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية المسؤولة عن ردود الأفعال السالبة، وإعطاءهم مجالًا لتفحصها، ومعالجتها ذاتيًا في ظل الدعم الإرشادي من الباحث، ومساعدته على تعديل أفكاره، وتبني فلسفة ذاتية واعية للحياة، تشتمل على أنظمة فكرية عقلانية، تسيطر على الانفعالات والعواطف؛ ليصل إلى إيجابية السلوك، وإعادة البناء المعرفي، وهو ما قد يكون فاعلاً في تعزيز النظام المعرفي بالمناعة النفسية ضد التفكير السلبي لدى الطلبة (Kendall,2010).

١٠ - **الإيحاء الذاتي:** هذه الفنية استخدمها الباحث حينما يجد الباحث أن الطلبة مفكرون سلبيون تجاه أنفسهم وتجاه غيرهم، فيستطيع الباحث بواسطة الإيحاء الذاتي أن يرشد العميل بتعليمه كيف يفكر بإيجابية بدل التفكير السلبي، وهذا الأسلوب كان له محاذير؛ لأن الطلبة قد يسيئوا استخدام الإيحاء الذاتي، ويقنعون أنفسهم أن كل شيء سوف يكون على ما يرام بدلاً من أن يقنعوا أنفسهم أنهم يستطيعون تحمل ذلك مهما كانت الظروف(نجاتي، ٢٠١٠؛ السيوف وآخرون، ٢٠١٩).

١١- **إستراتيجية تقديم الخيارات البديلة والأفعال الإيجابية البديلة:** حيث كان الطالب يملك عادة خيارات أكثر مما يبدو له، والباحث كان من خلال هذه الإستراتيجية يسعى دائماً لجعل الطالب يرى كل الخيارات التي يملكها حقيقة، ويشجعه على توليد هذه الخيارات بنفسه (السيوف وآخرون، ٢٠١٩).

١٢- **إستراتيجية المرح والقصد المتناقض:** حيث لجأ الباحث إلى استخدام هذه الإستراتيجية المرح، والنكات ليسخر من الأفكار اللاعقلانية التي يحملها الطالب، مما جعل الطالب يضحك على أخطائه، ويتقبل نفسه بكل ما فيها من ضعف، والقصد المتناقض وسيلة استخدمها الباحث في البرنامج لتضخيم الأفكار اللاعقلانية للطالب وكشفها، ونتيجة لذلك كان الطالب يتجه إلى تبني نهج مضاد، وهو الواقعية والعقلانية والإيجابية (جروان، ٢٠٢٠، ٥٦).

١٣- إستراتيجية التخيلات العقلية والانفعالية: وهي التي استخدمها الباحث في البرنامج بطريقتين: الأولى: التخيلات السلبية: حيث كان الطالب يتخيل نفسه يشعر شعورًا سلبيًا، وغير ملائم كرد فعل لموقف تعايش افتراضي معين، ثم يرى الطالب نفسه كيفه يغير هذه المشاعر إلى مشاعر إيجابية، مثل الندم، والعزم، على تغيير السلوك السلبي، الثانية: التخيلات الإيجابية: وهو أن يتخيل الطالب موقف غير سار، ويركز على الأفكار التي تبنى عليه مشاعره، ثم يناقش الطالب هذه الأفكار، ويركز على شعوره بعد تركها وتبديلها بأفكار إيجابية عقلانية.

١٤- فنية الواجبات المنزلية: استخدم الباحث فنية الواجبات المنزلية مع نهاية كل جلسة، وهي من الفنون الإرشادية الهامة في معظم النظريات النفسية، وإذا كانت الواجبات والوظائف الإرشادية المنزلية، قد حظيت باهتمام كبير في نظريات الاتجاه السلوكي والمعرفي والإرشاد المتمركز حول الذات إلا أنها من وجهة نظر متواضعة للباحث لا تقل أهمية في باقي النظريات، حيث ينظر للواجبات المنزلية بصفتها "مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات، يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهداف الجلسة، ويكلف كل فرد من أفراد العينة بتنفيذها في المنزل أو في الدراسة بعد التدريب عليها في الجلسات التدريبية والإرشادية، وتصمم هذه الواجبات في شكل متتابع، بحيث يتم تنفيذها على مراحل، وهي تبدأ من البسيط إلى المعقد ومن المعارف إلى الأفعال، من أجل العمل على تحقيق الأهداف الإرشادية بنوعها، وتنقل الأثر الإيجابي الذي تعلمه وتدريب عليه ومارسه إلى حياته الأسرية والمدرسية والاجتماعية، ولقد استخدم الباحث فنية الواجبات والوظائف المنزلية؛ لكي تعمل على ربط الطلبة أعضاء المجموعة التدريبية (عينة البحث) بالموضوعات السابقة، وعدّها الباحث نهاية للجلسة، وبمناوبة التهيئة لموضوعات الجلسة القادمة، كما أنها كانت تكشف للباحث عن جوانب نفسية للطلبة غاية في الأهمية لم تظهر ولم تتضح في الجلسات التدريبية السابقة في البيئة الافتراضية، وإذا كانت الجلسات التدريبية تتيح فرص التنفيس الانفعالي اللفظي للطلبة فإن الواجبات المنزلية تتيح فرص التنفيس الانفعالي الكتابي، ومن ثم فإن الواجبات المنزلية حملت قيمة عملية واقعية وإيجابية عالية تدعم تنمية مهارات التفكير الإيجابي، والتي مكنت الطلبة من تعميم التغيرات الإيجابية في الواقع التي كان قد تم إنجازها في الجلسات السابقة أثناء المعيشة في البيئة الافتراضية، التي ساعدت الطالب أن ينقل تغيراته الجديدة إلى مواقف الحياة الواقعية الحية، وتدعيم وتقوية أفكاره ومعتقداته الإيجابية الجديدة والصحيحة.

خامساً: تقييم البرنامج

١- تقييم المحكمين: اعتمد الباحث على تقييم المحكمين على البرنامج، حيث قام بعرض البرنامج على عدد (١٠) من العلماء والمنحصرين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وذلك للحكم على البرنامج من كافة الجوانب والشروط التي يجب أن يراعيها الباحث في إعداده، وبعد الحذف والإضافة بناءً على توجيهاتهم، تم الاتفاق بين جميع المحكمين على محتويات الجلسات والفنّيات المستخدمة في تنفيذ الجلسات، وعدد الجلسات، وزمن كل جلسة.

٢- تقييم الطلبة للبرنامج: تم ذلك من خلال استمارة تقييم الجلسة وفقاً لإستراتيجية - Know - Want - Learned (ما أعرفه - ما أريد أن أعرفه - ما تعلمته)، وذلك لمساعدة المشاركين في البرنامج على بناء المعنى وتكوينه قبل أن يندمجوا، فالمحاكاة والإنصات للجلسة المقدمة في البرنامج، ستنجح للتلميذ الاستماع الجيد والمشاركة الفعالة في جلسات البرنامج، ويتوصل بنفسه إلى ما يريد أن يعرفه عن الموضوع المقدم، وعقب الاستماع إلى الجلسة والملاحظة يحدد التلميذ ما تعلمه عن الموضوع بالفعل، وستنح استمارة تقييم الجلسة للباحث أيضاً الفرصة لتقييم مدى التقدم والنجاح في تحديد أهداف الجلسة، حيث توضح مدى استفادة التلميذ من المعلومات والخبرات المدرجة في الجلسة، ومن ثم تحسين وتطوير الجلسات التالية بشكل مستمر، وهذا سيسهم بدوره في إضفاء المصادقية على النتائج التي يسفر عنها البرنامج.

ومن خلال أيضا بعض التدريبات والمهام المنزلية البسيطة، التي هدفت إلى مساعدة الطلاب والباحث على حد سواء على إدراك مدى التقدم الذي حققه الطلبة من خلال التدريب، ومن ثم انعكاس ذلك على السلوكيات الذكية والممارسات الحياتية اليومية.

١- تقييم الباحث للبرنامج: قام الباحث من خلال القياس القبلي والبعدي بتقييم مدى التقدم الحادث في جميع مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، كنتيجة مباشرة للبرنامج التدريبي الذي تم تقديمه للطلبة، وكذلك قياس المتابعة لمعرفة مدى فاعلية البرنامج المقدم للطلبة واستمرارية تأثيره عليهم.

سادساً: الأساليب الإحصائية

تم استخدام أساليب إحصائية عدة من خلال برنامج SPSS V.21 وبرنامج AMOS V.21 للوصول لنتائج البحث الحالي التي تتمثل في:

- اختبار ويلكسون Wilcoxon في الكشف عن دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي والقياسين البعدي والتتبعي للتفكير الإيجابي.
- اختبار Mann-Whitney للكشف عن دلالة الفروق بين الذكور والإناث في درجات القياس البعدي للتفكير الإيجابي.

سابعاً: نتائج البحث ومناقشتها

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتفكير الإيجابي ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لصالح القياس البعدي.

تم التحقق من مدى صحة هذا الفرض باستخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعات المرتبطة، فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي

والبعدي لمهارات التفكير الإيجابي

المهارات	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الحديث الإيجابي مع الذات	السالبة	صفر	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٨٦	٠.٠١	٠.٨٩١
	الموجبة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			
التخيل الإيجابي	السالبة	صفر	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٨٦	٠.٠١	٠.٨٩١
	الموجبة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			
التوقع الإيجابي	السالبة	صفر	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٨٤	٠.٠١	٠.٨٩٠
	الموجبة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			
الدرجة الكلية	السالبة	صفر	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٣.٠٦٥	٠.٠١	٠.٨٨٥
	الموجبة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠			

يتضح من الجدول السابق أنه:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للتفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) لصالح القياس البعدى، وكان حجم التأثير كبير.

ويعزى الباحث ذلك إلى أن الطلبة قبل تطبيق البرنامج كانوا قد اعتادوا في ظل النظام التعليمي التقليدي في بيئة الجامعة على تلقي المعلومات، ثم استرجاع هذه المعلومات من خلال الاختبارات التحصيلية، وحتى الأنشطة المخصصة للمادة كانت تدور في ذلك الإطار، وهو النقل مما حال دون توظيف قدرات وإمكانيات الطلبة المختلفة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم بشكل صحيح ومتطور مع عدم توافر المثيرات، والأنشطة التخيلية المتنوعة، التي تشبع احتياجات الطلبة في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وفي الاتجاه الذي يهواه كل طالب، واقتصار تعليمهم على الإنصات والتقليد، والمحاكاة بداخل بيئة جامعية مقيدة محرومة من التخيل بصفته خروجاً عن النص، وتقيدهم بالمناهج الزمنية المكثفة، والامتحانات، والتقييم الذي يعتمد على قدرة الطالب الواحدة في الحفظ والتلقين، مما أدى ذلك إلى ضعف ملحوظ في مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة قبل تطبيق البرنامج، أضف إلى ذلك ما فرضته الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا من ظروف وعوامل دعمت ذلك، وزادت من إحداث هذه الفجوة، وعلى العكس من ذلك بعد تطبيق البرنامج عالج الباحث الظروف السابقة، وذلك من خلال ما تم تطبيقه من أنشطة علمية تخيلية افتراضية تفاعلية في بيئة بديلة عن البيئة التعليمية الجامعية المقيدة والخالية من الأنشطة التفاعلية، وكذلك ممارسة الأنشطة التخيلية الممتدة للأحداث الافتراضية، والتي مارس فيها عينة البحث مهارات التفكير الإيجابي بطريقة عملية منظمة، وهادفة، ورؤية الكثير من المشكلات التي لم يكن ليروها من خلال البرامج الجامعية التقليدية، والبيئة الجامعية المغلقة، وهو الأمر الذي مكن الطلبة من إدراك العيوب، وأوجه النقص والوعي بمواطن الضعف والسلبية في التفكير، والثغرات، وإيجاد البدائل والحلول لها من خلال التخلي عن التفكير السلبي، ومن ثم ممارسة مهارات التفكير الإيجابي بوضع الفروض عن النقائص، واختبار هذه الفروض، وإعادة اختبارها، ومن ثم تقييمها وتعديلها، وتقديم النتائج في آخر الأمر، وكان لهذه الأنشطة الجديدة والممتدة وغير المألوفة التي مارسها الطلبة في البيئة الافتراضية، والتي لم يعتادوا عليها من قبل، وبمساعدة الإستراتيجيات، والطرق، والفنّيات الإرشادية والتدريبية الجديدة التي استخدمها الباحث أثناء تطبيق البرنامج حسب هدف كل جلسة أدى ذلك

إلى الوصول لهذه النتيجة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Pollom et al., 2020)؛ القرنى، ٢٠٢١؛ الأحمرى، ٢٠٢١؛ الجمل، وآخرون، ٢٠٢١).

ويعزى الباحث هذه النتيجة أيضًا إلى أن مهارات التفكير الإيجابي التي مارسها الطلبة من خلال البرنامج في بيئات الواقع الافتراضي أدت بالطلبة إلى اكتشاف أدلة، وشواهد متطورة قادتهم إلى إعطاء معان جديدة للمواقف التعليمية التي مارسوا فيها مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، وخلال هذه العملية تمكن الطلبة من استكشاف خبرات جديدة، والتعمق فيها بشكل أكثر إيجابية، عمل على الربط بين ما كان يشعر به الطالب في بيئات التعلم التقليدية، وبين ما كان يستكشفه، ويتعايش معه من أحداث في البيئة الافتراضية، وما كان يعرفه عنها، الأمر الذي أدى إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديه بشكل كبير ومؤثر. كما أن الباحث كان يستخدم فنيات إرشادية وتدريبية متنوعة في أثناء تطبيق البرنامج في البيئات الافتراضية كفنية التحصين ضد الضغوط وإستراتيجيات التخيل الموجه في البيئات الافتراضية وفنّيات التعلم من خلال الاستكشاف، وطرق حل المشكلة بشكل جديد، وفنية التعلم بالتأمل لإثارة التصور الإدراكي المعرفي الإيجابي، وفنية لعب الدور، ومن ثم استخدام فنية الواجبات المنزلية مما دعم من الارتقاء بمستوى هذه المهارات. وهو الأمر الذي دفع الطلبة لإنتاج استجابات إيجابية وإبداعية، ودفعتهم إلى التساؤل العميق في أثناء معايشة الأحداث الافتراضية التخيلية التي كانت تدفعهم فيها معايشة الأحداث التخيلية أن يتخلوا عن التفكير السلبي طواعية وبقناعات عقلية، ويتشبعوا بمهارات التفكير الإيجابي، حيث أنه كلما كانت الأسئلة أكثر عمقًا، واستحدثت إجابات صحيحة كان ذلك مؤديًا لتغير إيجابي جديد في شخصية الطالب (المهدي، ٢٠٢٠، ٧٦).

كذلك كان لقيام الباحث بتعزيز التعلم بالاكتشاف داخل البيئة الافتراضية التخيلية، واستخدام فنية التعلم بالتأمل لإثارة التصور الإدراكي المعرفي الإيجابي، وفنية لعب الدور، وفنية التحصين ضد الضغوط، ومن ثم عرض المعلومات في البيئة الافتراضية في صورة بيئات افتراضية تخيلية تفاعلية، تحاكي الواقع كبيئات العفو والتسامح، وبيئات السعادة، وبيئات الصبر على المكاره؛ لتحمل الآثار النفسية لجائحة كورونا، التي من خلالها تم تطبيق فنية التحصين ضد الضغوط التي من خلالها تم تدريب الطلاب على التخلي عن التفكير السلبي، والتخلي بالتفكير الإيجابي، ومن ثم كان لرؤية الطلبة للنتائج الإيجابية التي حققوها من خلال التعايش الافتراضي في هذه البيئة الأثر الأكبر في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم بشكل كبير، وبحجم تأثير

عال، أضيف إلى ذلك استخدام الباحث لأدوات ومواد خام افتراضية ساعدت الطلبة على أن يصبحوا أكثر قدرة على التفكير الإيجابي، حيث كان الباحث خلال الجلسات يقوم بطرح أسئلة مركبة تتوجه لعمليات التفكير العليا، وأسئلة مفتوحة، تحتل إجابات عدة، مثل: لماذا؟ هل توافق؟ هل نستطرد؟ هل تعطي مثلاً؟ الأمر الذي استلزم إطالة الوقت الذي خصصه الباحث بعد السؤال في انتظار إجابات الطلبة؛ لإعطائهم فرصة لاستخدام مهارات التفكير الإيجابي بشكل جديد ومتطور مع مراجعة كل ذلك في الجلسات التالية، ومن خلال الواجب المنزلي الأمر الذي نمت مهارات التفكير الإيجابي لديهم بشكل كبير مؤثر وفعال.

الفرض الثاني: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات - التخيل الإيجابي - التوقع الإيجابي).

تم التحقق من مدى صحة هذا الفرض باستخدام اختبار ويلكسون Wilcoxon للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعات المرتبطة، فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي الأول

والبعدي الثاني لمهارات التفكير الإيجابي

المهارات	الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحديث الإيجابي مع الذات	السالبة	٥	٦.٦٠	٣٣.٠٠	١.٢٦٦	٠.٢٠٥ غير دالة
	الموجبة	٤	٣.٠٠	١٢.٠٠		
	الصفوية	٣				
التخيل الإيجابي	السالبة	٤	٧.٢٥	٢٩.٠٠	٠.١٥٥	٠.٨٧٦ غير دالة
	الموجبة	٦	٤.٣٣	٢٦.٠٠		
	الصفوية	٢				
التوقع الإيجابي	السالبة	٥	٣.٥٠	١٧.٥٠	٠.٦١٢	٠.٥٤١ غير دالة
	الموجبة	٤	٦.٨٨	٢٧.٥٠		
	الصفوية	٣				
الدرجة الكلية	السالبة	٥	٨.٢٠	٤١.٠٠	٠.٧٢٤	٠.٤٦٩ غير دالة
	الموجبة	٦	٤.١٧	٢٥.٠٠		
	الصفوية	١				

يتضح من الجدول السابق أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في التفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، وهو ما يؤكد استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة، والنتائج هنا تؤكد استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي، حتى بعد عودة الطلبة مرة أخرى للجامعة والدراسة العادية مع بداية الترم الثاني، والتخفيف من حدة استمرار الإجراءات الاحترازية، واعتيادهم على المنهج التقليدي، إلا إن قيام الطالب أثناء تطبيق البرنامج في البيئة الافتراضية بممارسة الدور الذي يتفق ورغبات الطالب ودوافعه، وحاجاته، وميوله بداخل بيئات علمية تخيلية افتراضية جديدة غير تقليدية، وغير مألوفة، وتجريب أساليب سلوكية جديدة، وفنّيات وإستراتيجيات جديدة متنوعة، وفي الاتجاه الذي يشبع احتياجات وميول الطلبة، الأمر الذي وسع من آفاق شخصية الطالب الإيجابية، حيث شجع جو البيئات التفاعلية الافتراضية التخيلية في الفضاء الكوني الافتراضي، و أنشطة النظام الشمسي الافتراضية وأنشطة نادي العلماء التي تدعم من تفكير الطلبة بإيجابية، وأنشطة ركن نشأة الكون، وأنشطة إفتراضية للحياة الواقعية الملوثة بفيروس كورونا التي دفعت الطالب ليصل ويجول في الخيال متجاوزاً لحدود الواقع المحيط به إلى واقع إفتراضي بديل، فأصبح بعد عودته للجامعة في ظل التعليم عن بعد بسبب الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، ورغم تعرضه مرة أخرى للمناهج التقليدية، والبيئة الجامعية المغلقة يوجه نفسه أسئلة تستثير تفكيره، قبل وأثناء وبعد التعلم عن بعد، مما أثار فهمه، وجعله واعياً بعمليات تفكيره، ومتأملاً، وناقداً، ومراقباً، ومقيماً لنفسه أولاً، فارتقت قدرته ووعيه على مراقبة عمليات تفكيره والتحكم فيها، ومتابعة عملية تعلمه، والتخلي عن التفكير السلبي، واستمرار ممارسة مهارات التفكير الإيجابي بفاعلية بعد تطبيق البرنامج، الأمر الذي ساعد الطالب على تحدي الإدراك الحسي السلبي الخاطيء، وزيادة الثقة بإجاباته، ومن ثم تحقيق أهداف البرنامج في استمرارية تنمية مهارات التفكير الإيجابي(الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي).

ومن خلال تنمية مهارات التفكير الإيجابي عن طريق التخيل الموجه للمعيشة في البيئة الافتراضية، يتحقق وعي الطالب بالإستراتيجيات الفعالة في عملية التعلم، وكيفية استخدامها بشكل مستمر، وذلك عندما يقوم الطالب بتقييم النتائج الإيجابية الفعالة والمنتجة التي حصل عليها، أو توصل لها مقابل ما بذله من جهد أثناء عملية التعايش في البيئة الافتراضية؛ ليمتد تأثيره بعد ذلك

في واقع الحياة الحية والمستقبلية وبشكل مستمر (سعيد، ٢٠١٨؛ نوفل، ٢٠٢٠؛ فريح، ٢٠٢٠؛ محمود، ٢٠٢٠، القرني، ٢٠٢١).

الفرض الثالث: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للتفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي).

تم التحقق من مدى صحة هذا الفرض باستخدام اختبار مان وتي Mann Whitney للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب المجموعات المستقلة، فكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث في القياس البعدي لمهارات التفكير الإيجابي

المهارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الحديث الإيجابي مع الذات	الذكور	٦	٦.٦٨	٤٠.٠٠	٠.١٦٥	٠.٨٢٥ غير دالة
	الإناث	٦	٦.٣٢	٣٨.٠٠		
التخيل الإيجابي	الذكور	٦	٦.٥٠	٣٩.٠٠	٠.٠٠٠٠	١.٠٠٠ غير دالة
	الإناث	٦	٦.٥٠	٣٩.٠٠		
التوقع الإيجابي	الذكور	٦	٧.٣٣	٤٤.٠٠	٠.٨٣٧	٠.٤٨٩ غير دالة
	الإناث	٦	٥.٦٧	٣٤.٠٠		
الدرجة الكلية	الذكور	٦	٧.٤١	٤٤.٥٠	٠.٨٨٩	٠.٤٠٢ غير دالة
	الإناث	٦	٥.٥٧	٣٣.٥٠		

يتضح من الجدول السابق أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث في القياس البعدي للتفكير الإيجابي، ومهاراته الفرعية (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي)، ويعزي الباحث ذلك إلى قيامه بمساعدة الطلبة الذكور والإناث على حد سواء على استكشاف بيناتهم الافتراضية التخيلية الموجهة نحو تنمية مهارات التفكير الإيجابي، والتعرف عليها، وتنمية طلبة من الجنسين مستقلين إيجابيين في التفكير متفاعلين مع الآخرين في الوقت نفسه طلبة إيجابيين باحثين مبدعين، وتمكنين من تقنيات التعبير في آن

واحد بهدف تنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم، ولذلك كان لاعتماد الباحث بشكل أساسي على طريقة المشروع في البيئة الافتراضية، والمشروع هو بحث كان يقوم به الطلبة أثناء تعايشهم التفاعلي في البيئة الافتراضية أثناء تطبيق البرنامج، يسعى لإيجاد إجابات عن أسئلة، وضعها الطلبة أنفسهم ومن ثم مع الباحث.

والهدف كان هو التعلم الإيجابي ما أمكن عن موضوع ما، وليس مجرد الإجابة عن أسئلة الطلبة، وهذا أدى إلى إيجاد ترابط قوي بين مهارات التفكير الإيجابي المختلفة في البرنامج للذكور والإناث، إذ تم معالجة الموضوعات من زوايا مختلفة، لذا تعددت مصادر المعلومات، وطرق تنظيمها، وطرق التعبير عنها من خلال معايشة الأحداث، والتفاعل معها في البيئة الافتراضية بشكل يناسب ميول الطلبة من الجنسين، بما يتفق مع ميولهم، واتجاهاتهم، واستعداداتهم حيث كان يختار الطلبة من الجنسين من دون تفرقة مع الباحث موضوعاً افتراضياً معيناً صغيراً أو كبيراً، خاصة بالمعايشة الافتراضية في ظل الإجراءات الاحترازية لجائحة كورونا، وسبل تجنب العدوى أو موضوعات تخص كيفية التعلم بشكل طبيعي من خلال المتاحف التفاعلية العالمية في البيئة الافتراضية، أو التعايش الطبيعي في مستشفيات العزل الافتراضية، أو الحياة الطبيعية الافتراضية في المنزل والجامعة، والتعامل في المولات، والمتاجر، والنوادي الرياضية الافتراضية في البيئة الطبيعية الخلاب، والتطلع للمستقبل، والتأقؤل والأمل في المستقبل، ومن ثم كان يطلب الباحث منهم من خلال الواجب المنزلي أن يقوموا بجمع المعلومات بطريقة إيجابية، ومن مصادر مختلفة مكتوبة ومصورة، وفي بيئات الواقع الافتراضي التي عايشوها وتفاعلوا معها، بحيث كانت تتفق ورغبات وميول واتجاهات الذكور والإناث من دون تفرقة، ومراعية لخصائصهم النفسية والنمائية، ثم يقومون بتنظيمها، ومن ثم يعبرون عما تعلموه من سلوكيات إيجابية بلغاتهم المختلفة الشفهية والفنية، معتمدين على مواد وأدوات متنوعة، وفرها لهم الباحث من دون تفرقة بين الجنسين بشكل افتراضي، كذلك قيام الباحث بمساعدة الطلبة في عملية الاستكشاف الإيجابية في تطوير مهارات التفكير الإيجابية لديهم، ونمو مداركهم، ومعارفهم بشكل إيجابي من خلال عملية البحث انطلاقاً من خبراتهم التي عبروا عنها، وعاشوها في البيئة الافتراضية، واعتبار ذلك أساساً لبناء المعرفة، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي (الحديث الإيجابي مع الذات- التخيل الإيجابي- التوقع الإيجابي) بشكل متساوٍ، ومنتج وفعال.

كذلك كان للتنوع والثراء في استخدام الباحث للإستراتيجيات والفنّيات المتعددة الإرشادية والتدريبية أثناء تطبيق البرنامج على الطلبة من الجنسين بما يتناسب مع قدراتهم المتنوعة وفي

الاتجاه الذي يهواه كل طالب وطالبة أكبر الأثر في إذابة الفوارق بينهم وتنمية هذه المهارات بشكل كبير ومتقارب.

كذلك كان الباحث يقوم بمنح الفرصة للطلبة الذكور والإناث على حد سواء لتقييم البرنامج من خلال: استمارة تقييم الجلسة وفقاً لإستراتيجية Know – Want – Learned (ما أعرفه – ما أريد أن أعرفه – ما تعلمته)، وذلك لمساعدتهم في بناء المعنى وتكوينه قبل أن يندمجوا في المحاكاة والإنصات للجلسة المقدمة في البيئة الافتراضية، ومن ثم كان يحدد الطلبة من خلال ذلك ما يعرفه عن الموضوع قبل الاستماع إلى الجلسة، وممارسة الأنشطة التخيلية الممتدة فيها، وما يريد أن يعرفه عن الموضوع المقدم والنشاط المستخدم، وعقب الاستماع إلى الجلسة، والملاحظة، وممارسة النشاط فكان الطالب يحدد ما تعلمه من إيجابيات عن الموضوع بالفعل، ومن ثم أتاحت استمارة تقييم الجلسة للباحث الفرصة لتقييم مدى التقدم والنجاح في تحديد أهداف الجلسة في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة من الجنسين، حيث كانت توضح مدى استفادة الطلبة من المعلومات والخبرات المدرجة في الجلسة، ومن ثم تحسين وتطوير الجلسات التالية بشكل مستمر، يسهم بدوره في إضفاء المصدقية على النتائج التي يسفر عنها البرنامج.

وكذلك كان لممارسة الطلبة لبعض التدريبات الإرشادية والمهام المنزلية البسيطة، بهدف مساعدة الطلبة، والباحث على حد سواء في إدراك مدى التقدم الذي حققه الطلبة من خلال التدريب على تنمية مهارات التفكير الإيجابي على السلوكيات الذكية والممارسات الحياتية اليومية في الحياة الواقعية، الأمر مكن الباحث من محاولة علاج أي فروق كانت ستظهر في هذا الجانب.

توصيات البحث

يوصي الباحث بناء على نتائج البحث بما يلي:

١. ضرورة التوسع في إجراء التجارب نحو استخدام البيئات الافتراضية التخيلية لتطبيق البرامج الإرشادية التدريبية عن بعد لاكتشاف وبناء برامج جديدة، تحقق هذا الهدف كحل بديل عن استخدام البيئات التعليمية التقليدية الحية، وخاصة وقت الأزمات والطوارئ كجائحة كورونا، وما فرضته بظلالها من إجراءات احترازية.

٢. ضرورة تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة في المرحلة الجامعية لما له من أثر إيجابي في حياتهم العامة والتعليمية والعملية وفي ظل الأزمات والظروف الصحية الصعبة،

- وذلك بطرق وأساليب وإستراتيجيات متنوعة، وإثراء البرامج الإرشادية التدريبية بالموضوعات والبرامج والأنشطة التفاعلية المناسبة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لديهم، وتجريب توظيفها في تنمية مهارات اخرى وجوانبمختلفة في شخصية الطالب الجامعي.
٣. توظيف البيئة الافتراضية والإستراتيجيات والطرق الإرشادية والتدريبية التي استخدمها الباحث أثناء تطبيق البرنامج، والاستفادة منها في تنمية مهارات التفكير الإيجابي في الجامعات، وتضمن ما يناسب منها داخل برامج إرشادية تدريبية متنوعة.
٤. بحث تأثير هذا البرنامج الإرشادي التدريبي على تنمية مهارات التفكير الأخرى، مثل التفكير الناقد، والإبداعي والتأملي لدى الطلبة، وفي مراحل دراسية مختلفة.
٥. توفير بيانات تعليمية افتراضية ذات أغراض تنموية متنوعة المثيرات والأنشطة، وفي الاتجاه الذي يهواه الطلبة من الجنسين، وذلك في التعليم الجامعي السعودي.
٦. التوسع في إعداد برامج إرشادية تدريبية قائمة على البيئة الافتراضية، يشترك في إعدادها علماء النفس والتربية ومتخصصون في التعليم الافتراضي التفاعلي عن بعد تتناسب مع الطلبة من الجنسين في الجامعات السعودية.
٧. ضرورة تدريب طلبة الجامعة على المعايير الافتراضية للأحداث داخل البيئات الافتراضية وإرشادهم وتدريبهم بشكل كافٍ على استعمال هذه البيئات بشكل صحيح؛ لتعويض القصور الموجود في بيئات التعلم والتدريب الواقعية الخطرة، وغير الآمنة التي قد تكون بعيدة الزمان والمكان وكذلك للحسب لأي ظروف مماثلة قد تطرق في المستقبل.

المراجع

- أبو جادو، صالح محمد ، نوفل محمد بكر.(٢٠٢٠). *تعليم التفكير بين النظرية والتطبيق* (ط٥). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الأحمري، ساره عوضه عبدالله. (٢٠٢١). واقع استخدام الفصول الافتراضية في ظل جائحة كورونا (كوفيد ١٩) من وجهة نظر الطالبات بجامعة الملك خالد، *مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط*، ٣٧(٥)، ٢٨٤-٣٢٠.
- الأعسر، صفاء يوسف. (٢٠٢٠). *تعليم من أجل التفكير* (ط٢). القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- بركات، زياد. (٢٠٠٦). التفكير الإيجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء

- بعض المتغيرات مجلة دراسات عربية في علم النفس، القاهرة، ٤(٣)، ٨٥-١٣٨.
- بوضياف، نوال. (٢٠٢١). برنامج إرشادي مقترح لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الإلكترونية لدى طلبة الجامعة في ظل الأزمات- جائحة كورونا نموذج، مجلة المرشد، جامعة المسيلة الجزائر، ١١(٢)، ٢٨٤-٣٠٧.
- البيومي، سعد رياض. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المجلة الإلكترونية التربوية الشاملة* متعددة المعرفة لنشر الأبحاث، ١٦(١)، ١-٢٤.
- التودري، عوض حسين محمد. (٢٠١٨). فاعلية برنامج مقترح قائم على بيئة التعلم الافتراضي في تنمية مهارات العقل المنتج لدى طلاب الماجستير بجامعة ببشوة، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية بجامعة المنيا، ١٩(٤)، ٤٤-٨٥.
- الجراح عبد الناصر ذياب؛ العتوم عدنان يوسف. (٢٠٢٠). تنمية مهارات التفكير (نماذج نظرية وتطبيقات عملية) (ط٣). عمان: دار المسيرة.
- جروان، فتحي. (٢٠٢٠). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات (ط٢). العين الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي .
- الجمال، سمير سليمان، جرادات، ناصر محمد، الزير عماد داوود. (٢٠٢١). تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية والقانونية، ٥(٨)، ٦٥-٨٢.
- الحسني، عوض. (٢٠١٥). *التفكير الإيجابي من منظور التربية الإسلامية* [أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية] قاعدة بيانات لرسائل الجامعة بجامعة أم القرى.
- الخميسي، السيد سلامة. (٢٠٢٠). التعليم في زمن كورونا (COVID-19) تجسير الفجوة بين "البيت" و"المدرسة". *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية*، مج(٤)، ٤٤-٧٣.
- دوفو، إكسال. (٢٠١٧). دور التكنولوجيا الرقمية في التمكين من تطوير المهارات لعالم مترابط، دراسة بحثية صادرة عن مؤسسة Europe Rand *مسترجع من الموقع* https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/perspectives/PE200/PE238/RAND_PE238z
- دي بونو إدوارد. (٢٠٠٩). *تعليم التفكير*، ترجمة عادل عبد الكريم وآخرون (ط٢). دمشق: دار

الرضا للنشر.

ذوقان، عبيدات ، وسهيلة، أبو السميد. (٢٠٢٠). *إستراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين* ، دليل المعلم والمشرف التربوي (ط٢). عمان: ديونو للطباعة والنشر والتوزيع.

الرفيق، سعيد بن صالح. (٢٠١٥). *أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية* (ط٢). جامعة الباحة بالمملكة العربية السعودية: مكتبة بديا للنشر والتوزيع.

سعادة، جودت أحمد. (٢٠٢٠). *تدريس مهارات التفكير مع مئات الأمثلة التطبيقية* (ط٥). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

سعيد، محمد سامح. (٢٠١٨). *التعليم الاستكشافي في البيئات الافتراضية* (ط٥). القاهرة: قطاع الكتب بوزارة التربية والتعليم بجمهورية مصر العربية.

السلمي، منصور. (٢٠١٥). *جودة الحياة وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة أم القرى* [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى بمكة المكرمة- السعودية] قاعدة بيانات الرسائل العلمية بجامعة أم القرى.

السيوف، أحمد علي، وأبوخلو، سحر، مجدلاوية، سناء (٢٠١٩). *إستراتيجيات التفكير الإيجابي لدى طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية من وجهة نظرهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الأردنية، (٢٨) ٣، ٤٧٢-٤٩٦.*

صادق، منتصر عثمان. (٢٠١٧) *برنامج تدريبي مقترح لإكساب مهارات العمل في بيئات التعلم الافتراضية لدى أعضاء هيئة التدريس الجامعي وأثره على التنمية المهنية المستدامة لهم، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، (٢٥) ٣، ٢٨٢-٤٣٦.*

عامر، طارق عبد الرؤوف. (٢٠٢٠). *التعليم الإلكتروني الافتراضي اتجاهات عالمية معاصرة* (ط٢). القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

عامر، نادية فهد. (٢٠١٢). *دراسة تقييمية لتجربة جامعة القدس المفتوحة في استخدام تقنية الفصول الافتراضية من وجهة نظر الطلب وأعضاء هيئة التدريس، المؤتمر الدولي العلمي التاسع، التعليم عن بعد والتعليم المستمر أصالة الفكر وحدائث التطبيق، الجمعية العربية*

لتكنولوجيا التربية، الجزء (٢)، ٦٢-٨٨.

عصر، حسني عبد الباري. (٢٠١٩). *مدخل تعليم التفكير وإثراؤه في المنهج المدرسي (ط٤)*. الرياض: مكتبة الشقري.

علة، عيشة؛ وبوزاد، نعيمة. (٢٠١٦). *التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط*، مجلة الجزائر للعلوم النفسية والتربوية، ٣(٢)، ١٢٤-١٤٩.

عمر، أمل نصر الدين. (٢٠٠٨). *نموذج مقترح لتوظيف أساليب التعلم التفاعلية في بيئة التعلم الافتراضية وأثره على طلب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، مصر.*

العمرى، عائشة. (٢٠١٣). *المناخ المدرسي وعلاقته بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض [رسالة ماجستير غير منشورة، الرياض-السعودية] قاعدة بيانات الرسائل العلمية بجامعة الملك سعود.*

فريح، فيصل صالح. (٢٠٢٠). *واقع استخدام الفصول الافتراضية في برنامج التعلم عن بعد في ظل جائحة كورونا المستجد "كوفيد ١٩" من وجهة نظر المعلمين في الأردن. المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية، ٣ (٥)، ٢٢-٤٤.*

الفتحي أمال؛ أبو الفتح محمد (٢٠٢٠). *المشكلات النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا (COVID-19) بحث وصفي استكشافي لدى عينة من طلبة وطالبات الجامعة بمصر، المجلة التربوية، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ٣٥(٧٤)، ١٠٤٧-١٠٨٤.*

قادير، بشرة. (٢٠١٩). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى قلق المستقبل لدى متربصات التكوين المهني دراسة ميدانية بمركز التكوين المهني جامعــــــــــــــــة قــــــــــــــــاصدي مرباحــــــــــــــــة ورقةــــــــــــــــة كــــــــــــــــلية العلوم*

الإنسانية والاجتماعية. *مسترجع من الموقع* <http://dspace.univ-ouargla.dz/jspui/handle/123456789/21102>

قانع، أمل. (٢٠٢٠). *تنمية مهارات التفكير (ط٣)*. الرياض: مكتبة الرشد .

القرني، منى سعد. (٢٠٢١). *معارض الفنون التشكيلية الافتراضية في ظلّ تحديات جائحة كورونا، مجلة الأكاديمي، مج(٩٩)، ١-٢٩.*

قطامي، نايفه (٢٠٢٠م). *تعليم التفكير للمرحلة الأساسية (ط٤)*. عمان الأردن: دار الفكر للنشر

والتوزيع.

الكشكي، مجدة السيد علي.(٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدي عينة من طالبات الجامعة الكيفيات مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والنفسية بغزة- فلسطين، ٢٦(٦)، ٢٦٣-٢٩٤. مسترجع من الموقع <http://search.shamaa.org>

محمود، خولة محمود. (٢٠٢٠). تقويم واقع التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر مديري المدارس والمعلمين والطلبة المصدر، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات ، ٣(١)، ٥٣٢-٥٥٦.

مسعود، حمادة محمد. (٢٠١١). أثر اختلاف بيئة التعلم ونمط نتاج التدريب في تنمية مهارات إعداد القوائم البيولوجرافية لدى طلبة شعبة المكتبات والمعلومات وتكنولوجيا التعليم في كلية التربية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، الجزء الثاني، العدد ١٤٥، ص ٩٢-١٠٩ .
مصطفى، وسام إبراهيم. (٢٠١٨). تصميم بيئة تعلم إلكترونية قائمة على تطبيقات الهواتف الذكية لتنمية مهارات إنتاج برمجيات الواقع المعزز لدى أخصائي تكنولوجيا التعليم] رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية بجامعة كفر الشيخ] قاعدة بيانات الرسائل العلمية جامعة كفر الشيخ.

منتصر عثمان صادق. (٢٠١٧) برنامج تدريبي مقترح لإكساب مهارات العمل في بيئات التعلم الافتراضية لأعضاء هيئة التدريس الجامعي وأثره على التنمية المهنية المستدامة لهم، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مج ٢٥، ص ٣٤.
المهدي، مجدي صلح. (٢٠٢٠). التعلم الافتراضي، فلسفته، مقوماته، فرص تطبيقه (ط٣). الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

المومني، فاطمة أحمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تدريبي في تنمية مهارات توكيد الذات لدى طالبات كلية العلوم التربوية [رسالة ماجستير غير منشورة بالجامعة الإسلامية بغزة- فلسطين] قاعدة بيانات الرسائل العلمية بالجامعة الإسلامية بغزة.

النجار، طارق زياد. (٢٠١٤). أثر توظيف الفصول الافتراضية في تنمية مهارات استخدام الحاسوب والإنترنت لدى طلبة كلية الدعوة الإسلامية، [رسالة ماجستير غير منشورة بالجامعة الإسلامية بغزة- فلسطين] قاعدة بيانات الرسائل العلمية بالجامعة الإسلامية بغزة.

نجيب، أحمد، محمد. (٢٠١٠). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، دراسات عربية في علم النفس، ٣٤(٩)، ٦٣-٦٧.

نوفل، خالد محمود. (٢٠٢٠). الواقع الافتراضي واستخداماته التعليمية (ط٣). عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

Asadollahi, H. (2010). Investigation of cognitive therapy effects based on Ellis logical emotional approach and Seligman positive attitude on decreasing disappointment and depression of female high school students of Tehran. M.A thesis. Shahid Chamran Ahvaz University.

Backe, D. (2012). Size and competition: The danger of negative thinking. ERIC , No . EJ193845.

Bandura, A. (2000). Social Learning theory of aggression. Journal of communication. Vol. 28, P. 28.

Banink, F. P. (2008). Posttraumatic Success: Solutions -Focuses Briefed Therapies. *Journal Permissions Oxford University*. Brief Treatment and crisis intervention Advance Access published

Bostow, Senqi Hu, Tasha R., Lipman Daniel A., Bell , Shawna K., & Boyraz, G., & Lightsey, O. (2012). Can Positive Thinking Help? Positive Automatic Thoughts as Moderators of the Stress-Meaning Relationship. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2): 267-277.

Brendan, C. & Founder, C. (2020). 4 Ways Museums Can Successfully Leverage Digital Content and Channels during Coronavirus (COVID-19) Posted on Mar 25, 2020

Brown, K.T. (2020). Art in the Age of Coronavirus: 10 of the world's best virtual exhibitions Clerkship", *Advances Radiation Oncology*, Journal Pre-proof, pp. jadro13, doi : <http://doi.org/10.1016/..2020.05.006>

Cimarolli, V. R., Boerner, K., Brennan- Ing, M., Reinhardt, J. P., & Horowitz, A. (2012). Challenges faced by older adults with vision loss: A qualitative study with implications for rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 26(8), 748-757.

Clarkson, P. (2013). *Transactional analysis psychotherapy: An integrated approach*.

-
- Gronlund, A. Islam, Y (2010) Mobile e- learning environment for developing countries ; the Bangladesh Virtual Interactive Classroom. *Informatin Technology for Development*. 16(4). P244-259.16p.
- Haitham, A. S. (2020). Virtual exhibitions are a way for plastic artists to scape the "reality of Corona" Al-Ain News Monday 6/22/2020:<https://al-ain.com/article/fine-art-egypt-virtualgallery>
- Haveren, V. (2014) Levels career decidedness and negative career thinking by athletic status, gender, and acadmic class. Proquest – Dissertation Abstracts No . AAC9963589IUG *Journal of Educational and Psychology Sciences (Islamic University of Gaza) / CC BY 4.0*
- Johnson, F. (2012). Negative thinking the opposite of positive thinking: Which are you more likely to identify with?. *Leading Facts, Inc.*, 12, (14), 12-44. 496
- Kendall, P. (2010) .Self – referent speech and psychopathology: The balance of Positive and negative thinking” .*Cognitive – Therapy – and Research*, 13 (6), 583-598
- Lee, V., Cohen, S. R.(2010).Meaning-Making intervention During Breast or Colorectal Cancers Treatments Improve Self-Esteems, Optimisms, and Self -Efficacy. *Societal Sciences & Medicine*, V.62, Is12, P.3.1-314.
- Lipomi, D. J. (2020). “Video for Active Remote Learning”, *Trends in Chemistry*, Vol.2, No. 6, June, pp. 483 – 485.
- Longhurst, G. J. (2020). Strength, Weakness Opportunity, Threat May/June, pp. 298 – 308.
- Madriz, J. (2016). Factors That Promote the Defection of the virtual classroom, *Scientific e-journal of Human Sciences*, 12 (35). P 18-40.
- Montoute, Rosanna. (2013). 16 Essential Tips For Planning To Moderate A Virtual Classroom Event, Create Space Independent Publishing Platform, United States
- Morgan, R. (2013) A systems thinking paradigm and learning computer simulation model of the positive and negative feedback structures

underlying growth. ERIC, AAC9429435

- Moszkowicz, D., Du boc, H., Dubertret, C., Roux, D. & Bretagnol, F. Myles-Pallister JD, Hassan S, Rooney RM and Kane R. T. (2014). The efficacy of the enhanced Aussie Optimism Positive Thinking Skills Program in improving social and emotional learning in middle childhood. *Front. Psychol.* 5:909.
- Oproiu, G. & Chicioreanu, T. (2012). Using Virtual learning Environments in Adult. International conference of scientific paper. Brasov, 24-26 M
- Pollom, N. Sandhu, J & Frank, J A. (2020). "Continuing Medical Student Education During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: Development of a Virtual Radiation Oncology Clerkship. *Advances in Radiation Oncology*.5, 732-736
- Rebecca, D. (2013) What they think of us: The role of reflected stereotypes in attributions for positive versus negative performance feedback . ProQuest – Dissertation Abstracts, No. AAC9816837 Routledge.London.
- Salma, A. (2020). Artists: 5 solutions to make artistic seasons succeed and the art map in a post- "pandemic" era. Al-Ru'ya magazine "Culture and Arts" Tuesday - 22 September 2020. Ar <https://www.alroeya.com/130-42/2147292->
- Tracy, M.(2008).Effect of future writing and positive attitude on health behavioral medicine, *Journal of Social Psychology*,V.43.p.20-37.
- Wong, Shyh Shin (2012). "Negative thinking versus positive thinking in aporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment", *Journal: Learning and Individual Differences* ISSN: 10416080, Vol (22), Issue (1), P.P:76-82.