

[د. نوري أحمد الغنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
"بدولة ليبيا"

د. نوري أحمد الغنودي، أ. أسمهان أحمد موني، كلية الآداب الزاوية، جامعة الزاوية

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا، لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة الزاوية. والكشف على دلالة الفروق في التفكير الإيجابي وفق متغيرات النوع والتخصص والحالة الاجتماعية والمرحلة الدراسية والإصابة بمرض كورونا. ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثين وقد تم التحقق من الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس. وتكونت العينة من (45) طالب منهم (13) طالب و(32) طالبة. أظهرت النتائج أنه يوجد لدى عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا تفكير إيجابي من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل والمشاعر الإيجابية ومفهوم الذات الإيجابي والشعور بالرضا والمرونة الإيجابية في ظل جائحة كورونا ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05). كما أظهرت النتائج أيضاً أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل والمشاعر الإيجابية والشعور بالرضا تعزى إلى متغيرات (النوع والتخصص والمرحلة الدراسية والحالة الاجتماعية والإصابة بمرض كورونا) عند مستوى دلالة 0.05، في حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي تعزى لمتغيرات التخصص لصالح الدراسات النفسية، والحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين، والمرحلة الدراسية كانت لصالح طلبة الدكتوراه، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية تعزى لمتغيري التخصص لصالح الدراسات النفسية، والمرحلة الدراسية لصالح طلبة الدكتوراه.

مقدمة:

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]

في ظل انتشار جائحة كورونا التي يواجهها العالم بأسره والتي اثرت بشكل كبير في كافة مجالات الحياة، فخلفت أضراراً على صحة الفرد الجسمية و النفسية مما أدى إلى انتشار الاضطرابات النفسية مثل الشعور بالعزلة والقلق والإحساس بالكآبة والضغط النفسي والخوف من الإصابة بالمرض وفقدان الأحبة مما يتوجب على الفرد التفكير بشكل إيجابي وتقاؤلي لتسهيل التعامل مع هذه المخاوف والضغط النفسية.

فالتفكير الإيجابي يجعل الفرد قادر على إدارة الأزمات بمشاعر إيجابية ونظرة تفاؤلية متوقفاً أن الأفضل سيحدث وليس الأسوأ مما يدعم الشعور بالرضا عن الحياة وذلك بالصبر واستثمار كل ظرف بقسوته ومرارته وتحويل مجراه إلى شيء إيجابي

فالدراسة الحالية تعد محاولة متواضعة للتعرف على التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية.

مشكلة الدراسة:

يعد مرض كورونا من أكبر التحديات التي تواجه البشرية، فلقد تسبب في إصابة الملايين ووفاة مئات الآلاف من الناس، فهو أزمة إنسانية بسببها سيطرت الأفكار التشاؤمية السلبية على الأفكار الإيجابية. فالتفكير الإيجابي هو الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها. فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل إلا من خلال التفكير الإيجابي. الذي يحول لحظة السلبية الشديدة صحياً ونفسياً واجتماعياً إلى لحظة إنتاج مثمر.

حيث أكد سليجمان (Seligman) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمر ضروري للإنسان، فهي تعد حصناً قوياً وقائياً ضد الضغوط و نواتجها السلبية، كما أن لهذه الخصال دوراً في تخطي الفشل وتحمل الصعاب وتحرر الفرد من قسوة الماضي (قاسم، 2009:693).

فالذي يفكر دائماً في الشر والفشل، إنما يقوم بتدمير الذات والحياة، لأن هذه الأفكار تؤثر بشكل سلبي على الصحة النفسية والجسمية للأفراد مما يجدر التفكير في

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

الأشياء المفرحة والإيجابية مثل الخير والنجاح والصحة والتسامح وسيكون لهذه الأفكار تأثير مفيد على الاتزان الجسدي والنفسي .

وأنة في أوضاع الأزمات والمحن نجد أن الإنسان مطالب بأن يعيش الحاضر ويركز على كل ماهو إيجابي. والإبتعاد عن كل ما هو سلبي. فعلى كل فرد أن يدير عالمه الداخلي ومختلف مشاعره وأفكاره بنوع من الهدوء والحكمة والايجابية بعيداً عن المخاوف المرعبة والمشاعر المؤلمة والأفكار المدمرة. وهو مطالب بالسيطرة على انفعالاته ومخاوفه بعيداً عن التهويل والمبالغة في ردود فعله . فلا يستسلم لتلك الانفعالات والمخاوف في اتخاذ قراراته واختبار أفكاره وانتقاء سلوكياته.

وإزاء هذا الوضع العصيب، يواصل المتخصصون في مجال العلوم النفسية البحث عن مخارج وحلول تسهم في تخفيف معاناة البشر من هذه الجائحة والحد منها. فمن هذه الإسهامات، هناك من يرى أن الهدوء والحكمة والإيجابية يستطيع من خلالها الفرد مواجهة هذه المخاوف وتلك الانفعالات المتعلقة بفيروس كورونا. ولعل من أكثر خصائص وصفات الأشخاص القادرين على مواجهة الضغوط هو تحليلهم بقدر من التفكير الإيجابي . ولهذا أثبتت الكثير من الدراسات فاعلية التفكير الإيجابي في تخطي الأزمات والضغوط (عويس, 2020: 6).

فما أوجنا في مثل هذه الظروف إلى التفكير الإيجابي الذي يحقق للأفراد قدراً من التكيف والتلاؤم مع هذه الظروف إدراكاً منهم بأنهم قادرون على تحديها ومواجهتها محاولين بذلك الاستمتاع بالقدر المناسب من المشاعر الإيجابية.

وهذه الدراسة بصدد التعرف على مستوى التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا لارتفاع مستوى الوعي لديهم وما قد ينتج عنه من تأثير إيجابي على حياتهم في جميع مجالاتها وهذا طبعاً ليس من إيجابية الكورونا ولكنه من إيجابية التفكير.

وعلى ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
ما مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا من حيث (التوقعات الإيجابية والتفاؤل
بالمستقبل والمشاعر الإيجابية ومفهوم الذات الإيجابي والشعور بالرضا والمرونة الإيجابية)
في ظل جائحة كورونا.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- تتناول هذه الدراسة مشكلة صحية وبائية تشغل العالم بأسره.
- تهتم بدراسة الجوانب الإيجابية في الشخصية لدى الأفراد بدلاً من دراسة الاضطرابات والأمراض النفسية والتي تمكنهم من مواجهة الأزمات والمشكلات الحياتية المختلفة بطريقة إيجابية.
- الاهتمام بشريحة مهمة من المجتمع ألا وهي طلبة الدراسات العليا، لما لهم من دور كبير في نشر الوعي بين أفراد المجتمع للتصدي لهذه الأزمة الوبائية.

الأهمية التطبيقية:

- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي ذات فاعلية للتخفيف من حدة الآثار النفسية المترتبة على جائحة كورونا لدى مختلف فئات المجتمع.
- يمكن أن تفيد هذه الدراسة في اعداد دورات تدريبية تساعد الطلاب على حسن استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي لتخفيف من الآثار النفسية الناتجة عن مرض الكورونا .

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على مستوى التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا من حيث (التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الشعور بالرضا ، المرونة الإيجابية) في ظل جائحة كورونا.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

2. الكشف عن الفروق في التفكير الايجابي لدى طلبة الدراسات العليا وفق المتغيرات :
(النوع ، التخصص ، المرحلة الدراسية ، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا).

فرضيات الدراسة:

- في ضوء إشكالية الدراسة وأهميتها وأهدافها يمكن صياغة فرضياتها على النحو التالي :
1. لا يوجد لدى عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا تفكير إيجابي من حيث (التوقعات الإيجابية والتقاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الشعور بالرضا ، المرونة الإيجابية) في ظل جائحة كورونا ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05).
 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى التفكير الإيجابي وفق متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا).

حدود الدراسة:

يقتصر هذا البحث على دراسة التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى عينة من طلبة الدراسات العليا الماجستير والدكتوراه بقسم علم النفس بجامعة الزاوية خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (2021-2022).

مصطلحات الدراسة:

من أهم المفاهيم الواردة في الدراسة ما يلي:

1. التفكير الإيجابي (Self Efficacy):

هو نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها ، والتغلب على محنها وشدائدها (حجازي ، 2012: 84)

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

التعريف الإجرائي للتفكير الإيجابي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة.

2. **جائحة كورونا** : هي جائحة عالمية مستمرةً حاليًا لمرض فيروس كورونا، سببها فيروس كورونا. المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، وتفشى المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية ثم أعلنت منظمة الصحة العالمية رسميًا أن تفشي الفيروس يُشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي، وأكدت تحول التفشي إلى جائحة. (كاظم, 2021 : 7).

الجانب النظري للدراسة:

التفكير الإيجابي:

يعد التفكير الإيجابي من المفاهيم الحديثة التي لاقَت اهتمامًا من الباحثين حديثًا وهذا النوع جديد من التفكير الذي يحقق النجاح والصحة والتوافق النفسي، والرضا في الحياة.

1- تعريف التفكير الإيجابي:

هناك العديد من التعريفات للتفكير الإيجابي نذكر منها:

يرى (الفقي ، 2007 : 166) بأنه: مصدر قوة وحرية، فهو مصدر قوة لأنه يزيد من مهارة وثقة الفرد على التفكير في الحل حتى يجده ، وهو مصدر حرية أيضا لأن الفرد سيتحرر من معاناة سجن التفكير السلبي وأثاره النفسية والجسمية .

يعرفه (الرقيب , 2008 : 5) بأنه : "المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات ، وهو أسلوب متكامل في الحياة ، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات ، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك ، وأن تظن خيراً في الآخرين ، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة".

عرفه (زحلوط , 2009 : 20) بأنه : فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات ووسائل للحصول على أفضل النتائج، وطريقة التفكير هي إحدى خيارات الحياة، والشخص السعيد هو من يمتلك مجموعة من طرق التفكير تمكنه من التعامل بشكل أمثل مع مصاعب ومواقف الحياة المختلفة.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

كما يعرفه (حجازي، 2012، : 84) بأنه: نواة الاقتدار المعرفي في التعامل الفاعل مع قضايا الحياة ومشكلاتها ، والتغلب على محنها وشوائبها". .

يعرفه (منصور، 2016: 159) بأنه: مقدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره في كل أمور الحياة، والتي من شأنها حل كل ما يواجهه من مشكلات ومواضيع بصورة متقابلة وإيجابية". وعرفته (المتولي ، 2017:261) بأنه: عادة عقلية يمارسها الفرد بصورة لا شعورية تقوم على استغلال الطاقات والإمكانات الكامنة لدى الفرد، ويقوم على قدرة الفرد على بناء وتنظيم أفكاره ومعارفه وخبراته، والاختيار من بينها بما يلائم الموقف الحالي، وتوجيه سلوكياته نحو تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، والتخطيط الجيد للمستقبل.

كما يعرفه (Stallard, Paul 2002, P.69) بأنه من أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة، التي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره وجهة سلبية ، وهو يشمل السيطرة الآلية لبعض الافكار على توجيه مشاعر الفرد، وضعف القدرة على التخلص منها .

ومن خلال ما ورد من تعريفات للتفكير الايجابي يمكن القول : أن التفكير الايجابي يعني أن يركز عقل الفرد على الايجابيات أكثر من تركيزه على الاشياء السلبية ولا يعني ذلك تجاهلها.

فوائد التفكير الايجابي :

وهناك العديد من الفوائد للتفكير الايجابي نذكر منها :-

- يعزز بيئة العمل بالانفتاح والصدق والثقة وهو سر الاداء العالي.
- باعث على التغيير والتحرك نحو بيئة عمل ايجابية.
- يعتمد على الواقعية وهو العنصر الاقوى لحل المشكلات المستعصية.
- يمكن الفرد من اختيار اهدافه المستقبلية.
- يحفز على الابداع والابتكار.

(الرقيب، 2008: 9)

معوقات التفكير الإيجابي:

هناك العديد من المعوقات التي تعيق التفكير الإيجابي يمكن تلخيصها فيما يلي:

1. ضعف الإيمان: الإيمان بالهدف وبمعتقدات الفرد الإيجابية.
2. البرمجة السابقة : وتعني خبرات الفرد السابقة وخاصة السبع سنوات الأولى في حياته ففيها يتكون أكثر من 90% من القيم التي يكتسبها الفرد من الوالدين والعائلة والمدرسة والأصدقاء فلو كانت البرمجة سالبة فهي تؤثر بشدة على الفرد في كافة النواحي ومنها التفكير .
3. غياب الهدف: أي عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته فيعيش في ضياع.
4. الخوف من الفشل : بأن يشعر الفرد أنه إذا أقدم على أي عمل فإنه حتما سيفشل.
5. صدى الصوت : أي الحديث الذاتي للفرد فهو يرتد إليه تماما كصدى الصوت.
6. المؤثرات الداخلية : وهي من أكبر التحديات التي يواجهها الفرد في حياته وهي تحدياته مع نفسه فهي قد تؤثر على سعادة الإنسان وعلى تفكيره.
7. المؤثرات الخارجية : وقد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي فقد يتأثر الفرد بصديق له فيسلك مثله لذلك فالمؤثرات الخارجية سواء كانت أشخاص أو وسائل إعلام أو غير ذلك قد تكون من أهم أسباب التفكير الإيجابي.
8. العيش في الماضي : وخاصة إذا لم يتعلم الفرد من الماضي فيجد نفسه سجينا في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة.
9. الخوف من المواجهة : وهي الخضوع للضغوط وعدم القدرة على المواجهة. (عبد الرحمن، 2015: 87)

من خلال العرض السابق نلاحظ أن هناك عوامل كثيرة تؤثر في التفكير الايجابي ولكن من الممكن حصرها في:

- العوامل الخارجية:وتشمل التنشئة الاجتماعية، وسائل الإعلام المختلفة، المدرسة، الحروب واللازمات مثل جائحة كوروناحيث تؤثر هذه العوامل على تفكير الفرد بالإيجاب أو بالسلب.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]

• العوامل الداخلية: من العوامل التي تؤثر في نمط وأسلوب التفكير لدى الفرد فتجعل تفكيره سلبياً هي شعور الفرد بالنقص والدونية.

الخصائص التي تتميز بها الشخصية الإيجابية:

هناك عشر صفات تتميز بها الشخصية الإيجابية وتساعد على تحقيق الأهداف والشعور بالسعادة والهدوء النفسي وراحة البال هي:

1. الإيمان بالله سبحانه وتعالى والاستعانة به والتوكل عليه: الشخصية الإيجابية شخصية مؤمنة بالله عز وجل والاستعانة به والتوكل عليه قال تعالى (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ).

2. القيم العليا: أن تعيش بقيم عليا مهما كانت المؤثرات أو الإغراءات والبعد عن السلوكيات السلبية.

3. الرؤية الواضحة: الشخصية الإيجابية تعرف ما تريده على المدى القصير والمتوسط والبعيد.

4. الاعتقاد والتوقع الإيجابي: الشخصية الإيجابية تعلم جيدا قوة الاعتقاد والتوقع وكيف أن أي شيء تعتقد فيه وتتوقعه يجذب إليها من نفس نوعه.

5. التركيز على الحل ومواجهة الصعوبات: يركز الإنسان الإيجابي على ما يريده وعلى الحل والاحتمالات ويعرف أن كل مشكلة لها حل فهو يأخذ الأمور ببساطه ويفسرها بطريقة إيجابية.

6. الاستفادة من التحديات والصعوبات: الاستفادة من التحدي والتخطيط للمستقبل وتحول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها.

7. لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته: وهي الركن الروحي، الصحي، الشخصي، العائلي، الاجتماعي، المهني، و المادي.

8. واثق من نفسه يحب التغيير: التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي إنسان تجنبه فهو يعرف أهدافه وكيف يحققها، ويتعلم من أخطائه.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

9. يعيش بالأمل والكفاح والصبر: يؤمن الشخص الإيجابي بالأمل وأنه بدون الأمل يضيع الإنسان ويقع في متطلبات التحدي والأحاسيس السلبية.

10. اجتماعي ويجب مساعدة الآخرين: يحترم الآخرين ويتعامل معهم بتقبل تام. (الفقي،
2008: 55)

ويرى ستالرد (Stallard,2002,32) أن المفكرين إيجابياً لديهم قدرة على الاسترخاء الطبيعي والتحكم في التغيرات التي تحدث في الوجه وضغط الدم، وكذلك إمكانية الاستعانة باستحضار الذكريات السعيدة لتغيير المزاج.

نستنتج مما سبق أن التفكير الإيجابي هو ادراك الفرد لنفسه وللآخرين وللمستقبل، فمن الممكن ان يكون الإنسان إيجابياً في الظروف العادية ولكن القوة الحقيقية، عندما يواجه التحديات والصعوبات والأزمات (كمواجهة جائحة كورونا بالتفكير الإيجابي).

استراتيجيات اكتساب التفكير الإيجابي:

توجد العديد من استراتيجيات التفكير الإيجابي نذكر منها :

1. استراتيجية المثل الأعلى : وتتعلق بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص يُعْتَبَر مثلاً أعلى في مجال معين ، ثم يتم التصرف كما لو كان هذا الشخص متواجداً في وقت تحدٍ ما نواجهه .

2. استراتيجية تغيير التركيز : وهي عبارة عن مجموعة أسئلة يستخدمها الفرد لا واعياً عندما يواجه تحديات من أي نوع، وهي بمثابة تقييم داخلي لتجارب الحياة ، فلو كان التقييم سلبياً يتصرف بطريق سلبية، وبالعكس فعندما يكون التقييم الداخلي إيجابياً تكون النتائج إيجابية .

3. استراتيجية إعادة التعريف : فالشخص الذي يُفكر في نفسه أنه خجول كان نتيجة تعريفه لنفسه هو شعوره بأنه أقل من الآخرين ، ممّا سبب له الاعتقاد بأنه ضعيف، أمّا عندما يُعَيَّر تعريفه لنفسه فسيشعر بالرضا عن نفسه ويزداد تقديره الذاتي، وثقته في نفسه.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]

4. استراتيجية التجزئة : وتقوم على تجزئة التعميم السلبي إلى مكونات أصغر ، مما يجعل الشخص يدرك الحكم بإدراك آخر إيجابي وأحاسيس إيجابية، تساعده على التعامل مع الأجزاء كلاً على حدة بثقة وسهولة تامة .
5. استراتيجية القيمة العليا : وتهدف إلى توسيع آفاق الشخص، فيرى القيمة في أي تحدٍ، مما يجعل أحاسيسه هادئة ومُتزنة .
6. استراتيجية البدائل : من خلال وضع عددٍ من البدائل والخيارات ، ثم استخدام البديل الأول وتقييم النتائج ، ثم استخدام البديل التالي وتقييم النتائج مرة أخرى حتى يصل إلى النتيجة المرغوبة . (الفقي، 2008 : 240)

التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا:

أن الإيجابية في مواجهة هذه الجائحة ستمكنا من تطويقها والقضاء عليها، حيث أن الأشخاص الإيجابيين يتعاملون مع الأزمات بشكل أكثر كفاءة وفاعلية من الأشخاص السلبيين وتتجلى هذه الإيجابية أولاً في الرضا بقضاء الله والتقرب إليه والعودة الصادقة إليه، و حسن الصلة به واللجوء إليه، والهروب من حالة الاحباط واليأس إلى التفاؤل والأمل بأن كل شيء سيمضي وستعود الحياة إلى طبيعتها من جديد .وفي هذا الصدد، توصلت دراسة مرورة عويس (2020) والتي أجريت في ظل جائحة كورونا إلى أن (52%) من أفراد العينة يتمتعون بالرضا بالأقدار لمحتومة ويسعون إلى مواجهة هذه الأزمة من خلال التقرب والتضرع إلى الله.

ولعل من أبرز الإيجابيات في هذه الأزمة ما قدّمناه لأنفسنا من قناعات وبرمجيات عقلية إيجابية أسهمت في رفع مناعتنا وتحصين أفكارنا وتعزيز "قوى الأنا" لدينا واستثمار الفرص في تطوير ذواتنا وإعادة بنائها من جديد، هذا فضلاً عن اكتشاف المواهب الكامنة التي لولا هذه الأزمة لما عرفنا بوجودها .وفي هذا السياق، جاءت دراسة زاهدة أبو عيشة (2020) داعمة لأثر التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا في تطوير الذات، فقد تبين من نتائجها ارتفاع مستوى أفراد العينة في السلوكيات الابتكارية أثناء أزمة كورونا وذلك ناتج عن وعي الأفراد

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

بأهمية الوقت وضرورة استغلاله بفعالية وإيجابية في تحقيق ذواتهم وفي تطوير أنفسهم للوصول إلى أهدافهم المستقبلية (سمكري، 2021: 4670).

النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

- **نظرية التحليل النفسي:** يرى فرويد (Freud) أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقد والتماسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية. فالفرد متفائل إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً، أي الذي يشيع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين، أما إذا أحبطت اللذة الفمية فإن الشخصية الفمية ستتسم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والتناقض الوجداني.
- **النظرية (المنظور) الإنساني:** ان منظري التيار الانساني من امثال (ماسلو و روجرز) يؤكدون على أن الطبيعة الانسانية طبيعة ايجابية خلاقة تسعى للنمو ، فالانسان يولد مزود بالحب والارتقاء ولديه قوة لتوجيه حياته وتحقيق الامل والسعادة (قاسم: 9 200:696).
- **النظرية البنائية:** وهي تركز على اكتساب مهارات نفسية لمواجهة المشكلات ، ومنها تفكير الفرصة والذي قدمه سوليفان (Sullivan,1953)والذي يركز على زيادة انتباه الفرد وتفكيره في أبعاد النجاح في أي مشكلة والجوانب التي تؤدي إلى تحديد المشكلة وحلها ، وليس التركيز على جوانب الفشل فيها، وافترض بذلك أن أصحاب هذا النوع من التفكير يؤمنون باعتقادات وقناعات راسخة يواجهون بها تفكيرهم ، ومن هذه الاعتقادات المحاولة من أجل النجاح وليس المحاولة والخطأ. ويشير أيضاً التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتعائلة تجاه المستقبل واقتناعه بقدراته على النجاح (العنزي:2007, 2).
- **النظرية الوجودية:** أمثال فكتور فرانكل (V. Frankl) يرى يجب أن يقبل الفرد حاضره وماضيه ، ويكون توجهه الأساسي نحو المستقبل بكل ما يرتبط به من مجهول، مما

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

- يقوده إلى خبرة القلق الذي يتقبله كونه ضرورة ملازمة للحياة المؤثرة ، وتمكنه من الشجاعة لهذا القبول (الفتلاوي،2010: 67)
- **النظرية المعرفية** : ترى أن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه عن أنفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم، إنما هي أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض .ومن بين النماذج ما يلي:
 - **ألبرت أليس Ellis**: إن الإنسان كائن عاقل متفرد في كونه إيجابياً وغير سلبي ، وهو حين يفكر ويتصرف بطريقة إيجابية وعقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة ، و يجب عليه مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية والمهددة للذات عن طريق إعادة تنظيم الأدوار والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وإيجابياً (عبد الله، 2012: 166).
 - **سيلجمان وآخرون (Seligman et.al)**: المفكر الإيجابي يعتمد على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكاره ومعتقداته العقلية، و على علاقته بنفسه وبالله وبالعالم وقد أشار إلى أبعاد التفكير الإيجابي التي تتضمن التوقعات الايجابية نحو المستقبل ،المشاعر الإيجابية ، مفهوم الذات الإيجابي الرضا عن الحياة والمرونة الإيجابية (Seligman&pawelski,2003:p.161) حيث افترض أنه إذا كنت تفكر أفكاراً إيجابية، فإن حياتك ستصبح إيجابية آلياً وإذا كنت تريد الفوز فإنه يجب عليك أن تتصرف كالفائز، ولهذا يمكن القول أن النظرية تقوم على الإيحاء الذاتي auto suggestion ، إذ أنك إذا أردت شيئاً فإنك يجب أن تعتقد داخليا بأنه يمكنك أن تحصل عليه (الموسوي ، 2016: 60).
 - **كير كجارد (Kierkegaard)**: قسم التفكير الإيجابي إلى ثلاث مجموعات متشابهة هي:
 - **المعرفة الداخلية Internal** : ذلك أن ما يقود عملية الفكر الداخلية إلى فعل خارجي هو امتلاك الفرد غرض ما يحكمه ويقود عملية صحيفة فكره اليومية، وان معرفته الداخلية تنبئها مركزاً على

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

- **الإيمان Faith:** يعرف انه امتلاك ثقة واعتقاد في ظاهرة بدون دليل تجريبي فالمفكر الإيجابي عنده ثقة في الطبيعة والعالم والإله ، ويشفق الناس في أغلب الأحيان الإحساس بالغرض والمعنى من إيمانهم ، وتزودهم الروحانية بالإيمان والشجاعة والأمل وبذلك يسهل اتخاذ القرارات والأعمال الحكيمة.
 - **العلاقات الشخصية المؤثرة Influential personal relationships:** أن التفكير الإيجابي مدعوم عبر علاقة الفرد بنفسه وبالله وبالمقربين سواء كانوا اقرباء أو أصدقاء وهذه العلاقات تعزز شعور الفرد بأن لديه أناس آخرون يساعدونه خلال الحياة ، ولديه دائماً توجيه ودعم منهم وأن العلاقات الإيجابية مع الناس والكائنات ذوو المعنى تساعده لإعطاء معنى وغرض للحياة (Kirkegaard 2005:p.9,13)
 - **نظرية التوقع الايجابي Carver & Shreier**
إن طبيعة المفكر الإيجابي ذي التوقعات الايجابية يميل إلى إظهار مشاعر إيجابية من حماس وإثارة وأنه ينطلق من الجانب المشرق يتقبل الواقع الموضوعي من منظور تفكير إيجابي ، وليس استسلاماً قديراً ، لأنه يستوعب هذا الواقع فإن تأثير المحنة أو الخيبات عليه سيكون أقل سلبية ، هذا إذا لم يحول المحنة إلى فرصة بحيث يعيد ترتيب أولويات حياته ، ويعطي المحنة معنى يتيح التعامل الإيجابي معها بينما المتشائم أكثر انخراطاً في وضعيات انهزام ذاتي ، وما يترتب عليه من اثار سلبية على الصحة وإدارة الحياة والمستقبل (Carver& Shreier,2002:p.233)
نجد إشارات التفكير الإيجابي في الشخصية لدى رواد مختلف التوجهات النظرية إلا أنها اختلفت في تفسيرها لأساليب التفكير الإيجابي باختلاف مؤلفيها و الهدف الذي تسعى كل نظرية إلى تحقيقه وتفسيره..
- الدراسات السابقة :**

حظى موضوع التفكير الإيجابي باهتمام العديد من الباحثين وهذا ما يؤكد أهميته في ظل جائحة كورونا ومن الدراسات التي تم الحصول عليها مايلي:

- **دراسة العنزي (2020):** بعنوان جائحة كورونا والتفكير التأمري مقابل التفكير الإيجابي وانتشار القلق لدى الكويتيين هدفت الدراسة إلى التعرف على معدلات انتشار التفكير التأمري والتفكير الإيجابي والقلق لدى الكويتيين خلال فترة جائحة كورونا، فضلا عن معرفة العلاقة بينهم، وذلك لدى عينة من الكويتيين الذكور قوامها (50) فردا، وقد تم اختيار العينة بشكل قصدي، وقد طبق عليهم مقياس التفكير التأمري ومقياس جامعة الكويت للقلق ومقياس التفكير الإيجابي بعد عمل نسخة الكترونية من المقاييس وإرسالها عبر الإنترنت، وذلك من خلال أحد برامج التواصل الاجتماعي (WhatsApp) وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات التفكير التأمري والقلق وانخفاض معدلات التفكير الإيجابي لدى الكويتيين كما كشفت النتائج أيضا إلى وجود ارتباط سلبي دال جوهري بين التفكير الإيجابي وكل من القلق والتفكير التأمري كذلك هناك ارتباط إيجابي بين التفكير التأمري والقلق.
- **دراسة الليثي (2020):** بعنوان: المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا لعينة من طلاب الجامعة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المناعة النفسية وكل من القلق وتوهم المرض لعينة من طلاب الجامعة، تكونت العينة من (465) طالبا من بعض الجامعات المصرية، (296) من الإناث، (169) من الذكور، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين المناعة النفسية بأبعادها (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، المواجهة الايجابية، المرونة النفسية، تنظيم الذات، الضبط الانفعالي) وكل من القلق وتوهم المرض.
- **دراسة حياوي وبن سالم (2020):** بعنوان آليات تعزيز المناعة النفسية وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات "أزمة كورونا نموذجا"، هدفت الدراسة إلى التعريف بآليات تعزيز المناعة النفسية، وتنشيط التفكير الإيجابي وقت الأزمات "أزمة كورونا نموذجا"، حيث ركزت هذه الدراسة النظرية على العوامل الداعمة للصحة النفسية، من خلال ما يقدمه علم النفس الإيجابي، وبينت أنه إذا فقد الفرد جهاز مناعته النفسية

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

فإنه سوف يتعرض لاكتساب صفات سيئة تتدرج ضمن ما يطلق عليه أعراض فقدان المناعة النفسية وهي: (ارتفاع القابلية للإحباط، فقدان السيطرة الذاتية والتحكم الذاتي، الإستسلام للفشل، الانعزالية، فقدان الإحساس بالسرور والمتعة في الحياة، حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء أو الاحداث والمواقف، الانغلاق على الذات والجمود الفكري، والتفكير السلبي) .

- **دراسة بوضياف (2020):** بعنوان برنامج ارشادي مقترح لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الالكترونية لدى طلبة الجامعة في ظل الأزمات- جائحة كورونا أنموذجا. حيث هدفت إلى إيجاد تصور مقترح لبرنامج ارشادي لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين للتصدي للشائعات الالكترونية في ظل الأزمات- جائحة كورونا أنموذجا- حيث تم بناء التصور المقترح في صورته الأولية، ثم عرضه على عدد من أعضاء هيئة التدريس لتحكيمة وتم تعديله في ضوء ملاحظاتهم ومقترحاتهم.
- **دراسة الشيباني (2021):** وعنوانها: التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد 19 لدى طالبات جامعة الطائف، حيث هدفت إلى الكشف عن مستوى التعليم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد (19) لدى طالبات جامعة الطائف، وتكونت العينة من (153) طالبة من كلية الآداب، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الذاتي في التعلم، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس اليقظة العقلية، وبينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين مقياس التنظيم الذاتي ككل و التفكير الإيجابي واليقظة العقلية.
- **دراسة الجمل وآخرون (2021):** بعنوان تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية، والكشف عن وجود اختلافات بين أفراد العينة وفقاً لمتغيرات: (الجنس، سنوات الخدمة، الكلية، مكان السكن). وتكونت عينة

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

الدراسة من (66) عضو هيئة تدريس، وتم استخدام الاستبانة لجمع البيانات. وأشارت النتائج إلى وجود تأثير متوسط للحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي)، كما بينت عدم وجود فروق دالة في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير من وجهة نظر الأكاديميين مهما اختلف جنسهم ومدة خدمتهم.

- **دراسة سمكري (2021):** بعنوان: التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بفعاليات الأنا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي، هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بفعاليات الأنا في ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية شملت (الجنس، العمر، مستوى التعليم، نوع العمل، الحالة الاجتماعية)، وتكونت العينة من (382) فرداً من الجنسين في المجتمع السعودي، وتم استخدام مقياسي التفكير الإيجابي وفعاليات الأنا. وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وفاعلية الأنا في ظل فيروس كورونا، و ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما تبين ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بزيادة العمر، وحقق المتزوجين درجات أعلى في التفكير الإيجابي مقارنة بغير المتزوجين، في حين لم تظهر النتائج أثراً لمتغيري المستوى التعليمي ونوع العمل على التفكير الإيجابي.
- **دراسة Karataş (2021):** بعنوان العلاقات بين الرضا عن الحياة، المعنى في الحياة والأمل والخوف من COVID-19 للبالغين الأتراك أثناء اندلاع الجائحة. هدفت إلى ما إذا كانت هناك علاقات ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والمعنى في الحياة والأمل وخوف COVID-19 ومدى توقع الرضا عن الحياة من خلال هذه المتغيرات. تتكون مجموعة الدراسة لهذا البحث من (1186) بالغاً . يتكون المشاركون في مجموعة الدراسة من مدن مختلفة من مناطق مختلفة من تركيا. ولقد تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة ومقياس المعنى في الحياة ومقياس الأمل المؤقت ومقياس الخوف COVID-19. كشفت نتائج الدراسة أن المعنى في الحياة والأمل (التفكير

- الإيجابي) هي عوامل تنبئ بالرضا عن الحياة بشكل إيجابي. إلى جانب ذلك ، يُرى أن الخوف من فيروس كورونا COVID-19 والعمر والجنس ووجود الأشخاص المصابين بـ COVID-19 حولهم ليسوا منبئات مهمة للرضا عن الحياة لدى البالغين.
- **دراسة Leslie (2021):** عنوانها: التعامل مع COVID-19: فوائد توقع الأحداث الإيجابية المستقبلية والحفاظ على التفاؤل, كان هدفها: استكشاف التقنيات التنظيمية الفعالة في تحفيز المشاعر الإيجابية طويلة الأمد. حيث أظهرت الأبحاث السابقة أن توقع الأحداث الإيجابية ينتج عنه زيادة في المشاعر الإيجابية أثناء الضغوطات المنفصلة. افترضنا أن الترقب الإيجابي للحالة والسمة خلال جائحة COVID-19 سيرتبط بزيادة المشاعر الإيجابية. قمنا بتقييم عدد المرات التي فكر فيها المشاركون في حدث أو نشاط أو هدف إيجابي / سلبي / محايد في المستقبل من خلال طريقة إعادة البناء اليومية التي تمثل "يوماً في حياة" الأشخاص في الولايات المتحدة خلال المراحل المبكرة من جائحة COVID-19 . أظهرت نتائج النمذجة متعددة المستويات والتحليلات الوسيطة أن التفاؤل العالي ، وهو أحد أشكال التوقع الإيجابي للسمات ، كان مرتبطاً بحالة أعلى من التوقع الإيجابي ، والذي كان بدوره مرتبطاً بمشاعر إيجابية أعلى خلال الحلقة الحالية ، والتي استمرت حتى الحلقة التالية . بالإضافة إلى ذلك ، كان كل من التفاؤل والتوقع الإيجابي مرتبطين بالاستجابات التكيفية للوباء. تشير هذه النتائج إلى أن توقع التجارب العاطفية المستقبلية والأمل في المستقبل يمكن أن يكون مؤشراً قوياً على المشاعر الإيجابية أثناء الأوبئة العالمية وربما ضغوط مزمنة أخرى مماثلة.
 - **دراسة Waters (2021):** بعنوان: علم النفس الإيجابي في حالة الوباء: التحصين ، والتعزيز ، وبناء الشفاء العقلي , هدفت الدراسة إلى توسيع نطاق هذه الدعوات من خلال النظر في الدور الذي يمكن أن تلعبه عوامل علم النفس الإيجابي في الوقاية من الأمراض العقلية ، وتعزيز الصحة العقلية أثناء COVID-19 وبناء العمليات والقدرات الإيجابية التي قد تساعد في تعزيز الصحة العقلية في المستقبل. تستكشف الورقة الأدلة

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

والتطبيقات من تسعة موضوعات في علم النفس الإيجابي التي تدعم الناس من خلال الوباء: (المعنى، والتكيف، والتعاطف مع الذات، والشجاعة، والامتنان، ونقاط القوة الشخصية، والعواطف الإيجابية، والعمليات الشخصية الإيجابية، والاتصالات عالية الجودة). في أوقات الأزمات الشديدة ، مثل COVID-19 ، من المفهوم أن البحث موجه بشدة نحو معالجة الطرق التي يصاب بها الناس ويضعفون. ومع ذلك ، لا يجب أن يأتي هذا على حساب التحقيق أيضًا في الطرق التي يتم من خلالها الحفاظ على الناس وتقويتهم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- بعد العرض السابق للدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة فإنه يمكن استخلاص بعض النقاط والجوانب المهمة من خلال تحليل هذه الدراسات على النحو التالي: -
- الاستفادة من الدراسات السابقة في عدة نواح منها:
 - ساعدت على تحقيق المزيد من الفهم المعمق للتفكير الإيجابي خلال جائحة كورونا،
 - الاستفادة من المنهجية التي استخدمتها تلك الدراسات في صياغة مشكلة الدراسة وفرضياتها وفي اختيار مجتمع الدراسة وعينها وطرق المعالجة الإحصائية للبيانات.
 - الاستفادة من المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة في تصميم أداة الدراسة الحالية.
 - اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في:
 - أهمية دراسة متغير التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا، ذلك لأنه يزيد من امتلاك الفرد لمهارات أفضل للتعامل بنجاح مع هذه الأزمة ويحسن من الصحة الجسمية والنفسية.
 - مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة وتميزها عنها في الآتي:

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]

- يتبين قلة الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت موضوع التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا، ومن الممكن اعتبار هذه الدراسة خطوة تجريبية أولى - على حد علم الباحثين - في البيئة الليبية.
- اختيار عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا وهذا ما لم تتطرق إليه الدراسات السابقة.
- تعنى هذه الدراسة بإيجاد الفروق في مستوى التفكير الإيجابي وفق متغير (الإصابة بالكورونا) وهذا ما أهملته الدراسات السابقة.

إجراءات الدراسة (الجانب الميداني):

أتبع في هذه الدراسة الإجراءات المنهجية التالية:

منهج الدراسة:

تم اتباع المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الظاهرة المدروسة، حيث يعمل على جمع البيانات عن عدد من المتغيرات وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينها، وإيجاد قيمة تلك العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي (ملحم، 2007: 413).

مجتمع الدراسة:

أشتمل على جميع طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية للأقسام التي بها طلبة في مرحلة الماجستير والدكتوراه وهي قسم الدراسات الإسلامية، قسم اللغة العربية، قسم علم النفس، وقسم الفلسفة خلال الفصل الدراسي الأول (2022).

عينة الدراسة:

بعد تحديد مجتمع الدراسة تم اختيار قسم علم النفس بطريقة عشوائية من بين هذه الأقسام، حيث تكونت العينة من جميع طلبة قسم علم النفس والبالغ عددهم (45) طالب وطالبة منهم (13) طالب وطالبة في مرحلة الماجستير و (32) طالب وطالبة في مرحلة الدكتوراه.

خصائص عينة الدراسة:

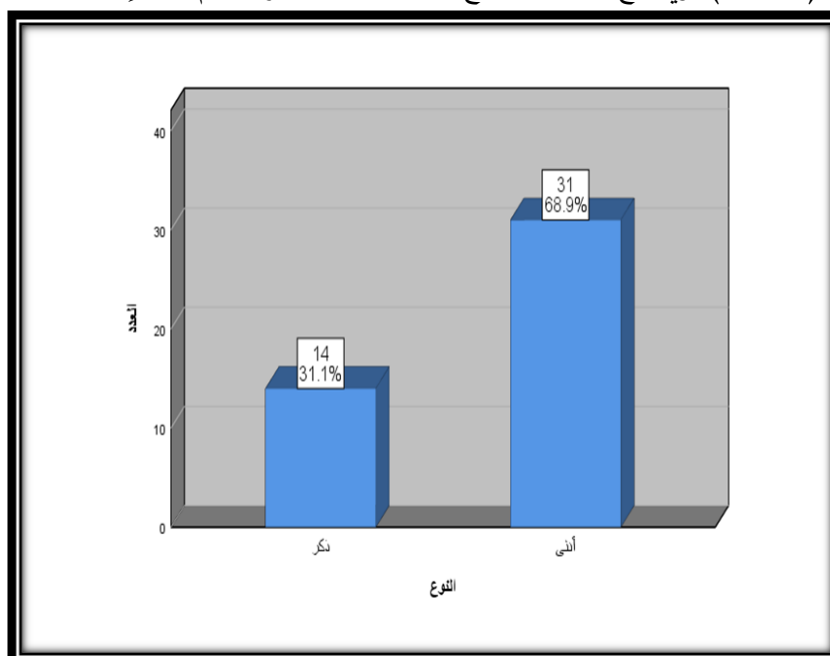
تم تحديد البيانات الأولية لعينة الدراسة على النحو المبين بالجدول التالية:

جدول رقم (1): توزيع أفراد العينة وفق النوع

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

النوع	العدد	النسبة
نكر	14	%31.1
أنثى	31	%68.9
الإجمالي	45	%100.0

يظهر من الجدول رقم (1) أن عينة الدراسة توزعت من حيث النوع على فئتين، إذ احتلت فئة الإناث المرتبة الأولى بنسبة (%68.9)، في حين جاء في المرتبة الثانية فئة الذكور بنسبة (%31.1). ويتضح من هذه النتائج أن أغلبية عينة الدراسة هم من الإناث.

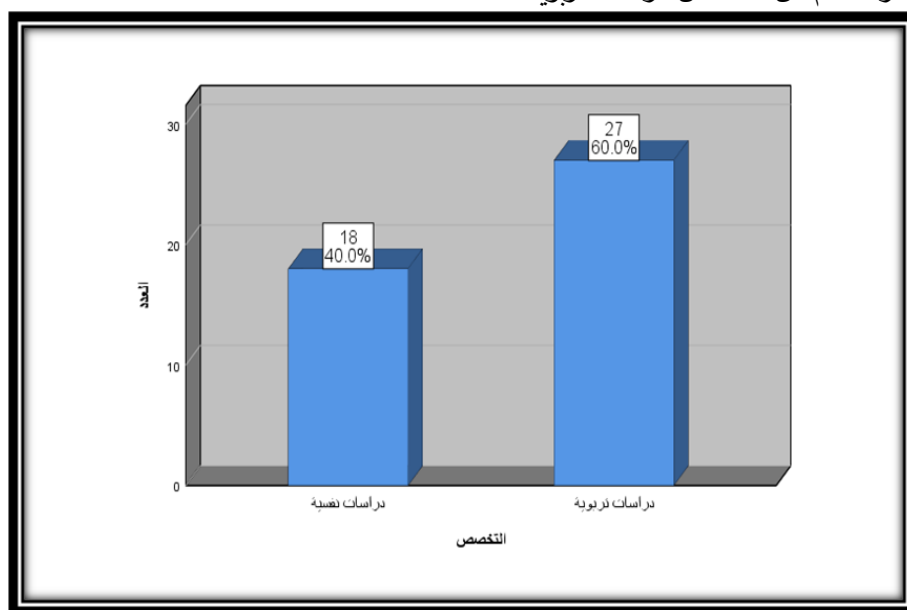


جدول رقم (2): توزيع أفراد العينة وفق التخصص

التخصص	العدد	النسبة
دراسات نفسية	18	%40.0
دراسات تربوية	27	%60.0
الإجمالي	45	%100.0

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

يظهر من الجدول رقم (2) أن عينة الدراسة توزعت من حيث التخصص على فئتين، إذ جاء تخصص دراسات تربوية في المرتبة الأولى بنسبة (60.0%)، في حين جاء في المرتبة الثانية تخصص دراسات نفسية بنسبة (40.0%). ويتضح من هذه النتائج أن أغلبية عينة الدراسة هم من تخصص دراسات تربوية.

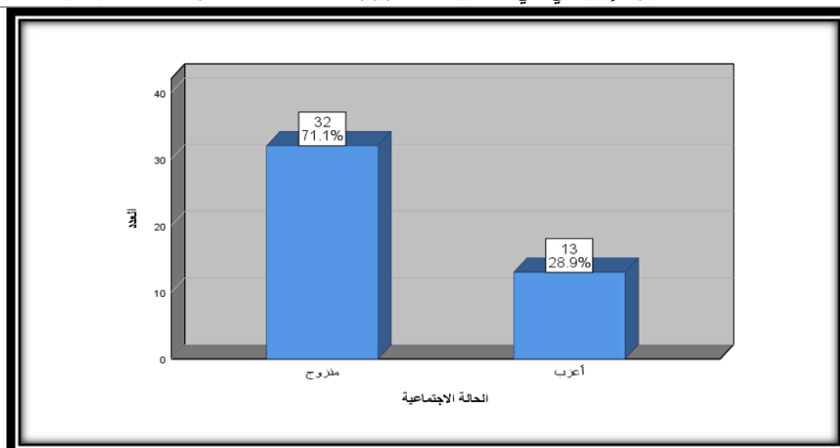


جدول رقم (3): توزيع أفراد العينة وفق الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة
متزوج	32	71.1%
أعزب	13	28.9%
الإجمالي	45	100.0%

يظهر من الجدول رقم (3) أن عينة الدراسة توزعت من حيث الحالة الاجتماعية على فئتين، إذ جاءت فئة متزوج في المرتبة الأولى بنسبة (71.1%)، في حين جاء في المرتبة الثانية فئة أعزب بنسبة (28.9%). ويتضح من هذه النتائج أن أغلبية عينة الدراسة هم متزوجون.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

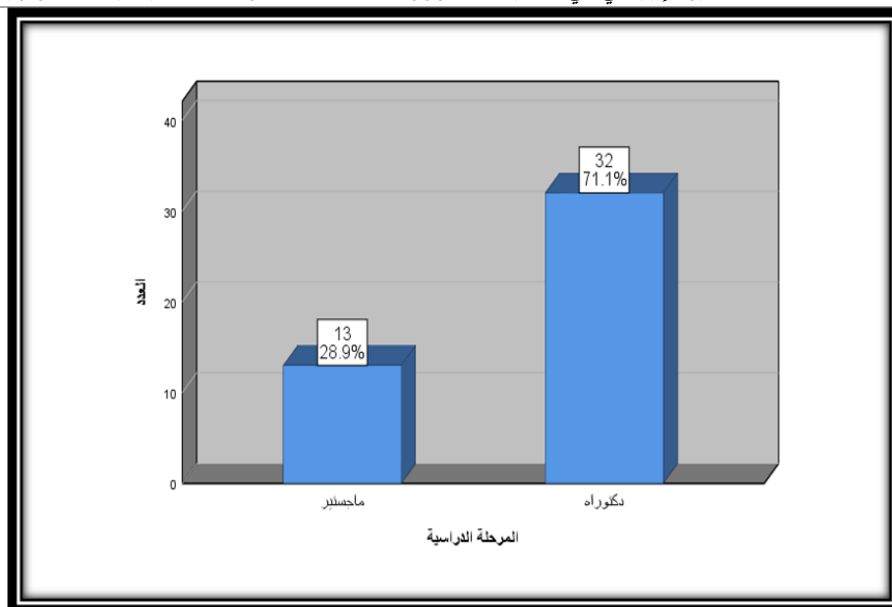


جدول رقم (4): توزيع أفراد العينة وفق المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	النسبة
ماجستير	13	%28.9
دكتوراه	32	%71.1
الإجمالي	45	%100.0

يظهر من الجدول رقم (4) أن عينة الدراسة توزعت من حيث المرحلة الدراسية على فئتين، إذ جاءت المرحلة الدراسية دكتوراه في المرتبة الأولى بنسبة (71.1%)، في حين جاء في المرتبة الثانية المرحلة الدراسية ماجستير بنسبة (28.9%). ويتضح من هذه النتائج أن أغلبية عينة الدراسة هم من طلبة الدكتوراه.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

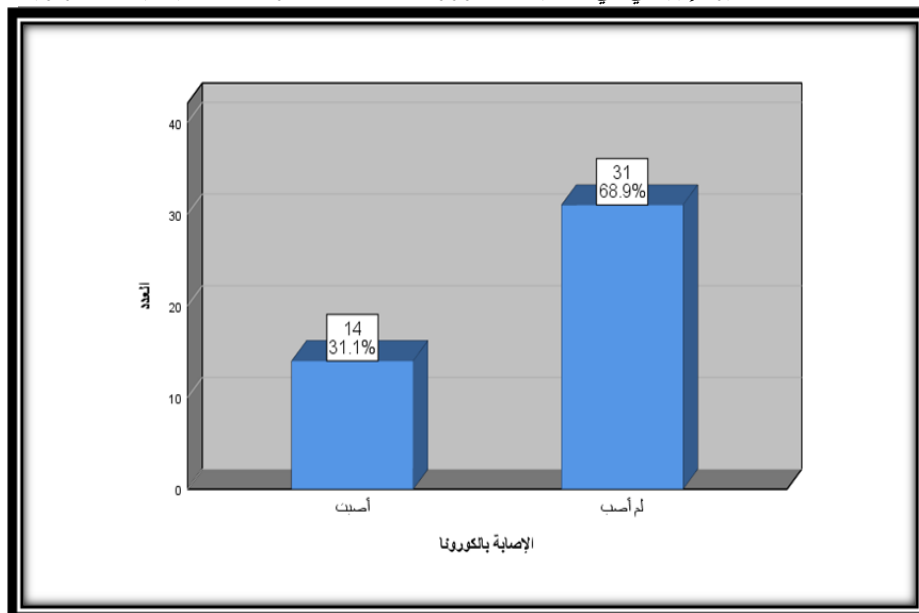


جدول رقم (5): توزيع أفراد العينة وفق الإصابة بمرض الكورونا

النوع	العدد	النسبة
أصيبوا	14	31.1%
لم يصيبوا	31	68.9%
الإجمالي	45	100.0%

يظهر من الجدول رقم (5) أن (31.1%) من عينة الدراسة أصيبوا بمرض الكورونا، في حين أن 68.9% من عينة الدراسة لم يصابوا بمرض الكورونا. ويتضح من هذه النتائج أن أغلبية عينة الدراسة لم يصابوا بمرض الكورونا.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية



أداة الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة المشار إليها أنفاً تطلب ذلك إعداد مقياس للتفكير الإيجابي وذلك في ضوء الاطلاع على التراث السيكولوجي، وبعض الدراسات السابقة و المقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة، حيث تم صياغة فقرات المقياس بحيث تكون من (45) فقرة موزعة على خمسة ابعاد وهي : (التوقعات الايجابية والتفاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الشعور بالرضا، والمرونة الإيجابية) أمام كل بند تدرج خماسي (تنطبق علي دائماً - تنطبق علي غالباً - تنطبق علي إلى حد ما - لا تنطبق علي - لا تنطبق علي أبداً) بحيث تعطى فئات التدرج (1-5) وتتراوح درجة المفحوص على المقياس (45-225) درجة.

صدق الأداة:

للتحقق من الصدق استخدمت الباحثة ما يلي:

1. **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من الاساتذة ذوي الاختصاص في مجال الدراسات النفسية في جامعة الزاوية للتحقق

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

من مدى صلاحية الفقرات ومناسبتها لمحاورها، وفي ضوء ما أبدوه من ملاحظات بناءة تم الإبقاء على الفقرات جميعها بعد إجراء بعض التعديلات من حيث الصياغة اللغوية لبعضها ، وبذلك تم صياغة المقياس في صورته النهائية.

2. ثبات الأداة:

من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة تم استخدام اختبار كرونباخ ألفا لاختبار الاتساق الداخلي للأداة، حيث تشير النتائج الواردة في الجدول (6) إلى درجة ثبات في استجابات عينة الدراسة كانت 81.2% وهي نسبة مقبولة، لأن قيمة ألفا المعيارية أكثر من 60%. وبالتالي يمكن القول إن هذا المقياس ثابت بمعنى أن المبحوثين يفهمون بنوده بنفس الطريقة وكما يقصدها الباحثان ، وعليه يمكن اعتماده في هذه الدراسة الميدانية لكون نسبة تحقيق نفس النتائج لو أعيد تطبيقه مرة أخرى تقدر 81.2%

جدول (6): نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة (كرونباخ ألفا)

المحور	عدد الفقرات	قيمة ألفا
التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل	10	0.719
المشاعر الإيجابية	7	0.748
مفهوم الذات الإيجابي	11	0.884
الشعور بالرضا	8	0.825
المرونة الإيجابية	9	0.866
الأداة ككل	45	0.940

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

أجريت التحليلات الإحصائية للبيانات بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وهي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار t لعينة واحدة.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

• اختبار t لعينتين مستقلتين.

تحليل البيانات واستخلاص النتائج:

اختبار مقياس الاستبانة

لقد تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي (Likert Scale of five points) لتحديد درجة الأهمية النسبية لكل بند من بنود الاستبانة وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (7): قيم ومعايير كل وزن من أوزان المقياس الخماسي المعتمد من الدراسة

المقياس	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
الدرجة	5	4	3	2	1

مقياس الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي

تم وضع مقياس ترتيبي للمتوسط الحسابي وفقا لمستوى أهميته وذلك لاستخدامه في تحليل النتائج وفقا لما يلي:

المقياس	تنطبق دائما	تنطبق غالبا	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
الدرجة	4.2-5	3.4-4.19	2.6-3.39	1.8-2.59	1-1.79

جدول (8): مقياس الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي

الأهمية النسبية	المتوسط الحسابي
منخفضة جدا	1-1.79
منخفضة	1.8-2.59
متوسطة	2.6-3.39
مرتفعة	3.4-4.19
مرتفعة جدا	4.2-5

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

جدول (9): إجابات أفراد العينة على فقرات محور التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى الاتفاق
1	1	3.82	1.007	76.4%	مرتفع
2	2	4.24	0.830	84.8%	مرتفع جدا
3	3	4.44	0.813	88.8%	مرتفع جدا
4	4	4.44	0.693	88.8%	مرتفع جدا
5	5	4.16	0.796	83.2%	مرتفع
6	6	4.02	0.866	80.4%	مرتفع
7	7	4.64	0.712	92.8%	مرتفع جدا
8	8	4.11	0.982	82.2%	مرتفع
9	9	3.51	1.058	70.2%	مرتفع
10	10	3.91	0.925	78.2%	مرتفع
0	الفقرات ككل	4.13	0.467		مرتفع

من خلال الجدول رقم (9)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية التي تقيس مستوى التفكير الإيجابي من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا تتراوح من (3.51) - (4.64)، وجميعها تشير إلى أن مستوى التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل كان بدرجة مرتفعة أو مرتفعة جدا. فلقد حصلت الفقرة القائلة "أستحضر قول الله عز وجل إن مع العسر يسرا" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (4.64) وبلغ انحرافها المعياري (0.712)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة جدا، في حين حصلت العبارة "أتوقع الأحسن في ظل هذه الظروف الصعبة" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.51) وانحراف معياري (1.058) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى التفكير الإيجابي من حيث التوقعات الإيجابية نحو المستقبل لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا يساوي (4.13) بانحراف معياري (0.467)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد العينة على أن مستوى التفكير الإيجابي

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل لديهم في ظل جائحة كورونا بشكل عام هو
بدرجة مرتفعة.

جدول (10): إجابات أفراد العينة على فقرات المشاعر الإيجابية

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى الاتفاق
1	11	3.78	1.020	75.6%	مرتفع
2	12	3.36	1.190	67.2%	متوسط
3	13	3.27	1.195	65.4%	متوسط
4	14	3.76	1.048	75.2%	مرتفع
5	15	3.91	1.062	78.2%	مرتفع
6	16	4.04	0.878	80.8%	مرتفع
7	17	4.49	0.695	89.8%	مرتفع جدا
	الفقرات ككل	3.80	0.647		

من خلال الجدول رقم (10)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية التي تقيس مستوى التفكير الإيجابي من حيث المشاعر الإيجابية لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا تتراوح من (3.27) - (4.49)، وجميعها تشير إلى أن مستوى المشاعر الإيجابية كان بدرجة من متوسطة إلى مرتفعة جدا. فلقد حصلت الفقرة القائلة "أشعر بالراحة عندما أتعامل مع الآخرين بمشاعر المودة" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (4.49) وبلغ انحرافها المعياري (0.695)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة جدا، في حين حصلت العبارة "لأنفعل بسهولة حتى لو تعرضت لمواقف مع الآخرين" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.27) وانحراف معياري (1.195) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها متوسطة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى التفكير الإيجابي من حيث المشاعر الإيجابية لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا يساوي (3.80) بانحراف معياري (0.647)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، مما يدل على أنه

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
هناك اتفاق بين أفراد العينة على أن مستوى التفكير الإيجابي من حيث المشاعر الإيجابية
لديهم في ظل جائحة كورونا بشكل عام هو بدرجة مرتفعة.

جدول (11): إجابات أفراد العينة على فقرات مفهوم الذات الإيجابي

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى الاتفاق
1	18	4.07	0.863	81.4%	مرتفع
2	19	3.87	0.968	77.4%	مرتفع
3	20	3.98	0.917	79.6%	مرتفع
4	21	3.89	0.959	77.8%	مرتفع
5	22	3.76	1.171	75.2%	مرتفع
6	23	4.22	0.823	84.4%	مرتفع جدا
7	24	4.24	0.743	84.8%	مرتفع جدا
8	25	4.09	0.793	81.8%	مرتفع
9	26	4.02	0.812	80.4%	مرتفع
10	27	3.98	0.753	579.6	مرتفع
11	28	4.20	0.786	84.0%	مرتفع جدا
	الفقرات ككل	4.03	0.599		

من خلال الجدول رقم (11)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية التي تقيس مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا تتراوح من (3.76) - (4.24)، وجميعها تشير إلى أن مستوى مفهوم الذات الإيجابي كان بدرجة مرتفعة أو مرتفعة جدا. فلقد حصلت الفقرة القائلة "أعتقد بأنني موفق فيما أقوم به من أعمال" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (4.24) وبلغ انحرافها المعياري (0.743)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة جدا، في حين حصلت العبارة "أتسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.76) وانحراف معياري (1.171) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا يساوي (4.03) بانحراف معياري (0.599)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد العينة على

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
أن مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي لديهم في ظل جائحة كورونا
بشكل عام هو بدرجة مرتفعة.

جدول (12): إجابات أفراد العينة على فقرات الشعور بالرضا

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى الاتفاق
1	29	4.00	0.826	80.0%	مرتفع
2	30	3.96	0.903	79.2%	مرتفع
3	31	3.87	0.968	77.4%	مرتفع
4	32	4.22	0.997	84.4%	مرتفع جدا
5	33	4.09	0.763	81.8%	مرتفع
6	34	3.82	1.051	76.4%	مرتفع
7	35	4.22	0.876	84.4%	مرتفع جدا
8	36	4.16	0.824	83.2%	مرتفع
	الفقرات ككل	4.04	0.608		مرتفع

من خلال الجدول رقم (12)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية التي تقيس مستوى التفكير الإيجابي من حيث الشعور بالرضا لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا تتراوح من (3.82) - (4.22)، وجميعها تشير إلى أن مستوى الشعور بالرضا كان بدرجة مرتفعة أو مرتفعة جدا. فلقد حصلت الفقرة القائلة "أشعر بأنني أعيش في وضع أفضل من غيري" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (4.22) وبلغ انحرافها المعياري (0.876)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة جدا، في حين حصلت العبارة "أشعر بالطمأنينة في ظل الأوضاع الراهنة" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.82) وانحراف معياري (1.051) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى التفكير الإيجابي من حيث الشعور بالرضا لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا يساوي (4.04) بانحراف معياري (0.608)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد العينة على أن مستوى التفكير الإيجابي من حيث الشعور بالرضا لديهم في ظل جائحة كورونا بشكل عام هو بدرجة مرتفعة.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

جدول (13): إجابات أفراد العينة على فقرات المرونة الإيجابية

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	مستوى الاتفاق
1	37	3.82	0.960	76.4%	مرتفع
2	38	4.22	0.735	84.4%	مرتفع جدا
3	39	4.20	0.869	84.0%	مرتفع جدا
4	40	4.16	0.737	83.2%	مرتفع
5	41	4.00	0.929	80.0%	مرتفع
6	42	4.00	0.929	80.0%	مرتفع
7	43	3.89	1.005	77.8%	مرتفع
8	44	4.02	0.917	80.4%	مرتفع
9	45	4.38	0.886	87.6%	مرتفع جدا
	الفقرات ككل	4.08	0.618		مرتفع

من خلال الجدول رقم (13)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية التي تقيس مستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا تتراوح من (3.82) - (4.38)، وجميعها تشير إلى أن مستوى المرونة الإيجابية كان بدرجة مرتفعة أو مرتفعة جدا. فلقد حصلت الفقرة القائلة "أ تبادل الآراء والمشورة مع الآخرين" على المرتبة الأولى إذ بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (4.38) وبلغ انحرافها المعياري (0.886)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة جدا، في حين حصلت العبارة "أستطيع بسهولة أن أغير أفكاري بحسب متطلبات الموقف" على المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (3.82) وانحراف معياري (0.960) وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة. كما تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية لدى طلاب الدراسات العليا في ظل جائحة كورونا يساوي (4.08) بانحراف معياري (0.618)، وتعد قيمة المتوسط الحسابي لها مرتفعة، مما يدل على أنه هناك اتفاق بين أفراد

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

العينة على أن مستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية لديهم في ظل جائحة كورونا بشكل عام هو بدرجة مرتفعة.

ثالثاً: اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات:

قبل البدء باختبار الفرضيات لابد من إخضاع البيانات للتحليل للتأكد من أن هذه البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي أم لا، وللقوف على ذلك تم استخدام اختبار Shapiro-Wilk، وعلى أساس الفرضيات التالية:

الفرضية الصفرية: البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي.
الفرضية البديلة: البيانات لا تخضع للتوزيع الطبيعي
والجدول التالي يبين نتائج اختبار Shapiro-Wilk.

جدول رقم (14): نتائج اختبار Shapiro-Wilk

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Shapiro-Wilk	المعنوية المشاهدة
التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل	4.13	0.467	0.112	0.195
المشاعر الإيجابية	3.80	0.647	0.095	0.200
مفهوم الذات الإيجابي	4.03	0.599	0.101	0.200
الشعور بالرضا	4.04	0.608	0.117	0.141
المرونة الإيجابية	4.08	0.618	0.075	0.200

من نتائج الجدول أعلاه رقم (14)، يتبين ان قيم مستوى المعنوية المشاهدة لكل المحاور أكبر 0.05 مما يعني عدم رفض الفرضية الصفرية أي أن البيانات في جميع محاور الدراسة تخضع للتوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن استخدام أساليب التحليل الاحصائي المعلمي في اختبار فرضيات الدراسة.

اختبار فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية الأولى:

الفرضية الصفرية: لا يوجد لدى عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا تفكير إيجابي من حيث (التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي،

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
الشعور بالرضا ، المرونة الإيجابية) في ظل جائحة كورونا ذو دلالة إحصائية عند مستوى
معنوية (0.05).

الفرضية البديلة: يوجد لدى عينة الدراسة من طلاب الدراسات العليا تفكير إيجابي من حيث
(التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الشعور
بالرضا، المرونة الإيجابية) في ظل جائحة كورونا ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية
(0.05)

ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لعينة واحدة، حيث كانت النتائج كما موضحة
بالجدول التالي:

جدول رقم (15): نتائج اختبار جدول المتوسط العام للتفكير الإيجابي من حيث (التوقعات
الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الشعور بالرضا
، المرونة الإيجابية)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	قيمة الدلالة الإحصائية
التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل	4.13	0.467	16.264	0.000
المشاعر الإيجابية	3.80	0.647	8.293	0.000
مفهوم الذات الإيجابي	4.03	0.599	11.524	0.000
الشعور بالرضا	4.04	0.608	11.498	0.000
المرونة الإيجابية	4.08	0.618	11.692	0.000

من نتائج الجدول رقم (15) يتبين الآتي: أن قيمة الاختبار الاحصائي لاختبار المتوسط العام للتفكير الإيجابي من حيث (التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي، الشعور بالرضا ، المرونة الإيجابية) هي (16.264، 8.293، 11.524، 11.498، 11.692) على التوالي وأن مستوى الدلالة يساوي 0.000 لجميع المحاور وهي أقل من 0.05 مما يعني رفض الفرضية الصفرية. أي أنه يوجد لدى عينة

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني]

التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

الدراسة من طلاب الدراسات العليا تفكير إيجابي من حيث (التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل، المشاعر الإيجابية، مفهوم الذات الإيجابي ، الشعور بالرضا ، المرونة الإيجابية) في ظل جائحة كورونا ذو دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05). وقد يعزى ذلك إلى اعتقادهم بأن لديهم قدرات وسمات شخصية إيجابية تجعلهم قادرين على تحدي ومواجهة هذه المشكلة المتمثلة في جائحة كورونا ببعض الإستراتيجيات التكيفية الإيجابية، كما يعتقد الباحثين أيضاً أن ذلك يعزى إلى درجة النضج الذي تتميز به عينة الدراسة ومستواهم التعليمي فهم يدركون بأنه على الرغم من سلبيات هذه الجائحة إلا أنها تنطوي على العديد من الجوانب الإيجابية ، وإيماناً منهم بأن التفكير الإيجابي في ظل هذه الأزمة التي نعيشها بسبب فيروس كورونا يساعد على مواجهة هذه الأزمة بكفاءة وفاعلية واستثمارها بشكل إيجابي في مختلف جوانب الحياة ، في حين أن التفكير السلبي في ظل هذه الجائحة يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والوسواس والخوف من الإصابة بالمرض. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (سمكري، 2021)، في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (العنزي، 2020) التي بينت نتائجها انخفاض التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.

الفرضية الرئيسية الثانية:

الفرضية الصفرية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى التفكير الإيجابي وفق متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا)،

الفرضية البديلة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى التفكير الإيجابي وفق متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا).

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين، حيث كانت النتائج كما يلي:
أولاً: اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

جدول رقم (16): نتائج اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل وفق متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا)

المتغير	الصفة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار t	قيمة الدلالة الإحصائية
النوع	ذكر	14	4.10	0.445	-	0.768
	أنثى	31	4.15	0.482	0.297	
التخصص	دراسات نفسية	18	4.16	0.494	0.349	0.734
	دراسات تربوية	27	4.11	0.456		
الحالة الاجتماعية	متزوج	32	4.17	0.436	0.775	0.443
	أعزب	13	4.05	0.544		
المرحلة الدراسية	ماجستير	13	4.09	0.535	-	0.727
	دكتوراه	32	4.15	0.444	0.352	
الإصابة بالكورونا	أصيبوا	14	4.06	0.429	-	0.525
	لم يصابوا	31	4.16	0.486	0.641	

من نتائج الجدول رقم (16) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل وفق المتغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا) حيث أن مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 لجميع المتغيرات. وتعزى هذه النتيجة إلى أن جميع الطلبة والطالبات ذو مستوى عال من التفكير الإيجابي حيث تعبرهم مشاعر متشابهة من حيث التوقعات الإيجابية والتفاؤل بالمستقبل، فهم يتوقعون الأفضل وهم واثقون من قدرتهم على تخطي هذه الأزمة والصمود أمامها، والأمل يملئهم بأن الغد سيكون أفضل من اليوم .

ثانياً: اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المشاعر الإيجابية

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

جدول رقم (17): نتائج اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المشاعر

الإيجابية وفق متغيرات

(النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا)

المتغير	الصفة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	قيمة الدلالة الإحصائية
النوع	ذكر	14	3.66	0.660	-	0.347
	أنثى	31	3.86	0.643	0.952	
التخصص	دراسات نفسية	18	3.94	0.604	1.230	0.225
	دراسات تربوية	27	3.70	0.668		
الحالة الاجتماعية	متزوج	32	3.88	0.574	1.303	0.200
	أعزب	13	3.60	0.791		
المرحلة الدراسية	ماجستير	13	3.62	0.701	-	0.227
	دكتوراه	32	3.88	0.620	1.227	
الإصابة بالكورونا	أصيبوا	14	3.79	0.155	-	0.978
	لم يصابوا	31	3.80	0.123	0.028	

من نتائج الجدول رقم (17) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المشاعر الإيجابية وفق المتغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا) حيث أن مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 لجميع المتغيرات.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى أن التفكير بالأحداث المحيطة بطريقة ايجابية يجنب الأفراد الكثير من المشاعر غير المرغوبة، ويولد لديهم مشاعر إيجابية تؤدي إلى أدراك المشكلة ومواجهة الأزمة بكفاءة وفعالية وتحويل مسارها إلى فرص ايجابية في مختلف الجوانب .
ثالثاً: اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

جدول رقم (18): نتائج اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المفهوم الذات الإيجابي وفق متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا)

المتغير	الصفة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	قيمة الدلالة الإحصائية
النوع	ذكر	14	4.00	0.525	-	0.834
	أنثى	31	4.04	0.637	0.211	
التخصص	دراسات نفسية	18	4.26	0.465	2.186	0.034
	دراسات تربوية	27	3.88	0.636		
الحالة الاجتماعية	متزوج	32	4.16	0.474	2.424	0.020
	أعزب	13	3.71	0.758		
المرحلة الدراسية	ماجستير	13	3.69	0.651	-	0.013
	دكتوراه	32	4.17	0.525	2.606	
الإصابة بالكورونا	أصيبوا	14	3.94	0.427	-	0.520
	لم يصابوا	31	4.07	0.664	0.649	

من نتائج الجدول رقم (18) يتبين الآتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي وفق متغيرات النوع والإصابة بالكورونا حيث أن مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 لكل من متغيري النوع والإصابة بالكورونا.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي وفق متغير التخصص لصالح تخصص الدراسات النفسية حيث أن مستوى الدلالة كانت أقل من 0.05.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي وفق متغير الحالة الاجتماعية لصالح فئة المتزوجون حيث أن مستوى الدلالة كانت أقل من 0.05.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني]

التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم الذات الإيجابي وفق متغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة الدكتوراه حيث أن مستوى الدلالة كانت أقل من 0.05.

إن عدم وجود فروق في مفهوم الذات الإيجابي بين الذكور والإناث وبين من أصيبوا بالكورونا ولم يصابوا قد يرجع إلى دور التفكير الإيجابي في زيادة ثقة الطلبة بأنفسهم الذي يولد مفهوم ذات إيجابي في القدرة على التعامل مع مشكلات الحياة وأزماتها، والتغلب على صعوباتها وشدائدها وقدرتهم على إيجاد الحلول الكفيلة لمواجهة المواقف والمشاكل، وإن وجود فروق في مفهوم الذات الإيجابي لصالح المتزوجين قد يرجع إلى ما يتحصلون عليه من دعم نفسي ومساندة اجتماعية من قبل أفراد أسرهم أو أزواجهم تشد من أزرهم وترفع من معنوياتهم. ويعتقد الباحثين بأنها نتيجة منطقية، وذلك لما يوفره الزواج من دعم نفسي ومساندة اجتماعية من قبل شريك الحياة والتقارب بين الزوجين والمشاركة في المسؤوليات نتيجة لهذه الأزمة تشد من الأزر وترفع من مفهوم الذات. أما الفروق وفق المرحلة الدراسية لصالح طلبة الدكتوراه تعزى إلى طبيعة التخصص والمقررات التي يدرسونها الذي يغلب عليها الطابع النفسي مقارنة بتخصص دراسات تربوية فالتفكير الإيجابي يمكن أن يكتسب ويتعلم من خلال الدراسة والإطلاع والتدريب والممارسة مما يجعل مفهوم الذات لديهم أكثر إيجابية.

رابعا: اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث الشعور بالرضا

جدول رقم (19): نتائج اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث الشعور

بالرضا وفق متغيرات

(النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا)

المتغير	الصفة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	قيمة الدلالة الإحصائية
النوع	ذكر	14	3.96	0.673	-	0.528
	أنثى	31	4.08	0.583	0.636	
التخصص	دراسات نفسية	18	4.04	0.634	0.000	1.000

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]

		0.601	4.04	27	دراسات تربوية	الحالة الاجتماعية
0.579	0.559	0.570	4.07	32	متزوج	
		0.711	3.96	13	أعزب	المرحلة الدراسية
0.657	0.447	0.572	4.11	13	ماجستير	
		0.628	4.02	32	دكتوراه	الإصابة بالكورونا
0.153	-	0.528	3.85	14	أصيبوا	
	1.453	0.629	4.13	31	لم يصابوا	

من نتائج الجدول رقم (19) يتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث الشعور بالرضا وفق المتغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا) حيث أن مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 لجميع المتغيرات.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى الإدراك الإيجابي للمشكلة على أنها ابتلاء وذلك لإيمانهم بأن فيروس كورونا هو قدر من أقدار الله وعليهم أن يستقبلوه بنفس راضية، وحسن الظن بالله حتى ولو كانت الظروف المحيطة في غاية السوء ولا تحمل في طياتها أي انفراج، والنظر إلى الأحداث السلبية على أنها نعمة وليست نقمة والخير فيما أختاره الله.

خامساً: اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية

جدول رقم (20): نتائج اختبار الفروق في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية وفق متغيرات (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا)

المتغير	الصفة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	قيمة الدلالة الإحصائية
النوع	ذكر	14	4.04	0.635	-	0.791
	أنثى	31	4.09	0.619	0.266	
التخصص	دراسات	18	4.31	0.437	2.204	0.033

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]

		نفسية			
		0.675	3.92	27	دراسات
					تربوية
0.686	0.408	0.601	4.10	32	متزوج
		0.679	4.02	13	أعزب
0.002	-	0.546	3.65	13	ماجستير
	3.264	0.564	4.25	32	دكتوراه
0.663	-	0.639	4.02	14	أصيبوا
	0.439	0.617	4.01	31	لم يصابوا

من نتائج الجدول رقم (20) يتبين الآتي:

(1) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث مفهوم المرونة الإيجابية وفق متغيرات النوع والحالة الاجتماعية والإصابة بالكورونا حيث أن مستوى الدلالة كانت أكبر من 0.05 لكل من متغيرات النوع والحالة الاجتماعية والإصابة بالكورونا.

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية وفق متغير التخصص لصالح تخصص الدراسات النفسية حيث أن مستوى الدلالة كانت أقل من 0.05.

(3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي من حيث المرونة الإيجابية وفق متغير المرحلة الدراسية لصالح طلبة الدكتوراه حيث أن مستوى الدلالة كانت أقل من 0.05.

وتعزى هذه النتيجة إلى أن لدى طلبة تخصص الدراسات النفسية مرونة إيجابية قد يرجع إلى طبيعة المواد التي يدرسونها والتي يغلب عليها الطابع النفسي الانساني التي تجعلهم يمتلكون قدرة على التعامل مع الآخرين بمرونة وأكثر تفهماً لآلامهم في ظل هذه الجائحة مما يجعلهم أكثر قدرة على العطاء والمساندة والدعم . وقد تعزى نتيجة أن طلبة الدكتوراه

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

أكثر مرونة من طلبة الماجستير إلى أنهم قد اختلفوا في الفرص المتاحة لهم وظروفهم، فالمرونة الإيجابية هي أسلوب ومهارة وفن يمكن تعلمها والتدريب عليها ويتطلب ذلك من الفرد تعلم بعض الاستراتيجيات، وبعض الخطط لتغيير الطريقة التي يفكر بها. ولم يحصل الباحثين على دراسات سابقة تناولت الفروق في التفكير الإيجابي باختلاف متغيرات الدراسة وهي: (النوع، التخصص، المرحلة الدراسية، الحالة الاجتماعية، الإصابة بالكورونا) لتأييد أو معارضة هذه النتائج.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج هذه الدراسة يمكن التوصية بما يأتي:

1. تسليط الضوء على أهمية تدريب الطلبة على كيفية تعزيز مهارات التفكير الإيجابي التي من شأنها أن تزيد من قدرتهم على التعامل أثناء الظروف الطارئة كما في تفشي فيروس كورونا.
2. ضرورة اهتمام المسؤولين بإدارة الجامعة بالتعاون مع المسؤولين بوزارة التعليم العالي بتنظيم ندوات توعوية وتثقيفية للطلاب والعاملين بها التي من شأنها ان تخفف من الآثار النفسية التي خلفتها أزمة كورونا وتنمي الشعور بالتوقعات الإيجابية نحو المستقبل.
3. ضرورة توفر اخصائيين نفسيين داخل كل وحدة وعيادة تتعامل مع الأفراد المصابين بفيروس كورونا وتدريبهم على استراتيجيات اكتساب التفكير الإيجابي وذلك لتقديم المساعدات اللازمة لأجل تحسين الصحة النفسية للمصابين.
4. ان تعمل وسائل الاعلام على تعزيز وتدعيم التفكير الإيجابي للأفراد وبالأخص في وقت أزمة جائحة كورونا.

المراجع العربية:

- إبراهيم، أماني (2006) : فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغط النفسية في ضوء النموذج المعرفي . مجلة كلية التربية بالإسماعيلية بجامعة قناة السويس، (4)، 201-220.

- [د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]
- إبراهيم، نهلة المتولي (2017) : استخدام التدوين المرئي القائم على الإنفوجرافك وأثره في تنمية التفكير الإيجابي لطلاب تكنولوجيا التعليم الجدد. مجلة تكنولوجيا التربية، (32)، 235-280 .
 - بركات، زياد (2006) : التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة. - دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، (9) ، 85 ، 4 - 138.
 - الجمل، سمير سليمان وآخرون(2021): تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير الإيجابي والسلبي لدى الأكاديمين في جامعة فمسطين الأهلية. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية والقانونية، 5، (8)، 65-82.
 - حجازي ، مصطفى(2012) : إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي) ، التنوير للطباعة والنشر، بيروت - لبنان.
 - الرقب ، توفيق زايد (2006) : درجة فهم عمداء كليات الجامعات الاردنية الرسمية مفهوم التفكير الايجابي واثر ذلك على عملية صناعة القرار , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، عمان.
 - الرقيب، سعيد بن صالح ، (2008): أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية ، مجلة الجامعة الإسلامية ، ماليزيا.
 - الشيباني، مريم حجاب (2021): التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتفكير الإيجابي واليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد 19 لدى طالبات جامعة الطائف، المجلد7، العدد7، ص ص 987-1019.
 - عبد الرحمن، حنان أحمد (2015): التفكير الإيجابي لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (166، الجزء الثاني) ديسمبر لسنة 2015.
 - عبد الله ، محمد قاسم : (2012) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط 1 ، دار الفكر، عمان ، الأردن.

- [د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية
-
- علة، عيشة؛ وبوزاد، نعيمة.(2016). " التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد(3)، عدد(2)، ص 124-، 149، الجزائر.
 - العمري، حافظ ، (2014) : التفكير الإيجابي ومصادر التأثير . مجلة مسارات معرفية ، (4) ، 20-24.
 - العنزي ، يوسف سلطان (2007) : أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الأساسية ، جامعة الكويت.
 - الفتلاوي ، علي شاعر (2010) سيكولوجية الزمن ، ط1 ، دار صفحات للدراسات والنشر ، دمشق ، سوريا.
 - الفقي، إبراهيم (2008): تحكم في انفعالاتك وكن إيجابيا، القاهرة: الحرية للنشر والتوزيع.
 - قاسم، عبد المريد، (2009): ابعاد التفكير الايجابي في مصر : دراسة عاملية ، مجلة دراسات نفسية ، العدد 4 ، المجلد 19 ، القاهرة.
 - كاظم، سمير مهدي (2021): واقع التعليم عن بعد في الجامعات العراقية في ظل جائحة كورونا من وجهة نظر الطلبة وأعضاء هيئة التدريس،رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط.
 - الليثي، أحمد حسن(2020): المناعة النفسية و علاقتها بالقلق و توهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا لعينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد 8 ،العدد21، ص ص. 183-219.
 - ملحم، سامي محمد (2007): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط5، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
 - منصور، محمد عبد العزيز (2016) : أثر استخدام إستراتيجيات الميتمعرفية في تنمية بعض المهارات الحياتية والتفكير الإيجابي لدى الطالبات المعلمات لرياض

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية

- الأطفال بالوادي الجديد. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية.
- الموسوي، عبد العزيز (2016): التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية*. (18). 49-92.
 - منظمة الصحة النفسية، (2020) :فيروس كورونا المستجد (Covid-19) دليل توعوي صحي شامل، الأونروا.
 - الورانس(2004) : كيف تتشئ طفلا يتمتع بذكاء عاطفي دليل الاباء للذكاء العاطفي، مكتبة جرير، القاهرة .

المراجع الأجنبية:

- Carver,C. and Schreier, M.,(2002) . **Optimism**. In Handbook of positive psychology. New York : Oxford University press.
- Seligman ,& Pawelski,J.O.(2003).PositivePsychology:FAQs. **Psychological Inquiry**. 14, 159-163.
- Kirkegaard , Erin. (2005) . **Positive Thinking: Toward a Conceptual Model and Organizational Implications**. Pace University Digital Commons@pace. Honors College Theses pforzhemer Honors College.
- Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, . (2021). Relationships between the life satisfaction, meaning in life, hope and COVID-19 fear for Turkish adults during the COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12, 778.

[د. نوري أحمد القنودي، أ. أسمهان أحمد موني
التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة الزاوية]

- Leslie Miller, C. J., Waugh, C. E., & Cole, V. T. (2021). Coping with COVID-19: The benefits of anticipating future positive events and maintaining optimism. *Frontiers in Psychology, 12*.
- Stallard, Paul (2002) : think good – feel good, John Wiley& sons, England
- Seligman ,& Pawelski,J.O.(2003).PositivePsychology:FAQs. **Psychological Inquiry.** 14, 159–163.