



كلية التربية  
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

# التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بفاعليات الأنا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي

إعداد

أ.د/ أزهار ياسين سمكري

الأستاذ المساعد بقسم التربية وعلم النفس-كلية الجامعة بالليث

جامعة أم القرى-المملكة العربية السعودية

تاريخ الاستلام : ٣٠ أغسطس ٢٠٢١ م - تاريخ القبول : ٢٨ أغسطس ٢٠٢١ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2021.

**الملخص:**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بفاعليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة تكوّنت من (٢٨٣) فرداً من الجنسين في المجتمع السعودي، تراوحت أعمارهم الزمنية بين ١٨ سنة إلى ٥٠ سنة، وذلك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية شملت (الجنس، العمر، مستوى التعليم، نوع العمل، الحالة الاجتماعية). ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتطبيق مقياسي التفكير الإيجابي ومقياس فاعليات الأنا على عينة الدراسة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتحليل البيانات انتهت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وفاعليات الأنا في ظل فيروس كورونا لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج ارتفاعاً في مستوى التفكير الإيجابي لدى الذكور مقارنة بالإناث، كما تبين بصفة عامة ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بزيادة العمر، كما حقق المتزوجين درجات أعلى في التفكير الإيجابي مقارنة بغير المتزوجين، في حين لم تُظهر النتائج أثراً لمتغيري المستوى التعليمي ونوع العمل على التفكير الإيجابي.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي- فاعليات الأنا-فيروس كورونا-المتغيرات الديموغرافية-المتغيرات الاجتماعية-المجتمع السعودي.

## *The Relationship Between Positive Thinking and Ego Virtues Among Coronavirus Pandemic in Saudi Arabia*

### **Abstract**

This study examined the relationship between positive thinking and ego virtues as affected by gender, age, level of education, type of job, and marital status. Data was collected from 283 individuals Between the ages of 18 and 50 using The Positive Thinking and The Ego Virtues scales. The researcher adopted the analytical descriptive. Results indicated a statistically significant positive association between individuals' positive thinking and their ego virtues. The results also showed that males have higher levels of positive thinking than females. In general, the study found that higher levels of positive thinking were associated with increasing age. In addition, married individuals have higher scores of positive thinking than unmarried. Finally, results showed no effect of both individuals' educational level and the type of job on their positive thinking.

**Key words:** Positive Thinking, Ego Virtues Coronavirus, demographic and social variables Saudi society.

**مقدمة:**

يعد التفكير الإيجابي أحد أنماط التفكير المفضية لتعزيز التفاؤل والرضا، حيث أن قدرة الشخص على إدارة أفكاره بإيجابية لها أهمية بالغة ذلك أنها تساعد على التأقلم مع أحداث الحياة المتتالية والمتغيرة وتجعله قادراً على التكيف والتعايش مع أزمات الحياة والصمود أمام ما يتخللها من عراقيل؛ بل ومحاولة تلمس الجوانب الإيجابية فيها مما يقلص من حجمها ويسهم في خلق "أنا" قوية فاعلة قادرة على تجنب الفرد مختلف المشكلات النفسية المصاحبة لها، وعلى العكس من ذلك فإن الطريقة السلبية في التفكير تفضي إلى استجابة سلبية تتصاعد معها مشاعر الخوف والقلق حول مخاطر هذه الأزمات وتداعياتها السلبية الأمر الذي يريك "الأنا" واستقرارها ويؤثر سلباً على فعاليتها.

**وتعتقد الباحثة أن العلاقة بين التفكير الإيجابي وفعاليات الأنا علاقة تبادلية ذلك أن طريقة التفكير الإيجابية قد ترتبط بالنمو السوي للأنا والتطور المرهلي لها والقائم على حل أزمات النمو التي تحدث عنها اريكسون Erikson في نظريته في النمو النفسي الاجتماعي (Erikson, 1985)، ومن ثم فإن التفكير بإيجابية مؤشر على "قوة الأنا" وفعاليتها، في حين أن التفكير السلبي للفرد مؤشر على "ضعف الأنا" لديه.**

وفي خضم المشكلات التي فرضت نفسها في ظل جائحة كورونا في مختلف المجالات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية وغيرها من المجالات، أصبح التفكير الإيجابي ضرورة حتمية للتغلب على المشاعر السلبية التي خلقتها هذه الأزمة، حيث يتحتم على الفرد أن يدير عالمة الداخلي "أفكاره ومشاعره" بحكمة وهدوء ولا يتخذ ردود فعل مبالغ بها مهما تصاعد حجم هذه الأزمة، الأمر الذي يسهم في تطوير "الأنا" وفي جعلها أكثر قوة ونضج.

ولقد نال التفكير الإيجابي بصفة عامة اهتمام الباحثين في العالمين الغربي والعربي (Ferguson, 2020)؛ منيرة محمد، ٢٠٢٠؛ سناء كاطع، ٢٠٢٠؛ أمل الوعيل، ٢٠٢١؛ الشريف، ٢٠٢١؛ هناء علام وآخرون، ٢٠٢١)، كما أنجزت بعض الدراسات حول فعاليات الأنا في علاقتها ببعض المتغيرات (Markstroml & Marshall, 2007)؛ حسين الغامدي، ٢٠١٤؛ وفاء الغامدي ويوسف العجلاني، ٢٠١٩)، أما من حيث علاقتها بجائحة كورونا تحصلت الباحثة على بعض الدراسات التي تناولت التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا (أحمد الليثي، ٢٠٢٠؛ مروة عويس، ٢٠٢٠؛ عدنان العنزي، ٢٠٢١؛ مريم

الشيباني، ٢٠٢١؛ سمير الجمل وآخرون، ٢٠٢١)، في حين لم تتحصل علي أي دراسة تناولت فعاليات الأنا في ظل جائحة كورونا، كما لم تتمكن من الحصول على أي دراسة جمعت بين المتغيرين بصفة عامة وفي ظل جائحة كورونا بصفة خاصة.

ونتيجة للمعطيات السابقة ولاعتقاد الباحثة بالعلاقة التبادلية بين التفكير الإيجابي وفاعليات الأنا وتحديداً في وقت الأزمات باعتبارها الفترة الأصعب والأكثر تحدياً للاستقرار النفسي، كنتيجة لهذه المعطيات ستحاول الباحثة في الدراسة الحالية الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بفاعليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي، كما ستقوم بدراسة الفروق بين عينة من الأفراد في التفكير الإيجابي تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، نوع العمل، الحالة الاجتماعية)، وذلك في محاولة لفهم العلاقة التبادلية بين متغيري التفكير الإيجابي وفاعليات الأنا وخاصة في ظل الظروف العصيبة التي أفرزتها أزمة كورونا، واعتماد هذا الفهم كأساس لبناء البرامج التوعوية والارشادية والعلاجية للحد من الآثار السلبية التي خلفتها هذه الجائحة.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها :

تعتبر جائحة كورونا من أكبر التحديات التي واجهت العالم بأسره وكان لها تبعات خطيرة على مختلف جوانب الحياة، ومن بين هذه التبعات تأثيرها السلبي على أفكار الفرد ولما لهذه الأفكار من أهمية في كيفية التعامل مع هذه الجائحة. ولعل النهج الأهم للتصدي لهذه الجائحة هو تبني طريقة ايجابية في التفكير والتي بدورها ستعمل على التأقلم بطريقة أفضل مع هذه الجائحة وتبعاتها، وتعطي "الأنا" قوة دافعة تمكنها من مواجهة التحديات التي صنعتها هذه الجائحة.

وبمراجعة الدراسات العربية والمحلية في مجال التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا تبين وجود قلة من الدراسات تناولت التفكير الإيجابي في ظل هذه الجائحة (أحمد الليثي، ٢٠٢٠؛ مروة عويس، ٢٠٢٠؛ عدنان العنزي، ٢٠٢١؛ مريم الشيباني، ٢٠٢١؛ سمير الجمل وآخرون، ٢٠٢١)، في حين لم تتحصل الباحثة على أي دراسات تناولت العلاقة بين التفكير الإيجابي وفاعليات الأنا بصفة عامة وفي ظل هذه الجائحة بصفة خاصة، وانطلاقاً من هذه الحثيات تحاول الدراسة الحالية الكشف عن علاقة التفكير الإيجابي بفاعليات الأنا في

ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، وتحديدًا فإنه يمكن صياغة المشكلة في التساؤل التالي:

ما علاقة التفكير الإيجابي بفاعليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية؟  
وينبثق عن هذا التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية:

### العلاقة بين متغيري الدراسة:

- (١) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وفاعليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي؟  
أثر المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية على التفكير الإيجابي:
- (٢) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والاناث في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا؟
- (٣) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة من الأفراد من فئات عمرية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا؟
- (٤) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة من الأفراد من مستويات تعليمية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا؟
- (٥) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي العاملين وغير العاملين مع مرضى كورونا في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا؟
- (٦) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المتزوجين وغير المتزوجين في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا؟

### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- (١) التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي وفاعليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي.
- (٢) التعرف على الفروق بين الذكور والاناث في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.
- (٣) التعرف على الفروق بين الأفراد من فئات عمرية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

(٤) التعرف على الفروق بين الأفراد من مستويات تعليمية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

(٥) التعرف على الفروق بين العاملين وغير العاملين مع مرضى كورونا في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

(٦) التعرف على الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

### أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من مساهمتها لأحدى الموضوعات الهامة وهو التفكير الإيجابي وعلاقته بفعاليات (قوى) الأنا والتي تُعد مؤشراً على نضج الأنا وخاصة في ظل الظروف العصيبة التي يمر بها العالم بسبب أزمة كورونا والتي تحدت قدرات الشخص وألقت بظلالها على طريقة تفكيره واستجابته للأحداث ومن ثم على فعاليات الأنا لديه مما يعني اثناء المعرفة في هذا الجانب.

الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية في امكانية توظيف النتائج في بناء الخطط والبرامج الإرشادية والعلاجية في محاولة لتخفيف المعاناة التي أفرزتها جائحة كورونا ومحاولة تلمس الجوانب الإيجابية فيها.

### مصطلحات الدراسة الاجرائية:

(١) التفكير الإيجابي **Positive Thinking**: هو نمط من أنماط التفكير يستخدمه الفرد في تفسير الأحداث من حوله بالشكل الذي يساعده على توجيه مشاعره وسلوكه توجيهاً إيجابياً يعينه على استثمار امكاناته وقدراته في حل المشكلات والتكيف مع الأزمات بطريقة فاعلة. ويُعبّر عنه إجرائياً بأنه "مدى اكتساب الفرد لمهارات التفكير الإيجابي كما تحددها الدرجة المتحصّل عليها من خلال الإجابة على مقياس التفكير الإيجابي الذي تم إعداده من قبل الباحثة.

(٢) فاعليات الأنا (قوى) **Ego Virtues (Strengths)**: يرتبط كسب فاعليات أو قوى الأنا بطبيعة حل أزمات النمو النفس اجتماعي للأنا كما حددها اريكسون، حيث تفضي الحلول الإيجابية للأزمات فاعلياته الإيجابية، في حين يفضي الفشل في ذلك إلى كسب الأنا لقوى سلبية غير تكيفية أو عصابية. ويُعبّر عنها إجرائياً بأنها "مدى اكتساب الأنا

لفاعليته أو قواه المختلفة كما تحددها الدرجة المتحصّل عليها من خلال الاجابة على مقياس فعاليّات الأنا (الغامدي، ٢٠١٠ ب).

### (٣) المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية **Demographic and social variables**:

تشير هذه المتغيرات إلى دراسة خصائص الأفراد، سواء كانت خصائص كمية كالنمو والكثافة والعمر، أو خصائص نوعية ومنها العوامل الاجتماعية كالتعليم والعمل والدخل. ويُعبّر عنها اجرائياً في هذه الدراسة بأنها "خصائص أفراد عينة الدراسة من حيث الجنس والفئة العمرية والمستوى الذي حققه الفرد في سلم التعليم العام، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية للفرد من حيث كونه متزوجاً أو غير متزوج".

### حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة على التعرف على علاقة التفكير الايجابي بفاعليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى الأفراد في المجتمع السعودي، وتأثير بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، نوع العمل، الحالة الاجتماعية) على التفكير ايجابية في ظل هذه الجائحة، وقد تم تطبيق مقياسي التفكير الايجابي وفاعليات الأنا الكترونياً على عينة من الأفراد في المجتمع السعودي من مناطق مختلفة، وقد تم التطبيق لمقياسي الدراسة خلال ٢٤/٥/٢٠٢٠ إلى ٧/٧/٢٠٢٠.

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### ١. التفكير الايجابي:

يعتبر التفكير الايجابي أحد أنماط التفكير الذي يفضي إلى صحة نفسية جيدة، فكما تشير دراسة أمل الوعيل (٢٠٢١) بأن الأفراد الذين يمتلكون نمط تفكير ايجابي يتمتعون بقدر مناسب من الصحة النفسية ويستمتعون بإنجازاتهم وفعاليتهم، وذلك على العكس من الأشخاص الذين يتمتعون بنمط تفكير سلبي والذي يشكّل عائقاً يحول بينهم وبين سعادتهم وفعاليتهم وإنجازاتهم في أمور حياتهم بصفة عامة، الأمر الذي يجعلهم عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية. كما جاءت دراسة منيرة محمد (٢٠٢٠) داعمة أهمية التفكير الايجابي حيث أكدت ارتباط التفكير الايجابي بالرضا عن الحياة، وأيضاً دراسة سناء كاطع (٢٠٢٠) والتي ربطته بالشعور بالاطمئنان النفسي. وفي ذات الصدد انتهت دراسة الشيماء الشريف (٢٠٢١) إلى أن قدرة الفرد على التفكير بإيجابية يخلق لديه مجموعة من السلوكيات



الإيجابية كتحقيق الاستقلالية واتخاذ القرارات والاصرار والمثابرة على تحقيق الأهداف وتنمية وتطوير القدرات في جو من التفاؤل والأمل، هذا فضلاً عن القدرة على إقامة علاقات إيجابية اجتماعية متبادلة مع الآخرين. كما تتبلور انعكاسات التفكير الإيجابي أيضاً في القدرة على التغلب على العوائق والصعوبات التي تواجهنا في الحياة، وهذا ما ذهبت إليه دراسة هناء علام وآخرون (٢٠٢١) حيث توصلت إلى أنه كلما زادت درجة التفكير الإيجابي كلما كان الشخص أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الحياتية.

ومما سبق يمكن القول بأن التفكير الإيجابي هو "تمط من أنماط التفكير يستخدمه الفرد في تفسير الأحداث من حوله بالشكل الذي يساعده على توجيه مشاعره وسلوكه توجيهاً إيجابياً يعينه على استثمار إمكاناته وقدراته في حل المشكلات والتكيف مع الأزمات بطريقة فاعلة". والتفكير الإيجابي لا يعني عدم إدراك الحقائق الموجودة، بل هو يساعد الفرد على رؤية الأشياء بشكل مختلف.

### النظريات المفسرة للتفكير الإيجابي:

تناول بعض العلماء التفكير الإيجابي بالتفسير والتحليل، ولعل من أشهر العلماء في هذا المجال البرت اليس Albert Ellis حيث تناول في نظريته في العلاج العقلاني الانفعالي أهمية طريقة التفكير وتأثيرها على مشاعر الشخص وسلوكه، حيث استند إلى افتراض رئيسي مؤاده "أن الأحداث الخارجية ليست هي المسؤولة بشكل مباشر عن اضطراباتنا النفسية، بل طريقة تفكيرنا تجاهها هي المسؤولة عن هذا الاضطراب"، فالاضطرابات النفسية هي حصيلة الأفكار السلبية الغير عقلانية، حيث يقوم الفرد بتحريف الواقع بناء على مقدمات مغلوطة وافتراضات خاطئة، والأسلوب الأمثل للتخلص من ذلك يكمن في تعديل البناء المعرفي بوساطة تصحيح المدركات الخاطئة وعادات التفكير السالبة واتباع أنماط إيجابية في التفكير الأمر الذي ينتج عنه تعديلاً حتمياً في السلوك وإيجابية المشاعر (هادي النعيمي، ٢٠١٣).

كما تحدّث آرون بيك Aaron Beck عن موضوع التفكير الإيجابي، حيث يعتقد أن لكل شخص أفكاراً وتوقعات عن ذاته وعن الآخرين وعن العالم المحيط به، وهي تشكل فلسفة الفرد الأساسية للحياة، وأن الصعوبات التي تواجه الفرد سواءً كانت (قلقاً أم اكتئاباً أم ضغطاً) في الحياة تحدث عندما تكون أفكاره ومعتقداته ذات طبيعة سلبية خاطئة، ويسعى الفرد لأن يصبح أكثر وعياً بأنماط التفكير السلبية لكي يتم استبدالها بأفكار إيجابية، حيث طور بيك

الطريقة التي تتم بها إعادة البناء المعرفي الذي يهدف إلى تنمية التفكير الإيجابي العقلاني (زينب ذياب وعبد الكريم الكبيسي، ٢٠٢٠).

كما يعتقد سيلجمان Seligman أن التفاؤل والتشاؤم أسلوبان متعلمان في التفكير وفي تفسير الوقائع والأحداث، حيث يعتقد أن التفاؤل بُعد رئيسي في الشخصية التي تفكر بإيجابية، كما يرتبط بالتوقعات الايجابية، ويعتمد التفكير الإيجابي على الثقة بأن كل شيء يحدث في الحياة يرجع إلى أفكارنا ومعتقداتنا العقلية، كما يعتمد على علاقة الفرد بنفسه وبالعالم وعلاقته بربه (أمل الوعيل، ٢٠٢١).

وتناول أيضاً فرويد Freud التفكير الإيجابي بالشرح والتفسير حيث يعتقد أن الشخص متفاعل ما لم تقع في حياته أحداثاً سلبية تؤدي إلى عقدة نفسية، ويعتقد أن ما يتم اشباعه بصورة مفرطة في أي مرحلة من المراحل يُعرض الفرد لأن يكون متفاعل بشكل مفرط، والعكس يؤدي إلى تشاؤم مفرط (هادي النعيمي، ٢٠١٣).

#### العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي:

- سمات الشخصية: يتباين الأفراد في طريقة تفكيرهم وفي استجابتهم للمواقف المختلفة، ويُعزى هذا التباين إلى اختلاف خصائصهم الشخصية التي تشكلت من خلال التفاعل مع البيئة، ابتداءً من مرحلة الطفولة ومروراً بمراحل النمو المختلفة. وجاءت بعض الدراسات داعمة لأهمية عوامل الشخصية في التفكير الإيجابي، حيث ارتبط نمط التفكير الإيجابي إيجاباً بالثقة بالنفس (سطام الحربي، ٢٠٢١)، وتأكيد الذات (الشيما الشريف، ٢٠٢١)، والانبساطية (زينب ذياب وعبد الكريم الكبيسي، ٢٠٢٠؛ نصره جلجل وآخرون، ٢٠٢٠)، والمقبولية، ويقظة الضمير (نصره جلجل وآخرون، ٢٠٢٠)، في حين ارتبط سلباً بالعصابية (نصره جلجل وآخرون، ٢٠٢٠)، والانطوائية (زينب ذياب وعبد الكريم الكبيسي، ٢٠٢٠).

- البيئة الأسرية: لا شك أن الأسرة تلعب دوراً هاماً في تشكيل شخصية الفرد فمن خلالها يكتسب القيم والعادات والتقاليد وطريقة التفكير، وفي هذا السياق توصلت دراسة عائشة الأغطف (٢٠١٩) ودراسة هيبه حسن (٢٠١٨) إلى أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين أساليب المعاملة الوالدية ومهارات التفكير الإيجابي.

- المؤسسات التربوية المختلفة: تؤثر المؤسسات التربوية التي يمر بها الشخص خلال مراحل حياته على نمط تفكيره وطريقه تناوله للموضوعات كالمدرسة وجماعة الرفاق والأندية وأماكن العمل ووسائل الإعلام وغيرها من المؤسسات المختلفة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. وفي دراسة وثيقة الصلة قام بها فيرغسون Ferguson (2020) انتهت إلى أن الشخص حينما يكون مُحاطاً بالأشخاص الإيجابيين فإن ذلك سيجعله أكثر إيجابية وأكثر قدرة على رؤية الخير في الحياة، وعلى العكس من ذلك فإن قضاء الوقت مع الأشخاص السلبيين يجعله يرى السلبية في كل موقف يمر به.

## ٢. فاعليات الأنا (قوى):

تقديم مختصر عن نظرية اريكسون في النمو النفسي الاجتماعي:

يُنسب مصطلح فاعليات الأنا إلى إريكسون Erikson حيث تناوله في ضوء نظريته في النمو النفسي الاجتماعي والتي تُعد تطوراً لما قدمه فرويد في نظريته في التحليل النفسي المعبّرة عن النمو النفسي الجنسي، حيث أبرز اريكسون فاعلية الأنا وقدرته التكيفية والابداعية. ويخضع نمو الأنا من وجهة نظر إريكسون لعملية تطورية ناتجة عن التفاعل بين الأساس البيولوجي والخلفية الاجتماعية والبناء النفسي الناتج عن ذلك، وتتم عملية تطوّر الأنا والمتضمنة حل أزmatesه وكسب فاعلياته من خلال ثمان مراحل متعاقبة تستمر مدى الحياة يخبر الفرد في كل منها أزمة نمو محددة تمثل مطلباً للنمو في تلك المرحلة، وتشمل هذه الأزmates (الثقة في مقابل عدم الثقة، والاستقلالية في مقابل الخجل والشك، والمبادأة في مقابل الشعور بالذنب، المثابرة مقابل الشعور بالنقص، هوية الأنا في مقابل عدم وضوح الدور، والألفة مقابل العزلة، والانتاجية مقابل الركود، تكامل الأنا مقابل الشعور باليأس) (Erikson, 1985).

ويؤدي حل هذه الأزmates ايجابياً أو سلباً إلى تشكّل جديد للبناء النفسي يُمثّل بنية جديدة تفضي أيضاً إلى إعادة تشكيل الفاعليات السابقة المكتسبة، حيث يؤدي الحل الإيجابي إلى بنية نفسية جديدة يكتسب الأنا فيها قوة أكثر نضجاً، تُدمج فيها الفاعلية الجديدة والفاعليات السابقة بعد إعادة تشكيلها في وحدة متكاملة، في حين يفضي الحل السلبي لأزmates النمو إلى تبني قوى غير تكيفية أو تبني الأضداد العصابية للفاعليات (Erikson, 1985; Markstroml & Marshall, 2007).

**فعاليات الأنا (قوى):**

تشمل فعاليات الأنا ما يلي (Erikson, 1963; Erikson, 1985)؛ حسين

الغامدي، (٢٠١٠):

- الأمل مقابل الانسحاب: تشير فاعلية "الأمل" إلى الاعتقاد بإمكانية تحقيق الأماني والأهداف، وعدم الاستسلام للإحباطات والمعوقات، وتكتسب هذه الفاعلية نتيجة لتوفر الحماية والرعاية المناسبة من الأم والتي تؤدي إلى حل أزمة الثقة، وتنعكس الثقة على السياق الاجتماعي، وتسهم في رؤية المستقبل بتفاؤل وأمل، وهو ما يمثل أساساً للنمو السوي في المراحل التالية. وعلى العكس من ذلك فإن الفشل في حل أزمة الثقة والذي تفضي إليه الأمومة غير المشبعة يؤدي إلى تشكّل مشاعر عدم الثقة في الذات وفي الآخرين الأمر الذي يؤدي إلى اضطراب الأنا وتبني قوة عصابية تتمثل في "الانسحابية".

- الإرادة مقابل الاندفاع: تشير فاعلية "الإرادة" إلى إصرار الفرد المستمر على الاختيار الحر والضبط الذاتي، وترتبط قوة الإرادة بقدرة الفرد على ضبط نزعاته الغريزية وثقته في قدرته على السيطرة عليها، ويرتبط اكتسابها بحل أزمة الثقة واستمرارية توفر أساليب التنشئة الاجتماعية السوية المفضية إلى حل أزمة الاستقلالية، وعلى العكس من ذلك فإن الفشل في حل أزمة الاستقلالية الذي تولده التنشئة الخاطئة المشحونة بالأجواء الاستبدادية وأساليب الحماية الزائدة المفضية إلى مشاعر الشك والخجل يؤدي إلى تبني قوة عصابية معيقة لنمو الأنا تتمثل في "القهرية والاندفاع".

- الغائية مقابل الكبح أو التثبُط: تشير فاعلية "الغائية" إلى سعي الفرد لتحقيق أهداف ذات معنى وقيمة بالنسبة إليه، وتكتسب نتيجة تجاوز الأزمات السابقة بنجاح، واستمرارية توافر الظروف الاجتماعية المشجعة والمفضية إلى حل أزمة المبادرة، وتلعب قدرة الفرد الخيالية وخاصة اللعب الخيالي دوراً أساسياً في حل أزمة المبادرة وكسب فاعلية الغائية والاصرار الذاتي لتحقيق الغايات، ومع التقدّم في العمر يُعاد تشكيل هذه القوة لتصبح أكثر فاعلية وانسجاماً مع متطلبات النمو والحياة في المراحل التالية. وفي المقابل فإن الفشل في حل أزمة المبادرة والذي تخلقه الظروف السيئة يؤدي إلى اضطراب نمو الأنا والذي تصاحبه مشاعر الذنب ومن ثم كسب قوة مضادة تتمثل في "الكبح والتثبُط".

- القدرة مقابل الخمول: تشير فاعلية "القدرة" إلى استشعار الفرد لقدرته على الإنجاز، وترتبط بأزمة الإنجاز والتي تنسجم مع خصائص مرحلة الطفولة المتوسطة بما تحمله من ميل للنشاط والتعلم واللعب الجماعي والتفاعل الاجتماعي المنظم، ويرتبط كسبها بسلامة بنية وفاعليات النمو في مراحل تشكله السابقة وتتوافر البيئة المشجعة للنمو متمثلة في الأسرة والمعلمين والأصدقاء المساهمة في حل أزمة الإنجاز والمثابرة. وعلى العكس من ذلك فإن الفشل في حل أزمة الإنجاز والذي يكون نتيجة افتقار الظروف البيئية الداعمة قد يفضي إلى الشعور بالنقص وعدم الكفاية وتبني الأنا لضعفها المرضي ممثلاً في "الخمول والكسل".

- التفاني مقابل تجاهل الدور: تشير فاعلية "التفاني" إلى قدرة الفرد على تحديد معنى لوجوده وأهدافه في الحياة ووضوح خطته لتحقيقها، ويعتمد اكتسابها على حل أزمة الهوية المعتمدة على بنية الأنا السابقة الناجمة عن خبرات الطفولة وتوفر الظروف الاجتماعية والنفسية المساعدة، وتترجم من خلال الاختيار الحر لأيدولوجيات وأدوار محددة تنسجم مع أخلاقيات وقيم المجتمع والالتزام والولاء لها، وهذا الولاء يمثل اختياراً حراً لا يُصادر فردية الشخص. ولا شك أن الفشل في حل الأزمة يؤدي إلى اضطراب الهوية ويتبنى الأنا قوة هدامة تتمثل في "تجاهل الدور" حيث يعجز الفرد عن اختيار أهداف وأدوار معيَّنة في الحياة.

- الحب مقابل الحصرية: تشير فاعلية "الحب" إلى قدرة الفرد على تبادل الحب القائم على التفاني التبادلي، ويعتمد اكتساب هذه القوة على حل أزمة الألفة وسلامة بنية الأنا، ويمثل الحب هنا تطويراً للتفاني حيث يتجاوز مكتساب الأنا بمرحلة المراهقة باشرطه للتبادلية (تفاني متبادل) والذي يخلص الفرد من نزعات التملك، ويفرض عليه القيام بواجباته نحو الآخرين. والعكس فإن فشل الأنا في اكتساب هذه القوة يقود إلى تبني الضد المرضي المتمثل في "التفرد والحصرية" والتي تعني ميل الفرد للعزلة وتجنب العلاقات الشخصية والانكفاء على الذات.

- الاهتمام مقابل الرفض: تشير فاعلية "الاهتمام" إلى قدرة الفرد على تقديم الرعاية والاهتمام لمن حوله دون انتظار الرد، ويعتمد اكتساب هذه القوة على الحل الإيجابي لأزمة الإنتاجية، واجتياز الأزمات السابقة بما فيها أزمات الهوية والألفة، وتوفر الظروف

الاجتماعية المناسبة، ويضيف كسب قوة الاهتمام قوة أكبر للأنا، حيث تمكنه من تجاوز الصراعات المرتبطة بتضاد الواجبات. في حين أن الفشل في تحقيق العطاء يفضي إلى "الركود" حيث يتسم الفرد بالسلبية ويسيطر عليه حب الذات مما يزيد من احتمالية نمو الضد المرضي المتمثل في "الرفض" وما يرتبط به من مشاعر الإحباط واليأس من الحياة. - الحكمة مقابل الازدراء: تمثل فاعلية "الحكمة" وما يرتبط بها من الشعور بالتكامل الفاعلية الأخيرة، حيث ترتبط بالوصول إلى المرحلة الأخيرة من العمر وطبيعة تجاوز الأزمات السابقة، ويتأثر نمو الأنا في هذه المرحلة بجميع العوامل المؤثرة على التطور والمتمثلة في الاستعداد البيولوجي والعوامل الاجتماعية والبناء النفسي، والاحساس بالتكامل في هذه المرحلة يعتمد على التقييم الايجابي لتاريخ الفرد ومدى رضاه عن انجازاته في الحياة. وعلى النقيض من ذلك يؤدي الفشل في حل الأزمة إلى اليأس وعدم تقبل الذات مما يفضي إلى تبني الأنا للضد المرضي المتمثل في "الازدراء" والذي يعبر عنه من خلال التعامل السلبي مع الآخرين والحياة والذات.

### التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا وعلاقته بفاعليات الأنا:

تعد أزمة كورونا جائحة عالمية ألقت بظلالها على العالم بأسره، وخلفت أضراراً نفسية واقتصادية واجتماعية وجسدية، ودمرت كثيراً من شروط الحياة المألوفة، حتى المدن التي كانت تضج بالحياة تغيرت إثر هذه الجائحة، والأشخاص اختاروا طوعاً التبعاد الاجتماعي خوفاً من العدوى، فوفقاً لمنظمة الصحة العالمية يعتبر فيروس كورونا إحدى الفيروسات المعدية حيث ينتشر بسهولة من خلال رذاذ القطيرات الصغيرة الناتجة من السعال أو العطاس، ويمكن أن ينتشر أيضاً من خلال الاتصال اليومي، مثل المصافحة أو مشاركة الأشياء أو لمس الأسطح المشتركة، وتتراوح أعراضه ما بين خفيفة جداً إلى حادة، بين نزلات البرد الشائعة ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد، وقد تم التعرف على الفيروس لأول مرة في عدد من المصابين بأعراض الالتهاب الرئوي في مدينة ووهان الصينية بمقاطعة هوبي، فقد تحوّل من كونه فيروس معدي إلى جائحة أثرت على العديد من بلدان العالم (Meirui & Jianli, 2020).

ولا ريب أن الايجابية في مواجهة هذه الجائحة ستمكننا من تطويقها والقضاء عليها، حيث أن الأشخاص الايجابيين يتعاملون مع الأزمات بشكل أكثر كفاءة وفاعلية من الأشخاص

والسلبين، وتتجلى هذه الايجابية أولاً في الرضا بقضاء الله والتقرب إليه والعودة الصادقة إليه، وحُسن 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 (٢٠٢٠) والتي أُجريت في ظل جائحة كورونا إلى أن (٥٢%) من أفراد العينة يتمتعون بالرضا بالأقدار المحتومة، ويسعون إلى مواجهة هذه الأزمة من خلال التقرب والتضرع إلى الله "التواصل الروحي".

كما تتمثل الايجابية في التعامل مع هذه الجائحة من خلال تطبيق التدابير الوقائية والبروتوكولات الصحية من حيث التباعد الاجتماعي، وتلافي التجمعات الكبيرة، وارتداء الكمامات، والتعقيم المستمر لمنع انتشار العدوى وتقليل خطر الإصابة بها وعدم التهاون في ذلك.

ولعلّ من أبرز الايجابيات في هذه الأزمة ما قدّمناه لأنفسنا من قناعات وبرمجات عقلية ايجابية أسهمت في رفع مناعتنا وتحسين 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 (٢٠٢٠) 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 بأهمية الوقت وضرورة استغلاله بفعالية وإيجابية في تحقيق ذواتهم وفي تطوير أنفسهم للوصول إلى أهدافهم المستقبلية.

كما تناولت بعض الأسر موضوع التباعد الاجتماعي في ظل جائحة كورونا بطريقة ايجابية حيث انتهز أفراد الأسرة فرصة التباعد الاجتماعي والانعزال عن الآخرين في إعادة التكتاف الأسري، الذي كان شبه مفقود نتيجة انشغال أفراد الأسرة بالعمل ومتطلبات الحياة، وهذه الايجابية تتضح جلياً في مشاركة أفراد الأسرة بعضهم البعض في المسؤوليات والاهتمامات والأنشطة. وجاءت دراسة علي المطري وأمل الحرمل (٢٠٢١) مؤيدة لذلك حيث تبين من نتائجها أن من أبرز الآثار الايجابية لفيروس كورونا هو قرب أفراد العائلة من بعضهم البعض ومساندتهم لأبنائهم وتهنئة شعور التوتر والخوف الناتج جراء هذه الأزمة وتدريبهم على التكيف مع الوضع.

كما تعامل بعض الأشخاص بإيجابية مع الآخرين خلال فترة الحجر المنزلي أثناء أزمة كورونا، حيث حرص الأفراد على توطيد العلاقات الاجتماعية من خلال التواصل مع الآخرين عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي في جو من الألفة والانسجام وتجاهل المشاحنات والخلافات. وفي هذا السياق، توصلت دراسة علي المطري وأمل الحرمل (٢٠٢١) إلى حرص أفراد العينة على التواصل مع الأهل والأصدقاء عبر المكالمات الهاتفية وعبر تطبيق الواتس أب ومكالمات الفيديو للاطمئنان عليهم والسؤال عن أحوالهم ونصحهم باتباع التعليمات. كما جاءت الاستجابة على بند "أن الحياة بعد التباعد الاجتماعي ستكون أسوأ" بدرجة منخفضة، ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الروح الإيجابية والتفاؤل بالخير بالرغم من الضبابية التي تسود مرحلة ما بعد كورونا. كما توصلت دراسة سمير الجمل وآخرون (٢٠٢١) والتي تناولت تأثير الحجر المنزلي على التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا أن الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا ساعد بشكل أفضل على استيعاب مشاعر الآخرين ومسامحتهم، والقدرة على التكيف مع مختلف الظروف والشخصيات وتفهم الرأي الآخر.

وعلى الرغم من الفجوة التي خلقتها أزمة كورونا في التعليم إلا أن كثير من الأفراد تناولوا التعليم عن بُعد بإيجابية واعتبروا أن التعليم عن بُعد فرصة جيدة للتطوير في الجانب التكنولوجي في التعليم، والذي يصب في مصلحة المتعلم بصفة مباشرة ويخدم مسيرته التعليمية، وينمي قدرته على التعلم الذاتي، هذا وقد اتضحت ايجابية المجتمع بصفة عامة وقدرته على التكيف السريع مع الأزمات. وفي هذا الصدد، توصلت دراسة مريم الشيباني (٢٠٢١) والتي أجريت على عينة من الطالبات بجامعة الطائف في ظل جائحة كورونا، إلى أن التعليم عن بُعد من خلال منصة البلاك بورد أشعر الطالبات بنوع من الارتياح حيث تتضمن المنصة كائنات رقمية تُسهّل عملية التعلم مما يجعل الطالبة متفائلة وإيجابية نحو الدراسة، كما ارتبط ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي بارتفاع قدرة الطالبات على التنظيم الذاتي للتعلم. وهذا أيضاً ما توصلت إليه دراسة باسيلييا وكافادز Basilaia & Kavadze (2020) والتي أجريت على بعض المدراس في جورجيا، حيث انتهت الدراسة إلى أن تجربة التعليم عن بُعد خلال فيروس كورونا كانت ناجحة، ويمكن الاستفادة منها ومن المهارات التي تعلموها المعلمون والطلاب إلى فترة ما بعد الوباء.



وفي ضوء العلاقة بين التفكير الايجابي وفعاليات الأنا، لم تتحصل الباحثة على أي دراسة تناولت هذه العلاقة بصفة عامة وفي ظل جائحة كورونا بصفة خاصة، وبالتالي ركزت الدراسة الحالية على دراسة العلاقة بين المتغيرين اعتقاداً بإمكانية وجود علاقة تبادلية بينهما، حيث يعطي التفكير الايجابي كما تعتقد الباحثة "للأنا" قوة دافعة ومحفزة على مواجهة الأزمات ومحاولة تخطيها بنجاح وبأقل قدر من الخسائر. كما تُمثّل سلامة نمو الأنا وكسب فاعلياته كنتيجة لإجتياز أزمات النمو بدرجة من النجاح أحد الأساسات لتشكّل مهارات التفكير الايجابي. وهو ما يُمكن الأنا من مواجهة التحديات التي تصنعها الأزمات بايجابية، وفي المقابل فإن الفشل في تجاوز هذه التحديات ما هو إلا نتيجة النمو غير السوي للأنا.

### الدراسات السابقة :

أولاً: الدراسات التي تناولت العلاقة بين التفكير الايجابي وفعاليات الأنا في ظل جائحة كورونا :

من خلال مراجعة الدراسات الأجنبية والعربية ذات العلاقة، لم تتوصل الباحثة في حدود اطلاعها على دراسات تناولت التفكير الايجابي في علاقته بفاعليات الأنا بصفة عامة، وفي ظل جائحة كورونا بصفة خاصة، وكل ما أمكنها الحصول عليه دراسات تعكس أهمية التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا، كما تحصلت على إحدى الدراسات التي تناولت علاقة فاعليات الأنا بالتفكير العقلاني ولكن ليس في ظل هذه الجائحة.

ومن الدراسات التي تؤكد أهمية التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا، دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) والتي أجريت على عيّنة تكوّنت من (٤٦٥) من طلاب وطالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين التفكير الايجابي وهو أحد أبعاد المناعة النفسية وبين كلاً من القلق وتوهم المرض.

كما توصلت دراسة هناء شويخ (٢٠٢٠) والتي أجريت على عيّنة تكوّنت من (٢٤٧) من المصريين، إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدراك جائحة كوفيد ١٩ كحدث صدمي وبين التعرّض لبعض الاختلالات النفسية كاضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق العام، ووجود علاقة سلبية دالة بين إدراك جائحة كوفيد ١٩ كحدث صدمي وبين المساندة الاجتماعية.

كما أجرى عدنان العنزي (٢٠٢٠) دراسة على عيّنة تكوّنت من (٥٠) فرداً من المجتمع الكويتي في ظل جائحة كورونا، وقد أسفرت عن وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين التفكير الإيجابي وكل من القلق والتفكير التأمري لدى أفراد العينة.

وفي سياق الدراسات التي تعكس أهمية التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا دراسة عمرو هلاي (٢٠٢٠) والتي أجريت على عيّنة تكوّنت من (١١٤٧) فرد، حيث انتهت إلى أن مستوى إدراك الأسرة لأهمية مزاولة الأنشطة الترويحية في المنزل في ظل فيروس كورونا يلعب دوراً مهماً في تحقيق التوازن النفسي واشباع الميول والرغبات، ومساعدة أفراد الأسرة على الاستثمار الجيد لوقت الفراغ وتهيئة الفرص للإبداع والابتكار، كما أسفرت الدراسة عن أن الإناث أكثر إماماً بالأنشطة الترويحية من الذكور، وأنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للأسرة كلما ارتفع مستوى المعيشة وزادت الرفاهية وتوفرت الإمكانيات لممارسة الأنشطة الترويحية المختلفة بالمنزل، كما أن هناك فروق في الوعي الترويحي يُعزى إلى المرحلة العمرية.

وفي ذات الصدد، أجرت مروة عويس (٢٠٢٠) دراسة على عيّنة تكوّنت من (١٠٧٤) طالب وطالبة من جامعة حلوان، توصلت نتائجها إلى أن (٥٢%) من أفراد العينة يتمتعون بدرجة مرتفعة من المواجهة الروحية الإيجابية في ظل فيروس كورونا المستجد والتي تتمثل في التقبل والرضا بالأقدار المحتومة، ومحاولة الفرد مواجهة هذه الأزمة من خلال التقرب والتضرع إلى الله "التواصل الروحي"، وطلب المساعدة والعون من الآخرين لمواجهة هذه الأزمة "المساندة الروحية" وتقديم العون والعتاء للآخرين "العتاء الروحي".

كما توصلت دراسة سالم الكحالي وخلفان الكحالي (٢٠٢٠) والتي أجريت على عيّنة تكوّنت من (٣١١) فرداً في المجتمع العماني إلى مستوى عالي من الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا.

وفي ضوء العلاقة بين التفكير الإيجابي وفعاليات الأنا لم تتحصل الباحثة على أي دراسة جمعت بين المتغيرين وكل ما أمكنها الحصول عليه كما تمت الإشارة إليه مسبقاً: دراسة تناولت علاقة فاعليات الأنا بالتفكير العقلاني والذي يعتبر أحد أشكال التفكير الإيجابي إلا أن هذه الدراسة لم يتم إجراؤها في ظل جائحة كورونا، حيث أجرى كلاً من وفاء الغامدي ويوسف العجلاني (٢٠١٩) دراستهما على عيّنة تكوّنت من (٤٦٨) طالبة من طالبات

المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، وقد انتهت نتائجها إلى أن هناك علاقة ايجابية دالة احصائياً بين فاعليات الأنا ومستوى التفكير العقلاني، فكلما ارتفع مستوى فاعليات الأنا ارتفع مستوى التفكير العقلاني.

ومما سبق يمكن القول بأن التفكير بإيجابية يكفل تخطي الأزمات ويحسن من قدرة "الأنا" على التعامل معها بكفاءة وفاعلية، كما أن التفكير بإيجابية يُعد مؤشراً جيداً على سلامة الأنا، ومن هنا فإن الدراسة الحالية يمكن أن تفترض انطلاقاً من التساؤل المطروح في بداية الدراسة حول علاقة التفكير الإيجابي بفاعليات الأنا وجود علاقة دالة بين المتغيرين.

**ثانياً: الفروق في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا تبعاً للمتغيرات الديموغرافية:**

(١) الفروق في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير الجنس:

تشير نتائج معظم الدراسات وإن لم تستخدم مصطلح "التفكير الإيجابي" بصورة مباشرة، إلى أن مستوى التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا يختلف باختلاف الجنس، وفي هذا السياق توصلت دراسة Wang et al., (2020) والتي أُجريت في الصين على عينة تكوّنت من (١٢١٠) فرداً في ظل جائحة كورونا، إلى أن الإناث يعانين بمستويات أعلى من التوتر والقلق والاكتئاب مقارنة بالذكور حول إصابة أحد أفراد أسرهن بهذا الفيروس.

كما أجرى Asimakopoulou et al., (2020) دراسة على عينة تكوّنت من (٦٤٥) فرداً من الجنسين في المملكة المتحدة في ظل جائحة كورونا في فترة الحجر المنزلي، وقد تبين من النتائج أن الرجال أكثر تفاؤلاً نسبياً من النساء فيما يتعلق بمخاطر جائحة كورونا على المدى البعيد.

كما أجرى كلاً من Özdin & Özdin (2020) دراسة على عينة تكوّنت من (١٥٩) من الأفراد في المجتمع التركي خلال جائحة كورونا، وقد تبين من نتائجها أن الإناث أكثر عرضة للقلق الصحي والاكتئاب مقارنة بالذكور.

كما جاءت الدراسات العربية مؤكدة لأثر الجنس، وفي هذا السياق أجرى علي الجهني (٢٠٢١) دراسة على عينة تكوّنت من (٧٩٥) فرداً في المجتمع السعودي في ظل جائحة كورونا، وقد توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق حول الإصابة بفيروس كورونا بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وبالتالي فالذكور أكثر إيجابية من الإناث في ظل هذه الجائحة.

وهذا أيضاً ما أكدته دراسة عبد الناصر عامر (٢٠٢١) والتي أُجريت على عيّنة تكوّنت من (٢٠٢) فرداً من الذكور والإناث، حيث انتهت إلى أن الإناث في ظل جائحة كورونا أكثر خوفاً واحباطاً واكتئاباً ومللاً وضيقاتاً وقلقاً حول المستقبل من الذكور.

كما توصلت دراسة أحمد الليثي (٢٠٢٠) إلى نفس النتيجة، حيث أُجريت على عيّنة تكوّنت من (٤٦٥) من طلاب الجامعة، وقد انتهت إلى وجود فروق دالة إحصائية في القلق وتوهم المرض في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى الجنس وذلك لصالح الإناث.

كما تبين من دراسة أحمد أبو بكر (٢٠٢٠) والتي أُجريت على عيّنة قوامها (٣٨٨) من طلاب الجامعة، أن هناك فروق بين الذكور والإناث على مقياس قلق الإصابة بفيروس كورونا وذلك لصالح الإناث.

وفي سياق الدراسات المؤكدة لأثر الجنس في ظل جائحة كورونا دراسة أحمد المطيري (٢٠٢٠) والتي أُجريت على عيّنة تكوّنت من (١١٣) فرداً من المتعافين من فيروس كوفيد-١٩، حيث انتهت إلى وجود فروق في الصلابة الشخصية تُعزى إلى الجنس لصالح الذكور.

وفي ذات الصدد، انتهت دراسة مروة عويس (٢٠٢٠) التي أُجريت على عينة تكوّنت من (١٠٧٤) من طلاب وطالبات الجامعة في ظل جائحة كورونا؛ إلى أن الذكور أكثر ايجابية وعطاءً روحياً من الإناث في ظل هذه الجائحة وتُعزي الباحثة هذه النتيجة إلى عوامل التنشئة الاجتماعية حيث تربي الذكر على أنه هو رب الأسرة المستقبلي الذي يحمل صفات الرجولة الحقّة والتي من صفاتها حُسن التصرف وسرعته، والشهامة والإقدام في مساعدة الغير، فهو السند لمن يحتاجه ولذلك يخرج من أزمته الشخصية ليمد يد العون والمساعدة لمن يستحقها. وعلى خلاف الدراسات السابقة الذكر، توصلت دراسة عادل العدل (٢٠٢١) والتي أُجريت على عيّنة تكوّنت من (٤١٢) من طلاب وطالبات الجامعة؛ إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط ما بعد الصدمة بعد جائحة كورونا بين الطلاب والطالبات لصالح الطلاب.

وعلى عكس جميع ما سبق، تبين من دراسة سالم الكحالي وخلفان الكحالي (٢٠٢٠) أن الجنس ليس له تأثير، حيث أُجريت الدراسة على عيّنة تكوّنت من (٣١١) فرداً في ظل جائحة كورونا، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى الجنس.

ومما سبق يمكن القول، بأن نتائج الدراسات السابقة إجمالاً تؤكد بأن الذكور أكثر ايجابية من الإناث في ظل جائحة كورونا، ومع ذلك أشارت إحدى الدراسات إلى عكس هذه النتيجة، كما أشارت دراسة أخرى إلى أن الجنس لا يعد عاملاً مؤثراً في ظل هذه الجائحة وهذا ما يعطي مبرراً لدراسة أثر الجنس على التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا.

### (٢) الفروق في التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا وفقاً لتغير العمر:

في مجال تأثير العمر، أجرى سليمان يوسف (٢٠٢٠) دراسة على عينة تكوّنت من (١٥٠٠) فرداً من شرائح عمرية مختلفة، وقد انتهت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات والاتجاهات نحو المصابين بفيروس كورونا لصالح الأكبر سناً، حيث كان الأفراد الأكبر سناً أكثر ايجابية في معتقداتهم واتجاهاتهم.

هذا أيضاً ما كشفت عنه دراسة علي الجهني (٢٠٢١)، حيث تبين من نتائجها وجود فروق دالة إحصائية حول القلق من جائحة كورونا تُعزى إلى العمر، وذلك لصالح الفئة العمرية الأصغر سناً.

وعلى العكس مما سبق، تبين من دراسة سالم الكحالي وخلفان الكحالي (٢٠٢٠) والتي أُجريت على عينة تكوّنت من (٣١١) فرداً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن النفسي في ظل جائحة كورونا تُعزى إلى العمر.

ومما سبق يمكن القول، بأن نتائج الدراسات التي تم التحصل عليها أكدت وجود أثر للعمر على التفكير بإيجابية في ظل جائحة كورونا، في حين توصلت إحدى الدراسات إلى عدم وجود ذلك الأثر، وهذا التضارب في النتائج يعطي مبرراً لدراسة أثر المرحلة العمرية على التفكير بإيجابية.

### (٣) الفروق في التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا وفقاً لمستوى التعليم:

في مجال أثر المستوى التعليمي، لم تحصل الباحثة سوى على دراسة عمرو هلال (٢٠٢٠) والتي أُجريت على عينة تكوّنت من (١١٤٧) فرداً في ظل جائحة كورونا، وقد انتهت نتائجها إلى أنه كلما ارتقى المستوى التعليمي كلما كان الفرد أكثر ايجابية وأكثر إدراكاً لأهمية ممارسة الأنشطة الترويحية بالمنزل. وهذا ما يعطي مبرراً لافتراض وجود أثر للمستوى التعليمي على التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا.

### (٤) الفروق في التفكير الايجابي في ظل جائحة كورونا وفقاً لنوع العمل:

لم تتحصل الباحثة على أي دراسة تناولت الفروق في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا بين العاملين مع مرضى كورونا وغير العاملين مع هذه الفئة، إلا أنها تعتقد أهمية نوع العمل كمتغير بسيط، وهذا ما يعطي مبرراً لدراسة أثر نوع العمل على التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

#### (٥) الفروق في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية :

لم تتحصل الباحثة على أي دراسة تناولت التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا وفقاً للحالة الاجتماعية، وانطلاقاً من ذلك، وفي ظل اعتقاد الباحثة أن المساندة الزوجية في ظل أزمة كورونا قد تتصاحب مع انخفاض مشاعر القلق والتوتر حول عواقب هذه الأزمة، والنظر إلى الأمور بإيجابية فإن ذلك يعطي مبرراً لإفترض وجود أثر للحالة الاجتماعية على التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

#### فروض الدراسة :

##### العلاقة بين متغيري الدراسة :

- (١) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وفاعليات الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي.  
أثر المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية على التفكير الإيجابي:
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الذكور والاناث في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.
- (٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة من الأفراد من فئات عمرية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.
- (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة من الأفراد من مستويات تعليمية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.
- (٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي العاملين وغير العاملين مع مرضى كورونا في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.
- (٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المتزوجين وغير المتزوجين في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

**الطريقة والاجراءات:****منهجية الدراسة:**

في محاولة للإجابة على تساؤلات الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيري التفكير الإيجابي وفعاليات الأنا في ظل جائحة كورونا، وعن الفروق المحتملة في التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة وفقاً لبعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، نوع العمل، الحالة الاجتماعية).

**عينة الدراسة الاستطلاعية:**

بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية (٥٥) فرداً من أفراد المجتمع السعودي من الجنسين وذلك لتقنين أداة الدراسة، ولم يتم احتساب هذه العينة ضمن عينة الدراسة الأساسية.

**عينة الدراسة الأساسية:**

يتمثل مجتمع الدراسة في (المجتمع السعودي)، وقد تم اختيار عينة عشوائية، طبقت عليهم مقياسي الدراسة إلكترونياً (Google Form)، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٢٨٣) فرداً من الجنسين، وفيما يلي وصف لخصائص عينة الدراسة:

المتغير	المستوى	العينة	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٥٢	١٨%
	انثى	٢٣١	٢٨%
العمر	من ١٨-٢٥	٥٥	١٩%
	من ٢٦-٣٣	٨٠	٢٨%
	من ٣٤-٤١	٦٩	٢٤%
	من ٤٢-٥٠	٧٩	٢٨%
المستوى التعليمي	ثانوي فأقل	٢٦	٩%
	بكالوريوس	١٦٣	٥٨%
	دراسات عليا	٩٤	٣٣%
نوع العمل	يعمل مع مرضى كورونا	٨٦	٣٠%
	لا يعمل مع مرضى كورونا	١٩٧	٧٠%
الحالة الاجتماعية	متزوج/ة	١٦٧	٥٩%
	غير متزوج/ة	١١٦	٤١%

**أدوات الدراسة:****١. مقياس التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا:**

**وصف المقياس:** قامت الباحثة بمراجعة العديد من مقاييس التفكير الإيجابي منها (صفاء فرغلي، ٢٠١٤؛ سمير الجمل، ٢٠٢١)، وقد انتهت إلى ضرورة بناء مقياس خاص بالدراسة يراعي واقع أزمة كورونا، ويتفق مع مجال البحث وأهدافه، ويحتوي المقياس على (٤٩) مفردة بحيث يتم قياس درجة ايجابية الفرد في ظل هذه الأزمة، ويحتوي المقياس على ٧ أبعاد: البعد الأول: الايجابية في التعامل مع الذات ويتكون من (٨) عبارات، والبعد الثاني: الايجابية في التعامل مع أفراد الأسرة ويتكون من (٨) عبارات، والبعد الثالث: الايجابية في العلاقة مع الآخرين ويتكون من (٧) عبارات، والرابع: الايجابية في التعامل مع جائحة كورونا ويتكون من (٦) عبارات، والبعد الخامس: الايجابية في العلاقة مع الله عز وجل ويتكون من (٧) عبارات، والسادس: الايجابية في تطوير الذات ويتكون من (٧) عبارات، والسابع: الايجابية في المحافظة على الصحة الجسدية ويتكون من (٦) عبارات.

**طريقة تصحيحه:** حدّدت الباحثة نمط الاستجابة من خلال الاختيار خماسي البدائل (تنطبق تماماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق أبداً)، وتُعطى الإجابة التي تشير إلى الايجابية خمس درجات، أما الاستجابة التي تشير إلى النفي فتُعطى درجة واحدة، أي أن الدرجات المرتفعة في هذا المقياس تدل على درجة عالية من الايجابية لدى المفحوص والعكس صحيح، وبالتالي فإن أقل درجة يحصل عليها المفحوص (٤٩) درجة، وأعلى درجة (٢٤٥) درجة.

**الخصائص السيكومترية للمقياس:**

**الصدق:** للتحقق من صدق الأداة قامت الباحثة باستخدام طريقتين:

- صدق الاتساق الداخلي (صدق البناء): تم حسابه عن طريق معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة من عبارات أبعاد المقياس السبعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له العبارة، وقد تراوحت معاملات الاتساق الداخلي ما بين (٠,٤) إلى (٠,٨).
- الصدق التلازمي (صدق المحك): تم حسابه عن طريق معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية في المقياس ومقياس التفكير الإيجابي الذي تم إعداده من قبل (صفاء فرغلي، ٢٠١٤) وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٤٤٣) وهي قيمة دالة عند



(٠,٠٠١)، وهذا يُوضّح أن المقياس المُعد في الدراسة الحالية صادق في قياس ما وُضع من أجله.

**الثبات: للتحقق من ثبات الأداة:**

تم حساب الثبات بطريقة الفا كرونباخ، وقد تبينَ تمتّع المقياس بدرجة جيدة من الثبات كما تعكسها معاملات الفا كرونباخ والتي تراوحت ما بين (٠,٧٩ إلى ٠,٨٢).

## ٢. مقياس فاعليات الأنا:

**وصف المقياس:** قامت الباحثة باستخدام مقياس فاعليات الأنا لقياس درجة نضج قوى الأنا (النموذج القصير)، والذي تم إعداده من قِبَل Markstrom, et al. (1997)، وقد تم تقنينه على البيئة السعودية من قِبَل (الغامدي، ٢٠١٠ ب). ويتكون المقياس من (٣٢) مفردة لقياس الفاعليات الثمان الناتجة عن حل أزمت الأنا أو أضعافها العصبية.

**طريقة تصحيحه:** تم تحديد نمط الاستجابة من خلال الاختيار خماسي البدائل (تنطبق تماماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق مطلقاً)، بحيث تُعطى الإجابة التي تشير إلى الفاعلية خمس درجات، في حين أن الإجابة التي تشير إلى العكس تُعطى درجة واحدة، أي أن الدرجات المرتفعة في هذا المقياس تدل على درجة عالية من فاعليات الأنا والعكس صحيح، وبالتالي فإن أقل درجة يحصل عليها المفحوص (٣٢) درجة، وأعلى درجة (١٥٠) درجة.

## الخصائص السيكومترية للمقياس:

**الصدق:** تم التحقق من صدق الأداة من خلال حساب:

- صدق الاتساق الداخلي (صدق البناء): تم حسابه عن طريق معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة من عبارات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له العبارة، وقد تراوحت معاملات الاتساق الداخلي ما بين (٠,٥٠ إلى ٠,٧٥).

**الثبات:** تم التحقق من ثبات الأداة من خلال حساب:

- الثبات بالتجزئة النصفية: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وبلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠,٧٥) وقد تدرج من (٠,٥٣ إلى ٠,٧٥) للأبعاد المختلفة.

**الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

تمت معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

٢- معاملات ارتباط بيرسون.

٣- اختبار "ت" (T-test) للعينات المستقلة.

٤- اختبار تحليل التباين الأحادي (Anova).

**نتائج الدراسة:**

(١) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي وفعاليت الأنا في ظل جائحة كورونا لدى عينة من الأفراد في المجتمع السعودي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما هو موضح في

الجدول التالي:

جدول (١)

معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين التفكير الإيجابي وفعاليت الأنا:

مستوى الدلالة	معامل ارتباط بيرسون	المتغيرات
٠,٠٠٠	٠,٦٨٦	التفكير الإيجابي
		فعاليت الأنا

يتضح من نتائج التحليل الإحصائي أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي وفعاليت الأنا، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في المتغيرين (٠,٦٨٦) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠٠) وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات التفكير الإيجابي ارتفعت درجات فعاليت الأنا، والعكس صحيح، وجاءت هذه النتيجة في الاتجاه المتوقع، فلا شك أن التفكير الإيجابية في خضم الأزمة التي نعيشها بسبب فيروس كورونا وإتباع أنماط حياة أكثر صحية يفضي إلى "أنا" قوية قادرة على مواجهة الأزمات بكفاءة وفعالية وتحويل مسارها إلى فرص إيجابية واستثمار حقيقي في الذات وكيفية تطويرها من مختلف الجوانب، وعلى العكس من ذلك فإن الإنسان حين يستقبل هذه الأزمة بطريقة سلبية فإن ذلك سيخلق "أنا" ضعيفة تجتاحها نوبات من الخوف والقلق والهلع بفعل ما تجتره من أفكار وخيالات حول الإصابة بالعدوى والمرض وفقدان الأحبه، وكما أسلفت في أدبيات الدراسة فإن العلاقة بين التفكير الإيجابي وفعاليت الأنا علاقة تبادلية حيث أن التفكير الإيجابي مؤشر جيد على سلامة نمو الأنا.

(٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التفكير الإيجابي كما هو موضح بالجدول أدناه.

جدول احصائي (٢)

نتائج اختبار (ت)

المتغير	الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التفكير الإيجابي	ذكر	٥٢	١٨٤,٣٠٧٧	١٤,٩٧٥١٩	٢,٠٧٦٦٩	٠,١٠٢	٢٨١	٠,٠٠٤
	انثى	٢٣١	١٨٣,٩٩٥٧	٢٠,٨٠٦٢٥	١,٣٦٨٩٥			

يتضح من نتائج التحليل الاحصائي أثر متغير الجنس على التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة ت (٠,١٠٢) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠٤)، وبمراجعة المتوسطات نجد أن متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث، حيث بلغت المتوسطات على التوالي (١٨٤,٣٠)، (١٨٣,٩٩). وهذا يعني ارتفاع درجات التفكير الإيجابي لدى الذكور مقارنة بالإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات المشار إليها في أدبيات الدراسة والتي أكدت ايجابية الذكور في التعامل مع أزمة كورونا مقارنة بالإناث (Wang et al., 2020; Asimakopoulou et al., 2020؛ علي الجهني، ٢٠٢١؛ عبد الناصر عامر، ٢٠٢١؛ أحمد الليثي، ٢٠٢٠؛ أحمد أبو بكر، ٢٠٢٠؛ أحمد المطيري، ٢٠٢٠؛ مروة عويس، ٢٠٢٠). وتُعزي الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة المرأة العاطفية التي تضعها تحت ضغوط الخوف والقلق على نفسها وعلى كل من تحب من حولها، نتيجة تفكيرها العميق وتحليلها الدقيق حول عواقب هذه الأزمة وما قد تخلفه من آثار. هذا فضلاً عما أفرزته هذه الأزمة من تداعيات جديدة على المرأة ومن أبرزها زيادة مسؤولياتها، حيث عادت مهنة التعليم إلى المنازل مما فرض على المرأة زيادة جهدها في ممارسة أدوارها الرعائية، هذا إضافة إلى عملها في حال كانت عاملة؛ الأمر الذي يترك أثراً ملحوظاً على صحتها النفسية والجسدية.

(٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة من الأفراد من فئات عمرية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التبادي أحادي الإتجاه لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في التفكير الإيجابي، والجدول التالي يوضح الفروق بين المتوسطات:

## جدول احصائي (أ:٣)

البيانات الإحصائية لمتغير العمر:

الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	متغير العمر	المتغير
٢٤,٥٠٣٨٧	١٨٤,٤٩٠٩	٥٥	من ٢٥-١٨	التفكير الإيجابي
١٧,٧٤٧٨٦	١٧٨,٧٢٥٠	٨٠	من ٣٣-٢٦	
١٥,٤٧٦٦١	١٨١,٧٨٢٦	٦٩	من ٤١-٣٤	
١٩,٨٧٨٧١	١٩١,١٢٦٦	٧٩	من ٥٠-٤٢	
١٩,٨٤٠٥٢	١٨٤,٠٥٣٠	٢٨٣	المجموع	

بمراجعة المتوسطات كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أنها كانت على التوالي (١٨٤,٤، ١٧٨,٧، ١٨١,٧، ١٩١,١). مما يعني ارتفاع درجات التفكير الإيجابي مع التقدم في العمر بالنسبة للفئات العمرية الثلاثة الأخيرة، والجدول التالي يوضح نتائج تحليل التباين أحادي الإتجاه.

## جدول احصائي (ب:٣)

نتائج تحليل التباين أحادي الإتجاه:

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	درجة ف	الدالة
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	٦٥٩٠,٠٣٦	٣	٢١٩٦,٦٧٩	٥,٨٦٩	٠,٠٠١
	داخل المجموعات	١٠٤٤١٨,١٦٩	٢٧٩	٣٧٤,٢٥٩		
	المجموع	١١١٠٠٨,٢٠٥	٢٨٢	-		

تشير نتائج تحليل التباين أحادي الإتجاه بالجدول السابق إلى أن للعمر أثر دال على التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة ف (٥,٨٦٩) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١)، والجدول التالي يوضح نتائج الاختبار البعدي:

## جدول احصائي (ج:٣)

نتائج الاختبار البعدي:

المتغير	التفكير الإيجابي
الفئة العمرية	من ٣٣-٢٦
من ٥٠-٤٢	٠,٠٠١
	من ٤١-٣٤
	٠,٠٣٧

بعد إجراء التحليل البعدي باستخدام اختبار شيفيه كما هو موضح في الجدول أعلاه تبين أن الفروق الدالة كانت بين الفئة العمرية الثانية (من ٣٣-٢٦) من جانب والفئة العمرية الرابعة (من ٥٠-٤٢) من جانب آخر عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) وذلك لصالح الفئة العمرية الرابعة، حيث أظهر أفراد العينة درجات أعلى في التفكير الإيجابي، كما كانت الفروق دالة بين الفئة العمرية الثالثة (من ٤١-٣٤) من جانب والفئة العمرية الرابعة (من ٥٠-٤٢) من جانب آخر عند مستوى دلالة (٠,٠٣٧) وذلك لصالح الفئة العمرية الرابعة،

مما يعني ارتفاع درجات التفكير الإيجابي مع التقدّم في العمر بالنسبة للفئات العمرية الثلاثة الأخيرة. وتعتقد الباحثة أن ذلك يُعزى إلى درجة النضج الذي يتميز به الفرد كلما تقدّم في العمر، حيث أن الأشخاص كلما تقدّموا في العمر كلما كانوا أكثر إدراكاً بأنه على الرغم من سلبيات هذه الجائحة إلا أنها تنطوي على العديد من الجوانب الإيجابية حيث التقارب الأسري واتجاه الأشخاص إلى الاعتناء بأنفسهم وصحتهم وتطوير ذاتهم. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سليمان يوسف (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى الأفراد الأكبر سناً أكثر ايجابية في معتقداتهم واتجاهاتهم حول فيروس كورونا، ودراسة علي الجهني (٢٠٢٠) والتي كشفت عن ارتفاع مستوى القلق حول فيروس كورونا لدى الفئة العمرية الأصغر سناً، في حين تختلف مع نتائج دراسة سالم الكحالي وخلفان الكحالي (٢٠٢٠) والتي ذهبت إلى عدم وجود أثر لمتغير العمر.

(٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عيّنة من الأفراد من مستويات تعليمية مختلفة في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التبادلي أحادي الإتجاه لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في التفكير الإيجابي، والجدول التالي يوضّح الفروق بين المتوسطات:

جدول احصائي (٤: أ)

البيانات الإحصائية لمتغير المستوى التعليمي:

الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المستوى التعليمي	المتغير
٢٢,٦٧٢٤٢	١٨٠,٠٣٨٥	٢٦	ثانوي فأقل	التفكير الإيجابي
١٩,٧٦١٤٤	١٨٤,٦٤٤٢	١٦٣	بكالوريوس	
١٩,٢٣٧٤٠	١٨٤,١٣٨٣	٩٤	دراسات عليا	
١٩,٨٤٠٥٢	١٨٤,٠٥٣٠	٢٨٣	المجموع	

بمراجعة المتوسطات كما هو موضح في الجدول أعلاه نجد أنها كانت على التوالي (١٨٠,٠٣، ١٨٤,٦٤، ١٨٤,١٣، ١٨٤,٠٥)، والجدول التالي يوضّح نتائج تحليل التباين أحادي الإتجاه:

جدول احصائي (٤:ب)  
نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه:

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	درجة ف	الدلالة
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	٤٧٦,٦٧٩	٢	٢٣٨,٣٤٠	٠,٦٠٤	٠,٥٤٧
	داخل المجموعات	١١٠٥٣١,٥٢٦	٢٨٠	٣٩٤,٧٥٥		
	المجموع	١١١٠٠٨,٢٠٥	٢٨٢	-		

تشير نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه بالجدول أعلاه إلى عدم وجود أثر للمستوى التعليمي على التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة ف (٠,٦٠٤) وهي قيمة غير دالة. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة عمرو هلال (٢٠٢٠) والتي ذهبت إلى أهمية ارتفاع المستوى التعليمي في ايجابية الفرد. ويمكن إرجاع ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى أن الأفراد عند أي مستوى تعليمي قد تعثرهم مشاعر متشابهة، حيث أن فترة كورونا مثلت تحدياً هائلاً لجميع المستويات التعليمية، حيث وُجد جميع الأشخاص أنفسهم يتصارعون مع تقنية غير مألوفة إلى أن أتقنوها وبدوا يألفوها وبدوا يشعرون بأنها أكثر سهولة حيث وفرت عليهم كثيراً من الوقت والجهد.

(٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي العاملين وغير العاملين مع مرضى كورونا في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات العاملين وغير العاملين مع مرضى كورونا في التفكير الإيجابي كما هو موضح بالجدول أدناه.

جدول إحصائي (٥)  
نتائج اختبار (ت)

المتغير	نوع العمل	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التفكير الإيجابي	يعمل مع مرضى كورونا	٨٦	١٨٦.١٩٧٧	٢٢.٤٣٨٣٢	٢.٤١٩٥٩	١.٢٠٢	٢٨١	٠.٢٣
	لا يعمل مع مرضى كورونا	١٩٧	١٨٣.١١٦٨	١٨.٥٧٧٥١	١.٣٢٣٥٩			

يتضح من نتائج اختبار (ت) بالجدول أعلاه إلى عدم وجود أثر لنوع العمل على التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة ت (١.٢٠٢) وهي قيمة غير دالة. وقد جاءت هذه النتيجة عكس التوقعات فمن المتوقع أن العمل مع مرضى كورونا يضع الشخص تحت ضغط هائل خوفاً من

العدوى سواءً خوف الفرد على نفسه أو على أحد أفراد أسرته وخاصةً أن الأحداث بكل تفاصيلها تدور أمام عينيه، ومع ذلك كشفت النتائج عن عدم وجود تأثير لنوع العمل على التفكير الإيجابي، وتعتقد الباحثة أن هذه النتيجة قد تعود إلى أن العاملين مع مرضى كورونا قد تم تدريبهم جيداً على كيفية حماية أنفسهم والآخرين وقايةً من هذا الفيروس، كما أن زيادة نسبة التعافي قد أسهمت في إدارة الذات والتحكم في الانفعالات. وينسجم هذا التفسير كما تعتقد الباحثة مع نتائج دراسة سليمان يوسف (٢٠٢٠) والتي أظهرت تحسناً واضحاً في اتجاهات الأفراد نحو المريض المصاب بكورونا ونحو المعتقدات المتصلة بالفيروس.

(٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي المتزوجين وغير المتزوجين في التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين في التفكير الإيجابي كما هو موضح بالجدول أدناه.

جدول إحصائي (٦)  
نتائج اختبار (ت)

المتغير	الحالة الاجتماعية	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	الدلالة
التفكير الإيجابي	متزوج/ة	١٦٧	١٨٤,٧٩٦٤	١٨,٢١٧٧٤	١,٤٠٩٧٣	٠,٧٥٦	٢٨١	٠,٠٢٨
	غير متزوج/ة	١١٦	١٨٢,٩٨٢٨	٢٢,٠٠٥٩٢	٢,٠٤٣٢٠			

تشير النتائج إلى وجود أثر لمتغير الحالة الاجتماعية على التفكير الإيجابي، حيث بلغت قيمة ت (٠,٧٥٦) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٢٨)، وبمراجعة المتوسطات نجد أن متوسط المتزوجين أعلى من متوسط غير المتزوجين، حيث بلغ المتوسطين على التوالي (١٨٤,٧٩ ، ١٨٢,٩٨) وهذا يعني ارتفاع درجات التفكير الإيجابي لدى المتزوجين مقارنةً بغير المتزوجين. وتعتقد الباحثة بأن هذه النتيجة منطقية، وذلك لما يوفره الزواج من دعم ومساندة من قبل شريك الحياة، هذا فضلاً عما أفرزته أزمة كورونا من تقارب بين جميع أفراد الأسرة بصفة عامة "الزوجين وأبنائهما" والذي كان شبه مفقود في ظل ضغوط الحياة وتبثرتها السريعة مما أدى إلى هشاشة العلاقات الأسرية، حيث أعادت هذه الأزمة التفكير في قيمة الحياة والعائلة، واستعاد بعض الأزواج توازنهم في فترة الحجر حيث المشاركة في المسؤوليات وممارسة الهوايات معاً والقرب من الأبناء والاهتمام بشؤونهم.

**التوصيات:**

من منطلق ما توصلت إليه الدراسة الحالية يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- (١) ضرورة تكاتف المؤسسات الاجتماعية بدءاً من الأسرة ومروراً بمؤسسات المجتمع المختلفة وانتهاءً بالإعلام في تعزيز مهارات التفكير الإيجابي لدى الأفراد وعلى الأخص وقت الأزمات وتنمية قدراتهم على تحويل هذه الأزمات من محن إلى منح وفرص في تطوير الذات.
- (٢) تصميم برامج إرشادية وعلاجية تهتم بحل المشكلات المتعلقة بنمو الأنا وحل أزماته وكسب فاعليته لتحسين قدرة الفرد على تجاوز المشكلات وإدارة الأزمات بفعالية.
- (٣) تنظيم ندوات تثقيفية توضح عواقب التفكير السلبي وأساليب التفكير التشارؤية، وهذه الندوات تمتد لتشمل كافة الفئات العمرية والمستويات التعليمية لعل في ذلك ما يسهم في تخفيف الآثار النفسية التي خلفتها أزمة كورونا والرضا بقضاء الله وتحسين قدره الشخص على التخطيط للمستقبل بإيجابية على الرغم مما يكتنفه من غموض.

**المقترحات البحثية:**

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة إجراء دراسات حول:

- (١) أثر المزيد من المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية على التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا، ومن هذه المتغيرات على سبيل المثال لا الحصر:
  - مستوى الدخل لما له من أهمية كبيرة في الاستقرار النفسي وعلى الأخص في ظل جائحة كورونا حيث تسارع هبوط النشاط الاقتصادي، والذي أثر تأثيراً لا يُستهان به على كثير من الأسر.
  - أثر عمل المرأة على التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا، والذي يؤثر في اعتقاد الباحثة بشكل لافت للنظر على توافرها النفسي والاجتماعي نتيجة صراع الأدوار الذي تعيشه كونها مطالبة بانجاز الكثير من المهام والمسؤوليات المتعددة والتي ازدادت خلال فترة كورونا حيث يتعين عليها بذل المزيد من الرعاية والاهتمام تجاه أفراد أسرتها.
  - أثر البيئة الريفية والحضرية على التفكير الإيجابي في ظل جائحة كورونا.
- (٢) تركيز جهود البحث المستقبلية على دراسة فعاليات الأنا في ظل جائحة كورونا مع أخذ قوى الأنا تفصيلاً في الاعتبار لتقديم رؤية أكثر شمولية.



## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- أحمد، حسن الليثي (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالقلق وتوهم المرض المترتب على جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19 لعينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (٨)، ١٨٣-٢١٩.
- أحمد، سمير أبو بكر (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق الإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد ١٩ لدى الشباب الجامعي. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢١ (٩)، ١٥٩-١٩٥.
- أحمد، مغيران المطيري (٢٠٢٠). الصلابة الشخصية وعلاقتها بسلوك التمرر الواقع على المتعافين من فيروس كوفيد-١٩. مجلة القراءة والمعرفة، ٢٠، ١٥-٧٤.
- أمل، عمر الوعيل (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية في جامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. مجلة التربية، (١٨٩)، ١٨٣-٢٢٤.
- حسين، عبد الفتاح الغامدي (٢٠١٠ ب). مقياس فاعليات الأنا. جامعة نايف العربية، الرياض.
- حسين، عبد الفتاح الغامدي (٢٠١٤). قوى الأنا من وجهة نظر إريكسون وعلاقتها بتمايز الذات من وجهة نظر موراي باون لدى عينة من المراهقين بمنطقة مكة المكرمة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٤ (٨٣)، ٢١٩-٢٥٦.
- زاهدة، جميل أبو عيشة (٢٠٢٠). عوامل البيئة الأسرية كمنبئات للسلوكيات الابتكارية لمواجهة العزلة الاجتماعية أثناء الحجر الصحي المنزلي لكوفيد ١٩. مجلة كلية التربية، ٣٦ (٧)، ١-٣٦.
- زينب، حيدر ذياب وعبد الكريم، عبید الكبيسي (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعد الشخصية الانبساطية والانطوائية لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، (١)، ٢٢٥-٢٦٨.
- سالم، ناصر الكحالي وخلفان، سالم الكحالي (٢٠٢٠). مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد-١٩. مجلة الحكمة للدراسات النفسية والتربوية، (٢١)، ٨-٣٨.
- سطام، مصلح الحربي (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية بمركز كتيفة بمنطقة حائل. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٥ (١٩)، ٢٢٥-٢٥٤.

- سليمان، عبد الواحد يوسف (٢٠٢٠). فيروس كورونا المستجد "Covid 19" المعتقدات عنه والاتجاهات نحو المريض المصاب به لدى عينات متباينة من أفراد الشعب المصري: دراسة سيكومترية. *المجلة التربوية*، (٧٥)، ١١٠١-١١٣٥.
- سمير، سليمان الجمل وناصر، محمد سعود جرادات وعماد، داوود الزير (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.
- سناء، جبار كاطع (٢٠٢٠). التفكير الإيجابي والاطمئنان النفسي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية وعلوم الرياضة. *المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة*، (٢٦)، ١٦١-١٧٧.
- الشيما، قطب الشريف (٢٠٢١). التفكير الإيجابي وعلاقته بالسعادة النفسية وتأکید الذات لدى طالبات كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الأزهر. *مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية*، (٢١)، ١٣-٣٤.
- صفاء، أحمد فرغلي (٢٠١٤). فعالية برنامج تدريبي في خدمة الجماعة في تنمية التفكير الإيجابي للطلاب. *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية*، ٣٧، ٢٩٤٣-٢٩٩٣.
- عائشة، النعمة الأغظف (٢٠١٩). أساليب الرعاية الوالدية وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية في حائل. *مجلة البحث العلمي في التربية*، (٢٠)، ٤٩٧-٥٢٣.
- عادل، محمد العدل (٢٠٢١). ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلاب الجامعة بعد جائحة كورونا كوفيد-١٩. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ٥ (١٦)، ٢٧٥-٢٩٦.
- عبد الناصر، السيد عامر (٢٠٢١). المشكلات النفسية لجائحة كورونا (COVID-١٩) في المجتمع المصري. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج كلية التربية، (٨١)، ١-١٢.
- عدنان، مشرف العنزى (٢٠٢١). جائحة كورونا والتفكير التأمري مقابل التفكير الإيجابي وانتشار القلق لدى الكويتيين، *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٣١ (١٢١)، ١٩٢-٢١٠.
- علي، حسن الجهني (٢٠٢١). القلق من جائحة كورونا (كوفيد-١٩) في المجتمع السعودي. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج (٨٢)، ٤٠٩-٤٤١.
- علي، المطري وأمل، الحرمل (٢٠٢١). آثار التباعد الاجتماعي على المواطنين والمقيمين في سلطنة عمان في ظل جائحة كوفيد ١٩. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، ٥ (١٦)، ٥١٣-٥٤٤.

عمرو، محمد هاللي (٢٠٢٠). دور الوعي التروحي في استثمار أوقات الفراغ لدى الأسرة المصرية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد Covid-19. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، ٨٩ (٤)، ٣٩٦-٤٢٧.

مروة، سعيد عويس (٢٠٢٠). المواجهة الروحية الايجابية لأزمة فيروس كورونا المستجد في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٩)، ٢٥٥-٣١٨.

مريم، حجاب الشيباني (٢٠٢١). التعلّم المنظم ذاتياً وعلاقته بالتفكير الايجابي واليقظة العقلية في ظل جائحة كوفيد ١٩ لدى طالبات جامعة الطائف. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، ٧، ٩٨٨-١٠١٩.

منيرة، محمد حمد (٢٠٢٠). التفكير الايجابي وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طالبات المرحلة الجامعية بالمملكة العربية السعودية. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ١١٩، ٧٣-٩٤.

نصرة، محمد جلجل، وأمل، محمد زايد، وصفاء، محمد البسيوني (٢٠٢٠). العوامل الخمس الكبرى للشخصية والتفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، ٢٠ (١)، ٣٢٥-٣٥٦.

هادي، صالح النعيمي (٢٠١٣). أثر برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية. العراق: أرباخ للطباعة.

هناء، أحمد شويخ (٢٠٢٠). إدراك جائحة كوفيد-١٩ كحدث صدمي وأثره في بعض الاختلالات النفسية لدى عينة من المصريين. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠ (١٠٩)، ٤٢-٧٨.

هناء، محمد علام وربيح، محمود نوفل وشرين، جلال محفوظ وإيمان، عبده المستكاوي (٢٠٢١). التفكير الايجابي وعلاقته بإدارة الضغوط الحياتية لدى عينة من ربات الأسر. *مجلة بحوث عربية في مجالات التربية النوعية*، ٢١ (٢١)، ٢٠٥-٢٣٨.

هيبة، ممدوح حسن (٢٠١٨). أساليب المعاملة الوالدية ومهارات التفكير الايجابي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية العامة في ضوء التخصص العلمي. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٩ (٤)، ١٠٣-١٥١.

وفاء، صالح الغامدي ويوسف، أحمد العجلاني (٢٠١٩). قوة فاعليات الأنا وعلاقتها بالأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى المراهقات في المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*، ٤٥ (٨)، ٤٦٣-٤٩١.

## ثانياً: المراجع العربية:

- Basilaia, G., & Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARSCoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), em0060.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1985). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Ferguson, Angie (2020). The Power of positive thinking: See the good and reap the benefits. The News Leader; Staunton, Va. B4.
- Markstrom, Carol & Marshall, Sheila (2007). The psychosocial inventory of ego strengths: examination of theory and psychometric properties. *Journal of Adolescence*, 30 (1): 63-79.
- Meirui, Qian & Jianli, Jiang (2020). COVID-19 and social distancing. *Journal of Public Health: From Theory to Practice*, <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01321-z>.
- Özdin & Özdin (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender, *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5):504-511.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., T., Ho, C., & Ho, S (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1729; doi:10.3390/ijerph17051729.