

برنامج ارشادي مقترح لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الالكترونية لدى طلبة الجامعة في ظل أزمة جائحة كورونا

## A suggested counseling program for developing positive thinking skills to confront electronic rumors among college students in light of the corona pandemic crisis

بوضياف نوال<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup>جامعة المسيلة (الجزائر)، naoual.boudiaf@univ-msila.dz

تاريخ النشر 2021/11/29

تاريخ القبول: 2021/08/28

تاريخ الاستلام: 2021/06/10

### Abstract:

The current study aimed to propose a program of counseling for the develop skills of the positive thinking among university students to confront electronic rumors in light of the corona pandemic crisis. descriptive analytical method was used, based on monitoring elements of the phenomenon that subjecting to researchers for analyze and interpretation . The program was built in its initial form, and presented at the faculty members to evaluation, then, we modified it in the light of the observations and suggestions of the researchers. In the end the study concluded in some suggestions related to the subject of the study.

**Keywords:** counseling program- positive thinking- electronic rumors - corona pandemic.

### ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى عرض تصور لبرنامج ارشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين للتصدي للشائعات الالكترونية في ظل أزمة جائحة كورونا. تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي القائم على رصد عناصر الظاهرة واخضاعها للتحليل والتفسير، وتم بناء التصور المقترح في صورته الأولى، تم عرضه على عدد من أعضاء هيئة التدريس لتحكيمه وتم تعديل التصور في ضوء ملاحظات ومقترحات الباحثين. وفي الأخير توجت الدراسة ببعض الاقتراحات ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

كلمات مفتاحية: البرنامج الارشادي- التفكير الإيجابي- الشائعات الالكترونية- جائحة كورونا

### 1. مقدمة

إن تكريم الله عز وجل الانسان بالعقل وتشريفه له بالتفكير لم يكن لأجل التفاخر والتعافي على المخلوقات؛ وإنما لحكمة إلهية أرادها المولى عز وجل أن تكون وتمثل في عبادته وحده دون سواه استنادا لقوله تعالى: ﴿مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاريات: 56)، وكذلك الحفاظ على كيان المجتمع ونضارته، فالحياة لا تستقيم بنيانها بدون تفكير سليم (السيوف وآخرون، 2020، ص.474).

لذا يسعى الانسان في هذه الحياة مهما كان عمره ، ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح والتواصل في شتى مجالات الحياة، ولذلك يحاول جاهدا أن يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية وأن يدفع عن نفسه الضرر والمفاسد، أن مما يمكن الانسان من الوصول إلى مراده، أن يقوم بادئ بدء تحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري

سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة ، وأن يدرب نفسه عن التخلي عن الأفكار السلبية التي تضيع جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته (أبوزينة، 2013، ص.9).

وفي إطار علم النفس الإيجابي أصبحت سمات الشخصية الإيجابية من أهم الموضوعات التي يتم تناولها في الدراسات الحديثة لعلم النفس ، فاحتل مفهوم التفكير الإيجابي مركز الصدارة في علم النفس الإيجابي ، لما لهذا الموضوع أهمية كبيرة ولما يتضمنه من متغيرات عديدة مثل: التفاؤل ، الإنجاز، الابداع، الذكاء الانفعالي، التسامح، الرضا وغيرها من الصفات الإيجابية التي من شأنها أن تعود بالسعادة وطيب الحياة التي يصبوا إليها كل فرد وخاصة في هذا العصر الذي أصبح يعج بالمشاكل الاجتماعية وضغوط الحياة مما ينغص على الفرد معيشته ويجعله يفشل في التكيف مع الوضعيات الضاغطة ، وفي غضون هذه المشاكل يلجأ الفرد لاختيار أساليب لمواجهة الضغوط النفسية التي ولدتهما مختلف الأزمات ليصل إلى توافق نفسي واجتماعي، وتكون هذه الاستراتيجيات فعالة أو غير فعالة وتعود نوعيه هذه الاستراتيجيات إلى نمط تفكير الفرد إيجابيا أو سلبيا ، فنمط التفكير وحده يحدد نوعية هذه الأساليب وفعاليتها (المعاينة، 2019، ص.173).

ويمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني؛ إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عمليا إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول، وعليه فالتفكير الإيجابي ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعنى الطاقات ويستخرج الظاهرة منها كما الكامنة من أجل حل المشكلات (البصير وآخرون، 2018، ص.39).

وعند فشل الفرد في تحقيق مقومات التفكير الإيجابي فإنه حتما سينتهج منحى سلبيا في حل مشكلاته، وذلك إما عن طريق الانسحاب أو المقاومة مما يدفعه للقلق والخوف من الحاضر أو المستقبل خاصة في وقت الأزمات ، فيتثبط تفكيره ، ويفقد القدرة على بناء وتنظيم أفكاره وخبراته والاختيار بما يلائم الموقف الحالي، وبوجه عام يفسر هذا بفقدانه للسيطرة على توجيه سلوكه نحو تحقيق أهدافه فيصاب بالجمود الفكري، مما يؤدي به تصديق الشائعات والايخبار المضللة من عامة الناس من خلال مصادر عدة كالمنصات الرقمية التي أصبحت المصدر الوحيد في عصرنا الحالي إحدى أدوات التغيير السياسي وصناعة الرأي العام وتوجيه فكره، وعليه فازدادت ت هذه السلبية والتبعية في التفكير في ظل الأزمات التي يمر بها العالم كالأزمات الصحية، ولعل ما يشهده العالم اليوم حول جائحة كورونا خير دليل في هذا المقام؛ إذ أصبح الفرد مدمنا ومجبرا على معرفة تطور الجائحة عبر المنصات الافتراضية التي أصبحت متداولة بين مختلف أطراف المجتمع، مما أدى إلى الخلط بين ما هورسمي وغير رسمي فانتشرت الشائعات فيها حول حجم الظاهرة وتطورها مما أدى إلى تضليل الرأي في هذا المجال.

واستنادا لما سبق ، فإن تنمية التفكير في إطار علم النفس الإيجابي أصبح ضرورة ملحة يفرضها الوضع الراهن ، الأمر الذي بات يتطلب الاستنجاد بالمنظومة التربوية ، لكونها قادرة على انجاب جيل واع محصن قادر

على اكتساب الإيجابية لمواجهة الأزمات التي يترتب عليها مختلف الجرائم والشائعات على المستوى الافتراضي من خلال وضع استراتيجيات كفيلة بهذا الشأن وكذا المساهمة في التنوير الصحي لهذه الأزمة؛ لأن الدولة بكافة مؤسساتها التربوية تعد أداة فاعلة للوقاية من مختلف الجرائم الالكترونية وما يترتب عليها في زعزعة أمن واستقرار المجتمع، ويكمن هذا من خلال تنمية وصناعة شخصيات إيجابية تتمتع بالقدرة على مقاومة وتنظيم وتوجيه السلوك لمواجهة مختلف الشائعات في إطار ما يطلق عليه السيكلوجية الإيجابية.

## 2. الارشاد النفسي

### 1.2. تعريف الارشاد

إن للإرشاد تعاريف كثيرة يمكن عرض بعضها فيما يلي:

عرف (الشناوي، دس، ص. 15) الارشاد نقلا عن تولبيرا على أنه علاقة شخصية وجها لوجه بين شخصين أولهما وهو المرشد من خلال مهاراته وباستخدام العلاقة الإرشادية ويوفر موقفا تعليميا للشخص الثاني، المرشد وهو نوع عادي من الأشخاص حيث يساعده على تفهم نفسه وظروفه الراهنة والمقبلة وعلى حل مشكلاته وتنمية إمكانياته بما يحقق إشاعته وكذلك مصلحة المجتمع في الحاضر والمستقبل.

ويعرفه أيضا (مرسي، 1976، ص. 79) بأنه "تلك العملية التي تتم بين فردين أحدهما قلق مضطرب بسبب بعض المشكلات الانفعالية التي لا يستطيع أن يواجهها، أو يتغلب عليها بمفرده والثاني متخصص (مرشد) يستطيع بحكم إعداده المهني وخبرته العلمية أن يقدم المساعدة الفنية التي تمكن الفرد من أن يصل إلى حل".

ونلاحظ على أن هذين التعريفين يشتركان في نفس الأهداف وهي:

- تقديم المساعدة لكل فرد لكي يستطيع التغلب على مشكلاته والوصول إلى حلول مناسبة أكثر تأكيدا للعملية التعليمية التي يجب أن يمر بها التلميذ أثناء عملية الإرشاد.

- التأكيد على أن يكون المرشد النفسي متخصصا يعي كل الأساليب والمهارات التي تمكنه من الوصول إلى الهدف.

ومن خلال ما ورد يمكن إجمال ما أشارت إليه التعاريف السابقة بأن الإرشاد هو:

علاقة دينامية هادفة بين شخصين، أحدهما متخصص ومدرب وذا مهارات فنية كفاءة والآخر يحتاج إلى المساعدة ويطلبها من أجل تجاوز أنماطه السلوكية القديمة وإيجاد أنماط بديلة ومهارات يمكن أن يطبقها في مواقف جديدة، وتسهيل عملية اتخاذ القرار وإيجاد الحلول للمشكلات الحيوية التي تواجهه والتي تتفق مع قدراته وإمكانياته واهتماماته.

### 2.2. أهداف الارشاد النفسي

حدد (أبو أسعد، الأزيادة، 2015، ص. 27-28) عدة أهداف للإرشاد النفسي بحسب وجهات نظر بعض

علماء النفس ونذكرها فيما يلي:

- الهدف الرئيسي للإرشاد لدى وليامسون: مساعدة المسترشدين في تعلم مهارات صنع القرارات الفعّالة، ومساعدتهم على تقدير صفاتهم بشكل فعّال أكثر.
- الهدف الرئيسي لدى فرويد: إحداث تغيير عميق، بحيث يصل المسترشد إلى درجات أفضل من التحرر ورؤية الواقع، ويصبح أفضل تبصرًا بذاته، ومحققًا لها.
- الهدف الرئيسي لدى آدر: تغيير نمط الحياة وزيادة الاهتمام الاجتماعي.
- الهدف الرئيسي لدى سوليفان: هو دراسة المشاكل الناتجة عن العلاقات الشخصية. المتبادلة.
- الهدف الرئيسي لدى سكنر هو تغيير السلوك المستهدف.
- الهدف الرئيسي لدى ووليهو مساعدة الفرد على عدم تعلم استجابة القلق في الظروف الغير ملائمة.
- الهدف الرئيسي لدى ماسلو هو الوصول إلى تلبية الحاجة إلى تحقيق الذات.
- الهدف الأساسي لدى روجرز هو إعادة تنظيم الذات وتفكيك شروط الأهمية.
- الهدف الأساسي لدى أليس هو تعليم المسترشد كيف يفكر بطريقة عقلانية.
- الهدف الأساسي لدى بيك أن يصبح الفرد واعيا بأفكاره الآلية.
- الهدف الأساسي لدى الجشطالت أن يصبح الأفراد واعون بما يفعلوه ويتحملوا مسؤولية أفكارهم وتصرفاتهم.
- الهدف الأساسي من العلاج الواقعي أن تساعد الأفراد في تلبية حاجاتهم النفسية كالانتماء والحب والقوة والحرية والمرح والبقاء.
- الهدف الأساسي للإرشاد الوجودي هو جعل الأفراد أكثر وعيا بوجودهم.

من خلال استعراضنا لأهداف الإرشاد النفسي نستنتج أنها تتنوع وتتعدد بتعدد النظريات المتبناة في علم النفس وتوجهات منظرها وتنوع أساليبها، فهي محصورة ضمن نطاق المسترشد في العملية الإرشادية، وربما هذا يخلق عبئا كبيرا على المرشد في ممارسته عمله، من حيث تبنيه لنظرية معينة، واستخدام أساليب النظرية المتبناة في المقابلات وسير العملية الإرشادية برمتها.

### 3.2. أساليب الإرشاد النفسي

توصل (القرطي، دس، ص ص. 41-42) الى تصنيف يعد شاملا معتمدا في ذلك على عدة أسس متعددة

منها:

أ- التصنيف وفقا للأساس النظري للعملية الإرشادية:

- إرشاد ديني
- إرشاد تحليلي
- إرشاد سلوكي
- إرشاد معرفي
- إرشاد وجودي

- ارشاد جشطالتي

- عقلاني انفعالي سلوكي

- ارشاد انتقائي

ب- التصنيف وفقا لأعداد المسترشدين:

- ارشاد فردي

- ارشاد جماعي

ج- التصنيف وفقا لدور المرشد والمسترشد:

- ارشاد مباشر (موجه)

- ارشاد غير مباشر

د- التصنيف وفقا لمادة النشاط أو الوسيط المستخدم في العملية الارشادية:

- التمثيلية النفسية (السيكو دراما)

- المحاضرات والمناقشات

- الارشاد بالقراءة

- الارشاد باللعب

- الارشاد والعلاج بالفن

هـ- التصنيف وفقا لمجال الارشاد:

- ارشاد تربوي

- ارشاد علاجي

- ارشاد أسري

- ارشاد زواجي

- ارشاد مهني

- ارشاد الأطفال

- ارشاد المراهقين والشباب

- ارشاد المسنين

- ارشاد ذوي الحاجات الخاصة (ذوي الاعاقات – والموهوبون والمتفوقون)

من خلال ما سبق نستنتج أن أساليب الإرشاد النفسي وطرائقه متعددة، فمثلا تتعدد النظريات الإرشادية تتعدد الأساليب والطرائق المستخدمة فيه؛ فهي تقوم على منهج واضح وتختلف وفقاً للاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء في الشخصية أو الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة. فمثلا ترتبط طريقة الإرشاد

باللعب بنظريات اللعب وتتعدد الطرق كذلك فنجد منها ما يوفق بين طريقتين مثل: الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي وكذلك الإرشاد الموجه وغير الموجه أو أن تجتمع بين عدد من الطرق وعدد من النظريات.

### 3. التفكير الإيجابي

#### 1.3. تعريف التفكير الإيجابي

يرى كلا (الدليمي وآخرون 2013) نقلا عن (فؤاد البهي، 1975) أن التفكير الإيجابي هو "الانتفاع بقابلية العقل اللاواعي للاقتناع بشكل إيجابي" (الدليمي وآخرون 2013، ص. 243).

ويعرفه أيضا (الهوري، 2020) نقلا عن (إبراهيم، 2011) على أنه "الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها" (الهوري، 2020، ص. 175).

وفي السياق ذاته عرفه (قادر، 2014) على أنه مهارة يمكن أن يتعلمها الفرد ويتقنها بحيث تكون الطريق إلى النجاح والسعادة. (قادر، 2014، ص. 125).

كما يعرفه أيضا (منشد، 2013) بأنه قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات (منشد، 2013، ص. 14).

كما تعرفه (أماني، 2005) "بأنه توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات بتوجيه من قناعات عقلية بنائه وباستخدام استراتيجيات القيادة الذاتية التي تزيد من إمداد الفرد بثقته في أدائه وسيطرته وإرادته في عملية التفكير لديه (أماني، 2005، ص. 114).

وفي ضوء ما سبق ومن خلال استعراضنا للتعريف السابقة، فالتفكير الإيجابي:

-ذو طابع تفاؤلي.

-يهدف إلى حل المشكلات التي تعترض سبيل الفرد عن طريق التوقعات الإيجابية.

-أسلوب أو مهارة تكتسب عن طريق التعلم.

غير أن ما يعاب على التعريفات السابقة لمفهوم التفكير الإيجابي أنها حصرت تفكير الفرد في الزاوية الإيجابية، بمعنى أن تفكير الفرد ليس موجه نحو الإيجابية فقط بل يتوقع الأسوأ في شقه السلبي، وهذا لا يعد أمرا مثاليا في الواقع، فالفرد قد تعترض سبيله مشكلات جمة قد تؤدي به إلى النمط السلبي في التفكير، وهذا الأخير لا يمكن أن يستبعد من الذهن إطلاقا، حسب طبيعة المشكلة وتوقعات حلها.

وعليه نستنتج أن التفكير الإيجابي "هو أسلوب ومهارة يكتسبها الفرد من خلال عملية التعلم والتدريب الذي ينطوي على المنحى التفاؤلي في حل المشكلات التي تعترض سبيل الفرد، والتي تقوده

إلى استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية مما يحقق له معنى النجاح والسعادة والرفاهية في الحياة.

### 2.3. أنواع التفكير الإيجابي

أشار كلا من (الفتحي، 2009، ص. 88) و(الخفاجي وجبر، 2018، ص. 1133-1134) و(الحجازي، 2012،

ص. 114) إلى عدة أنواع التفكير الإيجابي نذكر منها:

• **التفكير الإيجابي لتدعيم وجهات النظر:** وهذا النوع من التفكير يستخدمه بعض الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين ولذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى ولو كانت النتيجة سلبية مثال: المدخن الذي يدعم وجهة نظره في التدخين قول بأنه يهدئ من أعصابه ويجعله متزنا

• **التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين:** وفي هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيا لأنه تأثر بشخص آخر سواء من الأقارب والأصدقاء أو حتى بسبب برنامج تلفزيوني فمثلا: لو شاهدت برنامج عن الرياضة وأهميتها تشعر أنك تريد أن تمارس الرياضة أنت أيضا فمن الممكن أن تبدأ فعلا بممارستها حتى تصل إلى الدرجة التي تريدها من الصحة النفسية والوزن المطلوب.

• **التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:** نجد أنه من الممكن استغلال هذا النوع من التفكير الإيجابي المرتبط بالتوقيت لتحسين سلوكياتنا في شهر رمضان اغلب الناس تسعى إلى رضا الله والبعد عن سخطه ويريد أن يكسب أكبر عدد ممكن من الحسنات فيكون واعيا ومدركا لتصرفاته ويكون حريصا في التعامل مع الآخرين وأيضا مع نفسه.

• **التفكير الإيجابي في المعاناة:** وفي هذا النوع من التفكير عندما يواجه الإنسان صعوبات مثل المرض فهو يقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى وثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة مهارة.

• **التفكير الإيجابي المستمر في الزمن:** وهذا النوع من التفكير الإيجابي هو أفضل وأقوى أنواع التفكير لأنه يتأثر بالمكان والزمان والمؤثرات بل هو عادة عند شخص مستمرة في الزمن فسواء واجه الشخص تحديد أم لا فهو دائما يشكر الله سبحانه وتعالى وثم يفكر في الحل والبدائل الاحتمالات حتى أصبحت عادة يعتني بها في حياته فالشخص من هذا النوع نجد حياته متزنة وسعيدة وهادئة ويذكر.

• **التفاؤل:** بأنه تلك الرؤيا للنظر الى الجانب المشرق من الأوضاع، وتوقع أفضل النتائج من أي تتابع للأحداث، والتفاؤل يشكل دافعية قوية، كما أنه يعد أفضل خطوة من خطوات النجاح.

• **الذكاء الوجداني:** القدرة على الإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر النفسية وفهمها، وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقا لانفعالات ومشاعر الآخرين للدخول معهم في علاقات إيجابية واجتماعية تساعد الانسان على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.

• **الرضا:** هي تقبل الذات غير مشروط، وقوة الشخصية، والنجاح وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية، والعطاء والحب والانفتاح على الخبرة، والتشجيع على المودة والحكم الأخلاقي، ومهارات التفاعل الاجتماعي، والاحساس بالجمال، والتسامح والمثابرة، والتطلع نحو المستقبل، والابداع والحكمة التلقائية.

بالرغم من تعدد أنماط التفكير الإيجابي لدى الأفراد بتعدد مؤشرات تبقي هذه الأنواع مقترنة بالخطوات الأساسية الممنهجة في حل المشكلات التي يستند إليها أي نمط معين.

### 4.3. استراتيجيات التفكير الإيجابي

حددت (القريشي، 2013، ص ص. 111-112) عدة استراتيجيات نذكر منها:

- استراتيجية تغيير الماضي: الماضي هو كنز من المهارات والتجارب بدونها يتخبط الانسان في ظلام.
- استراتيجية المثل الأعلى: وتعلق بتبني وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلاً أعلى لنا.
- استراتيجية الشخص الآخر: نحن لا نرى الأشياء كما هي بل نراها كما نحن.
- استراتيجية تغيير التركيز: كل فرد ناجح أصبح ناجحاً عندما وضع قدراته وتركيزه على هدف إيجابي محدد.

• استراتيجية التنقيص والزيادة: يومياً أعمل على ترك ما لا تريد وزيادة ما تريد حتى ينتهي تماماً ما لا تريد وينمو ما تريد.

- استراتيجية النتائج الإيجابية: نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح.
- استراتيجية اعرف نفسك جيداً: العالم من عرف قدره والجاهل من جهل أمره.
- استراتيجية التجزئة والتعامل مع كل جزء على حدة حتى تحقق هدفك.
- استراتيجية القيمة العليا: من استعان بالعقل وسدده ومن استرشد بالعمل أرشده.
- استراتيجية البدائل: الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى النجاح.
- استراتيجية التحدث الذاتي: تحدث مع نفسك وتعرف على ما يدور في داخلك من أفكار لتعديلها للوصول إلى السعادة.

### 5.3. العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي

حدد كلا من (ذياب وجمعة، 2020، ص. 24) نقلاً عن (علة وبوزاد، 2016) عدة عوامل ممكن أن تؤثر في

التفكير الإيجابي لدى الشخص ونذكر منها:

- النظرة الشاملة للفرد والتحرك بالمحيط الشامل.
- الضبط والمشاركة من قبل الشخص في العمل وكذلك الضبط الداخلي يعد مهماً للتفكير.
- البنية الدماغية للفرد وطبيعة الجينات الوراثية عند الفرد.
- التنشئة الاجتماعية والأسرية للفرد تؤثر على التفكير الإيجابي للفرد.
- استخدام المهارات الذاتية التي يمتلكها الفرد في إعادة التنظيم الاستراتيجي له.
- امتلاك الفرد لمفهوم ذاتي إيجابي يجعل الفرد أكثر ميلاً لكي يرتبط بالأفكار المتنوعة.

في ضوء استعراضنا لبعض العوامل المؤثرة في التفكير الإيجابي تبقي هذه العوامل نسبية في نطاق البيئة الحضارية التي يعيش فيها الفرد، وكذا الظروف السياسية والأمنية التي تمر بها البلاد، فاضطراب الوضع



السياسي في بعض الدول المتخلفة واستبداد النظام الحاكم الأمر الذي يجعل من الفرد مسلوبا لكامل حريته الفكر ومقيدا في هذا الشأن وهذا نتيجة سعيها الدؤوب نحو ترسيخ فكرة الحياة من أجل تلبية الحاجات البيولوجية، أي استبعاد فكرة تجديد النظام الحاكم ، مما يؤدي به إلى الانحراف والتطرف الفكري، ويجعل من تفكيره محدودا سلبيا .

فالظروف الصحية الراهنة التي تمر بها مختلف بلدان العالم في ظل الوضع الراهن المتعلق بجائحة كورونا التي جعلت من تفكير الفرد تفكيراً سلبياً يحمل في طياته توقعات سلبية حول تفشي المرض وسرعة انتشاره واحتمال الإصابة به ، مما دفع بالفرد إلى تتبع الحدث عبر مواقع التواصل الاجتماعي وهذا نتيجة لبث الاخبار وذبوعها بين كافة شرائح المجتمع فيما يتعلق بتطور الوباء الحالي في الجزائر؛ إذ سهلت فرص التقارب الاجتماعي بين أفرادها باعتباره تقنية لسيولة المعلومات وتداولها ، غير أن هذه الأخيرة قد تضلل من فكرة الخبر والمعلومة المتداولة وتشكك حتى في احصائيات الوباء ورصد الوفيات، وحتى في رصد قرارات مزيفة تتعلق بتعليق الدراسة وإجراءات التقويم المتعلقة بنظام الامتحانات الرسمية مما أدت إلى تشويه التفكير لدى الفرد .

### 6.3. أهم النظريات التي تناولت التفكير الإيجابي

قامت الباحثة باستطرد مجموعة من النظريات التي حاولت تفسير التفكير الإيجابي ونذكر منها:

#### ✓ نظرية هاريسون وبرامسون Harrison et Branson

توضح هذه النظرية أساليب التفكير التي يفضلها الأفراد وطبيعة الارتباط بينهما وبين سلوكهم الفعلي كما توضح ما إذا كانت هذه الأساليب ثابتة أم قابلة للتغيير وكيف تنو الفروق بين الأفراد في أساليب التفكير، وقد أوضحت هذه النظرية أن الطفل يكسب عدد من الاستراتيجيات يمكنه تخزينها وتنمو هذه الاستراتيجيات وتزدهر خلال مرحلتي المراهقة والرشد لنماذج أساسية في الحياة العملية، مما يؤدي إلى تفصيل استراتيجيات خاصة. وقد صنفت هذه النظرية أساليب التفكير إلى خمسة أساليب هي: الأسلوب التركيبي، الأسلوب المثالي، الأسلوب الواقعي، الأسلوب العلمي، الأسلوب التحليلي، وأكدت هذه النظرية هذه الأساليب هي فئات أساسية للطرق المفيدة للإحساس بالعالم والآخرين (شمران، 2017، ص.321). وإن أسلوب التركيبي يأتي كأقل أسلوب من الناحية الانتشارية بين الأفراد، أما أسلوب الأكثر انتشاراً فهو الأسلوب التحليلي كما أن أسلوب التفكير التركيبي والمثالي ذو توجه قوي نحو القيمة والتفكير الذاتي أما أسلوب التفكير التحليلي الواقعي فهو ذو توجه قوي، وأوضح نحو الدقائق والتفكير الوظيفي أما التفكير العلمي فيقوم بدو الجسر الفجوة بين الجانبين وربما يتجاهل أو يرفض الاتجاهين (الطيب، 2006، ص.130). وذكرت النظرية أن الفروق السيطرة النصفية للمخ تؤدي إلى الفروق التفكير وأساليب في هذا الإطار يشكل من هاريسون وبرامسون وحسب توقعاتهما أن سيطرة لنصف الأيسر يؤدي إلى استخدام استراتيجيات التفكير التحليلي والتفكير الواقعي أما سيطرت النصف الأيمن فقد إلى استخدام استراتيجيات التفكير التركيبي والتفكير المثالي.

## ✓ نظرية سيلجمان وآخرون (1988)

يرى صاحب هذه النظرية أن كلا من التفاؤل والتشاؤم هما أسلوبان في التفكير وفي تفسير الوقائع والأحداث طريقة تفسرنا للواقع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة من نجاح أو فشل بل هي تتوقف على فكرة التي تكونها عن القيمة العامة التي نعطيها لأنفسنا ولإمكاناتنا وفرصنا في الحياة ويمكن أن نتعلم التفاؤل أو التشاؤم بناء على خبرتنا ونمط تنشئتها بما اتصف به من رعاية وحب وتشجيع وتعزيز ومكانة أو إحاطة أو إهمال وحط من القدر، حيث هذا الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي متعلم فإنه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبيه وأشار (Selignamet et al., 1988) إلى أن الأفراد يملكون الحرية والمقدرة الكاملة في اختيار طريقة تفكيرهم وان ذلك يؤدي إلى أن التعلم يكشف جوانب القوة التي لديه ويستعمل أساليب وأنشطة موجهة لإدارتها والتي تجعله أكثر تحكما بصورة إرادية في اتجاهات ومسارات التفكير (الزهراني، 2000، ص. 2).

## ✓ نظرية قيادة المخ لهيرمان (1987)

تسمى هذه النظرية بأداة هيرمان للسيادة المخية وتعرض النظرية أربعة أساليب للتفكير توضح الطرائق التي يتعامل بها الأفراد مع العالم وهي:

- الأسلوب المنطقي: هو القدرة على بناء قاعدة معرفية تساعد على فهم ودمج الأبنية والأنظمة والعمليات المعرفية.
- الأسلوب التنظيمي: من أهم خصائصه جدولة وتنظيم الأنشطة والاهتمام بالتفاصيل ووضع الأهداف والتحرك نحوها
- الأسلوب الاجتماعي: يتمثل في القدرة على الاتصال والتأثير على الآخرين وفن التعامل مع الغير.
- الأسلوب الابتكاري: يتمثل في تخيل البدائل وتخطي الحواجز والعقبات والحصول على أفكار جديدة (شمران، 2017، ص. 321).

## ✓ نظرية التوسع والبناء لـ (Fredriksom , 1998)

يرى فريدركسون أن الانفعالات الإيجابية ذات طبيعة توسعية، فهي توسع نطاق التفكير الاتي لدى الناس، كما أنها تبني مواردهم الشخصية المستدامة، إذ أن الانفعالات الإيجابية توسع مجال الرؤية والخيارات والقرارات والبدائل السلوكية، وإن الاهتمام بالانفعال الإيجابي يحفز الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متزايدة، مما يؤدي الى توسع مدى الذات، ومن خلال خبرات الانفعال الإيجابية يطور الناس ذواتهم ويصبحون أكثر ابداعا ومعرفة ومرونة استيعابية واندماجا اجتماعيا وصحة نفسية (مجيد، 2019، ص. 221).

من خلال استعراضنا لبعض المقاربات النظرية التي فسرت مفهوم التفكير الإيجابي، إذ أشارت نظرية (Harrison; F.Branson) أن الفروق في السيطرة النصفية للمخ تؤدي إلى الفروق، في حين يرى سليجمان أن الأسلوب التفاؤلي أو التشاؤمي متعلم فإنه يمكن إعادة تعلمه واستبداله من خلال أساليب تدريبيه، أما نظرية (Fredriksom, 1998) توسع نطاق التفكير لدى الناس، إذ أن الانفعالات الإيجابية توسع مجال الرؤية والخيارات والقرارات والبدائل السلوكية، وإن الاهتمام بالانفعال الإيجابي يحفز الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة

وتجارب متزايدة ، مما يؤدي بالفرد الى تطوير ذاته ويصبح أكثر إبداعا ومعرفة ومرونة في التفكير والتعامل والتعايش مع الآخرين. وفي السياق ذاته فقد بينت نظرية هيرمان، 1987 أن السيادة المخية في أربعة أساليب للتفكير توضح الطرائق التي يتعامل بها الفرد مع الآخرين.

وفي ضوء ما سبق لا يمكننا أن نغفل على نظرة الشريعة الإسلامية في تحديد مواطن التفكير الإيجابي القائم على مبدأ الإيمان بالله عزل وجل وبالقضاء والقدر خيره وشره، وفي قدرته جل وعلى على تغيير القدر من سلبى إلى إيجابى، وانطلاقا من هذا المبدأ الشرعي يتولد لدى الفرد الثقة بالنفس مما يتكون لديه مفهوم الذات الإيجابى، والذي بدوره ينعكس على نمطية تفكيره. فالتفكير الإيجابى بهذا المفهوم ينطوي على فكرة وجود معنى للحياة، فانعدام الفكر الإيجابى يؤدي إلى انعدام معنى الحياة برمتها، والعكس صحيح، وعليه يبقى تفسير التفكير الإيجابى مرتبطا ومقترنا بسيرورة الحياة وانعدامها، فوجود التفكير يعنى استمرارية الحياة.

#### 4. فيروس كورونا (كوفيد-19)

##### 1.4. تعريف فيروس كورونا

يعد فيروس كورونا (كوفيد 19) من سلالة كورونا وهي "مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تصيب الحيوانات والبشر على حد سواء، حيث تسبب أمراض الجهاز التنفسي، سواء التي تكون خفيفة مثل نزلات البرد أو شديدة مثل الالتهاب الرئوي" (الرتنيسي، المفتي، 2020، ص. 55).

ويعرفه أيضا (العزیز، حماد، 2021، ص. 431) هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي من الممكن أن تصيب الانسان والحيوان، وتسبب فيروسات كورونا مشاكل في الجهاز التنفسي".

وفي السياق ذاته تعرفه (عيشوش، بوسرسوب، 2020، ص. 293) هو مرض تسبب به سلالة جديدة من الفيروسات التاجية (كورونا) الاسم الانجليزي للمرض مشتق كالتالي: "CO" هما أول حرفين من كلمة كورونا (corona) و"VI" هما أول حرفين من كلمة فيروس D، virus وهو أول حرف من كلمة Disease. وأطلق على هذا المرض سابقا إسم novel 2019. وهو فيروس جديد يرتبط بعائلة الفيروسات نفسها التي ينتهي إليها الفيروس الذي يتسبب بمرض متلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارز) وبعض أنواع الزكام العادي".

كما يعرف (الهلاي وكريم، 2000) جائحة كورونا بأنها فيروس ضمن فصيلة كبيرة تسمى الفيروسات التاجية (كورونا)، التي تصيب الجهاز التنفسي، وتتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة مثل "سارس" و"ميرس"، والتي لم يتم اكتشاف علاج لـ (COVID-19) حتى الآن. (هلاي وعبد الكريم، 2000، ص. 6)

من خلال استعراضنا للتعريف السابقة نستنتج أن فيروس كورونا هو فيروس مستحدث متحور يصيب الانسان والحيوان على حد سواء، فهو شديد العدوى والانتشار يؤدي في أغلبته إلى حالة الوفاة".

## 2.4. أعراض فيروس كورونا

حدد (ملياني، مجادي، 2020، ص. 205) نقلا عن منظمة الصحة العالمية أعراض الفيروس الأكثر شيوعا

فيما يلي

- الحمى والارهاق والسعال الجاف
- احتقان الأنف أو الرشح
- ألم الحلق أو الاسهال
- آلام الجسم وأوجاع الرأس
- صعوبة التنفس

وعليه، تختلف شدة وحدة هذه الأعراض من شخص إلى آخر حسب مناعة جسمه، وتزداد نسب الإصابة بهذه الأعراض عند فئة المسنين وذوي الأمراض المزمنة؛ كما تبقى هذه الأعراض نسبية وليست معيار للحكم على الإصابة بـ فيروس كورونا فقد يصاب بها الأشخاص ولا تظهر عليهم أية أعراض مصاحبة وهم من ذوي المناعات قوية، كما تبلغ نسب الإصابة بها إلى أشد خطورة والمتمثلة في صعوبة التنفس أو الفشل الكلوي الرئوي وفي الغالب تؤدي هذه الحالات الحرجة إلى الوفاة من جراء مضاعفات الكلوروكين المستخدم ضد فيروس كورونا. وأحيانا أخرى تتماثل بعض الحالات للتعافي.

## 3.4. التدابير الوقائية من فيروس كورونا

- في ظل انعدام اللقاح المتعلق بالفيروس أوصت منظمة الصحة العالمية بمجموعة من التدابير الاحترازية للتقليل من خطر الإصابة بفيروس كورونا ونذكر منها:
- تجنب التواجد بالأماكن المزدحمة والعامّة خاصة تلك المتعلقة بقاعات الحفلات والأسواق الشعبية والأسبوعية.
  - ضرورة التباعد بين الأشخاص على مسافة 1.5 م.
  - ضرورة لبس القفازات والكمادات في حالة الاختلاط بالمصابين.
  - ضرورة رمي الكمادات في أماكن محددة للنفايات بعد كل استعمال حتى نقلل من خطر إعادة استعمالها أو ملامستها من طرف الصغار.
  - ضرورة وضع مناديل ورقية على الفم والأنف في حالة السعال والزكام لتجنب تطاير الرذاذ في الهواء.
  - ضرورة غسل اليدين بالماء والصابون بعد ملامسة الأسطح كالمقبض، المصعد الكهربائي، وبعد الدخول والخروج من المنزل.
  - تجنب لمس العين والفم والأنف.
  - ضرورة الاستخدام الفردي لأدوات النظافة الشخصية وتعقيمها بين الحين والآخر.

وعليه، تبقى هذه التدابير الاحترازية سارية المفعول حتى بتواجد اللقاح المتعلق بفيروس كورونا (كوفيد 19) المستجد؛ لأن الفيروس متحور ولحد الساعة لم يتم تطوير لقاح فعال مضاد للقضاء على هذا الفيروس.

## 5. الشائعات الالكترونية

### 1.5. تعريف الشائعة

يعد مصطلح الشائعة- مصطلح حديث نسبي- لذلك فقد خلت كتب المصطلحات العربية من التعريف الاصطلاحي للشائعة بالمفهوم المستخدم في العصر الراهن، كما يعتبر من المفاهيم ذات الدلالة الواسعة نظرا لاتصاله بتخصصات عديدة من علم النفس والاجتماع والقانون والأنثروبولوجيا والسياسة والاقتصاد والاجتماع والحرب النفسية (الخشت، 2018، ص.287).

فالشائعات هي ترويج لخبر مختلق لا أساس له من الواقع، أو هي المبالغة والتي تكون في سرد خبري يحتوي على جزء ضئيل من الحقيقة (معتز، 1977، ص.164).

كما تعرفها (الشتلة، 2017، ص138) على أنها كل خبر أو معلومة أو بيان أو صورة أو فيديو أو معلومات نصية أو معلومات غير نصية يتم نشرها أو مشاركتها عبر مواقع التواصل الاجتماعي بوعي وبدون وعي بمضمون هذا الخبر أو المعلومة وعدم التأكد من مصداقيته أو الثقة في مصدرها.

من خلال استعراضنا لمجمل التعاريف السابقة والتي بحثت في ماهية الاشاعة الالكترونية نستنتج أن جل التعاريف تضمنت في فحواها على شرطين أساسين في الاشاعة: غموض الخبر وأهميته. وعليه فالشائعات الالكترونية في هذا المقام تعني تداول الطلبة الجامعيين في مواقع التواصل الاجتماعي لأخبار غير موثوق بها حول تطور الأزمة ومقتضياتها (تفشي المرض وسرعة انتشاره، إمكانية الإصابة بالفيروس وخطورته، التشكيك في إحصائيا الإصابة بالفيروس وحالات الوفاة، تعليق الدراسة، وإجراءات التقويم في نظام الامتحانات الرسمية) بأي شكل من الأشكال (فيديو، صورة، بيان، معلومة...إلخ).

### 2.5. أنواع الشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي

صنف (الجميل، 2019، 26-27) الشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي من حيث أهداف نشرها إلى قسمين:

✓ شائعات موجهة لهدف محدد: ينشرها أصحابها وهم على يقين ودراية تامة بكون هذه الأخبار عارية عن الصحة، وعادة ما يكون لديهم هدف أو غرض محدد من نشر هذه الأخبار بحسب نوع الخبر والمجال الذي يقع فيه.

✓ الشائعات غير محددة الهدف: تتنوع مصادر وأهداف هذا النوع من الشائعات، فقد تكون نتاج أشخاص أو جهات خارجية أو شركات كبرى.

من خلال الطرح السابق نستطيع القول أن أنواع الشائعات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالأحداث، والأزمات والمجريات الراهنة في شتى المجالات السياسية الاقتصادية الاجتماعية الدينية الصحية... الخ.

### 3.5. الأثار النفسية والاجتماعية التي تترتب على ترويج الشائعات

حدد (يوسف، 2019، ص 184) عدة أثار نفسية واجتماعية في المجتمع والتي تترتب على ترويج الشائعات ونذكر منها:

- تدمير النظام القيمي والسلم الاجتماعي.
- تعميم مشاعر الإحباط في المجتمع.
- تدني للمعنويات وتدمير للفكر.

### 6. الدراسات السابقة

نظرا لحدوث الموضوع الراهن لم تعثر الباحثة على أية دراسات مطابقة (مماثلة) للموضوع الحالي - في حدود علم الباحثة - نتيجة لحدوث الأزمة الراهنة التي باتت محل بحث من قبل الكثير من الباحثين في مجالات عدة تناولت متغيري الدراسة (التفكير الإيجابي، الشائعات الالكترونية) وعليه نحاول استعراضها كالتالي:

#### 1.6. دراسات تناولت التفكير الإيجابي

قام الكشكي (2018) بدراسة استهدفت التحقق من فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات ، تكونت عينة الدراسة من (08) طالبات، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة) ، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، والبرنامج الارشادي (إعداد الباحثة)؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن النت: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي وتقدير الذات لصالح القياس البعدي، كما أسفرت أيضا عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي وتقدير الذات لصالح القياس البعدي. وأوصت الدراسة بتوفير البيئة الجامعية المناسبة للطلاب التي تساعد في تنمية التفكير الإيجابي لديهم، وتفعيل البرامج الارشادية التي تساهم في تنمية الجوانب الإيجابية لديهم.

وفي دراسة السيد (2018) التي استهدفت برنامج تدريبي قائم على التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة وأثره في المعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (60) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة بني سويف تم تقسيمهم إلى مجموعتين (30) تجريبية وأخرى ضابطة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس المعتقدات المعرفية من إعداد (Wang; 2013) مقياس الكفاءة الذاتية المدركة (إعداد الباحث) ، وبرنامج قائم على التفكير الإيجابي (إعداد الباحث)؛ وأسفرت نتائج الدراسة عن : فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة والذي أثر على بشكل إيجابي على المعتقدات المعرفية

لدى طلاب المجموعة التجريبية ، كما كان هناك أيضا بقاء لأثر البرنامج التدريبي في تنمية الكفاءة الذاتية المدركة والمعتقدات المعرفية لدى طلاب الجامعة .كما أوصت الدراسة بتدريس مهارات التفكير الإيجابي ضمن مقررات لجميع طلاب الجامعة نظرا لما لها أهمية من تعديل نظرة الطلاب للحياة المستقبلية.

كما أجرى طبوزادة وآخرون (2017) دراسة استهدفت معرفة فاعلية استخدام برنامج ارشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة لخفض بعض الاضطرابات النفسية، تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس التفكير الإيجابي للمراهقين (إعداد سنا فراج وعثمان أحمد، 2015)، ومقياس بيك للقلق لبيك وستر 1993، مقياس التفكير الإيجابي ومقياس القلق، والبرنامج الارشادي (إعداد الباحثة): وتم تطبيق البرنامج علي سبعة أفراد يمثلون العينة الضابطة بمعدل (04) ذكور و(03) إناث وأسفرت نتائج الدراسة عن : عدم وجود فروق بين متوسط المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) في القياس القبلي بالنسبة للأربعة مقاييس ( التفكير الإيجابي ، القلق ، الاكتئاب ، تقدير الذات) ، كما أظهرت الدراسة وجود فروق بين متوسط المجموعتين ( التجريبية ، الضابطة) في القياس البعدي بالنسبة لأربعة مقاييس التفكير الإيجابي ، القلق ، الاكتئاب، تقدير الذات) في حين أشارت إلى عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التبعي بالنسبة للأربعة مقاييس السالفة الذكر.

وفي دراسة النمر وآخرون (2017) التي استهدفت اقتراح برنامج للتصدي إلى الإرهاب الفكري وبناء وتنمية التفكير الإيجابي لدى طلبة المدارس الثانوية والجامعة من عمر (16-22) فالذين يسكنون في المناطق التي سيطرت عليها داعش في العراق وقد اشتمل البرنامج على (22) جلسة على وفق الأهداف الخاصة للبرنامج وباستخدام الأساليب التدريسية التالية : المناقشة، العمل التعاوني، العصف الذهني، ملاحظة الذات، التنفيس الانفعالي، التنفس العميق ، كف الأفكار، استبدال الفكرة بأخرى إيجابية، وقد أوصى البحث المؤسسات التربوية الاستفادة من البرنامج المقترح ضمن برامجهم التنموية.

وأیضا في دراسة ملحم (2014) التي استهدفت فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد، تكونت عينة الدراسة من (24) أما من أمهات أطفال التوحدين من المنظمة السورية للمعوقين أمال قسمت إلى (12) تجريبية (12) ضابطة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الضغوط النفسية، والبرنامج الارشادي (إعداد الباحثة) وأسفرت نتائج الدراسة عن : فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية التفكير الإيجابي لدى أمهات أطفال التوحد والذي أثر على بشكل إيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، كما كان هناك أيضا بقاء لأثر البرنامج التدريبي في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحدين. كما أوصت الدراسة توعية أسر الأطفال المعوقين بضرورة تعديل

اتجاهاتهم الفكرية السلبية، وتبني اتجاهات فكرية ايجابية، تساعدهم عمى التخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن إعاقة أطفالهم.

## 2.6. دراسات حول الشائعات الالكترونية

قامت زيان (2020) بدراسة حول استراتيجيات مواجهة الشائعات حول أزمة كورونا وانعكاساتها على المواقع الالكترونية الرسمية، فاستهدفت الدراسة مضمون الشائعة وأنواعها وأعراضها والمستهدفين منها من خلال ما قامت به المواقع الرسمية ممن تكذيب الشائعات والرد عليها، وقد تم استخدام منهج المسح الإعلامي، وتم تحليل 33 مفردة من الشائعات التي قامت المواقع الرسمية بمواجهتها عن طريق نفيها بصفتها وتقديم الحقائق، وتوصلت الباحثة أن الشائعات استهدفت المتابعين على مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة 42.4% من خلال الشائعات التي تنشر الخرافة والتضليل العلمي وصلت إلى بنسبة 48.4%، وتم استخدام الأسلوب التوعوي بنسبة 33.3% لجذب المواطنين لتصديق هذه الشائعات كما أن مضمون الشائعة يأخذ أشكالاً وأنواعاً متعددة ترتبط غالباً بطبيعة الظروف والمواقف التي تظهر فيها، وتكون موجهة إلى أطراف ورموز مجتمعية وجماعات أو حركات تربطهم عوامل معينة كعامل الدين أو العرق، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً أن المواقع الرسمية واجهت الشائعات وأثبتت مهاراتها ونجاحها في التعامل مع الازمات، وخاصة أزمة وباء فيروس كورونا المنتشر في العالم.

وأجري الشريبي (2020) بدراسة حول العلاقة بين الشائعات الالكترونية واستقرار الأمن الفكري للشباب من منظور العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خدمة الفرد، واستخدم منهج المسح الاجتماعي الشامل للشباب أعضاء الجمعية العمومية بمركز شباب مدينة فاقوس محافظة الشرقية وعددهم (320) مفردة، والمسح الاجتماعي الشامل للأخصائيين الاجتماعيين وعددهم (22) أخصائياً، وأشارت الدراسة تأثير الشائعات الالكترونية على الأمن الفكري لدى الشباب، وذلك من خلال ضعف دافع الانتماء للوطن، وضعف دافعية المشاركة المجتمعية، وتدني مستوى الاعتدال والوسطية لدى الشباب.

ونأمل أن تكون مستقبلاً بحوث متعمقة وحتى مستعرضة حول هذه الظاهرة ودراسة الآثار المترتبة عليها في مجالات عدة اقتصادية واجتماعية وصحية وحتى سياسية، فقد قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التي أشارت نتائجها إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى عينات مختلفة (الطلبة الجامعيين، لاعبي كرة الطائرة، أمهات أطفال التوحد)، فمن هذه الدراسات دراسة (ملحم، 2014)، (سيد، 2018)، (جابر وآخرون، 2014)، (الكشكي، 2018)، (طبوزادة وآخرون، 2017)، وكذا دراسة (النمر وآخرون، 2017) والتي أكدت على ضرورة التصدي للشائعات من خلال تنمية التفكير الإيجابي.

جاءت الدراسة الحالية كمحاولة اقتراح برنامج ارشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الالكترونية لدى الطلبة الجامعيين في ظل الأزمات - جائحة كورونا أنموذجاً- وبذلك نكون قد ألقينا الضوء على واقع البحث العلمي في ظل الازمات الراهنة بالجزائر، وعليه فهذا الاقتراح يعتبر كروية مستقبلية مهمة في التنمية



الإيجابية المستدامة في حالة الموجة المحتملة للجائحة التي تندد بها مختلف شعوب العالم، وكذا يفيد السيكلوجيين وهيئة مكافحة الجريمة الالكترونية في التعرف على السبل والإجراءات التي تسهم في التغلب على المشكلات التي تعوق في تنمية التفكير الإيجابي للتصدي لمثل هذه الشائعات الالكترونية في وقت الأزمات، كما تساعد الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي والإرشاد النفسي في وضع مخططات تصورية لإعادة بناء الشخصيات في ظل المفهوم الإيجابي لها والتأكيد على تنمية استراتيجيات هذا التفكير لدى الشباب الجامعي.

## 7. عرض التصور

للإجابة عن التساؤل المتعلق: ما التصور المقترح للبرنامج الإرشادي لتنمية التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الالكترونية لدى الطلبة في ظل الأزمات - جائحة كورونا نموذجاً؟

### 1.7. فكرة التصور

تزامنا مع الأزمة الصحية الراهنة التي يمر بها العالم بأسره - جائحة كورونا - وما خلفته هذه الأزمة على الصعيد المحلي والعالمي في شتى المجالات وحصر أثارها على الفرد ومختلف أطراف المجتمع ، جاءت فكرة التصور على أساس تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين والدور الذي يلعبه هذا النوع من التفكير كمتغير معرفي للتصدي للشائعات الالكترونية ومن خلال المقاربات النظرية في علم النفس الإيجابي والاستفادة منها ، وكذا الاستفادة من الأدب التربوي الذي تحدث عن تنمية التفكير الإيجابي.

### 2.7. الهدف من التصور

قامت الباحثة بتحديد الأهداف العامة والرئيسة للبرنامج من خلال الاطلاع على الأهداف التي قامت عليها بعض الدراسات التي سارت في نفس منحى الدراسة الحالية والدراسات المتعلقة بالتفكير الإيجابي وتنميته، وعليه جاءت أهداف هذا التصور على النحو التالي:

#### 1.2.7. الهدف العام للبرنامج

العمل على مواجهة الشائعات الإلكترونية وتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الطلبة.

#### 2.2.7. الأهداف الخاصة للبرنامج

- التعريف بطبيعة البرنامج وأهدافه
- أن يتعرف الطلبة على مفهوم التفكير الإيجابي
- أن يميز الطالب بين خصائص التفكير السلبي وإيجابياته وبين مهارات التفكير الإيجابي
- أن يتعرف الطالب على مهارة التوقعات الإيجابية
- أن يكون الطالب قادراً على استخدام مهارات التوقعات الاجتماعية
- أن يتعرف الطالب على مهارة تقبل الذات
- أن يكون الطالب قادراً على استخدام مهارة تقبل الذات.

- أن يتعرف الطالب على مهارة التحكم في الانفعالات
- أن يكون الطالب قادرا على استخدام مهارة التحكم في الذات

### 3.7. مصادر اعداد التصور

يعتمد التصور الحالي على النظرية المعرفية في الارشاد المعرفي وبعض فنيات المنحى السلوكي في تغيير تفكير الطالب من السلبي إلى الإيجابي للتصدي للشائعات الالكترونية في ظل الازمة الصحية الراهنة - فيروس كورونا - وهذا للمبررات التالية:

- نظرية شاملة إذ تهدف إلى تقديم نموذج يقتصر على إعادة البناء المعرفي من أجل تنمية التفكير الإيجابي العقلاني المتوافق

- ترى الباحثة أن هذه النظرية أقرب نظرية تتفق مع مجتمع البحث الحالي ومع الهدف المسطر في هذه الدراسة.

- تناولت هذه النظرية المجالات الخاصة بالتفكير الإيجابي بشكل واضح ومباشر وأنماط التفكير التلقائية (السلبية/ الإيجابية) التي يمكن اختزالها إلى أفكار إيجابية أكثر واقعية.

- ركزت على دور العمليات العقلية بالنسبة للدوافع والانفعالات والسلوك.

ونظرا لحدوث الموضوع الراهن لم تعثر الباحثة على أية دراسات مطابقة (مماثلة) للموضوع الحالي - في حدود علم الباحثة - نتيجة لحدثة الأزمة الراهنة التي باتت محل بحث من قبل الكثير من الباحثين في مجالات عدة ، وعليه نأمل أن تكون مستقبلا بحوث متعمقة وحتى مستعرضة حول هذه الظاهرة ودراسة الأثار المترتبة عليها في مجالات عدة اقتصادية واجتماعية وصحية وحتى سياسية، فقد قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث التي أشارت نتائجها إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى عينات مختلفة (الطلبة الجامعيين، لاعبي كرة الطاخرة ، تلاميذ المرحلة الثانوية، أمهات أطفال التوحد)، فمن هذه الدراسات دراسة (ملحم، 2014)، (سيد، 2018)، (جابر وآخرون، 2014)، (الكشكي، 2018)، (طبوزادة وآخرون، 2017)، وكذا دراسة (النمر وآخرون، 2017) والتي أكدت على ضرورة التصدي للشائعات من خلال تنمية التفكير الإيجابي.

وعليه جاءت دراستنا هذه من محاولة اقتراح برنامج ارشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الالكترونية لدى الطلبة الجامعيين في ظل الأزمات - جائحة كورونا أنموذجا- وبذلك نكون قد ألقينا الضوء على واقع البحث العلمي في ظل الازمات الراهنة بالجزائر، وعليه فهذا الاقتراح يعتبر كروية مستقبلية مهمة في التنمية الإيجابية المستدامة في حالة الموجة المحتملة للجائحة التي تندد بها مختلف شعوب العالم، وكذا يفيد السيكولوجيين وهيئة مكافحة الجريمة الالكترونية في التعرف على السبل والإجراءات التي تسهم في التغلب على المشكلات التي تعوق في تنمية التفكير الإيجابي للتصدي لمثل هذه الشائعات الالكترونية في وقت الأزمات، كما تساعد الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي والإرشاد النفسي في وضع مخططات تصورية لإعادة بناء الشخصيات في ظل المفهوم الإيجابي لها والتأكيد على تنمية استراتيجيات هذا التفكير لدى الشباب الجامعي.

## 4.7. محتوى التصور

## 1.4.7. أسس اختيار محتوى التصور

• أن يكون متناسقا مع الأهداف.

• أن يكون قابلا للتقويم.

• أن يكون متنوعا.

• أن يحقق الهدف المنشود من البرنامج التصدي للشائعات الالكترونية من خلال تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي (التوقعات الإيجابية، تقبل الذات، التحكم في الانفعالات، المسؤولية الشخصية).

## 2.4.7. موضوعات التصور

• استخدام مهارة التوقعات الإيجابية في التصدي للشائعات الالكترونية.

• استخدام مهارة تقبل الذات في التصدي للشائعات الالكترونية.

• استخدام مهارة التحكم في الانفعالات في التصدي للشائعات الالكترونية.

## 3.4.7. مضمون محتوى التصور وآلية تنفيذه وتقويمه

الجدول 1: مضمون محتوى التصور وآلية تنفيذه وتقويمه

الجلسات	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات	مدة الجلسة
الجلسة الأولى	التهيئة للبرنامج والتعارف على الطلبة	-التعرف على طبيعة البرنامج وأهدافه. -إعطاء التعليمات المتعلقة بالبرنامج وتحديد مواعيد جلسات البرنامج والتأكيد على أهمية الحضور والتفاعل مع البرنامج داخل الجلسات.	المحاضرة والمناقشة والحوار التدعيم الإيجابي	90د
الثانية والثالثة	التهيئة للبرنامج والتعارف على الطلبة	بناء الثقة عن طريق توفير جو من الألفة والاحترام بين الطلبة وتشجيعهم على المشاركة من خلال تكوين العلاقة عن طريق التعارف فيما بينهم لكسر حاجز الجليد فيما بينهم.	المحاضرة والمناقشة والحوار التدعيم الإيجابي	90د
الرابعة والخامسة	الأثار المترتبة على الشائعات الالكترونية في ظل الأزمة الراهنة - فيروس كورونا -	-توضيح مفهوم الشائعات الالكترونية. -التعرف على آراء الطلبة وخبرتهم الخاصة حول الموضوع ومدى ممارسته في ظل الجائحة -التعرف على أنواع الشائعات الالكترونية المتعلقة بالأزمة الصحية الراهنة. -التعرف على أنواع الشائعات الالكترونية	استراتيجيات ملاحظة الذات وكف الأفكار واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية	90د

المتعلقة بالأزمة الصحية الراهنة.  
 -تعريف الطلبة بالطرق المستخدمة في نشر  
 الشائعات المتعلقة بفيروس كورونا.  
 -تدريب الطلبة على طرق التخلص من  
 المشاعر السلبية المصاحبة في حالة الإصابة  
 بفيروس كورونا.  
 -تدريب الطلبة على طرق كف الأفكار السلبية  
 المصاحبة لترويج الشائعات المتعلقة بتضخيم  
 معدلات الإصابة بفيروس كورونا.  
 -تدريب الطلبة على طرق كف الأفكار السلبية  
 المصاحبة لترويج الشائعات المتعلقة بمدى  
 غضب الرب على البشرية بهذا الابتلاء -  
 بفيروس كورونا -  
 -تعريف الطلبة بالطرق المستخدمة في نشر  
 الشائعات المتعلقة بفيروس كورونا.  
 -تدريب الطلبة على طرق التخلص من  
 المشاعر السلبية المصاحبة في حالة الإصابة  
 بفيروس كورونا.  
 -تدريب الطلبة على طرق كف الأفكار السلبية  
 المصاحبة لترويج الشائعات المتعلقة بتضخيم  
 معدلات الإصابة بفيروس كورونا.  
 -تدريب الطلبة على طرق كف الأفكار السلبية  
 المصاحبة لترويج الشائعات المتعلقة بمدى  
 غضب الرب على البشرية بهذا الابتلاء -  
 بفيروس كورونا -

90د

المحاضرة  
 العصف الذهني  
 لعب الدور  
 التغذية الراجعة  
 الواجب المتزلي  
 أن يتعرف الطالب على مفهوم الإيجابية.  
 -توضيح أهمية التفكير الإيجابي للفرد  
 والمجتمع.  
 -بيان الفروق في خصائص التفكير الإيجابي  
 والسلبي.  
 -توضيح سمات نمطي التفكير (السلبي/  
 الإيجابي).  
 -أن يتعرف الطلبة على استراتيجيات التفكير  
 الإيجابي وكيفية تعلمها في سبيل مواجهة  
 الشائعات الالكترونية المتعلقة بفيروس  
 كورونا.

مفهوم الإيجابية

السادسة  
 والسابعة

التعرف على آراء الطلبة من خلال أمثلة واقعية حول ردود الفعل في الإصابة بفيروس كورونا.

الثامنة والثاسعة	التوقعات الإيجابية	- أن يتعرف الطلبة على استراتيجية التوقع الإيجابي وأهمية استخدامها في ظل الازمة الراهنة. - التدريب على استراتيجية التوقع الإيجابي في مواجهة نشر الشائعات الالكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي. - التدريب على استراتيجية التوقع الإيجابي في مواجهة نشر الشائعات الالكترونية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.	إعادة البناء - المعرفي - التغذية الراجعة - النمذجة - النقاش الموجه	90د
العاشرة والحادية عشر	تقبل الذات	- توضيح معنى تقبل الذات. - التعريف بمصادر تقبل الذات. - التعرف على أثر الإصابة بفيروس كورونا على مفهوم الذات. - تعريف الطلبة بإجراءات الضرورية لتقبل الذات بعد الإصابة بفيروس كورونا. - تعريف الطلبة بالأفكار التي تساعدهم على تقبل الذات في الوضع الصحي الراهن.	المحاضرة - المناقشة - التعزيز الإيجابي	90د
الثانية والثالثة عشر	التحكم في الانفعالات	- توضيح مفهوم الضبط الداخلي/ الخارجي لدى الطلبة عند الترويج للشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي تتعلق بخطورة الازمة الراهنة وسرعة انتشارها. - التعرف على خصائص الافراد ذوي مركز ضبط داخلي/ خارجي. - توضيح العلاقة بين مركز الضبط والايجابية.	المحاضرة - المناقشة - التعزيز الإيجابي - الدحض	90د
الرابعة عشر والخامسة عشر	تحمل المسؤولية الشخصية	- التعرف على أهمية المسؤولية الشخصية وأهميتها في ترويج الشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. - التعرف على أسباب عدم تحمل المسؤولية الشخصية وأهميتها في ترويج الشائعات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. - التعرف على آثار مدى خطورة ترويج الشائعات الالكترونية وعدم إدراك المسؤولية الشخصية في ذلك وحتى المساءلة القانونية	المحاضرة - الحوار - السقراطي - النمذجة - الواجب المتزلي	90د

التي يتعرض لها الطلبة بعد ترويج أخبار كاذبة متعلقة بالمساح بمؤسسات الدولة أو إهانة موظف أو مؤسسات الصحة العمومية أثناء تأدية مهامها في ظل الأزمة الراهنة فيروس كورونا.

السادسة عشر	جلسة تقييم البرنامج الإرشادي المقترح	-مراجعة تطبيق الأفكار والمهارات المتعلقة بالتفكير الإيجابي وحث الطلبة على تطبيقها. -شكر الطلبة على المشاركة في البرنامج والالتزام بالحضور وتقييم البرنامج. - تطبيق البرنامج.	المناقشة والتعزيز 90د
-------------	--------------------------------------	--	-----------------------

## 8. خاتمة

من خلال ما سبق عرضه في مقالنا هذا حول موضوع حديث الساعة والموسوم بتصوير مقترح لبرنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة للتصدي للشائعات الالكترونية في ظل الأزمات - جائحة كورونا أنموذجا- ، فإنه يتوجب على كل مستخدمي المنصات الافتراضية أن يهتموا بتدريب أنفسهم على ممارسة مهارات التفكير الإيجابي عبر هذه المنصات حتى يتمكنوا من التكيف مع متطلبات الحياة المتعلقة بالأزمة الراهنة والمتمثلة في جائحة كورونا ، وهذا على الأقل من أجل تحقيق جانب مهم في جوانب التفكير الإيجابي في الوقت الراهن والمتعلق بالتوقعات الإيجابية المتفائلة حول الجائحة وتطورها مستقبلا كموجة ثانية للتصدي لها عبر المنصات الافتراضية التي أصبحت تبث أخبار رسمية أو غير رسمية فانتشرت الشائعات حول خطورة الوضع الصحي الراهن وتطوره، لذا فدورنا الآن في ظل هذه الجائحة هي توعوي بالدرجة الأولى أي التوعية من أجل تعزيز الصحة النفسية للمواطنين وزرع مستوى إيجابية لديهم للتعامل مع هذا الوباء في أحسن حال، وعليه فتحاول هذه الدراسة اقتراح ما يلي :

عقد دورات لتدريب الأساتذة والطلبة على تنمية التفكير الإيجابي لمواجهة الشائعات الالكترونية في ظل الأزمة الصحية.

التعرف على أثر البرنامج المقترح لتنمية التفكير الإيجابي في مواجهة الشائعات الالكترونية في ظل الأزمة الصحية الراهنة بالجزائر.

دراسة معوقات التفكير الإيجابي لدى الشباب الجامعي في ظل الأزمات الصحية.

دراسة التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنور الصحي لدى عينة من الطلبة.

التفكير الإيجابي وعلاقته بحل المشكلات لدى عينة من الشباب الجامعي.

التفكير الإيجابي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى عينة من الشباب.

## المراجع

- أبو زينة، اعتدال (2013). التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالجمود الذهني لدى طلبة جامعة النجاح في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس، فلسطين، استرجع يوم 14ماي 2020. متوافر على الرابط <https://dspace.alquds.edu>
- أزاد، حسن قادر (2014). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بدقة الأداء الدفاعي للاعب الكرة الطائرة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (20)، العدد (64)، ص122-139. استرجع يوم 15 ماي 2020، متوافر على الرابط <http://search.mandumah.com>
- البصير، ناجية رحومة سالم وآخرون (2018). فاعلية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب والانتماء، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (9)، ج6، ص33-60. استرجع يوم 18 ماي 2020. متوافر على الرابط <http://search.shamaa.org>
- جابر، عبد الحميد وآخرون (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي، مجلة العلوم التربوية، العدد (03)، ج1، ص372-402. متوافر على الرابط <http://search.shamaa.org>
- حجازي، مصطفى (2012). الانسان المهدور، بيروت. المركز الثقافي العربي.
- الحوري، عكلية سليمان (2020). بناء مقياس التفكير الإيجابي لدى لاعبي بعض منتخبات محافظة نينوي، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (23)، العدد (71)، ص173-197. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>
- الخفاجي، ابتسام جبر عقيل (2018). فاعلية استراتيجية دائرية الأسئلة في التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول المتوسط في مادة العلوم، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد (41)، ص1129-1145. استرجع يوم 15 ماي 2020. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>
- الجمل محمد (2019). دور وسائل الاتصال الحديثة في نشر الشائعات في، المؤتمر العلمي السادس حول القانون والشائعات. مصر: جامعة طنطا، طنطا، مصر، 22-23/04/2019. استرجع يوم 20 أوت 2020. متوافر على الرابط <https://law.tanta.edu.eg>
- الخشت حنان (2018). الشائعات في مواقع التواصل الاجتماعي وسبل مواجهتها من منظور السنة النبوية، مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بدمهور، العدد (03)، المجلد (05)، العدد (03)، ص265-330. أوت 2020. متوافر على الرابط <https://journals.ekb.eg>
- الدليعي، ناهد وآخرون (2013). مستوى التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصيلة المعرفية بكرة الطائرة، مجلة العلوم الإنسانية، عدد خاص بالمؤتمر العلمي لكلية التربية الأساسية، المجلد (01)، العدد (18)، ص241-254. استرجع يوم 15 ماي 2020. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>
- ذياب، حيدر زينب وجمعة عبد الكريم الكبيسي (2020). التفكير الإيجابي وعلاقته ببعيد الشخصية (الانبساطية - الانطوائية) لدى طلبة الدراسات العليا، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية، العدد (01)، مجلد (02)، ص235-268. استرجع يوم 15 ماي 2020. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>
- رافع، علا حميد مجيد (2019). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة طيبة، مجلة الدراسات التاريخية والحضارية، المجلد (11)، العدد (44/2)، ص208-242. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>
- الرنيتسي، أحمد والمفتي، أحمد (2020). الوعي المجتمعي لسكان قطاع غزة في التعامل مع جائحة كورونا المستجد، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد 06، العدد 02. استرجع يوم 15 ماي 2020. متوافر على الرابط <https://www.asjper.dz>
- السيوف، أحمد علي وآخرون (2020). استراتيجيات التفكير الإيجابي لدى طلبة دبلوم كلية العلوم التربوية بالجامعة الأردنية من وجهة نظرهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (28)، العدد (03)، ص472-496. استرجع يوم 15 ماي 2020. متوافر على الرابط <https://journals.iugaza.edu.ps>
- شمران، عباس شهد (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالعمر والجنس والنجاح المهني لدى المرشدين التربويين، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 33، ص316-335. استرجع يوم 15 ماي 2020. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>

- الشناوي، محمد محروس (د.س). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع. علة عيشة، بوزاد نعيمة (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط الجزائر، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد (03)، المجلد (02)، 124-149. استرجع يوم 15 ماي 2020. متوافر على الرابط [search.shamaa.org](http://search.shamaa.org)
- عبدشوش، عمرو بوسريوب، حسان (2020). دور شبكة الفايبر بوك في تعزيز التوعية الصحية حول فيروس كورونا كوفيد19، مجلة تمكين الاجتماعي، المجلد 02، العدد 02، 288-309. استرجع يوم 05 جانفي 2021. متوافر على الرابط <http://journals.lagh-univ.dz>
- الفيقي، إبراهيم. (2009). التفكير السلي والايجابي. دار الولاية: القاهرة.
- القريشي، عبد المطلب. (2009). ارشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرهم. القاهرة: عالم الكتب
- القريشي، محمد جبر دريب (2013). دور المناهج الدراسية في تنمية التفكير الإيجابي ومهارات الاستدكار لدى طالبات كلية التربية للبنات: بحث ميداني في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، العدد (12)، ص 98-136. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>
- الكشكي، مجدة السيد علي (2018). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي تكاملي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات الجامعة الكفيفات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، مجلد (26)، العدد (06)، 263-294. استرجع يوم 18 ماي 2020. متوافر على الرابط <http://search.shamaa.org>
- المعاينة، معتصم عبد الرحمان (2019). مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب الصف الأول الثانوي العلمي في مديرية التربية والتعليم لمنطقة الكرك، مجلة تشرين الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد (41)، العدد (05)، 171-188.
- معتز سيف عبد الله (1977). الحرب النفسية والشائعات، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- مرسي، محمد منير مرسي. (1995). الإدارة المدرسية الحديثة. القاهرة: عالم الكتب.
- ملحم، نسرين (2014). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحّد. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق. سوريا. متوافر على الرابط <http://mohe.gov.sy>
- منشد، حسام محمد (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كربلاء، العراق. <https://uokerbala.edu.iq>
- ملياني، عبد الكريم ومجادي، مصطفى (2020). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للحجر الصحي لانتشار فيروس كوفيد 19 لدى عينة من أساتذة التعليم العالي العائدين من خارج الوطن- دراسة استكشافية، مجلة التمكين الاجتماعي، المجلد 2، العدد 2، ص 201-216. استرجع يوم 05 جانفي 2021. متوافر على الرابط <http://journals.lagh-univ.dz>
- النمر، سهام كاظم وآخرون (2017). برنامج مقترح للتصدي للإرهاب الفكري وبناء وتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلبة في مرحلة ما بعد داعش، مركز البحوث النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، العدد (26)، 877-902. استرجع يوم 18 ماي 2020. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>
- هلاي، عمرو محمد وكريم ياسمين. (2020). دور الوعي الترويحي في استثمار أوقات الفراغ لدى الأسرة المصرية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (89)، ج (04)، 1-37. استرجع يوم 20 أوت 2020. متوافر على الرابط <https://jsbsh.journals.ekb.eg>
- يوسف حسين (2019). دور الانترنت في نشر الأشاعات في مواقع التواصل الاجتماعي "الفيس بوك نموذجاً" للمدة من 1/9/2017- 30/11/2017، مجلة الأكاديمي، العدد 93، 179-194. استرجع يوم 20 أوت 2020. متوافر على الرابط <https://www.iasj.net>