



مجلة الدراسات والبحوث التربوية

JOURNAL OF STUDIES AND EDUCATIONAL RESEARCHES

المجلد (٢) العدد (٥) مايو ٢٠٢٢م

مجلة علمية دورية محكمة

يصدرها مركز العطاء للاستشارات التربوية - الكويت بالتعاون مع كلية العلوم التربوية
جامعة الطفيلة التقنية - الاردن

الرقم المعياري الدولي ISSN: 2709-5231

مجلة الدراسات والبحوث التربوية

Journal of Studies and Educational Researches (JSER)

علمية دورية محكمة يصدرها مركز العطاء للاستشارات التربوية- دولة الكويت

بالتعاون مع كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

ISSN: 2709-5231

رئيس التحرير

أ.د محسن حمود الصالحي

أستاذ ورئيس قسم أصول التربية ورئيس لجنة الترقيات سابقاً- كلية التربية الأساسية- الكويت

مدير التحرير

د. صفوت حسن عبد العزيز- مركز البحوث التربوية- وزارة التربية- الكويت

رئيس اللجنة العلمية

أ.د علي حبيب الكندري

أستاذ المناهج وطرق التدريس والعميد المساعد للشؤون الأكاديمية والدراسات العليا سابقاً- كلية التربية- جامعة الكويت

هيئة التحرير

أ.د لولوه صالح رشيد الرشيد
أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية العلوم والآداب-
جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية
أ.د بدر محمد ملك
أستاذ ورئيس قسم الأصول والإدارة التربوية سابقاً- كلية
التربية الأساسية- الكويت
أ.د خلف محمد أحمد البحيري
أستاذ تخطيط التعليم واقتصادياته- كلية التربية- جامعة
سوهاج- مصر
د. أحمد فهبي السحبي
المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج- الكويت

أ.د عبد الله عبد الرحمن الكندري
أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية الأساسية- الكويت
ورئيس المكتب الثقافي في القنصلية الكويتية بدبي
أ.د راشد علي السهل
أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي- كلية التربية-
جامعة الكويت
أ.د أحمد عودة سعود القرارة
أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية العلوم التربوية- جامعة
الطفيلة التقنية- الأردن
د. غازي عنيزان الرشدي
أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية- جامعة الكويت

اللجنة العلمية

أ.د محمد أحمد خليل الرفوع
أستاذ علم النفس التربوي- كلية العلوم التربوية- جامعة
الطفيلة التقنية- الأردن
أ.د محمد إبراهيم طه خليل
أستاذ أصول التربية ومدير مركز الجامعة للتعليم المستمر
وتعليم الكبار- كلية التربية- جامعة طنطا- مصر
أ.د إيمان فؤاد محمد الكاشف
أستاذ التربية الخاصة والصحة النفسية ووكيل كلية
الإعاقاة والتأهيل لشئون الطلاب- جامعة الزقازيق- مصر

أ.د خالد عطية السعودي
أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية العلوم التربوية- جامعة
الطفيلة التقنية- الأردن
أ.د صلاح فؤاد مكاوي
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والعميد السابق- كلية التربية-
جامعة قناة السويس- مصر
أ.د عمر محمد الخرابشة
أستاذ الإدارة التربوية- كلية الأميرة عالية الجامعية- جامعة البلقاء
التطبيقية- الأردن

- أ.د. محمد سلامة الرصاعي
أستاذ المناهج وطرق التدريس- وعميد البحث العلمي والدراسات العليا سابقاً- كلية العلوم التربوية- جامعة الحسين بن طلال- الأردن
- أ.د. الغريب زاهر إسماعيل
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم ووكيل كلية التربية سابقاً- جامعة المنصورة- مصر
- أ.د. منال محمد خضير
أستاذ المناهج وطرق التدريس- ووكيل كلية التربية لثلاثون الطلاب- جامعة أسوان- مصر
- أ.د. عادل السيد سريا
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم- كلية التربية النوعية- جامعة الزقازيق- مصر
- أ.د. هدى مصطفى محمد
أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة سوهاج- مصر
- أ.د. حنان صبحي عبید
رئيس قسم الدراسات العليا- الجامعة الأمريكية- ميسوتوا
- أ.د. سناء محمد حسن
أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة سوهاج- مصر
- أ.د.م خالد محمد الفضالة
أستاذ أصول التربية المساعد- كلية التربية الأساسية- الكويت
- أ.د.م ربيع عبدالرؤوف عامر
أستاذ التربية الخاصة المساعد- كلية التربية- جامعة الملك سعود- المملكة العربية السعودية
- د. عروب أحمد القطان
أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية الأساسية- الكويت
- أ.د. عبد الناصر السيد عامر
أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة قناة السويس- مصر
- أ.د. السيد علي شهدة
أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ- كلية التربية- جامعة الزقازيق- مصر
- أ.د. سامية إبرييم
أستاذ علم النفس- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية- جامعة العربي بن مهيدي- أم البواقي- الجزائر
- أ.د. عاصم شحادة علي
أستاذ اللسانيات التطبيقية- الجامعة الإسلامية العالمية- ماليزيا
- أ.د. مسعودي طاهر
أستاذ علم النفس- جامعة زيان عاشور الجلفة- الجزائر
- أ.د. عادل إسماعيل العلوي
أستاذ الإدارة- جامعة البحرين- مملكة البحرين
- أ.د.م الأميرة محمد عيسى
أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد- كلية التربية- جامعة الطائف- المملكة العربية السعودية
- د. هدیل یوسف الشطي
أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية الأساسية- الكويت
- د. منى زايد عويس
مدرس الصحة النفسية- كلية التربية النوعية- جامعة القاهرة- مصر
- د. جمال بلبكاي
المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي- سكيكدة- الجزائر

الهيئة الاستشارية للمجلة

- أ.د. جاسم يوسف الكندري
أستاذ أصول التربية ونائب مدير جامعة الكويت
- أ.د. فريح عويد العنزي
أستاذ علم النفس وعميد كلية التربية الأساسية- الكويت
- أ.د. محمد عبود الحراشنة
أستاذ القيادة التربوية وعميد كلية العلوم التربوية سابقاً- جامعة آل البيت- الأردن
- أ.د. تيسير الخوالدة
أستاذ أصول التربية وعميد الدراسات العليا سابقاً- جامعة آل البيت- الأردن
- أ.د. عبد الرحمن أحمد الأحمد
أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية سابقاً- جامعة الكويت
- أ.د. حسن سوادى نجيبان
عميد كلية التربية للبنات- جامعة ذي قار- العراق
- أ.د. علي محمد اليعقوب
أستاذ الأصول والإدارة التربوية- كلية التربية الأساسية- ووكيل وزارة التربية- الكويت
- أ.د. محمد عرب الموسوي
رئيس قسم الجغرافيا- كلية التربية الأساسية- جامعة ميسان- العراق

أ.د صالح أحمد شاكر أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم- كلية التربية النوعية- جامعة المنصورة- مصر	أ.د أحمد عابد الطنطاوي أستاذ ورئيس قسم التربية المقارنة والإدارة التعليمية سابقاً- كلية التربية- جامعة طنطا- مصر
أ.د وليد السيد خليفة أستاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي- كلية التربية- جامعة الأزهر- مصر	أ.د محسن عبدالرحمن المحسن أستاذ أصول التربية- كلية التربية- جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية
أ.د أحمد محمود الثوابيه أستاذ القياس والتقويم- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن	أ.د مهدي محمد إبراهيم غنايم أستاذ التخطيط التربوي واقتصاديات التعليم- كلية التربية- جامعة المنصورة- مصر
أ.د سفيان بوعطي أستاذ علم النفس- جامعة 20 أوت 1955- سكيكدة- الجزائر	أ.د سليمان سالم الحجايا أستاذ الإدارة التربوية- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

التدقيق اللغوي للمجلة

أ.د.م خالد محمد عواد القضاة- جامعة العلوم الإسلامية- الأردن

أمين المجلة

أ. محمد سعد إبراهيم عوض

التعريف بالمجلة

تصدر مجلة الدراسات والبحوث التربوية عن مركز العطاء للاستشارات التربوية- دولة الكويت بالتعاون مع كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن كل أربعة شهور، وهي مجلة علمية دورية محكمة بإشراف هيئة تحرير وهيئة علمية تضم نخبة من الأساتذة، وتسعى المجلة للإسهام في تطوير المعرفة ونشرها من خلال طرح القضايا المعاصرة في مختلف التخصصات التربوية، والاهتمام بقضايا التجديد والإبداع، ومتابعة ما يستجد في مختلف مجالات التربية؛ وتقوم بعض قواعد المعلومات الدولية بتوثيق أبحاث المجلة لديها، ومنها: Dar Almandumah & Shamaa.

أهداف المجلة

- تهدف المجلة إلى دعم الباحثين في مختلف التخصصات التربوية من خلال توفير وعاء جديد للنشر يلبي حاجات الباحثين داخل الكويت وخارجها. ويمكن تحديد أهداف المجلة بشكل تفصيلي في الأهداف الأربعة التالية:
1. المشاركة الفاعلة مع مراكز البحث العلمي لإثراء حركة البحث في المجال التربوي .
 2. استنهاض الباحثين المتميزين للإسهام في طرح المعالجات العلمية المتعمقة والمبتكرة للمستجدات والقضايا التربوية.
 3. توفير وعاء لنشر الأبحاث العلمية الأصيلة في مختلف التخصصات التربوية .
 4. متابعة المؤتمرات والندوات العلمية في مجال العلوم التربوية.

مجالات النشر في المجلة

تهتم مجلة الدراسات والبحوث التربوية بنشر الدراسات والبحوث التي لم يسبق نشرها في مختلف التخصصات التربوية، على أن تتصف بالأصالة والجدة، وتتبع المنهجية العلمية، وتراعي أخلاقيات البحث العلمي. كما تنشر المجلة ملخصات رسائل الماجستير والدكتوراه ذات العلاقة بمختلف التخصصات التربوية، والمراجعات العلمية، وتقارير البحوث والمراسلات العلمية القصيرة، وتقارير المؤتمرات والمنتديات العلمية، والكتب والمؤلفات المتخصصة في التربية ونقدها وتحليلها.

القواعد العامة لقبول النشر في المجلة

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والإنجليزية وفقاً للمعايير التالية:

- توافر شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها في كتابة البحوث الأكاديمية في مجالات التربية المختلفة.
 - أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
 - اسم الباحث ودرجته العلمية والجامعة التي ينتمي إليها.
 - البريد الإلكتروني للباحث، ورقم الهاتف النقال.
 - ملخص للبحث باللغة العربية والإنجليزية في حدود (150) كلمة.
 - الكلمات المفتاحية بعد الملخص.
 - ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (30) صفحة متضمنة الهوامش والمراجع.
 - أن تكون الجداول والأشكال مُدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية الضرورية، ويُراعى ألا تتجاوز أبعاد الأشكال والجداول حجم الصفحة.
 - أن يكون البحث ملتزماً بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية APA الإصدار السادس، وحسن استخدام المصادر والمراجع، وتثبيت مراجع البحث في نهايته.
 - أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
 - أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو التالي:
 - اللغة العربية: نوع الخط (Sakkal Majalla)، وحجم الخط (14).
 - اللغة الإنجليزية: نوع الخط (Times New Roman)، وحجم الخط (14).
 - تكتب العناوين الرئيسية والفرعية بحجم (16) غامق (Bold).
 - أن تكون المسافة بين الأسطر (1.15) بالنسبة للبحوث باللغة العربية، وتكون المسافة بين الأسطر (1.5) بالنسبة للبحوث باللغة الإنجليزية.
 - تترك مسافة (2.5) لكل من الهامش العلوي والسفلي والجانبين.
2. ألا يكون البحث قد سبق نشره أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى.
3. تحتفظ المجلة بحقوقها في إخراج البحث وإبراز عناوينه بما يتناسب وأسلوبها في النشر.

4. ترحب المجلة بنشر ما يصلها من ملخصات الرسائل الجامعية التي تمت مناقشتها وإجازتها في مجال التربية، على أن يكون الملخص من إعداد صاحب الرسالة نفسه.
5. بالمجلة باب لنشر موضوعات تهتم المجتمع التربوي يكتب فيه أعضاء التحرير.

إجراءات النشر في المجلة

1. ترسل الدراسات والبحوث وجميع المراسلات باسم رئيس تحرير مجلة الدراسات والبحوث التربوية على الإيميل التالي: submit.jser@gmail.com
2. يرسل البحث إلكترونياً بخطوط متوافقة مع أجهزة (IBM)، بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبه العلمي، ومكان عمله.
3. يُرفق ملخص البحث المراد نشره في حدود (100-150 كلمة) سواء كان البحث باللغة العربية أو الإنجليزية، مع كتابة الكلمات المفتاحية الخاصة بالبحث (Key Words).
4. يرفق مع البحث موجز للسيرة الذاتية للباحث.
5. في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضه على مُحكمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث وقيمه العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، وتحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
6. يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه من عدمها خلال شهر من تاريخ استلام البحث.
7. في حالة ورود ملاحظات من المحكمين تُرسل إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة، على أن يعاد إرسال البحث بعد التعديل إلى المجلة خلال مدة أقصاها شهر، ولا يجوز سحب البحث من المجلة بعد تحكيمه.
8. تؤول جميع حقوق النشر للمجلة.
9. لا تلتزم المجلة بنشر كل ما يرسل إليها.
10. المجلة لا ترد الأبحاث المرسلة إليها سواء كانت منشورة أو غير قابلة للنشر، وللمجلة وإدارتها حق التصرف في ذلك.

عناوين المراسلة

البريد الإلكتروني:

submit.jser@gmail.com

الهاتف:

0096599946900

العنوان:

الكويت- العديلية- شارع أحمد مشاري العدواني

الموقع الإلكتروني:

www.jser-kw.com



المحتويات

الصفحة	العنوان	م
viii	الافتتاحية	-
28-1	دور وسائل التواصل الاجتماعي في تنمية الوعي السياسي لدى طلبة جامعة الكويت، أ. د أحمد حمد الصانع.....	1
65-29	الأداء الأكاديمي باستخدام التكنولوجيا الرقمية وعلاقته بإستراتيجيات التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية والدافعية الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أ.د أحمد كمال الهنساوي؛ د. وائل ماهر محمد غنيم.....	2
86-66	درجة ممارسة العمل التطوعي مع الأشخاص ذوي الإعاقة في دولة الكويت، د. محمد سعود العجبي؛ د. سلامة عجاج العنزي؛ د. أحمد محسن السعيد.....	3
123-87	درجة ممارسة الإدارة المدرسية لإستراتيجيات المنظمة المتعلمة في المدارس الثانوية للبنات بالأحساء حسب نموذج أبعاد المنظمة المتعلمة "DLOQ"، أ.د علي صالح الشايع؛ أ. أمل عبد العزيز محمد الشيخ.....	4
171-124	تطوير التعليم الثانوي في دولة الكويت في ضوء خبرات بعض الدول الأجنبية، د. تهاني صالح العنزي؛ د. صفوت حسن عبد العزيز.....	5
201-172	المشكلات التربويّة التي تواجه معلمات الصّفوف الثّلاثة الأولى في محافظة الطفيلة من وجهة نظرهن، أ.د. خالد عطية سعودي؛ أ. سلام عطا الله الحناقطة.....	6
227-202	اتجاهات طلبة مقرر ورشة إنتاج مواد تعليمية نحو المحاضرات المسجلة وأثرها على العملية التعليمية، د. راوية محمد الحميدان؛ د. خالد أحمد الكندري.....	7
277-228	التعلّم عن بُعد في أثناء جائحة كوفيد 19 وبعدها، د. صفية طه إبراهيم الزايد.....	8
303-278	الاتجاهات الحديثة في دور فنيات علم النفس الإيجابي لمواجهة الآثار السلبية الناتجة عن جائحة كورونا، أ.د.م. نجلاء محمد علي إبراهيم.....	9
329-304	الرسوخ التنظيمي لدى مديري مدارس مدينة الدمام من وجهة نظر المعلمين، أ.د علي صالح الشايع؛ أ. علي سعيد محمد آل حارس.....	10
356-330	درجة ممارسة القيادة الأخلاقية لدى مديري مدارس مديرية التربية والتعليم في لواء بني كنانة من وجهة نظر المعلمين، د. تهاني إبراهيم العلي.....	11

397-357	واقع التربية البيئية في رياض الأطفال بدولة الكويت من منظور المعلمات، د. جيلالي بوحمامة؛ أ. أمل منصور القطان.....	12
429-398	التمائل التنظيمي لدى مديري المدارس الحكومية بتعليم مكة المكرمة، أ. مرزوق بن مبروك الخزاعي.....	13
450-430	أثر البيانات الضخمة وبعض متغيراتها على اتخاذ القرارات خلال فترة انتشار جائحة كوفيد – 19 من وجهة نظر طلبة كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، د. محمد علي العجمي؛ د. مشعل شهاب الفضلي؛ د. جميلة حمدان العتيبي.....	14
486-451	درجة توافر مهارات تصميم الدروس الإلكترونية لدى طلبة كلية التربية الأساسية في دولة الكويت من وجهة نظرهم، د. رابعة الفهد.....	15
511-487	درجة تحقيق النمو المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية في لواء بني عبيد من وجهة نظرهم، د. تهاني إبراهيم العلي.....	16
543-512	Impact of Internet Outages on The Education in Kuwait During Pandemics and Wars From Students Perspective, Dr. Jamella Hamdan Alotaibi, Dr. Haifa R. Alzuabi.....	17

الافتتاحية

بسم الله الرحمن الرحيم، عليه نتوكل وبه نستعين، نحمده سبحانه كما ينبغي أن يحمد ونصلي ونسلم على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه والتابعين وبعد،،،

يشهد العالم ثورة معلوماتية كبرى منذ منتصف القرن الماضي بسبب التطور السريع والهائل لتكنولوجيا الإعلام والاتصال، وقاد هذا إلى تغير العديد من المفاهيم والأسس داخل المجتمع، فلم تعد المعدات والآلات الثقيلة ورأس المال الأدوات الرئيسية للنشاط الاقتصادي، إذ حلت محلها المعرفة التي أصبحت المحرك الأساسي للنشاط الاقتصادي والفرد في كل المجتمعات، وقد أدى تزايد قيمة المعرفة في العصر الحالي إلى أن أصبحت هي الطريق نحو مجتمع المعرفة الذي تتنافس الدول في تحقيقه.

وقد جعل ذلك الدول المتقدمة تنفق حوالي (20%) من دخلها القومي في استيعاب المعرفة، ويستحوذ التعليم على نصف هذه النسبة، كذلك تنفق المنظمات الصناعية والتجارية في هذه الدول ما لا يقل عن (5%) من دخلها الإجمالي في التنمية المهنية للعاملين بها، وتنفق ما يتراوح بين (3%-5%) من دخلها الإجمالي في البحث والتنمية.

ويعد البحث العلمي الوسيلة الرئيسية لإيجاد المعرفة وتطويرها وتطبيقها في المجتمع، كما يشكل الركيزة الأساسية للتطور العلمي والتقني والاقتصادي، ويساهم في رقي الأمم وتقدمها، وهو بمثابة خطوة للابتكار والإبداع، ويمثل البحث العلمي إحدى الركائز الأساسية لأي تعليم جامعي متميز، ويعد من أهم المعايير التي تعتمدها الجهات العلمية في تصنيف وترتيب الجامعات سواء على المستوى المحلي أو القومي أو العالمي؛ ويقاس التقدم العلمي لبلد من البلدان بمدى الناتج البحثي والعلمي مقارنةً بالدول الأخرى.

ويسر مجلة الدراسات والبحوث التربوية أن تقدم لقراءها هذا العدد، وتتقدم أسرة المجلة بالشكر إلى جميع الباحثين الذين ساهموا بأبحاثهم في هذا العدد، وتجدد دعوتها لجميع الباحثين للالتفاف حول هذا المنبر الأكاديمي بمساهماتهم العلمية. وندعو الله عز وجل السداد والتوفيق.

رئيس التحرير

أ.د/ محسن حمود الصالحي

تخلي أسرة تحرير المجلة مسؤوليتها عن أي انتهاك لحقوق الملكية الفكرية، والآراء والأفكار الواردة في الأبحاث المنشورة لا تلزم إلا أصحابها جميع الحقوق محفوظة لمجلة الدراسات والبحوث التربوية © 2020



الاتجاهات الحديثة في دور فنيات علم النفس الإيجابي لمواجهة الآثار السلبية الناتجة عن جائحة كورونا

Recent Trends in The Role of Positive Psychology Techniques to Counter The Negative Effects of Covid-19 Pandemic

أ.د.م نجلاء محمد علي إبراهيم

أستاذ مشارك بقسم الطفولة المبكرة- كلية العلوم والآداب بالقريات- جامعة الجوف- المملكة العربية السعودية

Email: drnagla1@hotmail.com

الملخص: هدف البحث الحالي إلى رصد الاتجاهات الحديثة لفنيات علم النفس الإيجابي بشكل عام، والأكثر استخداماً أثناء جائحة كورونا، وقد اعتمد البحث على المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في فحص عدد من الأدبيات المنشورة حول فنيات علم النفس الإيجابي خلال عام 2020، والتي ورد فيها (كوفيد -19) في عنوان الدراسة، والتي قدمت بعض فنيات علم النفس الإيجابي للتعايش مع جائحة كورونا، وتم التحليل في ضوء: استخراج البيانات المتعلقة بتعريف المفاهيم، والفنيات المستخدمة، والنماذج، والأطر النظرية والمراحل وكيفية معالجتها، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج جاء في مقدمتها أنه من المرجح تعزيز دور علم النفس الإيجابي في المستقبل في تحسين القدرة المناعية وتخفيف الضغوط، ومشاعر القلق المتزايدة سواء بين المصابين بكوفيد -19، أو بين الطواقم الطبية التي تُعد جنود الصف الأول في مواجهة الأوبئة، كما كشفت الدراسة عن الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا الرقمية في فنيات علم النفس الإيجابي أثناء الجائحة، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام باستحداث فنيات جديدة في علم النفس الإيجابي تعتمد بشكل أساسي على الرقمنة واستخدام التكنولوجيا أكثر من اعتمادها على الاتصال الشخصي.

الكلمات المفتاحية : فنيات -علم النفس الإيجابي-جائحة (كوفيد -19)-التكنولوجيا الرقمية- الاتصال الشخصي.

Abstract: The current research aims to monitor the recent trends of positive psychology techniques in general, and the most used during the Corona pandemic. The research relied on the Descriptive method, and the study sample consisted of examining a number of published literature on the techniques of positive psychology during the year 2020, in which (Covid-19) was mentioned in the title of the study, which presented some techniques of positive psychology to coexist with the Corona pandemic, and it was Analysis in light of: Extracting data related to the definition of concepts, techniques used, models, theoretical frameworks, stages and how to address them. The study reached a set of results, the most important of which was that the role of positive psychology is likely to be enhanced in the future in improving the immune ability and relieving stress, and the increasing feelings of anxiety, whether among those infected with Covid-19, or among medical staff who are considered first-class soldiers in the face of epidemics, The study also revealed the increasing use of digital technology in positive psychology techniques during the pandemic, and the study recommended the need to pay attention to the development of new techniques in positive psychology that depend mainly on digitalization and the use of technology more than on personal contact.

Key Words: Positive Psychology Techniques - Pandemic - Covid-19- Digital technology- personal contact.

مقدمة:

يواجه العالم في الوقت الحاضر أزمة معقدة ناتجة عن تفشي مرض تنفسي جديد يسببه فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، حيث تعيش البشرية وقتاً صعباً في ظل الحجر الصحي -على نطاق واسع- والعزلة الاجتماعية، والقيود القانونية على الأنشطة اليومية، وعدم اليقين بشأن المستقبل.

وقد عانى الكثير من البشر العديد من الصعوبات مثل: (البطالة والتوتر، المرض، فقدان أحبائهم) ومن الناحية النفسية يكافح البعض للتكيف مع المشاعر الصعبة مثل: (الارتباك والخوف، الحزن، الإحباط) (Pakpour & Griffiths, 2020).

كما عانى الكثير من التوتر بمستويات عالية، وذلك بسبب المعاناة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والاقتصادية (Huang, et al. 2020 ; Nicola, et al. 2020; Wang, et al., 2020). فقد أدت الجائحة - وما ترتب عليها من إجراءات احترازية- إلى اضطراب جماعي واسع النطاق وغير مسبوق، وأحدثت العديد من التغيرات الاجتماعية والمهنية والنفسية، وفي مثل هذا الظرف ظهرت الحاجة الشديدة لعلم النفس الإيجابي الذي يمكن أن يقدم للأفراد إستراتيجيات وفتيات تحقق لهم الازدهار والتمكن خلال هذه الأوقات الصعبة (فتحي، 2020)؛ حيث يمكن أن يكون علم النفس الإيجابي مورداً قوياً في توفير التقنيات التي تعمل على إعادة تشكيل نظرتنا الحالية للموقف من خلال الاهتمام بعدد من السمات النفسية الإيجابية مثل: (الصمود والتعاطف، التدفق، التقدير، المعنى، التجسيد).

فقد أثارت أزمة التعامل مع الوباء أهمية دور علم النفس الإيجابي سواء في العلاج أو الوقاية من الأمراض الخطيرة كالفيروسات، وقد يكشف المستقبل القريب عن سعي واضح من قبل الأفراد والجماعات والحكومات لتوسيع استخدامات علم النفس الإيجابي، لتعزيز الإستراتيجيات الحالية وزيادة الرفاهية النفسية من خلال استخدام فنيات "التكنولوجيا الإيجابية"، والتي تعتمد بشكل أساسي على التطبيقات الصحية والهواتف الذكية، والواقع الافتراضي الاجتماعي، وألعاب الفيديو. ومن ثمّ يمكن أن تكون "التقنيات الإيجابية" مفيدة للغاية لتقليل العبء النفسي الذي سببه الوباء؛ حيث إنها تساعد الأفراد على الازدهار حتى في الأوقات الصعبة والمعقدة.

وقد أوضح الكتاب الذي نشره "باركز وشويل" (Parks & Schuelle, 2014) حول التدخلات في علم النفس الإيجابي والذي جمع فيه آخر التطورات في "علم النفس الإيجابي" وفتياته موضحين أن "علم النفس الإيجابي" قد أهتم بموضوعات عديدة من أهمها: (الشجاعة والتعاطف، الفكاهة، الامتنان، التسامح، نقاط القوة)، وعلى الرغم من مرور 6 سنوات فقط منذ نشر هذا الكتاب، فقد حدثت الكثير من التغيرات بالفعل في مجال "علم النفس الإيجابي" وإستراتيجياته. فمنذ عام 2015، تم نشر أكثر من 120 مقالة وكتاباً في المجلات العلمية نشرت بمصطلح "تدخل علم النفس الإيجابي" أو (Positive Psychology Interventions) "PPI" في العنوان.

مشكلة البحث:

تواجه البشرية الآن تحديات صعبة تؤكد الحاجة إلى البحث عن دور العلوم الإنسانية في حفظ واستقرار الإنسان وأمنه مما يحقق السعادة للمجتمع وتقوية بنائه النفسي والاجتماعي، ونظراً لأن "علم النفس الإيجابي" يركز على كل ما هو إيجابي فقد أصبح يمثل أفضل الطرق لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة التي تسببها الأوبئة والأمراض (Johal, et al., 2016).

إن كل ما يحتاج إليه الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي سببها الجائحة ك (الخوف والقلق، الاكتئاب، العزلة الاجتماعية... وغيرها). هو المشاعر الإيجابية التي لا تخدمنا عندما نكون في حالة طيبة وسهلة فقط، بل عندما تكون الحياة شاقة وصعبة، ومن أجل ذلك فعلماء النفس اليوم مطالبين - وفق أهداف علم النفس الإيجابي- بتغيير اتجاهاتهم لدراسة السلوك الإنساني وتقديم معلومات كثيرة حول المشاعر الإيجابية والفضائل والقدرات، وكيف يجعلون الحياة قوية وممتعة وناجحة أكثر من تقديم تعريفات عن الاضطرابات النفسية والمشاعر السلبية وكيفية علاجها (Daniel, 2020).

ولذلك أصبح التحدي الحقيقي لعلم النفس الإيجابي هو إلقاء الضوء على العمليات النفسية التي تمكن الإنسان من الأداء الإيجابي وبذلك تكون سمة العصر الحالي أنه عصر "علم النفس الإيجابي"، والتي تدور اهتماماته حول موضوعات متعددة مثل: (الخبرات والخصائص الإيجابية للشخصية: كالسعادة والثقة، التفاؤل، الأمل، تنظيم الذات وتوجيهها) (سماوي، 2013).

وفي ضوء ما سبق تبلور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

ما الدور الذي قام به علم النفس الإيجابي في التخفيف والحد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي أحدثتها جائحة (كوفيد-19)؟

ويتفرع عن هذا التساؤل عدد من التساؤلات الفرعية على النحو التالي:

1. ما فنيات علم النفس الإيجابي؟
2. ما الآثار السلبية للجائحة؟
3. ما الاتجاهات الحديثة لفنيات علم النفس الإيجابي بشكل عام؟
4. كيف تم توظيف فنيات علم النفس الإيجابي أثناء الجائحة؟
5. ما مستقبل التدخلات النفسية الإيجابية والتقنيات المستحدثة لعلم النفس الإيجابي في المستقبل؟

أهداف البحث:

نظراً لما تعانيه البشرية الآن من اضطرابات نفسية واجتماعية ناتجة عن جائحة كورونا؛ فمن الممكن أن تستمر هذه الاضطرابات مع الفرد ويمكن أن تتطور للأسوأ، ولذلك فإننا بحاجة ماسة إلى معرفة ما يلي:

1. دور فنيات علم النفس الإيجابي في خفض الآثار السلبية النفسية والاجتماعية للجائحة على الأفراد.
2. التقليل من الاضطرابات النفسية والاجتماعية الناتجة عن الجائحة وأثرها السيئ على الأفراد، وذلك من خلال العرض لأبرز اتجاهات علم النفس الإيجابي في مواجهة تلك الآثار السلبية للجائحة على الأفراد.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

1. يعد هذا البحث استجابة لما ينادي به علماء النفس من ضرورة إجراء بحوث ودراسات في علم النفس الإيجابي وخاصة في الآونة الأخيرة، وذلك نظراً لما يعانيه الآن من تداعيات نفسية واجتماعية للجائحة.
2. قد يسهم البحث الحالي في مواجهة تلك الأحداث الضاغطة.
3. قد يسهم في وضع بعض التوصيات أو المقترحات التي يمكن الاستفادة بها في الجانب النفسي والوقائي لضغوط الحياة.

مصطلحات البحث:

- علم النفس الإيجابي: هو نهج علمي لدراسة الأفكار والمشاعر والسلوك البشري مع التركيز على نقاط القوة بدلاً من نقاط الضعف، وبناء الخير في الحياة بدلاً من إصلاح السيئ، ويقصد بـ "علم النفس الإيجابي" الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الإيجابية والخصال الشخصية الإيجابية، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير تنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لخلق إنسان ذا شخصية إيجابية فعالة ومؤثرة بالإضافة إلى ما هو كائن بالفعل (Sattler & Smith, 2020).
- وتعرفه الباحثة إجرائياً أنه " ذلك العلم الذي يتكون من مجموعة إستراتيجيات تركز على الصفات الإيجابية للفرد وكيفية تنميتها وتطويرها لجعل الحياة أفضل، كما أنها تساعد الفرد على التعايش مع المواقف السلبية، والتعامل مع الاضطرابات والمشكلات النفسية، مما يؤدي إلى تحسن ملحوظ في أداء الفرد في حياته الشخصية وعمله وبالتالي تعود الفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع ككل في نهاية الأمر".
- جائحة كورونا (COVID-19): هو ما وصفته منظمة الصحة العالمية بـ(الجائحة)، والذي ظهر مؤخراً في مدينة يوهان الصينية في نهاية 2019 م، وتتجلى أعراضه في الحمى والإرهاق، والسعال الجاف والألام؛ حيث ينتقل هذا

الفيروس إلى الإنسان عن طريق الرزاز الذي يتناثر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب به أو يعطس، كما يمكن أن ينتقل الفيروس للإنسان من خلال ملامسة الأسطح المحيطة به أو مخالطة شخص مصاب (WHO, 2020 & Wang, et al., 2020, p.1729).

الدراسات السابقة:

باستقراء التراث البحثي المرتبط بالبحث الحالي أمكن الوقوف على عدد من الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث، وهي على النحو التالي:

قام "زانون" Cristian Zanon وزملاؤه بدراسة مهمة للحد من الأعراض النفسية تتعلق بشكل أساسي بالتوتر والقلق والاكتماب بسبب الحرمان الاجتماعي والحجر الصحي؛ موضحة الدور المهم "لعلم النفس الإيجابي" وفنياته في تعزيز الصحة العقلية والرفاهية أثناء الحجر الصحي؛ حيث أظهرت الدراسة أن من أكثر التدخلات التي ثبت نجاحها في التعامل مع الآثار الضارة للحجر الصحي كانت إستراتيجيات (التعاطف مع الذات، المرونة، الإبداع، التفاؤل، الرفاهية الذاتية، وممارسات التأمل الذهني) (Zanon, 2020).

وركز "باتري" Batri النظر إلى "علم النفس الإيجابي" وفنياته من منظور إسلامي مؤكدة على أن علم النفس الإيجابي هو أحد مجالات العلوم الإنسانية التي ستحدث ثورة من خلال دمج المداخلات من منظور علمي وإسلامي. كما أنه يقدم إطار عمل بديل يدمج الذات البشرية في العوالم الروحية والعاطفية والمعنوية والجسدية؛ حيث أوضحت ما يلي: يتشكل الوعي البشري والسلوك عبر عوالم ثلاثة هي: عالم البيئة المادية، وعالم البيئة الاجتماعية، وعالم البيئة الداخلية التي يطلق عليها الكلام الداخلي أو التواصل مع وعينا، والتي تتضمن الأفكار والشعور، وكل الاتصالات التي تنشأ مع العقل من خلال فهم الطبيعة الكلية والمتسامية، ويمكن لأي شخص تشكيل الذات الروحية والعاطفية والعقلية والجسدية من خلال توجيه الكلام الداخلي بطريقة إيجابية، فمن خلال المواءمة الداخلية الكلية سنكون قادرين على فهم الشعور الداخلي الدقيق لتحقيق التوازن الذي يمكن أن يمنح السلام والسعادة والنجاح خلال تفشي الوباء (Batri, 2020).

وفي دراسة متعددة الأساليب قامت بها "ليفدال ديفيس" Lefdahl-Davis، وآخرون (2020) لدراسة بعض ممارسات فنيات "علم النفس الإيجابي" لأهميتها وفائدتها وإمكانية تأثيرها على الرفاهية العامة أثناء حدوث الجائحة العالمية (COVID- 19) تم استخدام الاختصار REFRAME لتوضيح مفاهيم وفنيات علم النفس الإيجابية وهي (المرونة -Resilience- التعاطف Empathy- التدفق Flow العلاقات Relationships- التقدير Appreciation- المعنى Meaning- التجسيد Embodiment)؛ حيث تستكشف الدراسة قيمة وأهمية مفاهيم "علم النفس الإيجابي" خلال مرحلة فريدة ومليئة بالتحديات في التاريخ.

والمثير للدهشة أن أكثر من 300 مشارك أيد جميعهم أهمية (الصمود، التعاطف، التدفق والعلاقات، التقدير، المعنى، التجسيد) كطريقة قيمة لإعادة صياغة تجربتهم وسط الظروف الصعبة والتحديات الرئيسية؛ حيث قام المشاركون بتفصيل طرق محددة لممارسة هذه المفاهيم بما في ذلك البقاء على اتصال بشكل علائقي من خلال التكنولوجيا الإبداعية، والتعبير عن التقدير لأفراد الأسرة والعاملين الأساسيين، وإيجاد المعنى والهدف من مساعدة الآخرين ودعمهم في حين كافح المشاركون لإيجاد المكان والوقت والفرصة لممارسة التجسيد والتدفق أثناء الإقامة في المنزل والنظام والحجر الصحي كعوامل مساهمة في التأقلم والرفاهية على وجه التحديد أثناء الجائحة.

وتعرضت الدراسة التي قام بها "أكاسيا وإليان" (Acacia & Eliane, 2020) للتدخلات الرقمية "لعلم النفس الإيجابي" في زمن الجائحة موضحة أنه قد شهدت السنوات العشر الماضية تطور ونضج العديد من التقنيات الرقمية التي يمكن أن يكون لها دور حاسم في تعزيز السعادة والرفاهية النفسية على بصفة خاصة؛ حيث شهد العقد الماضي ظهور نموذج جديد أطلق عليه نموذج "التكنولوجيا الإيجابية"، وهو نموذج علمي تطبيقي لاستخدام التكنولوجيا لتحسين جودة حياتنا الشخصية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة نجد أن عدداً من التدخلات التي ثبت نجاحها في التعامل مع الآثار الضارة للحجر الصحي مثل إستراتيجيات (التعاطف مع الذات، المرونة، الإبداع، التفاؤل، الرفاهية الذاتية، ممارسات التأمل الذهني) وهذا ما أثبتته دراسة (Zanon, 2020). كما وجد أن السعادة تزيد من اكتساب الفرد الشجاعة لمقاومة المرض والالتزام بالدواء والنظام الغذائي والاستجابة لنصائح وإرشادات الأطباء والوقاية؛ حيث ثبت أن علم النفس الإيجابي هو أحد مجالات العلوم الإنسانية لتقديمه إطار عمل بديل يدمج الذات البشرية في العوالم الروحية والعاطفية والمعنوية والجسدية، ويمكن لأي شخص تشكيل الذات الروحية والعاطفية والعقلية والجسدية من خلال توجيه الكلام الداخلي بطريقة إيجابية، فمن خلال المواءمة الداخلية الكلية سنكون قادرين على فهم الشعور الداخلي الدقيق لتحقيق التوازن المانع للسلام والسعادة والنجاح خلال تفشي الوباء" (Batri, 2020). وفي دراسة أخرى قام بها "Lefdahl-Davis, 2020" لدراسة بعض ممارسات فنيات "علم النفس الإيجابي" لتوضيح مفاهيم وفنيات علم النفس الإيجابية، وهي (المرونة، التعاطف، التدفق والعلاقات، التقدير، المعنى، التجسيد) التي أثبتت فعاليتها في مساعدة الآخرين ودعمهم أثناء الجائحة وإيجاد فرص للتأقلم مع الحجر الصحي كعوامل مساهمة في التأقلم والرفاهية على وجه التحديد أثناء الجائحة.

وفي دراسة أخرى لـ (Acacia & Eliane, 2020) أوضحت من خلالها أهمية التدخلات الرقمية لعلم النفس الإيجابي في زمن الجائحة وعرضت نموذج "التكنولوجيا الإيجابية"، وهو نموذج علمي تطبيقي لاستخدام التكنولوجيا لتحسين جودة حياتنا الشخصية.

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث فهو طريقة لدراسة الظواهر أو المشكلات العلمية من خلال وصفها بطريقة علمية، ومن ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية لها دلائل وبراهين (عمر، 2009). كما أنه يعد طريقة للتحليل العلمي المتعلق بظاهرة محددة المعالم ومكررة الحدوث، مما يساعد في بلوغ نتائج البحث بأسلوب موضوعي، بما يتلاءم مع المعطيات الأولية المتاحة.

عينة البحث:

تم الاعتماد على البحوث والدراسات التي نُشرت خلال عام 2020، والتي تضمنت عناوينها مفهوم علم النفس الإيجابي سواء نُشرت في المجالات والدوريات العربية أو الأجنبية؛ حيث تم الاطلاع على أكثر من 50 دراسة، وتم الاعتماد في التحليل على ثمان دراسات تعرض نصفهم بشكل مباشر لفنيات علم النفس الإيجابي، وتعرض النصف الآخر للنماذج والأطر النظرية المستخدمة في علم النفس الإيجابي أثناء الأزمات.

إجراءات البحث:

للإجابة عن أسئلة البحث وتحقيق أهدافه جاءت خطة السير في البحث وفقاً للخطوات التالية:

1. القسم الأول من البحث: يتضمن الإطار العام للبحث: من حيث تحديد المشكلة والأسئلة، وصياغة الأهداف والأهمية، وتحديد المنهج، وتحديد خطوات البحث، والمصطلحات، وتم عرض هذا القسم في الجزء السابق.
2. القسم الثاني من البحث: يتضمن مفهوم علم النفس الإيجابي وفنياته.
3. القسم الثالث من البحث: يتضمن أهم الآثار السلبية للجائحة.
4. القسم الرابع من البحث: يتضمن أهم الاتجاهات الحديثة لفنيات "علم النفس الإيجابي" بشكل عام، وكيف تم توظيفها أثناء الجائحة؟
5. القسم الخامس من البحث: يتضمن فنيات "علم النفس الإيجابي" نظرة مستقبلية.

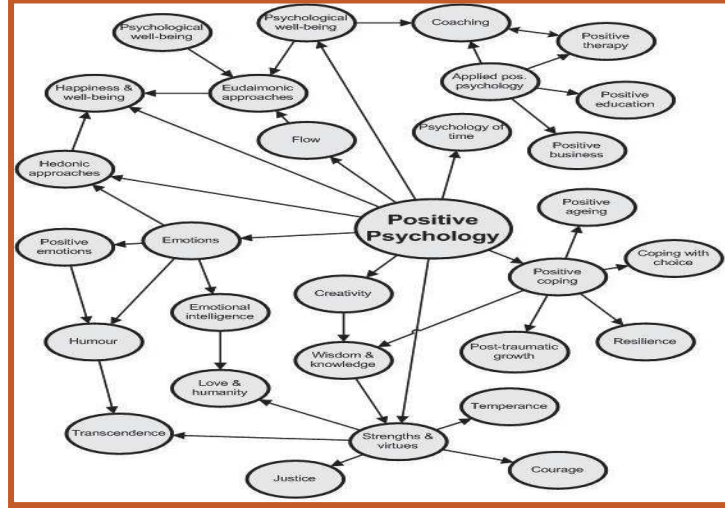
ويمكن توضيح ذلك كما يلي:

القسم الثاني للبحث: ماهية علم النفس الإيجابي (النشأة - التعريف- الأهمية) وفنياته:

• ماهية علم النفس الإيجابي:

"هو أحد فروع علم النفس الحديثة نسبياً، استحوذ على المجتمع الأكاديمي وعامة الناس"، ويرى العديد من العلماء أن بداية انطلاق هذا العلم كانت من الخطاب الذي ألقاه "مارتن سيليجمان M. Seligman رئيس جمعية علم النفس الأمريكية في عام 1998م موضحاً أن مجال "علم النفس الإيجابي" يتعلق في الأساس بمعنى الحياة. كما عرفه

أنه: "الدراسة العلمية للأداء البشري الأمثل، والتي تهدف إلى اكتشاف وتعزيز العوامل التي تسمح للأفراد والمجتمعات بالنمو" (Seligman, 2018).



شكل (1) علم النفس الإيجابي

وهناك عديد من التعريفات التي قُدمت لعلم النفس الإيجابي كان أكثرها قبولاً لدى الباحثين هو تعريف "بارك وبيترسون" الذي يشير إلى أن: "علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية لما يجعل الحياة تستحق العيش" (Park, & Peterson, 2008).

وهو أيضاً علم الإمكانيات البشرية المثلى، ودراسة طرق الترويج للأشياء التي تجعل الناس ومجتمعاتهم يعيشون حياة سعيدة ومعدلة جيداً. فعلم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للخبرات الذاتية القيمة بما في ذلك الرفاهية والقناعة، الرضا، الأمل، التفاؤل للمستقبل، التدفق، السعادة في الحاضر (Daniel, 2020).

وعلى الرغم من شعبية مفهوم علم النفس الإيجابي وفتياته إلا أنه لا يوجد إجماع حول كيفية وضع إطار جامع مانع لهذا المفهوم وتأطيره (Framed)، أو ما يجب أن يتضمنه من مكونات، ومع ذلك يمكن "لعلم النفس الإيجابي" أن يساعد الأفراد على إعادة تشكيل تجاربهم السلبية والتفكير في أولويات حياتهم وإعادة تقييم قيمهم وإعطاء معنى جديد للحدث من ذوي الخبرة (Sattler & Smith, 2020).

ويركز "علم النفس الإيجابي" على الأحداث والتأثيرات الإيجابية في الحياة بما في ذلك التجارب الإيجابية مثل (السعادة Happiness - والمرح joy - والإلهام Inspiration - والحب love). والحالات والسمات الإيجابية مثل (الامتنان Gratitude - والمرونة النفسية Resilience - والرحمة أو التعاطف Compassion).

والمؤسسات الإيجابية تطبق المبادئ الإيجابية داخل المنظمات والمؤسسات بأكملها، كما يركز علم النفس الإيجابي على نقاط القوة في الشخصية والرضا عن الحياة والسعادة والرفاهية واحترام الذات والثقة بالنفس والأمل؛ حيث تتم دراسة هذه الموضوعات من أجل تعلم كيفية مساعدة الناس على الازدهار flourish والعيش الأفضل -Well- (Being, Wong, 2011).

ويتمتع مجال علم النفس الإيجابي ليستوعب العديد من الجوانب الإيجابية في الشخصية الإنسانية، ولهذا فهو تيار يدعم القدرة على الحب، والقدرة على الاستجابة لنداء الوجدان وتحقيق الشجاعة في الاختيار وتعميق المهارات الشخصية والإحساس الجمالي والمثابرة والأصالة وعقلانية النظرة إلى المستقبل والفضيلة والإيثار والتسامح والعمل وفقاً للقيم الأخلاقية، ورسالة هذا التوجه هي تعميق القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، والقلق والاكتئاب بين الصغار والكبار على حد سواء (إبراهيم، 2014: 2). وأكد (زعتري، 2016) أن علم النفس الإيجابي بطرحه الجديد يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان، وهو بذلك يرتقي بمفهوم الصحة النفسية إلى أبعد من مفهومها التقليدي حول غياب المرض والشذوذ، فهو بحث في محددات السعادة.

وقد أظهرت الأبحاث أن ركائز الصحة النفسية مثل (العواطف الإيجابية، الرضا عن الحياة، التفاؤل، الغرض من الحياة، الدعم الاجتماعي) ترتبط مستقبلياً بالصحة الجيدة التي يتم قياسها بطرق متنوعة، وأنه ليس من المعروف ما إذا كانت تدخلات "علم النفس الإيجابي" تحسن بشكل فعال الصحة البدنية أم لا إلا أن الاتجاهات المستقبلية لتطبيق "علم النفس الإيجابي" تركز على الصحة؛ حيث تستنتج بعض الدراسات أن تطبيق "علم النفس الإيجابي" على الصحة مستقبلياً واعد، وقد أقرت منظمة الصحة العالمية بأن "الحياة النفسية والاجتماعية السعيدة ليست مجرد نتيجة للصحة الجيدة فقط بل هي ما يدفع الناس إلى العيش في حياة صحية وطويلة؛ حيث إن الصحة هي حالة من الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليس مجرد غياب المرض أو العجز". (Nansook Park, et. al, 2016).

• طبيعة فنيات علم النفس الإيجابي:

عندما تأسس علم النفس الإيجابي في أواخر التسعينيات كان هناك القليل من الدراسات التي عُنيت بالتدخلات الهادفة إلى زيادة السعادة لدى البشر، وباستقراء الدراسات التي نشرت في ذلك الوقت نجد أن ثمة بداية بزوغ للاهتمام بفنيات التدخل منذ أن دعا "سيلجمان" إلى ضرورة الاهتمام بوضع مجموعة من الفنيات التي من شأنها زيادة السعادة والازدهار لدى البشر مفترضاً أن هناك ما لا يقل عن مائة تدخل نفسي إيجابي (Seligman, 2018).

وأكد "باركي" (Burke,2017) أن العقد الماضي قد شهد زيادة بمقدار عشرة أضعاف في المقالات المتعلقة بالتدريب على "علم النفس الإيجابي" وبالأكثر المقالات التي تحاول تطبيق بعض نتائجه في ممارسة التدريب وتقديم المشورة إلى كل من الممارسين والباحثين لتوفير العناصر اللازمة لممارسة التدريب على فنياته.

وأكد الباحثون أنه تم وضع فنيات "علم النفس الإيجابي" أو التدريب النفسي الإيجابي (يُشار إليه أيضاً بالتدريب القائم على نقاط القوة، أو التدريب الإيجابي) على أنه منجي نفسي إيجابي تطبيقي يركز على الحلول ويهدف إلى تسهيل تحقيق الهدف والرفاهية والتغيير الإيجابي في مجالات الحياة المختلفة (Castiello D'Antonio,2018): حيث تُستخدم نقاط القوة المميزة للفرد لتسهيل النمو الشخصي وتطور العميل (van and Stander, 2019)، ومن هذا المنظور كان تركيز فنيات علم النفس الإيجابي على "الإيجابي" بدلاً من إصلاح "العجز"؛ حيث ينصب التركيز على التنمية (Stander,2016).

وقد أظهرت الأبحاث أن هذا المنحى الجديد لتنمية الأفراد والمؤسسات يؤدي إلى عواقب إيجابية مختلفة لكل فرد على سبيل المثال تحسين الأداء والكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والثقة بالنفس وما إلى ذلك، ويؤدي أيضاً إلى عواقب إيجابية للمؤسسة ومثال على ذلك الاحتفاظ بالموهب، ومشاركة الموظفين والعملاء والرضا والنمو المالي، وما إلى غير ذلك (Peláez, et al,2019).

القسم الثالث للبحث: أهم الاتجاهات الحديثة في فنيات علم النفس الإيجابي أثناء الجائحة

تركت الجائحة تأثيراً كبيراً على الرفاهية الشخصية والاجتماعية وأوضحت العديد من الدراسات المتعلقة بتقييم الأثر النفسي للموجة الأولى من الجائحة 2019 أن 54% من العينة صنفوا الأثر النفسي للوباء بأنه متوسط أو شديد، وأعلن 17% تقريباً عن أعراض اكتئاب معتدلة إلى شديدة، وأبلغ 29% عن أعراض قلق متوسطة إلى شديدة، وأفاد 8% عن مستويات إجهاد متوسطة إلى شديدة (Wang, et al., 2020).

وتتفاقم هذه الآثار النفسية السلبية نتيجة العيش في الحجر الصحي مع القيود المفروضة على الحركة والتفاعل الاجتماعي، وصعوبات الحصول على الإمدادات الأساسية مثل الطعام، وانقطاع الأنشطة المهنية مع الخسارة المالية اللاحقة (Brooks, et al., 2020).

كما أوضحت الدراسات أن هناك إجماعاً واسعاً على أن جائحة COVID-19 لا تؤثر فقط على الصحة الجسدية بل تؤثر أيضاً على الصحة النفسية والرفاهية موضحة أن الوباء الحالي هو شكل جديد نسبياً من الضغوط أو الصدمات النفسية إذ ما تمت مقارنته بالكوارث الطبيعية التي تتركز فيها حالات الطوارئ على منطقة محددة ووقت معين، ويمكن للناس الهروب منها إذا أرادوا ذلك أو إذا كانت لديهم إمكانية القيام بذلك.

وقد تكون العواقب الصحية النفسية والعواقب النفسية الاجتماعية لوباء COVID-19 خطيرة بشكل أساسي على أربع مجموعات على الأقل من الناس كآتي:

- أ- أولئك الذين كانوا على اتصال مباشر أو غير مباشر بالفيروس.
- ب- الأشخاص المعرضون بالفعل للضغوط البيولوجية أو النفسية (بما في ذلك الأشخاص المصابون بمشاكل الصحة العقلية).
- ج- المهنيون الصحيون (بسبب ارتفاع مستوى التعرض).
- د- الأشخاص الذين يتابعون الأخبار من خلال العديد من القنوات الإعلامية.

ويمكن أن يكون للوباء وتدابير الاحتواء ذات الصلة - أي الحجر الصحي والتباعد الاجتماعي والعزل الذاتي- تأثير ضار على الصحة النفسية؛ فالشعور بالوحدة وانخفاض التفاعلات الاجتماعية تعد من عوامل الخطر المعروفة في العديد من الاضطرابات النفسية بما في ذلك الفصام والاكتئاب الشديد والمخاوف بشأن صحة الفرد وصحة أحبائه (خاصة كبار السن أو الذين يعانون من أي مرض جسدي)، وكذلك يمكن أن يؤدي عدم اليقين بشأن المستقبل إلى تفاقم الخوف والاكتئاب والقلق، وإذا استمرت هذه المخاوف لفترة طويلة قد تزيد من خطر حدوث حالات صحية عقلية خطيرة بما في ذلك اضطرابات القلق والذعر والوسواس القهري والضغط والاضطرابات المرتبطة بالصدمات، ومن المحتمل في الأشهر المقبلة عندما ينتهي الوباء أن يكون لدينا نقص في المهنيين الصحيين بسبب الإرهاق والضغط العقلي.

وهناك جانب آخر يجب مراعاته وهو الوصم بالعار والتمييز تجاه المصابين وأفراد أسرهم، فيجب أن تكون لمكافحة الوصمة الاجتماعية - تجاه أولئك الذين يعالجون ويقدمون الرعاية للأشخاص المصابين بـ COVID-19- أولوية أخرى لأخصائيي الصحة العقلية والنفسية في الأشهر المقبلة.

وأخيراً ينتشر عبر الإنترنت بسرعة كبيرة كم هائل من الأخبار الخارجة عن السيطرة، وتم تعريف هذا التحميل الزائد للمعلومات بـ "الوباء المعلوماتي" مع خطر الأخبار الكاذبة التي تعمل بشكل أسرع من الفيروس نفسه، مما يخلق حالة من عدم اليقين والمخاوف، وقد تكون هناك عواقب أخرى للوباء على ممارسة الصحة العقلية وهو اعتبار المشاكل النفسية أقل أهمية من المشاكل الجسدية.

وفي ضوء هذه التدايعات الآنية والمحتملة في المستقبل القريب ظهرت الحاجة إلى "علم النفس الإيجابي" وإستراتيجياته، وفنياته، وتطبيقاته التي تعد بمثابة أداة مهمة في الوقت الحالي؛ لأنه يمنحنا إحساساً بالفاعلية والقوة والتفاؤل أثناء الأزمة في مواجهة الوباء العالمي.

ووفقاً لـ"فريدريكسون" فإن المشاعر الإيجابية تزود الكائن الحي بميول عمل غير محددة ويمكن أن تؤدي إلى سلوك تكييفي (Fredrickson, 2001)، وحسب دراسة قام بها "مركز الخليج العربي للدراسات والبحوث" (csrgulf) حول دور "علم النفس الإيجابي" في دعم الرعاية الصحية لمرضى كورونا والأمراض عالية المخاطر واحتواء التداعيات النفسية في الكويت، فقد تبين أن الرفاه النفسي أصبح مكملاً حيوياً للتدخل الإكلينيكي الذي يقوم به الطاقم الطبي لمعالجة المرضى بهدف ضمان أكثر النتائج إيجابية، وفي المقابل يمثل انعدام الرفاه النفسي لدى المرضى - من جهة أو بين الطواقم الطبية من جهة أخرى - عاملاً سلبياً قد يؤدي إلى تعكر حالات المصابين بأمراض مرتبطة بقوة جهاز المناعة.

وقد اشتملت فنيات التدخل الإيجابي خلال الجائحة على ثلاث مراحل:

- أ- الاستعداد للكوارث وتشمل (تعزيز الشعور النفسي بالأمن، تعزيز الهدوء، تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية الشخصية والجماعية، تعزيز الاتصال، تعزيز الأمل، المرونة، الرعاية الذاتية، آليات المواجهة، الإبداع).
- ب- الاستجابة للأزمات وتشمل: (الشعور النفسي بالأمن، تعزيز الهدوء، تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية الشخصية والجماعية، تعزيز الاتصال، تعزيز الرجاء، الصمود، الرعاية الذاتية، المواجهة، الأمل، الإبداع، الاستباقية، التفاؤل، التعاطف مع الذات).
- ج- مرحلة التعافي وتشمل: (الشعور النفسي بالأمن، تعزيز الهدوء، تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية الشخصية والجماعية، تعزيز الاتصال، تعزيز الأمل، المرونة، الرعاية الذاتية، التأقلم، الإبداع (Nakano,2020)).

القسم الرابع للبحث: النماذج والأطر النظرية في علم النفس الإيجابي أثناء الجائحة

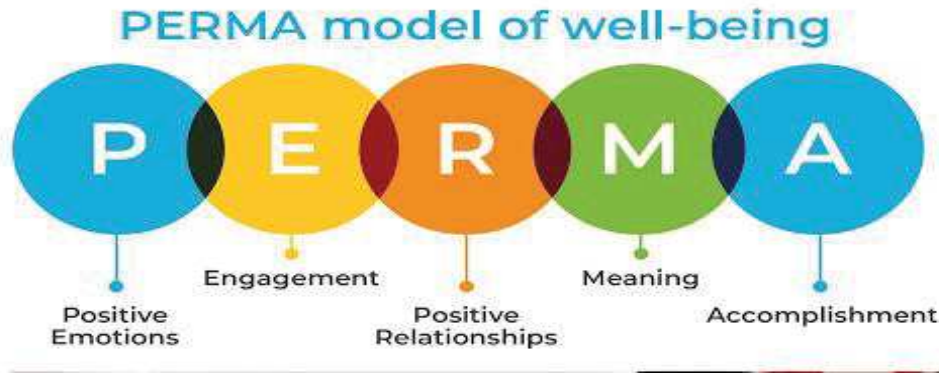
1. نموذج بيرما (PERMA) لسيلجمان

أشار "سيلجمان" (Seligman, 2011) وهو أحد أشهر مؤسسي التوجهات الإيجابية في علم النفس إلى أننا لدينا ثلاث طرق للسعادة، وهي الحياة الممتعة؛ حيث نركز على زيادة المشاعر الإيجابية إلى أقصى حد، والحياة المتفاعلة؛ حيث نعيش حياة قائمة على نقاط القوة الإنسانية لدينا ندخل في حالة تدفق للمشاعر الإيجابية، وحياة ذات معنى وهدف (الغرض من الحياة والمعنى الذي نمتلكه عنها).

وطور "سيلجمان" وجهة نظره لاحقاً للبحث في المكونات الخمس للبناء النفسي في نموذج يعرف اختصاراً بنموذج "بيرما" (PERMA)، ويضم خمسة مفاهيم هي: (العاطفة الإيجابية Positive feelings - الانخراط Engagement أو حالة التدفق - العلاقات الإيجابية والصمود Relations والمعنى Meaning - والإنجاز Achievement؛ فالعواطف الإيجابية مهمة لتحسين البناء النفسي في ظل الأزمات، وهذا لا يشير فقط إلى السعادة؛ بل يشمل طيف المشاعر الإيجابية أيضاً التي منها: (الفرح والحب، الامتنان، الأمل، الفخر، الصفاء، الإلهام). أما العلاقات الإيجابية فهي أمر

ضروري للتخفيف من الشعور بالوحدة والاكتئاب، بسبب التأثير المدمر للوحدة على الصحة الجسدية والنفسية (Armenta, Lyubormirsky, Fritz, 2017).

لقد أصبح معنى الحياة أكثر أهمية لأنه يمكن أن يساعد في استمرار الهناء النفسي خلال الأوقات الصعبة عندما نكون قادرين على رؤية قيمة وفوائد التضحيات التي نقدمها للآخرين، ويوضح الشكل رقم (1) نموذج سليجمان في فنيات علم النفس الإيجابي، كما يوضح الجدول رقم (1) تفاصيل النموذج.



شكل (2) يوضح نموذج سليجمان في فنيات علم النفس الإيجابي

(<http://www.creativecare.org.uk/about-us/pbs-positive-behaviour-support>)

جدول (1)

يوضح نموذج بيرما (PERMA) النظرية العلمية للسعادة (2011)

استخدامه في سياق الجائحة	المفهوم	PERMA
الامتنان (Gratitude): قد يشعر البعض بالامتنان بطرق جديدة أثناء الجائحة فقد يكون الامتنان للصحة أو دعم للرعاية الصحية، أو وجود عائلة وأصدقاء أو دخل وغيرها وقد اتضح أن الامتنان في سياق الجائحة قد ارتكز بشكل أساسي على الصحة. فبدأ الأفراد في النظر إلى ما لديهم أكثر مما يفقدون إليه.	تشير إلى المكونات العاطفية للرفاهية بما في ذلك السعادة والرضا عن الحياة والمشاركة.	المشاعر الإيجابية Positive Emotions
التيقظ العقلي (Mindfulness) لقد شجع السياق الحالي لكورونا على التفكير في التجارب اليومية والاستمتاع بها أكثر من التركيز على المستقبل ووضع خطط مستقبلية لعدم وجود يقين للمستقبل، وأصبحت الخطط الموضوعية للتيقظ تركز على		

العلاقات الاجتماعية.	
المشاركة (التدفق) Engagement	يعبر عن القدرة على المشاركة بأنشطة، وتختلف هذه الأنشطة من شخص لآخر وتؤثر هذه الأنواع من التدفق بشكل كبير على ذكائنا ومهاراتنا وقدراتنا، وفي الجائحة وأثناء الحجر الصحي يمكنك ممارسة الرياضية أو إجراء مكالمات هاتفية جماعية.
العلاقات Relationships	تشير إلى الجانب الاجتماعي للرفاهية وتعني قدرة الأفراد على القيام باتصالات حقيقية مع الآخرين. ويقدم سياق COVID-19 فرصة فريدة لتقوية العلاقات. وتقضي العديد من العائلات الوقت معاً عندما يكونون في مكان آخر المدرسة والعمل. يمكن أن يمثل هذا تحديات متعددة ولكن له أيضاً مكاسب محتملة. الدعم. على الرغم من أن الدوائر الاجتماعية التي يواجهها الناس قد تقلصت من نواح كثيرة، إلا أن الطبيعة يمكن أن تغير العلاقات بطريقة إيجابية في بيئة افتراضية، ويمكن أن تطور علاقات جديدة. وقد يقدم الأشخاص أيضاً ويتلقون المساعدة بطرق عملية وعاطفية للأصدقاء والعائلة، العلاقات الهامة والجيران وأعضاء مجتمعهم.
المعنى Meaning	يشير إلى إحساس الفرد بالقيمة والهدف، ويقدم سياق فيروس كورونا الجديد فرصاً لا حصر لها لمساعدة الآخرين، من خلال أعمال صغيرة للطف للتطوع بطرق أكثر أهمية. وهذا يفتح قناة جديدة يمكن أن تشتق منها المعنى الذي ربما لم يكن واضحاً من قبل. وقد يفكر الناس في التأثير الإيجابي البيئي لـ COVID-19 بطريقة هادفة.
الإنجاز Achievement	هو إحساس الفرد بالإنجاز والنجاح وتحقيق الأهداف والشعور بالرضا في نهاية العملية. إنه النتيجة النهائية لعملنا نحو أهدافنا، وتعطي الإنجازات معنى لجميع

المهام المنجزة لجميع الأهداف الواقعية المحددة، وهم النشاط البدني/ التمارين (Physical Activity/ Exercise) قد تؤدي زيادة مشاركة الأفراد في التمارين والتدابير المالية الطريق لأهداف العلاقة والتقدم. والنشاط البدني (المشي وركوب الدراجات) في ذلك كوفيد 19- يشجع على التفكير في استخدام الموارد، الوقت للشعور بالإنجاز أثناء الحجر، والحاجة إلى أن تكون واسعة الحيلة قد تؤدي إلى الشعور بالتحدي والإنجاز بالنسبة للبعض.

2. نموذج (REFRAME) للرفاهية:

ذهب بعض الباحثين إلى أن نموذج "سليجمان" PERMA لا يقدم صورة شاملة تماماً للرفاهية، وبذلك لا يعد مقياساً حصرياً مناسباً لرفاهية الإنسان (ParK, 2015) ومن ثمّ قدموا العديد من المكونات الأخرى للرفاهية اشتملت على: (الأمل، الامتنان، التفاؤل، السمو، التعاطف) في حين أشارت "ليفدال ديفيس" Lefdahl-Davis، وآخرون (2020) إلى ستة مكونات للرفاهية النفسية هي: (قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإتقان البيئي، الهدف من الحياة، النمو الشخصي)، وقد طورت علم النفس الإيجابي وقدمت نماذج عديدة لرفاهية الإنسان، وقد زادت من تطويرها بشكل لم يسبق له مثل المرور بجائحة (كوفيد 19) مما أدى إلى طرح نموذج جديد مدعوم بدراسات تجريبية للرفاهية يتكون من سبعة مكونات هي (المرونة "الصمود"، التعاطف، التدفق، العلاقات، التقدير، المعنى، التجسيد) باعتبارهم مكونات مهمة للتخفيف من الآثار السلبية للجائحة وتحقيق الرفاهية للإنسان، ويوضح الجدول رقم (2) نموذج (REFRAME) للرفاهية.

جدول (2)

يوضح نموذج (REFRAME) للرفاهية

المفهوم	REFRAME
هو القدرة على التخلص من الضغوط والعودة إلى التكيف بشكل كفاء في أصعب الظروف، وتتضمن المرونة من وجهة نظر العديد من الباحثين لبعدين متميزين هما (محنة كبيرة- تكيف إيجابي)، وبالتالي عند مواجهة ظروف في أي مرحلة من حياته فإن المرونة تعد مقياساً جيداً للصحة والرفاهية ويمكن أن تساعد على التكيف الناجح مع الشدائد، وبالتالي فالمرونة عامل وقائي يقلل من احتمالية النتائج السلبية المرتبط بالضغوط (Gheshlagh et al., 2017).	الصمود النفسي (المرونة) Resilience
هو ملاحظة معاناة الآخر والاستجابة لها بتفهم ولطف، فالأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعاطف يكونون أكثر تعاطفاً مع أنفسهم عندما يواجهون أحداثاً سلبية وبالتالي فالتعاطف يشمل قبول الفرد للقيود والأخطاء ويتيح لهم للمشاعر الإيجابية بسهولة أكثر ومن ثم يعد أحد المقاييس المهمة للرضا عن الحياة والترابط والرفاهية (Allen & Leary, 2010).	التعاطف Empathy
يعد التدفق أحد مكونات المشاركة في نموذج (PERMA) لسليجمان ويشتمل التدفق على انخراط المرء في نشاط بحيث لا يكون هناك إحساس بخسارة الوقت ومن المفترض أن يحدث هذا التدفق عندما يكون هناك	التدفق Flow

العلاقات	توازي بين مهارات الفرد والتحديات الحياتية (Schiffer & Roberts, 2018).
Relationships	تشير الأبحاث إلى أن العلاقات أو الترابط الاجتماعي أحد المكونات الضرورية لشعور المرء بالسعادة والرضا عن الحياة وقد أظهرت الحياة أن الأشخاص الأكثر انخراطاً في المجتمع ولديهم شبكات اجتماعية واسعة أكثر سعادة وأقل في مستويات القلق والاكتئاب والنوبات القلبية وأكثر ارتفاعاً في معدلات البقاء على قيد الحياة (Waldinger & Shulz, 2010).
التقدير	هو الاعتراف والتأكيد على الخير في حياتنا وهو شبيه بالامتنان فهو اعتراف بأننا قد حصلنا على هدايا ومميزات من الآخرين، وقد أظهرت الدراسات أن هناك علاقة قوية بين الشعور بالامتنان والصحة النفسية، كما أنه يعد من أكثر الممارسات في علم النفس الإيجابي فعالية في تعزيز الرفاهية، ويرتبط الامتنان بالتفاؤل والأمل والرحمة (Watkins et., al. 2015).
المعنى	يشير إلى شعور المرء بأن الحياة لها هدف وقيمة ويحدث هذا الشعور عندما يعتقد الناس أن وجودهم مهم وقد ارتبط المعنى من الحياة بالصحة النفسية وزيادة انخراط الأفراد في الأعمال التطوعية والاستقرار الأسري (Stavrova & Luhmann, 2016).
التجسيد	يتضمن التجسيد إدراك الفرد للحاجات الجسمية واستجاباته لهذه الاحتياجات ووجود اتصال يقظ ووعي بالجسد؛ حيث إن فهم الجسد يرتبط ارتباطاً مباشراً بمعرفة الذات التي تكون مرتبطة بالتالي بزيادة الرفاهية النفسية، فالانخراط بالنشاط البدني له تأثير إيجابي بالرضا عن الحياة فقد أظهرت الدراسات أن هناك علاقة بين اليقظة والجسد والعقل (Wiese et., al. 2018).
Embodiment	

3. نموذج (INSLGHT) للرفاهية

قدم "بانشال، وبالم، وأوردن" (Panchal, Palmer, Oriordan, 2020) نموذجاً تطبيقياً يركز على نظريات التدريب وعلى فنيات "علم النفس الإيجابي" للتدخل أثناء الجائحة أطلقوا عليه اختصاراً (INSLGHT) (Panchal, Palmer, & Green, 2019). ويشتمل هذا النموذج على سبعة مجالات هي (زيادة المعرفة الذاتية- قبول التغيير- دعم التعايش الإيجابي- دمج الماضي والحاضر والمستقبل- أعط الوقت والمكان- تسليط الضوء على السياق الأوسع- حلول مصممة خصيصاً)، ويمكن أن يكون النموذج مفيداً في تقديم مجموعة أدوات للمدرسين وعلماء النفس الذين يدعمون المتدربين خلال الفترات الحرجة في الحياة وتمكينهم من إدارة الذات في المستقبل، وكذلك يمكن مساعدة الأفراد في تعزيز المرونة والازدهار خلال الفترات الانتقالية، ويوضح الجدول التالي رقم (3) نقاط القوة السبع خلال الجائحة، وكيفية تطويرها بشكل أكبر حسب الضرورة باستخدام مجموعة من تقنيات التدريب وعلم النفس الإيجابي في سياق التحولات التي أحدثها كوفيد 19.

جدول (3)

يوضح نموذج (INSLGHT) للرفاهية

الإجراءات المتوقعة أثناء الجائحة	وصف القوة	INSLGHT
ضع في اعتبارك نقاط قوتك: قيم نقاط قوتك واستفيد منها لتعزيز وجودك الجيد على سبيل المثال إذا كان الإبداع قوة فابحث عن الجوانب الإبداعية لديك؛ وإذا كنت اجتماعي فابحث عن طرق تجتمع بها مع الناس بشكل افتراضي. اعرف نفسك: ما هي الأشياء المفضلة بالنسبة لك، هل تفضل أن تكون بمفردك أم مع الآخرين ونظم نفسك وفقاً لذلك.	التفكير في الشخصية ونقاط القوة أثناء الجائحة واستخدامها في توجيه القرارات	زيادة المعرفة بالذات Increasing self-knowledge
ضع في عقلك أن هذه التغيرات حقيقة التغيرات تأخذ وقتاً: فلا تتوقع الكثير من نفسك أو الآخرين فهم قادرون على التكيف في ظل هذه التغيرات بسهولة. التغيرات تحتوي على مشاعر: فتقبل كل المشاعر التي تشعر بها من خوف وقلق وحزن وغيرها واعترف بأن هذه مشاعر إيجابية في ذلك السياق. التغيرات تؤثر على كل الأفراد: فمع الجائحة يتأثر الجميع بطريقة أو بأخرى ولكنهم جميعاً يمرون بتجارب مماثلة.	النظر إلى التغيرات الحادثة باعتبارها تستغرق وقتاً وتتضمن مجموعة من المشاعر التي تؤثر علينا جميعاً	التأقلم مع التغيرات Normalizing transitions
التركيز على الأساسيات: أعط الألوية للنوم وللنظام الغذائي والاسترخاء والتمارين الرياضية. شارك في الدعم والتواصل: قد يشعر الناس بالعزلة والوحدة في ظل الظروف المتغيرة، فاحرص على أن يتحدث الناس معك بصراحة وجرب أشكالاً جديدة من الاتصالات. مراقبة المداخلات: حدد ما تستمع إليه من أخبار واعتمد على مصادر موثقة كن مسيطراً: إن الجائحة غير مؤكده للغاية ومتغيرة باستمرار فحاول التركيز على ما تستطيع أن تسيطر عليه بدلاً من تركيزك على الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها وركز على يوم واحد بدلاً من النظر للمستقبل. ضع الحدود بين البيئات المختلفة (العمل - المنزل - المدرسة). ساعد الآخرين: تطوع لدعم الآخرين المتضررين من الأزمة وحاول تلبية بعض احتياجاتهم.	الاعتماد على إستراتيجيات التعايش الإيجابية أثناء الجائحة	تعزيز التعايش الإيجابي Supporting positive coping
الامتنان : حاول أن تقدر من لديك وابحث عن الخير في كل يوم يمر بك. الماضي والحاضر: ما هي المهارات والأفكار التي كانت في الماضي ويمكنك الاستفادة منها في الوقت الحاضر. المستقبل: كيف يمكن لهذه الأزمة أن تحدد مستقبلك ربما تتمكنك من تطوير مهارات جديدة تحدد من خلاله مستقبلك.	يمكنك عمل روابط مفيدة بين الماضي والحاضر والمستقبل أثناء الجائحة	الدمج بين الحاضر والماضي والمستقبل Integrating past, present and future

إعطاء الوقت والمكان Giving time and space	أعط نفسك مساحة للتفكير في المكان والزمان أثناء الجائحة	أوجد الوقت: سيحصل البعض على وقت أكثر من ذي قبل، بينما يحصل البعض الآخر على وقت أقل مما كان في السابق ولكن سيستفيد الجميع من التجارب التي تمر بهم في زمان ومكان معين مثل كتابة اليوميات.
سلط الضوء على السياق الأوسع Highlighting broader context	كن على دراية بالسياق الأوسع خلال فترة الجائحة وافهم التأثيرات التي تدور من حولك	وجهات النظر المفيدة: فقد تكون الأفكار المرتبطة بالسياق العام أو الأوسع مفيدة وبالتالي علينا جمعياً عمل التغييرات من أجل مساعدة أنفسنا ومن حولنا. تحقق من الآثار: ضع في اعتبارك أن تأثير الجائحة ليس عليك فقط بل على عائلتك ومن حولك أثناء اتخاذك للقرارات.
اصنع الفعل Tailoring action	اتخذ خطوات إيجابية أثناء الأزمة	ضع أهدافاً قصيرة المدى: يومية أو أسبوعية تجعلك تشعر بالإنجاز. تعرف على إنجازاتك: اعترف بإنجازاتك مهما كان حجمها ويمكنك كتابتها بانتظام.

4. نموذج التكنولوجيا الإيجابية: Positive Technology paradigm

يطرح هذا الاتجاه سؤالاً مهماً مفاده هل يمكن استخدام التكنولوجيا الإيجابية في الحد من الآثار السلبية لـ COVID-19، وتمثل الإجابة عن هذا السؤال فنيات "علم النفس الإيجابي" التي تم استخدامها أثناء الجائحة؛ حيث يوضح النموذج أن جودة حياتنا الشخصية تعتمد على ثلاثة سياقات (الجودة العاطفية، والمشاركة/ التحقق، الترابط)، ويمكن العمل على هذه السياقات وتعزيزها لتعزيز الرفاهية الشخصية، وذلك من خلال استخدام ثلاثة أنواع مختلفة من التقنيات كالتالي:

- تقنيات اللذة Hedonic: للتحث على تجارب إيجابية وممتعة.
- تقنيات الاستمتاع Eudemonic: تتمثل في استخدام التكنولوجيا لتعزيز المشاركة والتمكين الذاتي ودعم الأفراد في الوصول إلى خبرات تفاعلية وتحقيق الذات.
- التقنيات الاجتماعية Social Technologies: استخدام التكنولوجيا للترويج والتكامل والترابط الاجتماعي بين الأفراد والجماعات والمنظمات.

ويؤكد النموذج بشكل عام أن الجائحة العالمية الناتجة عن COVID-19 إلى جانب أنها قد أدت إلى معاناة الأفراد من الضغوط النفسية الشديدة فإنها قد سببت عبئاً كبيراً على هويتنا وعلاقتنا، وأنه من خلال إمكانات "التكنولوجيا الإيجابية" وهي النهج العلمي والتطبيقي لاستخدام الفنيات الرقمية لعلم النفس الإيجابي التي يمكن من خلالها تحسين جودة حياتنا الشخصية، وتعزيز الإستراتيجيات الحالية لتوليد الرفاهية النفسية على بصفة خاصة.

فالتطبيقات الصحية والهواتف الذكية والواقع الافتراضي المستقل والاجتماعي، وألعاب الفيديو والتقنيات الاجتماعية عادة ما تُتهم التكنولوجيا بالإساءة إلى التآخي والتواصل المباشر بين الناس، إلا أنها قد تتمكن من تحسين صورتها بفضل فيروس كورونا والحجر الصحي، لما توفره من أنشطة واجتماعات وحتى العمل والدراسة عن بُعد بفضل التطورات التكنولوجية، وباتت إجراءات العزل في المدن الكبرى والأسر الميسورة أمراً سهلاً ومريحاً مع إمكانية العمل من المنزل والحصول على التشخيص الطبي عن بُعد، وممارسة الرياضة عبر التطبيقات أو الأجهزة ووسائل الترفيه بالبث التدفقي، ويمكن للتكنولوجيا التي تسمح بمواصلة الروابط الاجتماعية أن تخرج معززة من هذه الأزمة "لأن الإنسان يبقى كائناً اجتماعياً بامتياز وغير مستعد للعيش منقطعاً عن الآخرين" (<https://www.dw.com/ar/>). ويوضح الشكل التالي رقم (2) هذا النموذج ومكوناته.

التكنولوجيا الإيجابية

منحى علمي تطبيقي يستخدم التكنولوجيا في تحسين جودة حياتنا وخبرتنا الشخصية من خلال البناء والتقوية (التعزيز) والاستبدال أو الإحلال



مستوى العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص



مستوى الاستمتاع



مستوى اللذة

استخدام التكنولوجيا لدعم التكامل الاجتماعي والروابط الاجتماعية (الذات الماركة)

استخدام التكنولوجيا لمساعدة الأفراد في الوصول إلى المشاركة وخبرات تحقيق الذات (نمو الذات)

استخدام التكنولوجيا لزيادة الخبرات الإيجابية أو السارة (المتعة الذاتية)

الأهداف

- المشاركة القيمة.
- المشاركة في الأنشطة.
- مساعدة الآخرين والاهتمام بهم.
- تنمية الحياة الاجتماعية.

- ذات واقعية.
- سعة الحيلة
- السعادة.
- تشجيع القوة والصمود النفسي.

- سعادة دائمة.
- حالات انفعالية إيجابية سريعة.
- مشاعر إيجابية.

كيف نحققها

- بناء خبرات ماركة انفعالية إيجابية.
- التدريب على الرفاهية.
- تنمية ومشاركة جوانب القوة.

- التدريب على الرفاهية.
- التدريب على الذكريات.
- التدريب على جوانب الحياة.

- تزويدهم بخبرات انفعالية إيجابية.
- تزويدهم بخبرات إيجابية مستمرة

- وضع أهداف جوهرية

الاستخدام في جائحة كورونا

- | | | |
|---|---|--|
| - واقع افتراضي لتنظيم الانفعالات (إدارة الضغوط، الاسترخاء، الانفعالات الإيجابية، إنتاج الانفعالات الإيجابية). | - خبرات واقعية افتراضية جديدة ومستدامة تتيح التدفق وتقلل من الرهبة. | - واقع افتراضي اجتماعي لتحسين التواصل. أدوات الصحة الذكية لدعم المشاركات القيمة والروابط الاجتماعية. |
| - أدوات الصحة المحمولة للتنظيم الانفعالي | - الألعاب الإلكترونية لتحسين التكامل الاجتماعي وزيادة فهم المواقف الاجتماعية المعقدة. | - الألعاب الإلكترونية لتحسين التكامل الاجتماعي وزيادة فهم المواقف الاجتماعية المعقدة. |
| | - التمارين الرياضية الاجتماعية التي تحافظ على اللياقة البدنية. | - التمارين الرياضية الاجتماعية التي تحافظ على اللياقة البدنية. |

شكل (3) يوضح نموذج التكنولوجيا الإيجابية: Positive Technology paradigm

القسم الخامس للبحث: فنيات علم النفس الإيجابي (نظرة مستقبلية)

لقد أتاحت (جائحة فيروس كورونا المستجد) الفرصة أمام الباحثين، والمؤسسات العلمية للمشاركة في الحد من تداعيات هذه الجائحة، والعمل على تشكيل وعي جديد لدى الجميع بالأساليب العلمية للتعامل مع جميع الجوائح، وفتحت دول عديدة مراكز اتصال ومنصات عبر الإنترنت لتقديم خدمات الإرشاد النفسي للمرضى وأفراد أسرهم وغيرهم من المتضررين من الوباء (Duan L & Zhu G., 2020; Liu S, Yang L, Zhang C, et al., 2020). ومع ذلك فإن تنظيم وإدارة هذه التدخلات النفسية قد عانى من العديد من المشاكل التي تحد من فعاليتها ومنها: "أنه لا يتم التمييز بين المرضى وفقاً لخطورة حالتهم"، وغالباً لا يجدون المهنيين المناسبين للتشخيص والعلاج المناسب في الوقت المناسب في حين أن العبء النفسي للوباء قد وصل إلى غالبية السكان، وفي ضوء ذلك وخلال الأشهر القليلة القادمة سيتعين على الأطباء النفسيين والمتخصصين في الصحة النفسية معالجة العديد من هذه العواقب النفسية والاجتماعية والصحية للوباء.

ومن المتوقع أن نواجه زيادة في مشاكل الصحة العقلية والاضطرابات السلوكية واضطرابات تعاطي المخدرات؛ حيث قد تؤدي الضغوط الشديدة إلى تفاقم المشكلات النفسية أو تحفيزها، وعلى الرغم من أهمية كل هذه الإجراءات التي تم اتخاذها وكل هذه الفنيات التي تم استخدامها إلا أن "جائحة كورونا" قد فرضت علينا إعادة النظر في تلك الفنيات وطرحنا لنا اتجاهات جديدة في التعامل مع هذا الجائحة؛ حيث رأى الباحثون أثناء الجائحة وما بعدها أننا بحاجة إلى تدخلات جديدة من أهمها:

1. التدخلات الرقمية باعتبارها الحل الأمثل للتعامل مع الجائحة، فالعلاج الشخصي لم يعد هو الحل فمعظم الأشخاص الآن يمكنهم الوصول إلى جهاز محمول أو تليفون متصل بالإنترنت.

2. مع تفشي هذا الوباء أصبحت فنيات علم النفس الإيجابي تؤكد على أهمية الرفاه الشخصي والسعادة والتخلص من أعراض الاكتئاب وخاصة في خضم التباعد الاجتماعي والشعور بالوحدة التي تعد من أكثر العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للأفراد، وهذا يعني أن "علم النفس الإيجابي" ضرورة الاهتمام بالفنيات التي تقلل من شعور الأفراد بالوحدة منها على سبيل المثال: (استخدام العلاج المعرفي السلوكي) الذي يعد من أهم الفنيات في التعامل مع الأشخاص ممن لديهم اتصالات اجتماعية محدودة؛ حيث يمكننا الاعتماد على فنيات "غرس الأمل وبناء القوة الحازمة" التي تعمل كجهاز مناعي وحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية والشجاعة والمهارة الشخصية والاستبصار والتفاؤل وحل المشكلات وتحديد الهدف والقدرة على السعادة والواقعية.

3. بناء القوى الواقعية في مواجهة المرض مثل التفكير في المستقبل.

وفي النهاية أكد الباحثون على أن (جائحة كورونا) تمثل فرصة عظيمة لتعزيز ونشر التقنيات الإيجابية فقد يؤدي الاستخدام الناجح للتكنولوجيا الإيجابية للتصدي لتحدي مجتمعي عالمي كبير، مما يؤدي إلى زيادة القبول العام والحكومي في مجالات الرعاية الصحية والرفاهية الاجتماعية، فكما يقولون "الأزمة توفر فرصة " a crisis provides an opportunity

ومن خلال ماسبق يتضح ما يلي:

1. أكدت معظم التعريفات التي قدمت لعلم النفس الإيجابي على أن هذا العلم يركز على نقاط القوة في الشخصية أكثر من تركيزه على نقاط الضعف؛ حيث جاءت السعادة والتفاؤل والرفاهية والأمل والازدهار وجودة الحياة والعيش الأفضل باعتبارهم المفاهيم المحورية في أي تعريف لعلم النفس الإيجابي.

2. تباينت فنيات علم النفس الإيجابي بتباين الحقب التاريخية وطبيعة الظروف السائدة في المجتمعات؛ حيث ركزت فنيات علم النفس الإيجابي في أواخر التسعينيات على الفنيات التي من شأنها أن تزيد من السعادة والازدهار لدى البشر، في حين شهدت السنوات الأخيرة المزيد من الاهتمام بالفنيات المتصلة بالممارسات التدريبية وتقديم المشورة في كيفية تطبيق الفنيات مؤكدين على أن علم النفس الإيجابي هو علم تطبيقي في الأساس يركز على نقاط القوة لدى الفرد لتعزيزها وتقويتها، ومن ثم برز الاهتمام بما هو إيجابي بدلاً من إصلاح العجز.

3. تركزت فنيات علم النفس الإيجابي أثناء جائحة كوفيد-19 في بداية حدوثها على تقييم الأثر النفسي للموجة الأولى مؤكداً على زيادة أعراض الاكتئاب والقلق والعزلة التي أثرت بشكل مباشر على الصحة الجسمية والنفسية للأفراد وخاصة كبار السن والنساء والأطفال (الفئات المهمشة).
4. كان للجائحة دور بارز في تسليط الضوء على علم النفس الإيجابي وفنياته.
5. اشتملت فنيات علم النفس الإيجابي خلال الجائحة على ثلاث مراحل (مرحلة الاستعداد للكوارث- مرحلة الاستجابة للأزمات - مرحلة التعافي والتعايش مع الأزمات).
6. ظهرت أثناء الجائحة أربعة نماذج نظرية في التعامل مع الجائحة (نموذج بيرما (PERMA) لسيلجمان- نموذج (REFRAME) للرفاهية- نموذج (INSLGHT) للرفاهية- نموذج التكنولوجيا الإيجابية: Positive Technology paradigm).
7. أكدت الجائحة بشكل واضح مدى الحاجة إلى تنظيم وإدارة التدخلات النفسية من خلال العالم الرقمي؛ حيث فرضت هذه الأزمة على باحثي علم النفس الإيجابي ضرورة إعادة النظر في الفنيات التقليدية لعلم النفس الإيجابي مؤكدة على أهمية التدخلات الرقمية في تحقيق الرفاه الشخصي والسعادة والتخلص من القلق والاكتئاب.

التوصيات:

- يمكن تقديم التوصيات التالية لتعزيز دور فنيات علم النفس الإيجابي لمواجهة الآثار السلبية الناتجة عن جائحة كورونا:
- إعطاء الفرصة الأكبر لعلم النفس الإيجابي وفنياته للتدخل في علاج الآثار الناتجة عن الأمراض والأوبئة.
 - توجيه اهتمام علم النفس الإيجابي لدراسة القيم والفضائل الإنسانية لدى الأفراد من أجل استثمارها بشكل أفضل.
 - توجيه اهتمام علم النفس الإيجابي لدراسة الجوانب الإيجابية التي حصلنا عليها من خلال الجائحة والعمل على الاستفادة منها بشكل أكبر.
 - إقامة الورش والندوات لمساعدة الأفراد على التخلص من الآثار السلبية لجائحة كورونا.
 - الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تركز على المتغيرات الإيجابية كالسعادة، والتفاؤل، وقبول الآخر، والتسامح، وتدريب الأفراد على التحلي بها.

— دمج فنيات "علم النفس الإيجابي" ضمن مناهجنا وتعريف الطلاب بها وكيفية الاستفادة منها في وقايتهم وتحصينهم من الاضطرابات والأمراض المختلفة.

البحوث المقترحة:

تقترح الباحثة عدداً من الموضوعات التي تحتاج للدراسة مستقبلاً كالاتي:

- دراسة التداعيات النفسية والاجتماعية وأثرها في بعض المتغيرات الأخرى.
- تصميم برامج علاجية وإرشادية لفئات عمرية مختلفة للتخفيف من حدة التداعيات النفسية والاجتماعية للجائحة.
- تصميم العديد من البرامج التي تهتم بعلاج هذه التداعيات لكل نوع (ذكور- إناث) على حدة.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، منال مصطفى محمد. (2014). فنيات علم النفس الإيجابي في خفض حدة القلق لدى عينة من الشباب الجامعي، دكتوراه، قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- رضوان، سامر جميل (2020). علم النفس في مواجهة تأثير أزمة كورونا COVID 19 على الصحة النفسية. علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، 25 (33)، 37-45.
- زعتري، نور الدين (2016). علم النفس العيادي الإيجابي. مجلة أنسبة للبحوث والدراسات، الجزائر، (1): 29-39.
- سماوي، فادي سعود (2013). السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية. مجلة العلوم التربوية، 40 (2)، 729-747.
- عمر، سيف الإسلام سعد (2009). الموجز في منهج البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، دارالفكر المعاصر.
- فتحي، محمد (2020). علم النفس الإيجابي ومواجهة القلق والضغط الناجمة عن كورونا، <https://www.azzaman.com> 2020/07/03

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>

Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubormirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183-190.

- Batri, N. M. B. (2020, October). Pandemics Outbreak in Perspective of Positive Psychology and Science. *In International Conference on Community Development (ICCD 2020)* (pp. 500-503). Atlantis Press.
- Castiello D'Antonio, A. (2018). Coaching psychology and positive psychology in work and organizational psychology. *The Psychologist-Manager Journal*, 21(2), 130.
- de Cassia Nakano, T. (2020). Crisis, desastres naturales y pandemias: contribuciones de Psicología Positiva. *Ciencias Psicológicas*, 14(2)..
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The lancet psychiatry*, 7(4), 300-302..
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being. *European Journal of Counseling Psychology*, 3(2), 89-98.
- Gheshlagh, R. G., Sayehmiri, K., Ebadi, A., Dalvandi, A., Dalvand, S., Maddah, S. B., & Tabrizi, K. N. (2017). The relationship between mental health and resilience: a systematic review and meta-analysis. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(6), 8.
- Lefdahl-Davis, E. M., Stefan, D., Huffman, L., & Alayan, A. (2020). Positive Psychology During a Pandemic: REFRAME for Well-Being. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 4(18), 2397-7116.
- Liu, S., Yang, L., Zhang, C., Xiang, Y. T., Liu, Z., Hu, S., & Zhang, B. (2020). Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e17-e18.
- N Nakano, T.C. (2020). Crises, natural disasters, and pandemics: insights from Positive Psychology. *Ciencias. Psicológicas*, 14(2), e-2161. doi: <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2161>
- Nicola M, Alsafi Z, Sohrabi C, et al.(2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19):a review. *International Journal of Surgery* 2020; 78:185–193.
- Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2020). The fear of COVID-19 and its role in preventive behaviors. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 58-63.

- Palmer, S., Panchal, S., & O’Riordan, S. (2020). Could the experience of the COVID-19 pandemic have any positive impact on wellbeing. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 4(10), 1-7.
- Park, C. L. (2015). Integrating positive psychology into health-related quality of life research. *Quality of Life Research*, 24(7), 1645-1651.
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional school counseling*, 12(2), 2156759X0801200214.
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Vander Molen, R. J., Kim, E. S., & Collon, K. (2016). Positive psychology and physical health: Research and applications. *American journal of lifestyle medicine*, 10(3), 200-206.
- Parks, A. C., & Boucher, E. M. (2020). Positive Psychological Interventions (PPIs) in the age of COVID-19: on the potential impact of digital PPIs on loneliness. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 569-571.
- Peláez, M. J., Coó, C., & Salanova, M. (2019). Facilitating work engagement and performance through strengths-based micro-coaching: a controlled trial study. *Journal of Happiness Studies*, 1-20, doi: 10.1007/s10902-019-00127-5
- Pera, A. (2020). Depressive symptoms, anxiety disorder, and suicide risk during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.572699.
- Phillips, D. L. (2021). Multitasking Fitness Routines and Media Consumption: A Uses and Gratifications and Mediatization Exploration (Doctoral dissertation, Regent University).
- Riva, G., Mantovani, F., & Wiederhold, B. K. (2020). Positive technology and COVID-19. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 581-587.
- Sattler, D. N., & Smith, A. (2020). Facilitating posttraumatic growth in the wake of natural disasters: Considerations for crisis response. *In Positive Psychological Approaches to Disaster* (pp. 169-185). Springer, Cham.
- Schiffer, L. P., & Roberts, T. A. (2018). The paradox of happiness: Why are we not doing what we know makes us happy?. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 252-259.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.

- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470-479.
- Van Zyl, L. E., & Rothmann, S. (Eds.). (2019). Theoretical approaches to multi-cultural positive psychological interventions. Springer International Publishing.
- Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2010). What's love got to do with it? Social functioning, perceived health, and daily happiness in married octogenarians. *Psychology and aging*, 25(2), 422.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (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(5), 1729.
- Watkins, P. C., Usher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91-98.
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57-66.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologies Comedienne*, 52(2), 69.
- Wu, W., Wang, A., & Liu, M. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel corona virus in Wuhan, China. *Lancet*, 395(10223), 497-506.
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psychologies (Campinas)*, 37.