

## The effect of home quarantine in light of the Corona pandemic on (positive and negative) thinking among academics at Palestine Ahliya University

Sameer Suleiman Aljamal

Nasser (M.S) Jaradat

Imad Dawood Alzeer

College of Business and Finance || Ahliya Palestine University || Palestine

**Abstract:** The study aimed to identify the effect of home quarantine in light of the Corona pandemic on thinking among academics at the Private University of Palestine, and to reveal the existence of differences between the sample members according to variables: (gender, Years of service, college, place of residence). The study followed the descriptive and analytical approach. The sample of the study consisted of (66) faculty members working at the university in all colleges of the university, and the questionnaire was used to collect data. The results of the study indicated that there is an average effect of home quarantine in light of the Corona pandemic on thinking (positive and negative), and the results showed that there are no significant differences in the effect of home quarantine in light of the Corona pandemic on thinking from the point of view of academics, regardless of their gender and duration of service and regardless of the college that They work and where they live. The study came up with several recommendations, the most important of which are: (Urging the faculty members at the university to use the home quarantine to promote positive thinking by transforming the ordeal into a grant, the good and efficient use of time during the home quarantine through the work of research and scientific studies, and the strengthening of cooperation and social communication among colleagues at the university).

**Keywords:** Home quarantine, Corona pandemic, positive thinking, negative thinking, Palestine Ahliya University.

### تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية

سمير سليمان الجمل

ناصر "محمد سعود" جرادات

عماد داوود الزير

كلية العلوم الإدارية والمالية || جامعة فلسطين الأهلية || فلسطين

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية، والكشف عن وجود اختلافات بين أفراد العينة وفقاً لمتغيرات: (الجنس، سنوات الخدمة، الكلية، مكان السكن). اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وتكونت عينة الدراسة من (66) عضو هيئة تدريس يعملون في الجامعة في كل كليات الجامعة، وتم استخدام الاستبانة لجمع البيانات. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير متوسط للحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي). وبينت النتائج عدم وجود فروق دالة في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير من وجهة نظر الأكاديميين مهما اختلف جنسهم ومدة خدمتهم وبغض النظر عن الكلية التي يعملون بها ومكان سكنهم. وخرجت الدراسة بعدة توصيات أهمها: (حث

أعضاء هيئة التدريس في الجامعة على استغلال الحجر المنزلي في تعزيز التفكير الإيجابي من خلال تحويل المحنة إلى منحة، الاستغلال الجيد والفعال للوقت خلال الحجر المنزلي من خلال عمل الأبحاث والدراسات العلمية، تعزيز التعااضد والتواصل الاجتماعي بين الزملاء في الجامعة).

الكلمات المفتاحية: الحجر المنزلي، جائحة كورونا، التفكير الإيجابي، التفكير السلبي، جامعة فلسطين الأهلية.

## المقدمة.

تتميز عملية التفكير بأنها عملية إنسانية، تتطلب تنميتها وتعلمها جهوداً متميزة من أطراف عديدة، في مراحل العمر المختلفة، وهي ذات صلة بالنواحي البيئية والوراثية من حيث المجالات المختلفة: الجسمية والانفعالية والاجتماعية والثقافية والحضارية. والإنسان يولد ولديه آلة التفكير وهي العقل (المخ)، وأن هذا العقل البشري يركز على شيء بحد ذاته، ويحاول أن يلغي الفشل في حياته ويفكر بالسعادة، ولهذا يجب أن يتدرب على مهارة التفكير الإيجابي لتحويل كل أفكاره وأحاسيسه لكي تكون في خدمة مصالحه وحاجاته بدلا من أن تكون ضد وبالعكس هذه المصالح والحاجات (بركات، 2006). وأشار (Chandler, 2001) أن الفارق بين الإنسان الناجح وغير الناجح هو التفكير، فقد يختلف الأشخاص في الفرص المتاحة لهم وظروفهم وهذه الأشياء لا تصلح مقياساً للنجاح، أما التفكير فيمتلكه الناس بالتساوي منذ ولادتهم، ولكن بعضهم يتجه به وجهاً إيجابياً فينجح ويتجه به آخرون وجهة سلبية فيخفقون (الرقب، 2006) إذ يرتبط الاتجاه العقلي الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في مجال من مجالات الحياة (الرقب، 2008)، ورغم محورية التفكير في حياة الإنسان إلا أنه يتعذر على الكثيرين إيجاد من يرشدهم إلى طرائق التفكير السليم، والسبب في ذلك أن المؤسسات التربوية لا تعلم طرائق التفكير السليم، فهي تكتفي بتدريب الذاكرة أكثر مما تهتم بتدريب العقل، وتركز على الأشياء والوسائل والقوانين التي يجب أن تفكر باستخدامها لا على الطرائق والمناهج التي تفكر عن طريقها (الرقب، 2006).

## مشكلة الدراسة وأسئلتها:

بدأ العالم يواجه جائحة، اجتاحت معظم أقطار العالم، ابتدأت في مقاطعة ووهان في جمهورية الصين، ثم انتقلت إلى باقي دول العالم بنسب متفاوتة، وقد ابتدأت تلك الجائحة في الأراضي الفلسطينية من مخالطين لسياح يونانيين في مدينة بيت لحم، حيث بلغ عدد المصابين في هذا الوباء في الأراضي الفلسطينية حتى نهاية شهر آب/2020، وحسب إحصائيات وزارة الصحة الفلسطينية (35518) مصاباً (<https://ar.wikipedia.org/wiki>)، ونتيجة لانتشار الوباء في الأراضي الفلسطينية تم إصدار مرسوم رئاسي يقضي بإعلان حالة الطوارئ في الأراضي الفلسطينية ابتداءً من تاريخ (2020/3/5)، تم على إثرها إلزام المواطنين بالحجر المنزلي، وعدم خروجهم من منازلهم إلا للحالات الضرورية والطارئة، وهذا بدوره أحدث فراغاً لدى المواطنين أثر على أنماط تفكيرهم، فالإنسان يستطيع أن يقدر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن ترتل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي ربما تعيقك عن تحقيق الأفضل لنفسك، فالتفكير الإيجابي هو مصدر القوة ومصدر الحرية أيضاً، مصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير في الحل ومصدر حرية لأنه سيجرر الإنسان من الآلام (الفاقي، 2009)، لذا فقد ارتأى الباحثون إجراء هذه الدراسة للوقوف على الأثر الذي أحدثه الحجر المنزلي على أنماط تفكيرهم للخروج بالتوصيات الملائمة وحثهم على التفكير الإيجابي من خلال حثهم على تحويل المحنة إلى منحة واستغلال الوقت الاستخدام الأمثل، وتقليل التفكير السلبي من خلال حفزهم وحثهم على التقليل من الأمور السلبية، والتركيز على الأمور الإيجابية بتعمق وباهتمام أكبر من الأمور السلبية، ويمكن حصر مشكلة الدراسة من خلال السؤال الرئيس الآتي:

السؤال الرئيس: ما تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية؟، ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:  
س1) ما تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير الإيجابي؟  
س2) ما تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير السلبي؟

#### فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) وفق المتغيرات الآتية: (الجنس، المؤهل العلمي، العمر، مكان السكن، المهنة، الحالة الاجتماعية، المحافظة).

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على:

1. تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير الإيجابي.
2. تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير السلبي.
3. أثر بعض المتغيرات في تحديد تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من خلال الأهمية العلمية والأهمية المجتمعية للدراسة:

##### ■ أولاً: الأهمية العلمية:

- نتائج هذه الدراسة قد تفيد في تحديد تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير، مما يساعد في معرفة الآثار الإيجابية والآثار السلبية الناجمة عن الحجر المنزلي.
- تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة - على حد علم الباحثين - والتي تناولت تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير، حيث لم يتم تناول هذا الموضوع في البيئة الفلسطينية، مما قد يشكل إثراء للمكتبة التربوية بالجديد من الدراسات.

##### ■ ثانياً: الأهمية المجتمعية:

- التعرف على أنماط التفكير السائدة لدى الأكاديميين، والتي تشكل مؤشراً لمعرفة الوضع النفسي السائد لدى المواطنين في الأراضي الفلسطينية.
- محاولة وضع الحلول للتخلص من الآثار السلبية الناجمة عن الحجر المنزلي، وحث المواطنين والأكاديميين لاستغلال الوقت الاستغلال الأمثل، وتعزيز التفكير الإيجابي من خلال تحويل المحنة إلى منحة.

#### حدود الدراسة:

تحدد هذه الدراسة بالحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: تتناول الدراسة تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي، السلبي).
- الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية.
- الحدود المكانية: جامعة فلسطين الأهلية في محافظة بيت لحم.
- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة خلال شهر أيلول من العام 2020.

### مصطلحات الدراسة:

- الحجر المنزلي: يعرفه الباحثون إجرائياً بأنه التزام المواطنين منازلهم وعدم الخروج منها إلا للحالات الضرورية في ظل انتشار جائحة كورونا.
- التفكير الإيجابي: هو سلوك عقلي يقوم بترجمة الأفكار والكلمات والتصورات العقلية ويجعلها قابلة للنمو والتوسع وتحقيقها بنجاح، وهو جهد عقلي يتوقع نتائج جيدة ومُرضية، والعقل الإيجابي يدفع إلى السعادة والفرح وصحة أفضل ونتائج ناجحة لكل عمل وموقف تقوم به، وهو التفاؤل والنظر إلى الحياة بالجمال، وكل شيء يحدث لنا نحببه ونعتز به (مؤسسة نهج الفلاح، 2018).
- التفكير السلبي: هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم المواقف، هو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة لا شك بها، هي الأفكار السلبية التي تجتاحنا في كل مكان وفي كل موقف. وتزداد قوة الأفكار السلبية عندما نفقد ثقتنا بنفسنا وثقتنا بالآخرين. فالأفكار السلبية والكلمات والسلوك السلبي يؤدي إلى عدم السعادة والمزاج السيئ وأفعال سلبية، وعندما تفكر بسلبية، يتم إفراز بعض السموم بالدم مما يزيد الشعور بالكآبة وعدم الرضا والسلبية، وبالتالي يؤدي ذلك إلى الفشل والإحباط وخيبة الأمل (مؤسسة نهج الفلاح، 2018).
- الجائحة: وردت لفظة جائحة في كثير من المعاجم والقواميس العربية على أنها: جمع جوائح وهي داهية، مصيبة تحل بالرجل في ماله فتجتاحه كله، أصابته جائحة، سنة جائحة: جدبة، غرباء، قاحلة، بمعنى أن الجائحة تكون عميقة الأثر، المادي والمعنوي، فالجائحة أخطر وأفتك من الوباء فهي تنتشر في جزء كبير من الكرة الأرضية (<https://ontology.birzeit.edu/term/>).

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

### جائحة فيروس كورونا:

سُجلت التقارير الأولية لبدء انتشاره في منتصف شهر ديسمبر من عام 2019، وما زالت الحالات المسجلة بالإصابة به في ارتفاع متسارع في مطلع عام 2020، وقد أعلنت السلطات الصينية أنّ حالات الإصابة الأولى بالفيروس الجديد تعود في نشأتها إلى مدينة ووهان الصينية، وقد انتشر منذ ذلك الوقت بشكل واسع، على الرغم من اتخاذ الصين إجراءات تحسبية حازمة لمواجهة انتشار الفيروس الجديد بإغلاق مدينة ووهان، وبعض المدن المحيطة بها بمنع السفر منها أو إليها عبر جميع وسائل النقل.

### ما هي جائحة كورونا؟

هي جائحة عالمية جارية لمرض فيروس كورونا (2019) (كوفيد-19) والذي يحدث بسبب فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة، حيث اكتُشفَ المرض في ديسمبر/ كانون الأول 2019 في مدينة ووهان وسط الصين، وأُطلقَ عليه اسم 2019-nCoV وقد صنّفته منظمة الصحة العالمية في (11 مارس 2020) (جائحة).

يستطيع الفيروس أن ينتشر بين البشر مباشرةً، ويبدو أنّ معدل انتقاله (معدل الإصابة)، قد ارتفع في منتصف يناير 2020. أبلغت عدة بلدان في أوروبا وأمريكا الشمالية وآسيا والمحيط الهادئ عن وصول إصابات إلى أراضيها. تتراوح فترة الحضانة حوالي 5 أيام أو أكثر، وهناك أدلة مبدئية على أنه قد يكون معدياً قبل ظهور الأعراض. وتشمل الأعراض الحمى والسعال وصعوبة التنفس، وقد تؤدي إلى الوفاة.

وكرد صيني أولي، قامت حكومات وهان و15 مدينة في محيط مقاطعة هوبي بعمل حظر تنقل شمل أكثر من 57 مليون شخص. انطوى ذلك على إيقاف جميع وسائل النقل العام في المناطق الحضرية والنقل إلى الخارج عن طريق القطار، الطيران والحافلات ذات المسافات الطويلة. كما تم إغلاق العديد من أحداث المرتبطة بالسنة الجديدة ومناطق الجذب السياحي خوفاً من انتقال العدوى، بما في ذلك مهرجانات المدينة المحرمة في بكين ومعارض المعابد التقليدية وغيرها من التجمعات الاحتفالية. كما رفعت هونغ كونغ مستوى الاستجابة للأمراض المعدية إلى أعلى مستوى وأعلنت حالة الطوارئ وأغلقت مدارسها حتى منتصف فبراير/ شباط وألغت احتفالاتها للعام الجديد. أصدرت عدد من حكومات الدول تحذيرات من السفر إلى مقاطعتي ووهان وخوبي. وطلب من المسافرين الذين زاروا البر الرئيسي للصين مراقبة وضعهم الصحي لمدة أسبوعين على الأقل والاتصال بمزود الرعاية الصحية لديهم للإبلاغ عن أي أعراض للفيروس. ونصح أي شخص يشتبه في حملته للفيروس بارتداء قناع واقٍ وطلب المشورة الطبية من خلال الاتصال بالطبيب بدلاً من زيارة العيادة شخصياً بشكل مباشر. وأجرت المطارات ومحطات القطارات مجموعة فحوصات تشمل فحص درجات الحرارة ونشرت الإعلانات الصحية وكذلك مختصر للمعلومات على لوحات إعلانات لأجل التعرف على حاملي الفيروس (ويكيديا، 2020) (<https://ar.wikipedia.org/wiki/>).

### التفكير الإيجابي:

يشمل التفكير الإيجابي إصدار الأحكام الإيجابية، وعلى الفرد أن يدعم من تفاؤله وأن يكون جهده متكاملًا وفيه إحساس بالمسؤولية، ويرتكز التفكير على الاستكشاف، وانتظار الفوائد وعلى التقييم الإيجابي، ويرتكز أيضاً على حل المشكلات، أو ادخال تحسينات، وفي كل حالة يتم تصميم الاقتراح لإحداث تغيير إيجابي، فعندما يقوم التفكير الإيجابي بتحويل تفكير الفرد للتوصل إلى اقتراح يكون من السهل التوصل إلى ذلك، وهكذا فإن التفكير الإيجابي يهتم بالاقترحات التوالدية وبتقسيم الاقتراحات الإيجابية (بونو، 2001). وهذا يعني أن علم النفس الإيجابي يعمل على اكتشاف المبادئ والنواحي الإيجابية والقدرات والسمات والمهارات الإيجابية في شخصية الفرد، بمعنى البحث الدقيق عن مناطق القوة والتميز في شخصية الفرد وتنميتها والتأكيد عليها والتمكين والتمهيد لنموها ورعايتها، حتى تصبح بمثابة التحصين ضد ما قد يتعرض له الفرد من تهديدات وإحباطات في سياق حياته اليومية (أحمد، 2010).

### خصائص التفكير الإيجابي:

يتميز الشخص صاحب التفكير الإيجابي بما يلي (مؤسسة نهج الفلاح، 2018):

1. الإيجابي يناقش بليونته؛ 2. الإيجابي يبيع العنب ويشترى الذهب؛ 3. الإيجابي يرى في العمل متعة وتغيير؛ 4. يترك ماضيه وينتظر مستقبله؛ 5. يرتب الحلول ثم المشاكل؛ 6. لديه حل لكل مشكلة؛ 7. يمدح الشيء؛ 8. ردة فعله بطيئة؛ 9. يولد الإحساس بالسعادة والنجاح؛ 10. متفائل والابتسامة على شفتيه دائماً؛ 11. الإيجابي يتعلم من أخطائه؛ 12. يتعلم من الآخرين ويشكرهم؛ 13. يعامل الناس كما يحب أن يعاملوه؛ 14. الإيجابي يختار كلماته وأقواله؛ 15. لديه أحلام ليحققها.

### فوائد التفكير الإيجابي:

يحقق التفكير الإيجابي العديد من الفوائد منها (مفاهيم، 2019):

1. مواجهة الإجهاد: المفكرين الإيجابيين لديهم قابلية مواجهة الإجهاد بشكل أسرع وأكثر فعالية، إذا حدث موقف غير سار، يركزون على حله بدلاً من الاعتقاد بأن الأشياء خارجة عن سيطرتهم والتباكي والتشكي، في الواقع، هم أقل عرضة للإجهاد لأنهم ليس لديهم عادة للتركيز على فكرهم السلبي.

2. صحة أفضل: لقد ثبت أن هؤلاء الذين يفكرون بشكل إيجابي يعيشون لفترة أطول ويشعرون أنهم أفضل من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، كل المشاعر السلبية تنعكس على أجسامنا فوراً، وعندما نكون متوترين ولدينا أفكار اكتئابيه، فإننا نواجه مشاكل في النوم، وتصبح عضلاتنا متوترة، ونصبح قلقين ونشعر بعدم الرضا عن كل شيء، وبينما نتخلص من الفكر المدمر، نتخلص أيضاً من نتائج الجسدية.
3. علاقات أفضل مع الناس: يعطي الأشخاص الإيجابيون والمنفتحون انطباعاً أولياً أفضل، وعادة ما يكون لديهم الكثير من الأصدقاء، عادة ما يجذب الناس إلى الأشخاص الإيجابيين ويريدون الحفاظ على صداقتهم، لهذا السبب لدى المفكرين الإيجابيين حياة اجتماعية نشطة، وينطبق نفس الشيء على العلاقات الرومانسية، حيث يجذب هؤلاء الناس المزيد من الاهتمام بالجنس الآخر.
4. أكثر تركيزاً: عندما تدرك أن المشكلة ليست نهاية العالم، فإنك تتعلم البقاء أكثر تركيزاً عند مواجهة المشاكل، نتيجة لذلك، يمكنك اتخاذ القرارات الصحيحة حتى في الوضع الصعب.
5. مزيداً من الثقة: تعلم طريقة التفكير الإيجابية الإنسان أن يكون أكثر ثقة، وأن يحب نفبه ويكون على سجيته دون تصنع أو تظاهر.

### تحقيق التفكير الإيجابي:

- يمكن تحقيق التفكير الإيجابي باتباع الخطوات التالية (مفاهيم، 2019):
1. تجاهل ما يقوله الآخرون أو يفكرون فيك، إذا اكتشفوا أنك تغير طريقة تفكيرك.
  2. استخدم خيالك لتصور فقط حالات إيجابية ومفيدة.
  3. استخدم كلمات إيجابية في حواراتك الداخلية، أو عند التحدث مع الآخرين.
  4. ابتسم أكثر، لأن هذا يساعد على التفكير بشكل إيجابي.
  5. عندما تدخل الفكر السلبي ذهنك، عليك أن تكون مدركاً لها، وتسعى لاستبدالها بنظرة بناءة.
  6. إذا عاد الفكر السلبي، استبدله مرة أخرى بإيجابية.
  7. يبدو الأمر كما لو أن هناك صورتين أمامك، وعليك أن تختار النظر إلى أحدهما، وتجاهل الآخر.
  8. المثابرة والمداومة على هذا التفكير سيؤدي في نهاية المطاف إلى تثبيت عقلك على التفكير بشكل إيجابي، وتجاهل الأفكار السلبية.

### التفكير السلبي:

يعرف واتسون وكلاارك (Watson & Clark, 1984, p:468) التفكير السلبي بأنه: "نزعة الفرد لخوض تجارب انفعالية سلبية عبر الزمن والمواقف".

في حين عرفه الفقي (2007، ص 61) بأنه: "التفكير السلبي هو الذي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل".

وعرفته حنان (2012، ص 8) على أنه: "التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها. والأفكار السلبية تجتاح الفرد نتيجة مواقف تحدث له في البيت والأسرة والمدرسة والعمل، وتزايد قوتها عندما لا يكون الفرد على ثقة تامة بنفسه وحين يكون متردد ومهيباً للركض خلف كل انفعال عاطفي، وجاهز للانسياق خلف كل موقف".

وعليه يرى الباحثون بأن التفكير السلبي هو ما يديه الفرد من مشاعر سلبية، نتيجة لنظرتة التشاؤمية في رؤية الأشياء، والناجمة عن المبالغة في الوهم، وكذلك المبالغة السلبية في رؤية الأحداث والمواقف، مما يولد لديه انفعال عاطفي سلبي.

### خصائص التفكير السلبي:

يتميز الشخص صاحب التفكير السلبي بما يلي (مؤسسة نهج الفلاح، 2018):

1. السلبي يناقش بخشونة؛ 2. السلبي يبيع الذهب ويشترى العنب؛ 3. السلبي يرى في العمل مشقة وروتين؛ 4. دائم التفكير في ماضيه؛ 5. دائما يفكر في المشاكل؛ 6. ليس لديه حل لأي مشكلة؛ 7. دائم الذم والتذمر؛ 8. ردة فعله سريعة؛ 9. يولد الإحساس بالتعاسة والفضول؛ 10. متشائم وعبوس؛ 11. السلبي لا يتعلم من أخطائه؛ 12. لا يتعلم من الآخرين ويشكرهم؛ 13. لا يعامل الناس كما يحب أن يعاملوه؛ 14. السلبي لا يختار كلماته وأقواله؛ 15. ليست لديه أحلام ليحققها.

### ثانياً- الدراسات السابقة:

- أجرى (Wong, 2012) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع الرفاهية وسوء التوافق النفسي، وشملت العينة (398) من طلبة الجامعة السنغافوريين. تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي والسلبي فضلاً عن مقياس الرفاهية وسوء التوافق النفسي الذي شمل عدة متغيرات شملت الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب والغضب. وتوصلت الدراسة إلى أن التفكير الإيجابي يرتبط بمؤشرات الرفاهية والرضا عن الحياة والسعادة. بينما ظهر أن التفكير السلبي يرتبط بمؤشرات الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب والغضب وأنه يرتبط سلباً بمؤشرات الرفاهية والرضا عن الحياة والسعادة. كما أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية دالة بين الجنسين في الضغوط والقلق ولمصلحة الإناث، في حين لم تظهر هناك فروق إحصائية بين الجنسين في كل من الاكتئاب والغضب والرضا عن الحياة والسعادة. وأظهرت النتائج أن العمر لم يكن متنبأ بأي من متغيرات الدراسة. كما أظهرت النتائج أن التفكير السلبي يسهم بشكل ملحوظ في متغيرات القلق والاكتئاب والغضب، بينما كان إسهام التفكير الإيجابي في الدرجة الأساس في متغيرات السعادة والرضا.
- كما أجرى العمري (2013) دراسة هدفت التعرف إلى طبيعة العلاقة بين المناخ المدرسي ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي، وكذلك التعرف إلى الفروق بين الطالبات في المناخ المدرسي المفتوح والطالبات في المناخ المدرسي المغلق في نمطي التفكير الإيجابي والسلبي، وكذلك التعرف إلى الفروق بين الطالبات ذوات التخصص الأدبي والطالبات ذوات التخصص العلمي في نمطي التفكير الإيجابي والسلبي. تكونت عينة الدراسة من (534) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، وتم استخدام مقياس المناخ المدرسي من إعداد الصافي (2001)، ومقياس التفكير الإيجابي والسلبي من إعداد الباحثة. وخلصت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي ودرجات التفكير السلبي لدى الطالبات تبعاً لمتغير المناخ المدرسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى الطالبات تعود إلى نوع التخصص الدراسي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير (الدرجة الكلية) تعزى للتفاعل بين المناخ المدرسي والتخصص الدراسي.
- وأجرت الصاحب وأحمد (2014) دراسة هدف إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (344) طالبا وطالبة من كليات التربية في جامعتي بغداد والمستنصرية للعام الدراسي (2013/2012). تم استخدام ثلاثة أدوات لتحقيق متطلبات

البحث: مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل عبد الستار إبراهيم عام 2010، مقياس الدافعية الأكاديمية الذاتية المعد من قبل (كوتفريد) والمكيف من قبل حنان حسين عام 2010، مقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس المعد من قبل عنايات زكي عام 1974. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ودالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والدافعية الأكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس.

- كما أجرى النجار والطلاع (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على مستويات التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وتم استخدام أداتين للدراسة وهما: مقياس التفكير الإيجابي: إعداد عبد الستار إبراهيم (2008)، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين، وتكونت عينة الدراسة من (100) فرد من العاملين بالمؤسسات الأهلية في محافظات غزة منهم (64) من الذكور و(36) من الإناث. وأشارت النتائج أن التفكير الإيجابي حصل على نسبة (73%)، وقد حظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بدرجة (84.1%)، بينما حظي مجال المجازفة الإيجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة وبدرجة (48.5%)، وكما أظهرت النتائج أن الشعور بجودة الحياة حصل على (73.6%)، وقد حظي المجال الاجتماعي بالمرتبة الأولى بدرجة (85.1%)، بينما حظي المجال الوظيفي على المرتبة الرابعة والأخيرة بدرجة (64.8%). كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والشعور بجودة الحياة، كما توصلت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في مجالات مقياس التفكير الإيجابي تعود لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير الخبرة والصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بأصحاب الخبرة أقل من خمس سنوات، و لمتغير الدخل ولصالح أصحاب الدخل أكثر من (1500) شيكل. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة على مقياس الشعور بجودة الحياة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير الخبرة والصالح أصحاب الخبرة أكثر من خمس سنوات مقارنة بأصحاب الخبرة أقل من خمس سنوات، و لمتغير الدخل ولصالح أصحاب الدخل أكثر من (1500) شيكل.

- وأجرت علة وبوزاد (2016) دراسة هدفت إلى التعرف على التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين بجامعة تليجي عمار بالأغواط في الجزائر. استخدمت الباحثتان مقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار (2010)، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة. أشارت الدراسة إلى ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وجاءت الأبعاد حسب الأهمية: الشعور العام بالرضا ثم التقبل الإيجابي للاختلاف، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، السماحة والأريحية، الضبط الانفعالي والتحكم، المجازفة الإيجابية، الذكاء الوجداني، التوقعات الإيجابية والتفاؤل، تقبل المسؤولية الشخصية. وتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي لصالح الإناث.

#### تعقيب على الدراسات السابقة:

بعد الاستعراض السابق للدراسات السابقة العربية والأجنبية توصل الباحثون إلى أن موضوع التفكير الإيجابي والسلبي قد حظي باهتمام الباحثين، حيث تناولت دراسات عديدة العلاقة بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مثل دراسة (wong, 2012)، وتناولت دراسات أخرى طبيعة العلاقة بين المناخ المدرسي ونمطي التفكير الإيجابي والسلبي مثل دراسة العمري (2013)، فيما تناولت باقي الدراسات علاقة التفكير الإيجابي بعدد من المتغيرات مثل دراسة الصاحب وأحمد (2014)، ودراسة الجار والطلاع (2015)، كما بينت دراسة علة وبوزاد (2016) مستويات التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين، وقد استفاد الباحثون من هذه الدراسات في التعرف إلى مجالات الدراسة ومتغيراتها والأساليب الإحصائية في تحليل نتائجها وكذلك في بناء بنود الاستبانة ومجالاتها وفقراتها، كما استفادا من

النتائج والتوصيات والمقترحات التي خرجت بها هذه الدراسات. ومن جانب آخر أفاد الباحثون من هذه الدراسات في مجال منهجية البحث وأسلوبه، فقد أسهمت تلك الدراسات بإثراء هذه الدراسة بالخبرات الواردة فيها. ولعل أهم ما يميز هذه الدراسة أنها عنيت بمعرفة تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الطلبة الجامعيين، حيث لم يتم تناول هذا الموضوع بهذه الصورة في الدراسات السابقة - على حد علم الباحثين - إضافة إلى تفرداها في بحث تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) في جامعة فلسطين الأهلية بشكل خاص، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على تأثير الحجر المنزلي على التفكير في ظل جائحة كورونا.

### 3- منهج الدراسة وإجراءاتها.

#### منهج الدراسة:

استخدم الباحثون في إنجاز الدراسة المنهج المسحي التحليلي؛ لعينة الدراسة لملائمته لمثل هذا النوع من الدراسات.

#### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأكاديميين العاملين في جامعة فلسطين الأهلية في محافظة بيت لحم، والبالغ عددهم (80) أكاديميا، وتم إجراء المسح الشامل لمجتمع الدراسة، تم استرداد (66) استبانة صالحة للتحليل بنسبة (82.5%) من حجم المجتمع الكلي، والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموغرافية:

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة.

الرقم	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
1	الجنس	ذكر	38
		أنثى	28
2	سنوات الخدمة	دون 5 سنوات	20
		من 5-10 سنوات	18
		أكثر من 10 سنوات	28
3	الكلية	الحقوق	9
		العلوم الإدارية والمالية	15
		تكنولوجيا المعلومات	6
		الآداب	28
		المهن الصحية	6
4	مكان السكن	العلوم التطبيقية	2
		مدينة	39
		قرية	26
		مخيم	1

يتضح من الجدول (1) أن معظم أفراد عينة الدراسة كانوا من الذكور حيث بلغت نسبتهم (57.6%) مقابل (42.4%) من الإناث. كما أن أغلب أفراد العينة زادت خبرتهم عن 10 سنوات، حيث بلغت نسبتهم (42.4%). كما لأن

معظم أفراد العينة كانوا من كلية الآداب بنسبة (42.4%). وأغلب أفراد العينة كذلك يسكنون في المدن بنسبة (59.1%) مقابل (39.4%) يسكنون في القرى، بينما (1.5%) يسكنون في المخيمات.

#### أداة الدراسة:

قام الباحثون بإعداد استبانة لقياس تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير، بالاستناد إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة وخبرة الباحثين، وقد تكونت الاستبانة من قسمين:

- القسم الأول: ويحتوي هذا الجزء على البيانات الأولية عن عضو هيئة التدريس الذي يقوم بتعبئة الاستبانة وهي: (الجنس، سنوات الخدمة، الكلية، مكان السكن).
- القسم الثاني: ويقاس تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير، ويتكون من مجالين:
  - المجال الأول: التفكير الإيجابي، ويتكون من (14) فقرة.
  - المجال الثاني: التفكير السلبي، ويتكون من (14) فقرة.

#### صدق الأداة:

يعبر صدق الأداة عن مدى صلاحية الأداة المستخدمة لقياس ما وضعت لقياسه، وقد قام الباحثان بعرض الاستبانة على عدد من المختصين وذوي الخبرة في عدد من الجامعات الفلسطينية من حملة شهادات الدكتوراه، وأعيد صياغة الاستبانة بشكلها النهائي ليصبح عدد فقراتها (28) فقرة.

#### ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات أداة القياس تم فحص الثبات لفقرات الاستبانة بحساب معامل كرونباخ ألفا 'Cronbach' (alpha)، وذلك وفق الجدول (2).

جدول (2): مصفوفة معاملات الثبات لأبعاد مجالات الدراسة والدرجة الكلية حسب معاملات الثبات كرونباخ ألفا.

مجال الدراسة	عدد الفقرات	قيمة ألفا
التفكير الإيجابي	14	0.943
التفكير السلبي	14	0.921
الدرجة الكلية	28	0.751

من خلال النظر إلى جدول (2) يتبين أن معاملات ثبات أداة الدراسة للتفكير الإيجابي بلغت (0.943) مقابل (0.921) للتفكير السلبي، وأخيراً بلغت قيمة ألفا على الدرجة الكلية (0.751)، مما يشير إلى دقة مقبولة في أداة القياس.

#### الوزن النسبي:

تمت الإجابة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، حيث منحت الإجابات الأرقام من (1-5)، ثم تم تفسير قيمة المتوسط الحسابي المرجع للعبارات في أداة الدراسة كما يلي:

جدول (3): دلالة المتوسط الحسابي.

القيم عند الإدخال	مديات المتوسط الحسابي	الدلالة حسب الاستبانة	التقدير اللفظي
1	1.80-1	لا أوافق بشدة	منخفض جداً

القيم عند الإدخال	مديات المتوسط الحسابي	الدلالة حسب الاستبانة	التقدير اللفظي
2	2.60-1.81	لا أوافق	منخفض
3	3.40-2.61	غير متأكد	متوسط
4	4.20-3.41	أوافق	مرتفع
5	5.00-4.21	أوافق بشدة	مرتفع جداً

#### المعالجة الإحصائية:

بعد جمع بيانات الدراسة قام الباحثون بمراجعتها وذلك تمهيدا لإدخالها للحاسب وقد تم إدخالها للحاسب وذلك بإعطائها أرقاما معينة، أي بتحويل الإجابات اللفظية إلى رقمية حيث أعطيت الإجابة أوافق بشدة خمس درجات، والإجابة أوافق أربع درجات، والإجابة غير متأكد ثلاث درجات، والإجابة لا أوافق درجتين، والإجابة لا أوافق بشدة درجة واحدة، وذلك في جميع فقرات الدراسة وبذلك أصبح الاستبيان يقيس تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير بالاتجاه الموجب. وقد تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخراج الأعداد، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي One Way ANOVA، واختبار LSD للمقارنات البعدية الثنائية، ومعادلة الثبات كرونباخ ألفا وذلك باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

#### 4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- إجابة السؤال الرئيس الأول: ما تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية؟  
وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة، ويوضح ذلك جدول (4):

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية حول تأثير الحجر المنزلي على التفكير.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات الدراسة
متوسط	0.853	3.34	التفكير الإيجابي
متوسط	0.778	2.68	التفكير السلبي
متوسط	0.402	3.01	الدرجة الكلية (التفكير) بشكل عام

بالنظر إلى جدول (4) يتضح أن تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية جاء متوسطاً بشكل عام بمتوسط حسابي (3.01) وانحراف معياري (0.402)، وجاء مجال التفكير الإيجابي متوسط بمتوسط حسابي (3.34) وانحراف معياري (0.853)، تلاه التفكير السلبي بمتوسط حسابي (2.68) وانحراف معياري (0.778). وقد اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة علة وبوزاد (2016) والتي أظهرت ارتفاع التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين. ويعزى ذلك إلى الأوضاع الاقتصادية المتردية في الأراضي الفلسطينية وكذلك الخوف من وباء كورونا المستجد، والمصير المجهول الذي يواجه الأكاديميين وكافة شرائح المجتمع الفلسطيني، حيث أظهرت دراسة النجار والطلاع (2015) وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وجودة الحياة، وربما يعود ذلك إلى ضعف الدافعية الأكاديمية نحو مهنة التدريس لدى الأكاديميين في الجامعة كما أظهرت دراسة الصاحب وأحمد (2014). وربما يعود ذلك إلى انعدام الرفاهية لدى الأكاديميين وكثرة الضغوط النفسية التي يعانون منها كما أظهرت دراسة (wong, 2012).

- إجابة السؤال الفرعي الأول: "ما تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير الإيجابي؟". وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لفقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير الإيجابي، ويوضح ذلك جدول (5):  
جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حول تأثير الحجر المنزلي على التفكير الإيجابي مرتبة تنازلياً حسب الأهمية.

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
12	جعلني قادر على استيعاب مشاكل الآخرين ومسامحتهم.	3.81	1.00	1	مرتفع
14	زاد من قدرتي على التكيف مع مختلف الظروف والشخصيات.	3.81	0.892	2	مرتفع
13	جعلني قادر على تفهم الرأي والرأي الآخر.	3.57	0.945	3	مرتفع
2	زاد من مقدرتي على فعل الأشياء التي كنت اعتقد اني لا استطيع عملها.	3.53	1.25	4	مرتفع
10	عزز من مقدرتي على تحليل الأخطاء للوصول الى الحل الأمثل.	3.46	1.13	5	مرتفع
9	جعلني استخدم العبارات التي تعزز من قوتي ومقدرتي على مواجهة مشاكل الحياة.	3.36	1.09	6	متوسط
6	زاد من اهتمامي بعمل الأبحاث العلمية.	3.30	1.14	7	متوسط
11	زاد من قدرتي على التفاهم مع الآخرين.	3.28	1.23	8	متوسط
4	جعلني أفكر في كيفية تحقيق طموحاتي.	3.24	1.27	9	متوسط
1	جعلني ابتعد عن استخدام المصطلحات السلبية.	3.19	1.01	10	متوسط
5	زاد من تكراري للعبارات الإيجابية.	3.16	1.13	11	متوسط
3	مكنني من التخلص من عوائق النجاح.	3.13	1.14	12	متوسط
8	عزز التفكير الإيجابي لدي.	3.07	1.18	13	متوسط
7	زاد من نظرتي الإيجابية نحو الحياة.	2.80	1.19	14	متوسط

بالنظر إلى الجدول (5) ومن خلال استجابة أفراد عينة الدراسة، يتبين أن أعلى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير الإيجابي وبدرجة مرتفعة تمثل في الفقرة التي تنص على (جعلني قادر على استيعاب مشاكل الآخرين ومسامحتهم) بمتوسط حسابي (3.81) وانحراف معياري (1.00) والفقرة التي تنص على (زاد من قدرتي على التكيف مع مختلف الظروف والشخصيات) بمتوسط (3.81) وانحراف (0.892)، تلاها الفقرة التي تنص على (جعلني قادر على تفهم الرأي والرأي الآخر) بمتوسط (3.57) وانحراف (0.945)، وأخيراً الفقرة التي تنص على (عزز من مقدرتي على فعل الأشياء التي كنت اعتقد اني لا استطيع عملها) بمتوسط (3.53) وانحراف (1.25)، وهذا يعود إلى (عزز من مقدرتي على تحليل الأخطاء للوصول الى الحل الأمثل) بمتوسط (3.46) وانحراف (1.13)، ونتيجة التوجه الإيجابي نحو الحياة من خلال الالتزام بقيم التسامح، وإعطاء أهمية كبرى للتمسك بالدين الإسلامي، نتيجة الخوف من المجهول. في حين جاءت أدنى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير الإيجابي وبدرجة متوسطة الفقرة التي تنص على (زاد من نظرتي الإيجابية نحو الحياة) بمتوسط (2.80) وانحراف (1.19)..

- إجابة السؤال الفرعي الثاني: "ما تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير السلبي؟ جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حول تأثير الحجر المنزلي على التفكير السلبي مرتبة تنازلياً حسب الأهمية.

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
10	زاد من شعوري بالخوف من المستقبل.	3.43	1.19	1	مرتفع
3	زاد من كثرة تدمري من الوضع القائم.	3.21	1.17	2	متوسط
2	جعلني لا أتقبل الأشياء كما هي.	3.13	1.13	3	متوسط
1	جعلني أنتقد معظم تصرفات أفراد أسرتي.	3.10	1.08	4	متوسط
13	زاد من خيبة أمني بالمستقبل.	2.77	1.17	5	متوسط
7	زاد من نظرتي للتساؤمية للحياة.	2.66	1.15	6	متوسط
8	زاد من شعوري بالوحدة.	2.66	1.15	7	متوسط
6	أضعف من قدرتي على اتخاذ القرارات على اختلاف أنواعها.	2.62	1.10	8	متوسط
14	قلل من انجازاتي المهنية.	2.60	1.27	9	متوسط
9	زاد من شعوري بالضيق.	2.57	1.19	10	منخفض
4	جعلني دائم اللوم للآخرين.	2.46	1.05	11	منخفض
5	زاد من عدم اعترافي بالأخطاء التي ارتكبتها.	2.40	1.12	12	منخفض
11	زاد من مشاعري السلبية تجاه الآخرين.	2.16	0.851	13	منخفض
12	زاد من كرهني للآخرين.	1.68	0.767	14	منخفض جداً

بالنظر إلى الجدول (6) ومن خلال استجابة أفراد عينة الدراسة، يتبين أن أعلى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير السلبي وبدرجة مرتفعة تمثل في الفقرة التي تنص على (زاد من شعوري بالخوف من المستقبل) بمتوسط (3.43) وانحراف (1.19)، وهذا يعود إلى الظهر المفاجئ لمرض مجهول، مما يولد الضغوط والتوترات النفسية نتيجة المصير المجهول. في حين جاءت أدنى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير السلبي وبدرجة منخفضة جداً الفقرة التي تنص على (زاد من كرهني للآخرين) بمتوسط (1.68) وانحراف (0.767). تلاها عدد من الفقرات وبدرجة منخفضة: الفقرة التي تنص على (زاد من مشاعري السلبية تجاه الآخرين) بمتوسط (2.16) وانحراف (0.851) ثم الفقرة التي تنص على (زاد من عدم اعترافي بالأخطاء التي ارتكبتها) بمتوسط (2.40) وانحراف (1.12)، ثم الفقرة التي تنص على (جعلني دائم اللوم للآخرين) بمتوسط (2.46) وانحراف (1.05)، وأخيراً الفقرة (زاد من شعوري بالضيق) بمتوسط (2.57) وانحراف (1.19).

#### فحص فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية المتغيرات الآتية: (الجنس، سنوات الخدمة، الكلية، مكان السكن)، وللإجابة على فرضية الدراسة فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ونتائج اختبار "ت"، ونتائج اختبار تحليل التباين الأحادي، ويبين ذلك الجداول من (7-10):
- حسب متغير الجنس:

جدول (7): نتائج اختبار "ت" للفروق في تأثير الحجر المنزلي على التفكير تبعاً لمتغير الجنس.

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
ذكر	38	3.02	0.435	37	0.382	0.704
أنثى	28	2.98	0.385	27		

بالنظر إلى جدول (7) يتضح أن نتائج الدراسة أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت الدلالة الإحصائية  $< 0.05$  وهي غير دالة إحصائياً، رغم أن الذكور أبدوا تأكيداً أكبر من الإناث في تأثير الحجر المنزلي على التفكير بمتوسط حسابي (3.02) مقابل (2.98) للذكور. ويعزى ذلك إلى أن توجه الشخص ونظرتة للحياة نابعة من رؤيته للواقع بغض النظر عن جنسه ذكراً كان أم أنثى.

- حسب متغير سنوات الخدمة:

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية. ونتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير الحجر المنزلي على التفكير تبعاً لمتغير: سنوات الخدمة.

سنوات الخدمة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة	تأثير الحجر المنزلي على التفكير
دون 5 سنوات	20	3.06	0.351	بين المجموعات	0.386	2	0.193	1.202	0.308	
من 5-10 سنوات	18	3.08	0.392	داخل المجموعات	10.123	63	0.161			
أكثر من 10 سنوات	28	2.92	0.437							
المجموع	66	3.01	0.402							

بالنظر إلى جدول (8) يتضح أن نتائج الدراسة أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير تعزى لمتغير سنوات الخدمة، حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية  $< 0.05$  وهي غير دالة إحصائياً، رغم أن الأكاديميين الذين تراوحت خبرتهم من 5-10 سنوات كانوا أكثر تأكيداً على تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير، تلاهم الأكاديميين الذين خدمتهم دون 5 سنوات، وأخيراً الأكاديميين الذين زادت خبرتهم عن 10 سنوات. ويعزى ذلك إلى أن توجه الشخص ونظرتة للحياة نابعة من رؤيته للواقع بغض النظر عن سنوات خبرته.

- حسب متغير الكلية:

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ونتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير الحجر المنزلي على التفكير تبعاً لمتغير: الكلية.

الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
تأثير الحجر المنزلي على التفكير	الحقوق	9	2.77	بين المجموعات	0.754	5	0.151	0.928	0.470
	علوم مالية وإدارية	15	3.11	داخل المجموعات	9.755	60	0.163		
	تكنولوجيا المعلومات	6	2.98						
	الآداب	28	3.00						
	المهن الصحية	6	3.07						
	العلوم التطبيقية	2	3.19						
	المجموع	66	3.01						

بالنظر إلى جدول (9) يتضح أن نتائج الدراسة أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير تعزى لمتغير الكلية، حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية  $< 0.05$  وهي غير دالة إحصائياً. ويعزى ذلك إلى أن توجه الشخص ونظرتة للحياة نابعة من رؤيته للواقع بغض النظر عن مكان عمله.

- حسب متغير مكان السكن:

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ونتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في تأثير الحجر المنزلي على التفكير تبعاً لمتغير: مكان السكن.

مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات الحرة	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
تأثير الحجر المنزلي على التفكير	مدينة	39	2.91	بين المجموعات	0.813	2	0.07	2.642	0.079
	قرية	26	3.14	داخل المجموعات	9.696	63	0.154		
	مخيم	1	3.07						
	المجموع	66	3.01						

بالنظر إلى جدول (10) يتضح أن نتائج الدراسة أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير تعزى لمتغير مكان السكن، حيث كانت مستوى الدلالة الإحصائية  $< 0.05$  وهي غير دالة إحصائياً. ويعزى ذلك إلى أن توجه الشخص ونظرتة للحياة نابعة من رؤيته للواقع بغض النظر عن مكان سكنه.

### مناقشة نتائج الدراسة:

في ضوء تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) لدى الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية متوسط بشكل عام، وجاء مجال التفكير الإيجابي أعلى من التفكير السلبي وبدرجة متوسطة.
- أعلى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير الإيجابي وبدرجة مرتفعة، وعلى الترتيب: (جعلني قادر على استيعاب مشاكل الآخرين ومسامحتهم، زاد من قدرتي على التكيف مع مختلف الظروف والشخصيات، جعلني قادر على تفهم الرأي والرأي الآخر، زاد من مقدرتي على فعل الأشياء التي كنت اعتقد انني لا أستطيع عملها، عزز من مقدرتي على تحليل الأخطاء للوصول إلى الحل الأمثل).
- أدنى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير الإيجابي وبدرجة متوسطة الفقرة التي تنص على: زاد من نظرتي الإيجابية نحو الحياة.
- أعلى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير السلبي وبدرجة مرتفعة تمثل في الفقرة التي تنص على: زاد من شعوري بالخوف من المستقبل.
- جاءت أدنى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير السلبي وبدرجة منخفضة جداً الفقرة التي تنص على: زاد من كرهني للآخرين.
- جاءت أدنى فقرات تأثير الحجر المنزلي على التفكير السلبي وبدرجة منخفضة وعلى الترتيب: (زاد من مشاعري السلبية تجاه الآخرين، زاد من عدم اعترافي بالأخطاء، جعلني دائم اللوم للآخرين، زاد من شعوري بالضياع).
- اثبتت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير تعزى لمتغيرات الجنس، وسنوات الخدمة، والكلية، ومكان السكن.

### الاستنتاجات:

في ضوء تحليل البيانات توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. يوجد تأثير متوسط للحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير (الإيجابي والسلبي) من وجهة نظر الأكاديميين في جامعة فلسطين الأهلية.
2. الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا زاد من قدرة الأكاديميين على استيعاب مشاكل الآخرين ومسامحتهم، كما زاد من قدرتهم على التكيف مع مختلف الظروف والشخصيات، وجعلهم قادرين على تفهم الرأي والرأي الآخر، وزاد من مقدرتهم على فعل الأشياء التي كانوا يعتقدون أنهم لا يستطيعون عملها، وعزز من مقدرتهم على تحليل الأخطاء للوصول إلى الحل الأمثل.
3. الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا زاد من شعور الأكاديميين بالخوف من المستقبل.
4. لا توجد فروق دالة في تأثير الحجر المنزلي في ظل جائحة كورونا على التفكير من وجهة نظر الأكاديميين مهما اختلف جنسهم ومدة خدمتهم وبغض النظر عن الكلية التي يعملون بها ومكان سكنهم.

### التوصيات والمقترحات:

في ضوء نتائج الدراسة وأهدافها يوصي الباحثون ويقترحون بما يلي:

1. حث أعضاء هيئة التدريس في الجامعة على استغلال الحجر المنزلي في تعزيز التفكير الإيجابي من خلال تحويل المحنة إلى منحة.

2. النظر بإيجابية نحو الحياة عملاً بقول الرسول -ﷺ-: "اعمل لدينك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً".
3. عدم الخوف من المستقبل إيماناً بقضاء الله وقدره، مع ضرورة التخطيط الجيد للمستقبل رغم ما يحمله من غموض.
4. الاستغلال الجيد والفعال للوقت خلال الحجر المنزلي من خلال عمل الأبحاث والدراسات العلمية.
5. تعزيز التعاضد والتواصل الاجتماعي بين الزملاء في الجامعة.

## قائمة المراجع.

### أولاً- المراجع بالعربية:

- أحمد، محمد نجيب. (2010). " دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي"، دراسات عربية في علم النفس، مجلد (9)، عدد (1)، ص ص 1-25.
- بركات، زياد. (2006). "التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات"، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- بونو، إدوارد دي. (2001). "قبعات التفكير الإيجابي". ترجمة خليل الجيوسي، أبو ظبي: المجمع الثقافي.
- حنان، عبد العزيز. (2012). "نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجزائر، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، قسم العلوم الاجتماعية.
- الرقب، توفيق زايد. (2006). "درجة فهم عمداء كليات الجامعات الأردنية الرسمية مفهوم التفكير الإيجابي وأثر ذلك على عملية صنع القرار"، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- الرقيب، سعد بن صالح. (2008). "أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته اتجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية"، مجلة الجامعة الإسلامية، بلا، ماليزيا.
- الصاحب، منتهى مطشر عبد؛ وأحمد، سوزان دريد. (2014). "التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية"، مجلة البحوث التربوية والنفسية، عدد (41)، بغداد.
- علة، عيشة؛ وبوزاد، نعيمة. (2016). "التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، مجلد (3)، عدد (2)، ص ص 124-، 149، الجزائر.
- العمري، عائشة. (2013). "المناخ المدرسي وعلاقته بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض" (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
- الفقي، إبراهيم. (2007). "قوة التفكير"، شركات الدكتور إبراهيم الفقي العالمية.
- الفقي، إبراهيم. (2009). "قوة التفكير"، سوريا: دار التوفيق.
- مفاهيم. (2019). "فوائد التفكير الإيجابي وكيفية تحقيقه"، موقع على الانترنت / <https://mafahem.com/> (retrived 10/6/2020).
- مؤسسة نهج الفلاح. (2018). "بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي"، موقع على الانترنت / <https://nirosra.org/> (retrived 10/6/2020).

- النجار، يحيى؛ والطلاع، عبد الرؤوف. (2015). "التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظات غزة"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد (29)، عدد (2)، جامعة النجاح، فلسطين.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- [https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D8%A7%D8%A6%D8%AD%D8%A9\\_%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3\\_%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7\\_%D9%81%D9%8A\\_%D9%81%D9%84%D8%B3%D8%B7%D9%8A%D9%86\\_2020](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D8%A7%D8%A6%D8%AD%D8%A9_%D9%81%D9%8A%D8%B1%D9%88%D8%B3_%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7_%D9%81%D9%8A_%D9%81%D9%84%D8%B3%D8%B7%D9%8A%D9%86_2020).
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). "Negative Affectivity: The Disposition to Experience Aversive Emotional States", Psychological Bulletin, No. 96, Pp:465-490.
- Wong, Shyh Shin (2012). "Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment", Journal: Learning and Individual Differences ISSN: 10416080, Vol (22), Issue (1), P.P:76-82. Iraq Virtual Science Library-IVSL, <http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/libhub?func=search&fromSimpleSearc=&query=Negative+thinking+versus+positive+thinking+in+a+Singaporean+student+sample%3A+Relationships+with+psychological+well-being+and+psychological+maladjustment>.