

Defferences in Thinking Patterns according to some Demographic Variables during Home Quarantine Period

Haleemah Al failakawy

Abstract

Objective: This research aims to explore the differences in thinking patterns during the home quarantine period as a prevention of the Corona virus in the State of Kuwait, according to some demographic variables like gender, age, and educational level. **Methods:** The research sample comprised 504 male and female respondents, whose ages ranged between 18 and 55 years and above. The level of positive and negative thinking scale was used as a main tool for the study, which included two parts: the first was represented by the initial information and data of the respondents, and the second was made up of five dimensions, namely: Optimism and Pessimism, Positive Self-talk, Decision-making, Positive Risk-taking, and Emotional Thinking. Data was entered and analyzed by the SPSS statistical program, (Version 22). **Results:** There were statistically significant gender differences at the level of positive and negative thinking and its dimensions in the direction of females, except for the decision-making dimension, there were no gender differences. There were also statistically significant differences with respect to age at the level of positive and negative thinking and its five dimensions in favor of older citizens “30 years and above”, and also in the direction of higher-educated citizens “Bachelor’s degree or higher”. **Conclusion:** There were statistically significant differences according to the different demographic variables (gender- age- educational level) at the level and dimensions of positive and negative thinking.

Keywords: Positive Thinking, Negative Thinking, Home Quarantine, Corona Virus.

الفروق في أنماط التفكير في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية خلال فترة الحظر المنزلي

حليمة الفيلاكاوي(*)

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف الجنس والمرحلة العمرية والمستوى التعليمي. المنهجية: بلغ عدد أفراد العينة البحثية 504 مستجيباً ومستجيبات، راوحت أعمارهم بين 18 و55 سنة وأكبر. وقد استخدم مقياس مستوى التفكير الإيجابي والسلبي أداة رئيسة للدراسة. وشمل المقياس جزأين: الأول تمثل في المعلومات والبيانات الأولية للمستجيب، والجزء الثاني جاء مكوناً من خمسة أبعاد: بعد التفاؤل التشاؤم، الحديث الإيجابي للذات، اتخاذ القرار، المجازفة الإيجابية، التفكير الانفعالي. أدخلت البيانات وحللت بوساطة البرنامج الإحصائي SPSS، (نسخة 22). اعتمدت الدراسة على الإحصاء الوصفي، واختبار (ت)، ومعامل الارتباط بيرسون، وتحليل التباين أحادي الاتجاه. النتائج: توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف الجنس على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي وأبعاده في اتجاه الإناث باستثناء بعد اتخاذ القرار، فلم تكن هناك فروق بينهما. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمرحلة العمرية على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي وأبعاده الخمسة في اتجاه المواطنين الأكبر سناً 30 سنة فما فوق". أيضاً في اتجاه المواطنين الأعلى تعليماً بكالوريوس فأكثر". الخلاصة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف المتغيرات الديموجرافية (الجنس- العمر- المستوى التعليمي) على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي وأبعاده.

المصطلحات الأساسية: التفكير الإيجابي، التفكير السلبي، الحظر المنزلي، فيروس كورونا.

(*) أستاذ مشارك - كلية التربية الأساسية - الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - دولة الكويت.

Email: haleemahkuwait@hotmail.com

مقدمة:

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطورة؛ مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19 (<https://www.who.int/ar>). ففي ظل الانتشار الواسع لهذا الفيروس سادت حالة من الذعر والهلع في مقابل حالة من الطمأنينة في حال الالتزام بأسس الوقاية والحظر في المنزل، وهو ما أصاب المواطنين بحالة من التشوش في مستوى التفكير ما بين تفكير إيجابي كاتجاه عقلي يسمح للأفكار العقلية والكلمات والصور بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح وتفكير سلبي يمثل عادة تدميراً للنمو. في ضوء ذلك كانت الحاجة الملحة إلى ظهور مثل هذا النوع من الدراسات كمحاولة متواضعة لإلقاء مزيد من الضوء على أنماط التفكير في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية خلال فترة الحظر المنزلي وقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

أوقع فيروس كورونا سكان العالم في حالة من عدم اليقين؛ فسيل الأخبار المتدفق أصابهم بالقلق المستمر؛ مما يؤثر سلباً على صحتهم العقلية، وخاصة أولئك الذين يعانون مسبقاً من حالات القلق والوسواس القهري. فالشعور بالقلق من متابعة الأخبار أمر مفهوم، ولكنه قد يؤدي إلى تدهور في مشكلات نفسية موجودة بالفعل. فقد وصل العدد الإجمالي لحالات الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد "كوفيد-19" حتى سبتمبر 2020 إلى 33.021.361 حالة إصابة، في الوقت الذي تظهر فيه يومياً أعداد كبيرة من الإصابات الجديدة. أما على مستوى عدد حالات الوفاة حول العالم بسبب فيروس كورونا؛ فإنها تقترب من مليون حالة وفاة، وتتصدر العراق قائمة أكثر الدول العربية تأثراً بعدد الإصابات بعدوى فيروس كورونا المستجد؛ إذ وصلت حتى السبت 26 سبتمبر إلى 345 ألفاً و969 حالة إصابة، فيما أصبحت المملكة العربية السعودية في المركز الثاني بـ 332 ألفاً و790 حالة، تليها قطر بـ 124 ألفاً و850 حالة، وتأتي بعدها المغرب رابعاً بـ 115 ألفاً و241 حالة، وتختتم الكويت قائمة أكثر 5 دول عربية من حيث الإصابات بعدوى فيروس كورونا "كوفيد-19"

بـ 103 آلاف و199 حالة (https://arabia.as.com). فعندما نشرت منظمة الصحة العالمية توصياتها حول كيفية حماية الصحة العقلية في ظل تفشي فيروس كورونا، لاقى هذا الإجراء ترحيباً واسعاً على وسائل التواصل الاجتماعي؛ ففي ظل الأخبار السلبية عن انتشار فيروس كورونا في العالم، يعاني معظمنا من القلق والإحباط، لكن للأزمة جانباً مضيئاً أيضاً؛ فهناك أشياء إيجابية أظهرتها أزمة تفشي فيروس كورونا حول العالم، منها المبادرات إلى مساعدة كبار السن غير القادرين على التسوق بمفردهم أو من يحتاجون إلى المساعدة في تديير أمور المنزل. كما التزم عدد كبير من الشباب بالعزل المنزلي لحماية الأكبر سناً من خطر الإصابة بالعدوى (لجنة الصين الوطنية للصحة، 2020: 5)، وهو ما أظهر لنا أنه في وقت الأزمات يحتاج كل منا إلى الآخر. من هنا تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

1 - ما أنماط التفكير في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت؟ ومن هذا التساؤل تتفرع التساؤلات الآتية:

أ - هل توجد فروق في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف الجنس (الذكور، الإناث)؟

ب - هل توجد فروق في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف المرحلة العمرية: من 18 - 29 عاماً، من 30 - 41 عاماً، من 42 - 54 عاماً، من 55 عاماً وأكبر؟

ج - هل توجد فروق في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف المستوى التعليمي: دون الثانوية العامة، ثانوية عامة، دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية، بكالوريوس، دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تعرّف الفروق في أنماط التفكير في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية خلال فترة الحظر المنزلي؛ كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت نتيجة اختلاف الجنس (الذكور، الإناث). كذلك معرفة الفروق في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف

المرحلة العمرية: من 18 - 29 عاماً، من 30 - 41 عاماً، من 42 - 54 عاماً، من 55 عاماً وأكبر. كذلك معرفة الفروق في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف المستوى التعليمي: دون الثانوية العامة، ثانوية عامة، دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية، بكالوريوس، دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه.

أهمية الدراسة:

على المستوى النظري تتناول هذه الدراسة حدثاً جليلاً، ألا وهو تفشي وباء كورونا في جميع دول العالم وما صاحب هذا الوباء من تغييرات متعددة أثرت على حياة البشر. ولا شك أن أزمة كورونا تسببت في فقد الكثيرين لمصدر رزقهم، وهناك بلدان كثيرة أقرت حزمًا اقتصادية لمساعدة المتضررين على اجتياز هذه المرحلة. في المقابل هناك من كانوا يعانون من الضغوط والتوتر سواء في عملهم أو دراستهم، هؤلاء أتاح لهم العزل المنزلي بعض الهدوء في حياتهم، وأعطاهم الفرصة للابتعاد عن الضغط اليومي وإعادة ترتيب أفكارهم. كما أتاح للبعض الآخر فرصة اكتشاف بعض المواهب الدفينة لديهم. على المستوى العملي تتحدد أهمية هذه الدراسة فيما تقدمه من رؤية علمية وتطبيقية في مجال علم النفس الإيجابي لكيفية مساعدة المواطنين بمختلف أعمارهم على تخطي ظروف الحجر المنزلي في أثناء انتشار الأوبئة أو التعرض لكوارث طبيعية أو غير طبيعية. كما أن هذه الدراسة قد تفتح المجال أمام دراسات أخرى تحاول الاستفادة من نتائجها في البيئة العربية بصفة عامة، والمجتمع الكويتي بصفة خاصة، كما قد تفيد الاختصاصيين النفسيين العاملين في العيادات النفسية والباحثين في أهمية تقديم الدعم النفسي للمواطنين بمختلف أعمارهم في أثناء التعرض لأزمات تحل بالمجتمع.

مفاهيم الدراسة:

1 - **التفكير الإيجابي**: عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "تفكير يتميز بالتفاؤل والتوقعات الإيجابية المتفائلة والاقتناع بالقدرة على النجاح، والقدرة على استخدام إستراتيجية التحدث الذاتي التي تمكن صاحبها من زيادة الأفكار الداخلية ومراقبتها وتقويمها، ويقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التفكير الإيجابي والسلبى المستخدم".

2 - **التفكير السلبى**: عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "تشاؤم الفرد في رؤية الأشياء،

والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، والإقلال من حجم الميزات؛ مما يؤدي إلى فقدان الثقة في إمكانية مواجهة المواقف العادية والصعبة وتخطيها، ويقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي المستخدم".

3 - **الحظر المنزلي**: عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "نمط جديد للحياة من خلال البقاء في المنازل واتباع تعليمات الوقاية المختلفة التي أقرتها منظمة الصحة العالمية، وباتت متبعة في العالم كله".

4 - **فيروس كورونا "كوفيد 19"**: عرفت منظمة الصحة العالمية فيروسات كورونا بأنها: "سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وهو مرض معد" (<https://www.who.int/92>)

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تناولت الباحثة الدراسة في إطارها النظري من خلال محورين:

المحور الأول - التفكير الإيجابي / السلبي: Positive and negative thinking

يرى البعض أن التفكير الإيجابي هو الوعي بأهمية استعمال العقل البشري بطريقة فعالة تضيء إيجابية على الحياة الشخصية، أو العملية أو الأسرية، وهو استخدام العقل البشري بكل طاقاته، وإمكاناته دون وضع أية إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف، مع التأكيد الإيجابي (العريفي، 2005: 145). وهذا على عكس التفكير السلبي الذي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي وقلق وخوف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشكلات (الفاقي، 2009: 12). ويشير "Newman & Judith" إلى أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير نمطية (Newman & Judith, 2000). ويشير Trujiu إلى أن الفرد الذي يرى الحياة بنوع من الإيجابية يفكر عادة في احتمالات، وعادة ما يواجه المزيد من التحديات ويتواصل لأجل التحسين والتعلم ولأجل تحقيق المزيد من النجاح. فالتفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي، وقلق ويخاف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشكلات، والعجب أن الشخص الذي يفكر بهذه الطريقة عنده

قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى لو كان إيجابياً (Trujiuo, 116: 2005). وسوف تتناول الباحثة كلاً من التفكير الإيجابي والتفكير السلبي على النحو الآتي:

أولاً- التفكير الإيجابي:

1 - تعريف التفكير الإيجابي Thinking Positive

يرى الطيبي (2003: 432) التفكير الإيجابي Positive thinking أنه "عملية خلق الأفكار التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستبصار والابتكار، وهو بذلك يعد نتاجاً منطقياً لجهود نشط وعمليات تركيز شديدة تفوق الجهد العادي من التفكير". وتشير سيد (2005: 4) في تعريفها للتفكير الإيجابي إلى أنه: "قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من نتائج ناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق وعقلية منظمة ذات طابع تفاؤلي تسعى للوصول إلى حل للمشكلات".

2 - مهارات التفكير الإيجابي: من أهم هذه المهارات ما يأتي:

أ - مهارة الحديث الإيجابي للذات:

تعرفه بدير (2006: 36) بأنه: "تصريح تأكيدي ذاتي يهدف إلى تعزيز فكرة معينة عن الذات والتأثير عليها". أما عبد الستار (2011: 27)؛ فتعرفه بأنه: "حوار يجريه الفرد بينه وبين نفسه يظهر في أشكال معينة من السلوك مثل المحاولة من أجل النجاح، والقدرة على مواجهة المشكلات التي تعترضه بكفاءة".

ب - مهارة التفاؤل:

يعرف "Phillipsen & Leslie" التفاؤل بأنه "الميل إلى الاعتقاد بأن الشخص سيمر بشكل عام بمخرجات جيدة في مقابل مخرجات سيئة في الحياة، وانسجاماً مع نموذج للتنظيم السلوكي، يفترض أن الأفراد سيواصلون التغلب على الصعاب مادامت هناك توقعات متفائلة بشأن النجاح" (Phillipsen & Leslie, 2006: 130). وتعرفه عبد الستار (2011: 94) بأنه: "التركيز على اختيار النتائج والأحداث السارة في المواقف، وتأكيد الإيجابيات بدلاً من تأكيد الخسائر والسلبيات في أثناء التعامل مع الذات والآخرين والخبرات المختلفة". يتميز الأفراد الذين يستخدمون التفكير الإيجابي بعدد من الخصائص على المستوى العقلي والنفسي والاجتماعي؛ مما يجعلهم أكثر تكيفاً

مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم، فهم يبحثون عن الأفكار قبل أن يحصلوا على الأحداث؛ حيث تتمثل تلك الخصائص في: الإيمان بالله سبحانه وتعالى، والاستعانة به والتوكل عليه - القيم العليا (الفاقي، 2009: 11). الرؤيا الواضحة، البحث عن أفكار قبل الحصول على الأحداث، رفض الهزيمة، الاعتماد والتوقع الإيجابي، الميل والقوة الدافعية لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم (Connel, 2004:1). التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات، الثقة بالنفس وحب التغيير والتطوير، يعيشون الأمل بكفاح وصبر، كما أن المفكرين الإيجابيين دائماً ما يركزون على نجاحاتهم ويستخدمون جملاً لفظية تدعم النجاح (المحارب، 1990: 123). يستطيع المفكرون إيجابياً العودة إلى طبيعتهم بعد المواقف الضاغطة ولا يستمر الإحساس بالضغط أو الغضب أو القلق أو الإحباط فترة طويلة (الحارثي، 2003: 231).

3 - معوقات التفكير الإيجابي :

يتعرض التفكير الإيجابي إلى عدة عوامل تؤثر على موضوعيته، ويصبح التفكير سلبياً، ومن هذه العوامل: الأهواء الذاتية، الأخطاء المنطقية والمعلومات الخاطئة، التقبل السلبي لآراء السلطة (فتوح، 1998: 19).

ثانياً - التفكير السلبي؛ ويتضمن:

1 - تعريف التفكير السلبي: Negative thinking

تعرفه باظة (2001: 6) بأنه: "النظرة والمعتقدات غير السارة عن الذات والعالم والمستقبل لدى الأفراد، وتزداد لدى الاكتئابيين". ويرى الفاقي (2009: 12) أن التفكير السلبي يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية؛ ومن ثم النتائج السلبية؛ مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف.

2 - مكونات التفكير السلبي؛ يتكون التفكير السلبي من:

أ - **التشاؤم**؛ في هذا الشكل أو النوع من التفكير يرى الفرد العالم في حالة انحدار وأن الحياة عقيمة وبلا جدوى وليست إلا مشكلة تلو أخرى، وأنها غير منصفة له (James, 2009: 5).

ب - **التحدث السلبي مع الذات**؛ ويكون بالكلمات غير المنطوقة التي تكون في صورة حوار داخلي يستخدم لشرح موقف ما، وهو يجسد التعبير الذاتي الذي يسبب أذى للنفس (Andrew, 2008: 14 - 23).

ج - الاتجاه نحو إيجاب الذات: أفراد التفكير السلبي يعانون من تشوه في رؤية الذات ويميلون نحو انتقاء الأحداث ذات الصبغة الانفعالية السلبية (كامل، 2002: 410).
3 - مسببات التفكير السلبي: اتفق (الفاقي، 2009؛ عبد الستار، 2011؛ سيد، 2005؛ غانم، 2005) في أن مسببات التفكير السلبي تتمثل في: البعد عن الله سبحانه وتعالى، البرمجة المسبقة، عدم وجود أهداف محددة، النظرة الجزئية، تعميم التوجه السلبي من أحداث جزئية إلى أحداث عامة، التمرکز حول الذات، الروتين السلبي، التجارب السلبية.

4 - نظريات تفسير التفكير:

هناك العديد من النظريات تعرضت للتفكير، منها:

أ- النظرية السلوكية: ينظر السلوكيون إلى التفكير كشيء ينتج تغييراً ملموساً في تصرفات الفرد وسلوكياته، ومنذ أن احتل التفكير مكانته كرد فعل على المحفزات الخارجية في هذه النظرية، فإنه يقع على عاتق المدرّب توفير بيئة غنية بالمنبهات التي تحفز السلوك المطلوب.

ب - النظرية المعرفية: تفترض النظرية المعرفية أن الأفكار هي المحدد الأساسي للسلوك والعواطف، وتعد معالجة المعلومات وصفاً شائعاً لهذه العملية العقلية.

ج - النظرية الإنسانية: يعتقد الإنسانون أن استخدام العقل لتكوين الأفكار وتشكيلها أمر لا بد منه عند الخوض في المسائل الأخلاقية، حتى في بعض المسائل الجمالية، وهذا الأمر يجب أن يكمن خلف أي فهم حقيقي للحياة.

د - النظرية الاجتماعية والظرفية: تفترض هذه النظرية في التفكير أن التعليم يحدث نتيجة للتفاعل الاجتماعي، وملاحظة السلوك الاجتماعي والإنساني، ويعتبر التعليم فيها محاولة مجتمعية وليست فردية (Fritscher, 2018: 6-26).

المحور الثاني - فيروس كورونا:

1 - ماهية فيروس كورونا:

فيروسات كورونا هي فئة كبيرة من الفيروسات موجودة على نطاق واسع في الطبيعة، وسُميت بهذا الاسم؛ نظراً لأنها تتخذ شكل التاج عند فحصها تحت المجهر الإلكتروني. ينتمي فيروس كورونا المستجد إلى رتبة الفيروسات العشية، فصيلة

الفيروسات التاجية، جنس الفيروسات التاجية، ومن المعروف حالياً أن حجم جينوم فيروسات كورونا هو الأكبر بين فيروسات الحمض النووي الريبوزي RNA كما وُجد أن فيروس كورونا يُصيب الفقاريات فقط حتى الآن، ومن الممكن أن يُسبب أمراضاً في الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي، لدى الإنسان والحيوان.

2 - طرق انتقال فيروس كورونا المستجد:

تعد مصادر العدوى التي وُجدت حتى الآن هي المرضى المصابون بفيروس كورونا المستجد، كما يُمكن أن يكون المصاب بالعدوى دون أن تظهر عليه أعراض مصدراً للعدوى أيضاً. والطرق الرئيسية لانتقال العدوى هي انتقال الرذاذ عن طريق الجهاز التنفسي وانتقال العدوى عن طريق التلامس المباشر، وهناك احتمال للتعرض للعدوى عن طريق الهباء الجوي وذلك عند التعرض لفترات طويلة إلى هباء جوي بتركيز عالٍ في بيئة مغلقة؛ حيث ينتشر الرذاذ الخارج من المريض ويظل عالماً في الهواء مُشكلاً تبعثرات غروية (لجنة الصين الوطنية للصحة، 2020: 2 - 10).

3 - السلوكيات الشائعة عند الجمهور في مواجهة الوباء:

في مواجهة الوباء، سيصبح لدى الناس مستويات مختلفة من القلق والتوتر والذعر والخوف؛ إذ سيصبحون سريعين الانفعال والغضب. بالإضافة إلى ذلك، سيربطون أي وعكة صحية تتابهم بـ "الوباء"، وسيولون اهتماماً كبيراً لحالتهم الصحية وحالة عائلاتهم، كما سيطلعون باستمرار على أحدث أخبار "الوباء"، ويمكثون في منازلهم قلقين. ويمكن أن تؤدي هذه التغيرات النفسية إلى بعض الأعراض الجسدية؛ مثل: الشعور بضيق في الصدر، وضيق التنفس، وفقدان الشهية، والصداع، وخفقان سريع في القلب، ويمكن أن يمر بعض الناس بمجموعة من الأعراض الأخرى؛ مثل: صعوبة النوم، النوم الخفيف، الاستيقاظ المبكر، الكوابيس، بالإضافة إلى ذلك هناك زيادة معدل ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وغيرها (المرجع السابق، 2020: 25 - 29).

الدراسات السابقة:

أجريت العديد من الدراسات حول موضوع التفكير الإيجابي والسلبي وتأثيرهما على بعض المتغيرات. وفيما يلي بعض الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة والنتائج التي توصلت إليها:

دراسة (Rich & Dahlheimer, 2001): وهدفت إلى الكشف عن تأثير التفكير الإيجابي والسلبي في فعالية التغذية الراجعة في تعليم بعض المفاهيم لدى عينة من طلبة الجامعة، وتوصلت إلى نتائج، أهمها: وجود فروق جوهرية في مستوى فاعلية التغذية الراجعة في تعلم مفاهيم تعزى إلى نمط التفكير الإيجابي، بينما لم تظهر علاقة بين التفكير الإيجابي والسلبي و متغير الجنس، كما بينت النتائج ميل الطلبة نحو التفكير الإيجابي.

دراسة (Morgan, 2003): وهدفت إلى توضيح أثر التفكير الإيجابي والسلبي في تعليم مهارات حاسوبية تقليدية باستخدام نمطين من التغذية الراجعة الإيجابية والسلبية، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في مستوى تعلم مهارات حاسوبية تعزى إلى نمط التفكير الإيجابي أو السلبي، بينما أظهرت الدراسة وجود فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام التغذية الراجعة في التعلم تعزى إلى التفكير الإيجابي لمصلحة الذكور الذين أظهروا تفوقاً في هذا المجال، كما أظهر الطلاب ميلاً نحو التفكير السلبي.

دراسة (سيد، 2005): تناولت برنامجاً لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح في التخفيف من حدة الضغوط لدى طالبات الجامعة من خلال ميكانيزمات التفكير الإيجابي، ومن أهمها الحديث الذاتي الإيجابي للذات.

دراسة (Jung, 2007): وعرضت للتفكير الإيجابي وجودة الحياة عند الكوريين وتوصلت إلى نتائج، أهمها أن العمر، والتعليم، والاحتلال، ودخل الأسرة كان لها تأثير إيجابي على التفكير، فضلاً عن الرضا عن الحياة، وقدمت الدراسة أدلة على أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً مهماً في الرضا والارتياح في الحياة.

دراسة (Wong, 2012): استهدفت العلاقات بين التفكير الإيجابي مقابل التفكير السلبي مع التوتر النفسي والصحة النفسية، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي وكل من الصحة النفسية، والرضا عن الحياة في مقابل وجود علاقة عكسية مع مؤشرات الاضطراب النفسي، والتوتر والقلق والاكتئاب والغضب.

دراسة (Back, 2018): وجاءت لتوضيح العلاقة بين التفكير السلبي والقدرة على الإبداع، وتوصلت إلى نتائج، تمثلت في وجود ارتباط جوهري بين التفكير الإيجابي والسلبي المنخفض والتفكير الإبداعي، كما توصلت إلى وجود فروق في نمط التفكير

السلبى تبعاً لمتغير الجنس؛ إذ أظهرت الإناث ميلاً أكبر من الذكور نحو التفكير السلبى، كما بينت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التفكير السلبى ومتغيرات التحصيل الأكاديمي والتخصص.

وقام مركز الملك عبدالله العلمي لحوار الأديان والثقافات "كايسيد" (2019) بدراسة حول منهجية التفكير الصحيح ودور الأديان في مواجهة جائحة كورونا، ومن أهم ما توصلت إليه النتائج: أنه لا بد من التركيز على الدور الذي تقوم به المؤسسات الدينية المعتمدة كي تدعم التعددية والتعايش السلمى بين الأفراد، وهي مهمة ليست سهلة، لكنها غير مستحيلة. بلغة أخرى، إن قبول الآخر لا يستلزم أن يكون من عقيدتي نفسها، إنما يكفي لتحقيق هذا المفهوم أن نشارك معاً وجبة طعام شهية ونتجاذب أطراف الحديث في أمور الحياة والمجتمع، وهذه هي بداية اتخاذ الطريق الصحيحة. إن التفكير الصحيح بلغة أخرى هو النظر إلى الحياة والعالم بنظرة متوازنة لا من خلال نظارة وردية مبالغ فيها من التفكير سواء الإيجابي أو التشاؤمي. وأعد حفناوي (2020) دراسة لمركز المستقبل للأبحاث والدراسات المتقدمة، تناولت «سيكولوجية الأوبئة»، وطرح من خلالها تساؤلاً رئيساً، مفاده: ماذا يحدث للمجتمعات عند تعرّضها لوباء مفاجئ؟. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود طبيعة مزدوجة للسلوك الإنساني في أثناء انتشار الأوبئة: حيث يغلف بقشرة من العقلانية تُخفي اتجاهات وتحيزات وأفكاراً لا منطقية. وفي الأوقات الطبيعية، يتمكن غالبية البشر من الحفاظ على قدر من العقلانية بطريقة أو بأخرى، غير أنه في الأزمات تأخذ اللا عقلانية بزمام الأمور، ويدفع الخوف والقلق والارتياح الفرد نحو سلوكيات متناقضة غير منطقية. ويرتبط بهذه الحالة أيضاً تصاعد الشعور بالشك من كل شيء حول الفرد، والشك في الآخر، في الآخر القريب من أن يكون مصدرًا للوباء، أو الشك المرتبط بظهور العديد من الشائعات، وهو ما يمثل عائقاً أمام ممارسة التفاعلات الاجتماعية، بل قد يصل نظرياً إلى حد ما وصفه «هوبز» بحرب الكل ضد الكل.

التعقيب على الدراسات السابقة: من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح ما يأتي: أكدت غالبية الدراسات إمكانية تنمية التفكير الإيجابي. كما أكد بعضها أهمية التفكير الإيجابي في التخلص من الضغوط النفسية، واستخدام حديث الذات لنمو التفكير الإيجابي والتخلص من الضغوط النفسية. وأظهرت بعض الدراسات وجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي والسلبى يرجع إلى سمة الشخصية المتفائلة والمتشائمة لدى الأفراد. وتوصلت بعض الدراسات إلى أن التفكير الإيجابي يسهم في

بناء الثقة بالنفس واحترام الذات ويساعد على تشكيل اتجاهات الأفراد. في ضوء ذلك تتفرد هذه الدراسة للباحثة بالتركيز على الجانب الإيجابي والجانب السلبي من التفكير، في حين نجد معظم الدراسات كانت تهتم بجانب التفكير الإيجابي ولم تعرض للتفكير السلبي. كما تتفرد هذه الدراسة بتوسيع فئة العينة من أعمار ومؤهلات ووظائف متنوعة، على عكس الدراسات السابقة التي تركزت غالبيتها حول فئة طلاب الجامعة.

فروض الدراسة:

- 1 - توجد فروق دالة إحصائياً في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف الجنس (الذكور/الإناث)
- 2 - توجد فروق دالة إحصائياً في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف المرحلة العمرية: من 18 - 29 عاماً، من 30 - 41 عاماً، من 42 - 54 عاماً، من 55 عاماً وأكبر.
- 3 - توجد فروق دالة إحصائياً في أنماط التفكير خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف المستوى التعليمي: دون الثانوية العامة، ثانوية عامة، دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية، بكالوريوس، دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه.

منهجية الدراسة:

- 1 - منهج الدراسة: تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي المقارن .

2 - عينة الدراسة:

- أ - مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من مواطني دولة الكويت؛ إذ أطلقت أداة الدراسة على موقع جوجل لتعبئتها دون أية قيود.
- ب - عينة الدراسة: تم استرداد (504) استمارات، وجميعها مستوفاة، وأصحابها من الذكور والإناث من أعمار مختلفة ومؤهلات علمية متنوعة وتوزع أفراد العينة على النحو الآتي:
- الجنس: الذكور (244) بمتوسط عمري (54.7) عاماً، والإناث (260) بمتوسط عمري (44.2) عاماً.

- **المرحلة العمرية:** من 18 – 29 عاماً (190) مشاركاً بمتوسط عمري (23.1) عاماً. من 30 – 41 عاماً (164) مشاركاً بمتوسط عمري (36.2) عاماً. من 42 – 54 عاماً (80) مشاركاً بمتوسط عمري (47.4) عاماً. من 55 عاماً وأكبر (70) مشاركاً بمتوسط عمري (58.6) عاماً.

- **المؤهل العلمي:** دون الثانوية العامة (46) مشاركاً بمتوسط عمري (18.9) عاماً. ثانوية عامة (55) مشاركاً بمتوسط عمري (20) عاماً. دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية (62) مشاركاً بمتوسط عمري (26.4) عاماً. بكالوريوس (177) مشاركاً بمتوسط عمري (40.5) عاماً. دراسات عليا: ماجستير- دكتوراه (164) مشاركاً بمتوسط عمري (44.7) عاماً.

أداة الدراسة:

تضمنت الأداة استخدام الباحثة مقياس مستوى التفكير الإيجابي والسلبي خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من وباء كورونا بدولة الكويت.

قامت الباحثة بتصميم مقياس يعطي الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي والتفكير السلبي؛ ليجمع بين فكرة التفاؤل وفكرة التشاؤم، والحديث الإيجابي للذات، والقدرة على اتخاذ القرار، والمجازفة الإيجابية – والسلبية، والتفكير الانفعالي، في ظل الوضع الراهن المفروض على مواطني دولة الكويت بالحظر المنزلي بسبب انتشار وباء كورونا.

وصف المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس كل من التفكير الإيجابي والتفكير السلبي لدى فئات متعددة من المواطنين الكويتيين في ظل الوضع الراهن المفروض على دولة الكويت بالحظر المنزلي؛ بسبب انتشار وباء كورونا، وقد مر إعداد المقياس بالخطوات الآتية:

1 - الاطلاع على الكتابات النظرية والتراث السيكلوجي الخاصة بالتفكير الإيجابي والتفكير السلبي.

2 - قامت الباحثة بإجراء مسح للبحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، ومن خلال هذه الدراسات استطاعت الوصول إلى عدد من المقاييس التي استخدمت في قياس مستوى التفكير الإيجابي

والسلبي؛ مثل: مقياس اختبار التفاؤل، التشاؤم (مجدي عبد الكريم، وعبد الخالق ثروت)، واختبار السلبية في الشخصية (آمال عبد السميع باظلة)، واختبار تورانس لأنماط التفكير، واختبار التفكير الإيجابي لكل من (أمني سعيدة، وأحلام عبد الستار، ويوسف المحيلاني)، ومقياس أنماط التفكير غير الوظيفي (محمد السيد صديق)، ومقياس التفكير غير العقلاني (محمد السيد عبد الرحمن)، ومقياس تقدير الشخصية (مجدي عبد الكريم). وقد أفادت هذه المقاييس الباحثة في تعرف المؤشرات الرئيسة التي يمكن الاعتماد عليها في تصميم المقياس، ومن خلال ذلك تم التوصل إلى عدد من الأبعاد الرئيسة الخاصة بالتفكير الإيجابي والتفكير السلبي.

3 - تم التحديد الإجرائي لكل بعد على حدة، ثم صياغة مجموعة من العبارات التي يمكن أن يقيسها هذا البعد، وراعت الباحثة أن تكون صياغة العبارات المرتبطة بكل بعد في صورة مبسطة وذات لغة مفهومة.

4 - قامت الباحثة باستطلاع رأي عدد من أساتذة الجامعة في تخصصات علم النفس، وقدمت لهم العبارات مع تحديد خمسة أبعاد أساسية مشتملة على التعريفات الإجرائية لكل بعد على حدة، وقد أسفرت هذه الخطوة عن تعديل في صياغة بعض العبارات وحذف بعضها. وبهذه الكيفية تأكد للباحثة أن كل العبارات التي اشتمل عليها المقياس هي عبارات موضوعية وممثلة للبعد؛ وعلى ذلك فإن عبارات المقياس بلغت (69) عبارة، وزعت على النحو الآتي:

التفاؤل والتشاؤم؛ يقيس هذا البعد جوانب مختلفة تشمل:

أ - التوقعات الإيجابية إزاء المستقبل (2 - 6 - 9 - 12 - 17).

ب- الإيجابية بالصحة النفسية والجسمية (5 - 13 - 14).

ج- التكيف والشعور بالسعادة (3 - 7).

د- توقعات السلبية (1 - 8 - 10 - 16 - 18).

هـ- بعض المتغيرات غير السوية وغير المرغوب فيها (4 - 11 - 15 - 19). وتقدر الدرجات على مقياس متدرج (1 - 2 - 3 - 4 - 5) بالترتيب الآتي: (لا أوافق بشدة - لا أوافق - أوافق إلى حد ما - أوافق - أوافق بشدة). هذا بالنسبة إلى العبارات الموجبة، ويتم عكسها بالنسبة إلى العبارات السالبة، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن الشخصية المتفائلة؛ حيث تراوح درجة هذا البعد من 19: 95 درجة.

الحديث الإيجابي للذات: يتألف هذا البعد من الأبعاد الفرعية الآتية:

أ - حل المشكلة: (20 - 27 - 29 - 30 - 31 - 32 - 33) .

ب - اختيار الأفضل: (21 - 22 - 26) .

ج - اختيار بين البدائل: (23 - 24 - 25 - 28) . وتقدر الدرجات على مقياس متدرج (1 - 2 - 3 - 4 - 5) بالترتيب الآتي: (لا أوافق بشدة - لا أوافق - أوافق إلى حد ما - أوافق - أوافق بشدة) . هذا بالنسبة إلى العبارات الموجبة، ويتم عكسها بالنسبة إلى العبارات السالبة، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع مهارات حديث الذات؛ حيث تراوح درجة هذا البعد بين 14 و70 درجة .

اتخاذ القرار: يتألف هذا البعد من الأبعاد الفرعية الآتية:

أ - صورة الفرد عن نفسه (35 - 36 - 37 - 38 - 48) .

ب - التواصل مع المحيطين: (43 - 44 - 45 - 46 - 47) .

ج - تقدير الذات: (34 - 39 - 40 - 41 - 42) . وتقدر الدرجات على مقياس متدرج (1 - 2 - 3 - 4 - 5) بالترتيب الآتي: (لا أوافق بشدة - لا أوافق - أوافق إلى حد ما - أوافق - أوافق بشدة) هذا بالنسبة إلى العبارات الموجبة، ويتم عكسها بالنسبة إلى العبارات السالبة، وتعتبر الدرجة المرتفعة عن زيادة القدرة على اتخاذ القرار. حيث تراوح درجة هذا البعد بين 15 و75 درجة .

المجازفة الإيجابية: يتألف هذا البعد من الأبعاد الفرعية الآتية:

أ - حب الاستطلاع: (50 - 56) .

ب - اكتشاف المجهول: (49 - 52 - 53 - 54) .

ج - تقبل الغموض: (51 - 55 - 57) . وتقدر الدرجات على مقياس متدرج (1 - 2 - 3 - 4 - 5) بالترتيب الآتي: (لا أوافق بشدة - لا أوافق - أوافق إلى حد ما - أوافق - أوافق بشدة) . هذا بالنسبة إلى العبارات الموجبة، ويتم عكسها بالنسبة إلى العبارات السالبة، والدرجة الأعلى تعبر عن مهارات مجازفة إيجابية أعلى؛ حيث تراوح درجة هذا البعد بين 9 و45 درجة .

التفكير الانفعالي: يتألف هذا البعد من الأبعاد الفرعية الآتية:

أ - تفكير انفعالي: (58 - 60 - 63 - 66 - 67 - 68).

ب - التهور الانفعالي: (59 - 61 - 62 - 64 - 65 - 69). وتقدر الدرجات على مقياس متدرج (1 - 2 - 3 - 4 - 5) بالترتيب الآتي: (لا أوافق بشدة - لا أوافق - أوافق إلى حد ما - أوافق - أوافق بشدة). هذا بالنسبة إلى العبارات الموجبة، ويتم عكسها بالنسبة إلى العبارات السالبة؛ ومن ثم تعبر الدرجة الأعلى عن اتزان في الشخصية؛ حيث تراوح درجة هذا البعد بين 12 و60 درجة. في ضوء ذلك تراوح الدرجات على مقياس التفكير الإيجابي/السلبى من (69 إلى 345) درجة.

- وتشير الدرجة من: 69 إلى 138 إلى أن الفرد يعاني من مستوى تفكير سلبي.

- وتشير الدرجة من: 139 إلى 207 إلى أن الفرد يعاني من مستوى تفكير وسطي.

- وتشير الدرجة من: 208 إلى 345 إلى أن الفرد يعاني من مستوى تفكير إيجابي.

صدق المقياس وثباته:

تم اختيار عينة مشابهة لخصائص عينة الدراسة الأساسية لحساب صدق المقياس وثباته، بلغ عددها (200) مشارك.

أ - الصدق:

- **صدق المحكمين:** ملحق (1): وزع المقياس على (5) من أساتذة علم النفس لإبداء الرأي حوله، وقد أجمعت الآراء على قبوله بجميع مجالاته وعباراته باستثناء إجراء تعديلات في صياغة بعض العبارات.

- **حساب صدق الاتساق الداخلي:** قامت الباحثة بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول 1

صدق مفردات مقياس التفكير الإيجابي/السلبي (ن = 200)

التفكير الانفعالي		المجازفة الإيجابية		اتخاذ القرار		الحديث الإيجابي		التفاؤل التشاؤم	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.517	58	0.520	49	0.441	34	0.480	19	0.490	1
0.564	59	0.451	50	0.462	35	0.512	20	0.546	2
0.427	60	0.512	51	0.461	36	0.351	21	0.418	3
0.522	61	0.521	52	0.446	37	0.575	22	0.491	4
0.502	62	0.572	53	0.462	38	0.519	23	0.571	5
0.616	63	0.479	54	0.372	39	0.599	24	0.542	6
0.541	64	0.424	55	0.396	40	0.421	25	0.479	7
0.401	65	0.511	56	0.429	41	0.451	26	0.589	8
0.616	66	0.625	57	0.445	42	0.584	27	0.521	9
0.562	67			0.462	43	0.597	28	0.482	10
0.524	68			0.445	44	0.491	29	0.451	11
0.431	69			0.574	45	0.381	30	0.624	12
				0.382	46	0.522	31	0.521	13
				0.391	47	0.482	32	0.561	14
				0.322	48	0.519	33	0.574	15
								0.472	16
								0.521	17
								0.582	18

الدلالة عند (0.05) = 0.197 .

الدلالة عند (0.01) = 0.257 .

جدول 2

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية (ن = 200)

الأبعاد	معامل الارتباط
التفاوض التشاؤم	0.622
الحديث الإيجابي للذات	0.725
اتخاذ القرار	0.542
المجازفة الإيجابية	0.518
التفكير الانفعالي	0.618

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

ب - الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

لحساب ثبات المقياس استخدمت معادلة كيودر وريتشاردسون، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول 3

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ (ن = 200)

الأبعاد	معامل الارتباط
التفاوض - التشاؤم	0.877
الحديث الإيجابي للذات	0.829
اتخاذ القرار	0.844
المجازفة الإيجابية	0.822
التفكير الانفعالي	0.837
الدرجة الكلية	0.898

** دالة عند 0.01.

يتضح من نتائج جدول (3) ارتفاع قيم معاملات الارتباط؛ إذ راوحت بين (0.822) و(0.898)، وجميعها دالة عند مستوى 0.01؛ مما يؤكد ثبات المقياس.

الطرق والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اعتمد الأسلوب الإحصائي المستخدم وفق طبيعة الدراسة والمتغيرات المستخدمة موضع الاهتمام بها، وحجم العينة والدرجات الخام، وقد اتبعت الباحثة المعالجة الإحصائية الآتية: معامل الارتباط، اختبار «ت»، تحليل التباين (ANOVA).

إجراءات الدراسة: اتبعت الباحثة في دراستها الخطوات الآتية:

- 1 - إعداد مقياس التفكير الإيجابي/ السلبي وحساب معاملات الصدق والثبات.
- 2 - اختيار عينة الدراسة من مواطني دولة الكويت وتحديد جنسهم وأعمارهم الزمنية ومستوياتهم العلمية.
- 3 - توزيع الاستبانة عبر موقع جوجل لتكون متاحة أمام أكبر عدد من المشاركين.
- 4 - تفرغ بيانات الاستبانة المتسلمة ومعالجة البيانات إحصائياً لاستخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أ- **الفرض الأول:** توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف الجنس (الذكور/ الإناث).

للتحقق من صحة الفرض استخدم اختبار «ت» للمجموعات المستقلة، وهو ما يوضحه جدول (4).

جدول 4

الفرق بين أفراد العينة (الذكور/ الإناث) في مقياس التفكير الإيجابي والسلبي (ن=504)

المحور	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى المعنوية	الدالة
التفاوت - التناؤم	ذكر	244	2.8269	0.40257	36.295	0.02	دالة
	أنثى	260	3.8344	0.22715			
الحديث الإيجابي للذات	ذكر	244	1.595	40862.0	28.356	0	دالة
	أنثى	260	3.0984	0.68738			
اتخاذ القرار	ذكر	244	2.2756	0.4574	30.569	0.548	غير دالة
	أنثى	260	3.4151	0.38554			
المجازفة الإيجابية	ذكر	244	2.1019	0.63428	24.109	0.001	دالة
	أنثى	260	3.2768	0.47341			
التفكير الانفعالي	ذكر	244	1.4014	0.43603	34.477	0	دالة
	أنثى	260	3.0242	0.57719			
الدرجة الكلية	ذكر	244	2.492	40626.0	30.761	0	دالة
	أنثى	260	3.0772	0.67735			

مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$).

من جدول (4) يتضح ما يأتي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية للنوع (الذكر/ الأنثى) على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت وأبعاده الخمسة (التفاؤل، التشاؤم، الحديث الإيجابي للذات، المجازفة الإيجابية، التفكير الانفعالي) في اتجاه الإناث، باستثناء بعد اتخاذ القرار؛ فلم تكن هناك فروق بين الجنسين. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الإناث، وبخاصة في المجتمعات العربية، لديهن تأقلم في الأساس مع المكوث فترات طويلة في المنزل حتى ولو كن من العاملات؛ فأمور المنزل ومتطلباته متعددة والعناية بأفراد الأسرة ومتطلباتهم تستغرق منهن وقتاً ليس بقليل، ونجد أن من عادة الرجل الشرقي عامة والعربي خاصة ترك أمور المنزل وجميع متطلباته في يد الزوجة، وبالطبع تتحمل معها بناتها قدراً من هذه المسؤولية. لذا فالنتيجة تعتبر منطقية في وجود فروق في اتجاه الأنثى نحو التفاؤل والحديث الإيجابي للذات والمجازفة الإيجابية المحسوبة والتفكير الانفعالي الإيجابي في أثناء فترة الحظر المنزلي، وهو العكس عند جنس الذكر الذي اتضح أنه أقل من الأنثى في تلك المجالات لعدم اعتياده المكوث في المنزل لفترات طويلة. أما عدم وجود فروق بينهما في مجال اتخاذ القرار فيعتبر نتيجة منطقية أيضاً؛ إذ إن كلا الجنسين يفكر مراراً وتكراراً قبل اتخاذ؛ أي قرار داخل المنزل أو خارجه في ظل تفشي وباء كورونا، خاصة مع بث الإعلام روح الفرع في نفوس المواطنين على المستويين المحلي والعالمي؛ نظراً لتفشي الوباء وعدم فهم خصائصه وتحوره من آن إلى آخر، وعدم التوصل إلى علاج أو مصل أو لقاح حتى الآن. هذه النتائج تتفق مع رؤية (Newman & Judith, 2000) في أن التفكير الإيجابي يمنح الفرد حالة من السعادة الداخلية من خلال إتاحة الفرصة للتعامل مع المشكلات التي تواجهه بطريقة غير نمطية، كما أكد (Trujiuo, 2005) أيضاً أن الفرد الذي يرى الحياة بنوع من الإيجابية يفكر عادة في احتمالات، وعادة ما يواجه المزيد من التحديات ويتواصل لأجل التحسين والتعلم وتحقيق المزيد من النجاح، وهو على عكس صاحب التفكير السلبي الذي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي وبقلق وخوف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشكلات (الفقي، 2009). وقد اتفقت هذه النتائج مع نتيجة دراسة (Morgan, 2003)؛ إذ أظهر الطلاب ميلاً نحو التفكير السلبي مقارنة بالإناث، في حين جاءت النتائج على عكس ما توصلت إليه دراسة (Back, 2018)؛ إذ أظهرت الإناث ميلاً أكبر من الذكور نحو التفكير السلبي،

كذلك دراسة كل من (Rich & Dahlheimer (2001)، التي لم تُظهر علاقة أو فروقاً بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي باختلاف متغير الجنس، وهذا ما يتفق مع نتيجة دراسة الباحثة في جزئية اتخاذ القرار؛ إذ لم توجد فروق بين الجنسين في هذا المجال.

ب- الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي والسلبي خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف المرحلة العمرية: من 18 - 29 عاماً، من 30 - 41 عاماً، من 42 - 54 عاماً، من 55 عاماً وأكبر. للتحقق من صحة الفرض استخدم اختبار التباين الأحادي One way ANOVA واتضح النتائج التي جاءت في جداول (5، 6، 7).

جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة طبقاً للمرحلة العمرية على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي

المقياس وأبعاده الفرعية		18 - 29 عاماً (ن = 190)		30 - 41 عاماً (ن = 164)		42 - 54 عاماً (ن = 80)		55 عاماً وأكبر (ن = 70)	
ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
التفاؤل - التشاؤم	33.57	3.62	31.93	4.30	31.89	4.12	31.89	4.27	32.62
الحديث الإيجابي للذات	32.02	4.00	32.94	4.94	30.42	4.29	30.42	4.15	31.62
اتخاذ القرار	32.32	3.81	31.59	3.64	30.93	4.30	30.93	4.68	31.53
المجازفة الإيجابية	32.59	3.67	32.53	4.68	30.94	4.94	30.94	4.35	31.70
التفكير الانفعالي	32.14	3.14	31.89	4.12	32.02	4.00	32.02	4.30	30.93
الدرجة الكلية	162.64	14.59	160.88	15.98	156.2	16.92	156.2	17.06	158.40

جدول 6

تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات العينة على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي بحسب متغير العمر

التباين	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
مقياس التفكير الإيجابي والسلبي (الأبعاد والدرجة الكلية)	بين المجموعات داخل المجموعات الكلي	198.255 6106.505 6304.760	2 397 399	99.127 15.382	6.445	0.01

يتضح من جدول (6) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لمتغير العمر الزمني (من 18 - 29 عاماً، من 30 - 41 عاماً، من 42 - 54 عاماً، من 55 عاماً وأكبر) في تباين درجات أفراد العينة على جميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والسلبي والدرجة الكلية للمقياس. ولمعرفة اتجاه دلالة الفروق التي ترجع إلى متغير العمر الزمني استخدمت الباحثة اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات المقياسية؛ وذلك للمقارنة بين متوسطات درجات أفراد العينة بالمجموعات الأربع (من 18 - 29 عاماً، من 30 - 41 عاماً، من 42 - 54 عاماً، من 55 عاماً وأكبر)، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول 7

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد بالمجموعات الأربع (من 18 - 29 عاماً، من 30 - 41 عاماً، من 42 - 54 عاماً، من 55 عاماً وأكبر) على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي باستخدام اختبار شيفيه

فروق المتوسطات ودلالاتها			المتوسط	العدد	المجموعة	المقياس
3	2	1				
		-	32.89	190	1 - من 18 - 29 عام	مقياس التفكير الإيجابي والسلبي (الأبعاد والدرجة الكلية)
	-	1.855	34.75	164	2 - من 30 - 41 عام	
-	4.85	**6.705	39.6	80	3 - ن 42 : 54 عام	
3.983	**8.83	**10.69	43.58	70	4 - من 55 عاماً وأكبر	

** دال عند المستوى (0.01). * دال عند المستوى (0.05).

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي كل من:

- الأفراد من عمر 18 - 29 عاماً والأفراد من عمر 30 - 41 عاماً على كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس لصالح الأفراد في عمر 30 - 41 عاماً.

- الأفراد من عمر 18 - 29 عاماً والأفراد من عمر 42 - 54 عاماً على كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس لصالح الأفراد في عمر 30 - 41 عاماً.

- الأفراد من عمر 18 - 29 عاماً والأفراد من عمر 55 عاماً وأكبر على كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس لصالح الأفراد من عمر 55 عاماً وأكبر.

في ضوء نتائج جداول (5 - 6 - 7) يتضح ما يأتي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمرحلة العمرية على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت وأبعاده الخمسة (التفائل - التشاؤم -

الحديث الإيجابي للذات، اتخاذ القرار، المجازفة الإيجابية، التفكير الانفعالي) في اتجاه المواطنين الأكبر عمراً "30 سنة فما فوق". ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن للعمر تأثيراً كبيراً في مستوى تفكير الشخص؛ فكلما زاد العمر ذات خبرات الحياة، وزاد معها تبني طرق الحرص في التعامل مع صعوباتها؛ فوباء مثل كورونا مستجد على جميع المجتمعات عامة والمجتمع الكويتي خاصة، وغير معلوم كيف نشأ وما خصائصه وما طرق علاجه، والكل يتحدث أنه لا مجال للوقاية منه إلا بالبقاء في المنزل مع أخذ الاحتياطات الاحترازية. وهذا على عكس صغار السن الذين يعتبرون الحظر في المنزل بمثابة السجن لهم؛ فقد اعتادوا الخروج والتنزه ومقابلة الأصدقاء والذهاب إلى المدرسة أو الجامعة.. إلخ؛ فوجدوا أنفسهم محظورين في المنزل وإلى أجل غير محدد؛ وهو ما أثر بالسلب على مستوى تفكيرهم بمختلف مجالاته: التفاؤل، التفاؤل، التحديث الإيجابي للذات، اتخاذ القرار، المجازفة الإيجابية، التفكير الانفعالي. وهذا يتفق مع رأي سيد (2005)، في تعريفها للتفكير الإيجابي بأنه: «قدرة الفرد الإرادية على تقويم أفكاره ومعتقداته، والتحكم فيها وتوجيهها نحو تحقيق ما توقعه من نتائج ناجحة، وتدعيم حل المشكلات، من خلال تكوين أنظمة وأنساق وعقلية منظمة ذات طابع تفاؤلي تسعى إلى الوصول لحل للمشكلات، وأن التفكير الإيجابي يمثل "توقع النجاح في القدرة على معالجة المشكلات باستخدام قناعات عقلية بناءة، وباستخدام إستراتيجيات القيادة الذاتية للتفكير، ولتدعيم ثقة الفرد في النجاح". هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة: (Jung (2007، التي توصلت إلى أن العمر، والتعليم، كان لهما تأثير إيجابي على التفكير، فضلاً عن الرضا عن الحياة، وقدمت الدراسة أدلة على أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً مهماً في الرضا والارتياح في الحياة.

ج - الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي والسلبى خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت باختلاف المستوى التعليمي: دون الثانوية العامة، ثانوية عامة، دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية، بكالوريوس، دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار التباين الأحادي One way ANOVA، وهو ما توضحه جداول (8، 9، 10).

جدول 8

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة طبقاً للمستوى التعليمي على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي

المقياس وأبعاده الفرعية	دون الثانوية العامة (ن = 46)		ثانوية عامة (ن=55)		دبلوم سنتين (ن = 62)		بكالوريوس (ن = 177)		دراسات عليا (ن = 164)	
	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م
التفاؤل - التشاؤم	5.31	35.38	5.60	48.92	5.578	38.48	5.34	49.66	5.15	49.61
الحديث الإيجابي	9.466	41.32	6.55	41.24	6.021	35.5	5.30	47.06	5.12	42.04
اتخاذ القرار	8.38	43.98	7.29	44.16	5.578	38.48	5.34	49.66	5.21	22.41
المجازفة الإيجابية	9.615	43.64	7.91	42.10	5.98	36.46	6.05	49.28	6.41	45.21
التفكير الانفعالي	8.76	42.28	8.742	42.02	5.31	35.38	5.60	48.92	5.16	41.46
الدرجة الكلية	33.9	206.6	28.3	218.4	19.7	184.3	18.3	244.5	18.2	200.7

جدول 9

تحليل التباين أحادي الاتجاه لدرجات العينة على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي بحسب متغير المؤهل العلمي

التباين	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفكير	بين المجموعات	171.002	2	85.501	5.045	0.01
	داخل المجموعات	6728.875	397	16.949		
	الكلية	6899.878	399			

يتضح من جدول (9) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لمتغير المستوى التعليمي (دون الثانوية العامة، ثانوية عامة، دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية، بكالوريوس، دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه) في تباين درجات أفراد العينة على جميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي والسلبي والدرجة الكلية للمقياس. ولمعرفة اتجاه دلالة الفروق التي ترجع إلى متغير المؤهل العلمي استخدمت الباحثة اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات المقياسية؛ وذلك للمقارنة بين متوسطات درجات أفراد العينة في المجموعات الخمس (دون الثانوية العامة، ثانوية عامة، دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية، بكالوريوس، دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه)، وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول 10

دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأفراد في المجموعات الخمس (دون الثانوية العامة، ثانوية عامة، دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية، بكالوريوس، دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه) على مقياس التفكير الإيجابي والسلبي باستخدام اختبار شيفيه

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط	فروق المتوسطات ودلالاتها		
				1	2	3
الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفكير	1 - دون الثانوية العامة	46	6.58	-		
	2 - ثانوية عامة	55	13.81	* 7.234	-	
	3 - دبلوم سنتين	62	16	** 9.421	2.188	-
	4 - بكالوريوس	177	24.5	** 17.92	** 10.69	* 8.5
	5 - دراسات عليا	164	24.56	** 17.98	** 10.74	** 8.56

** دال عند المستوى (0.01). * دال عند المستوى (0.05).

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي كل من:

- الأفراد دون الثانوية العامة والأفراد من مستوى ثانوية عامة على كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس لصالح الأفراد من مستوى ثانوية عامة.
- الأفراد دون الثانوية العامة والأفراد من مستوى دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية على كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس لصالح الأفراد من مستوى دبلوم سنتين دراسيتين ما بعد الثانوية.
- الأفراد دون الثانوية العامة والأفراد من مستوى بكالوريوس على كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس لصالح الأفراد من مستوى بكالوريوس.
- الأفراد دون الثانوية العامة والأفراد من مستوى دراسات عليا: ماجستير، دكتوراه على كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس لصالح الأفراد من مستوى دراسات عليا: ماجستير- دكتوراه.

في ضوء نتائج جداول (8 - 9 - 10) يتضح ما يأتي؛ توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمرحلة العمرية على مستوى التفكير الإيجابي والسلبي خلال فترة الحظر المنزلي كوقاية من فيروس كورونا بدولة الكويت وأبعاده الخمسة (التفاؤل- التشاؤم، الحديث الإيجابي للذات، اتخاذ القرار، المجازفة الإيجابية، التفكير الانفعالي) في اتجاه المواطنين الأعلى تعليماً. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن للمستوى التعليمي

تأثيراً كبيراً في مستوى تفكير الشخص. فكلما زاد المستوى التعليمي زادت خبرات الحياة وازداد معها تبني طرق الحرص في التعامل مع صعوباتها؛ فوباء مثل كورونا مستجد على جميع المجتمعات عامة والمجتمع الكويتي خاصة وغير معلوم كيف نشأ وما خصائصه وما طرق علاجه، والكل يتحدث أنه لا مجال للوقاية منه إلا بالبقاء في المنزل مع أخذ الاحتياطات الاحترازية. وهذا على عكس من هم من مستوى تعليمي بسيط، الذين يعتبرون الحظر بالمنزل بمثابة القيد الثقيل عليهم، وأنه لا أمل قريباً في وجود انفراجة. فلا مأمّن لهم إلا بالحظر في المنزل وإلى أجل غير محدد؛ وهو ما أثر بالسلب على مستوى تفكيرهم بمختلف مجالاته: التفاوض - التفاوض، الحديث الإيجابي للذات، اتخاذ القرار، المجازفة الإيجابية، التفكير الانفعالي. وهذه النتائج تتفق مع ما يراه (Remez 2009) من أن التفكير الإيجابي "اتجاه عقلي يسمح للأفكار العقلية والكلمات والصور بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح، بل هو عادة عقلية تتوقع النتائج الجيدة المفضلة. وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Jung 2007)، التي توصلت إلى أن العمر، والتعليم، كان لهما تأثير إيجابي على التفكير، فضلاً عن الرضا عن الحياة؛ حيث قدمت الدراسة أدلة على أن التفكير الإيجابي يؤدي دوراً مهماً في الرضا والارتياح في الحياة.

توصيات الدراسة: من خلال النتائج التي أشارت إليها الدراسة فإن الباحثة توصي بالآتي:

- 1 - ضرورة التزام المواطنين بقوانين الدولة في أثناء فترة الحظر المنزلي وما بعدها كجانب وقائي.
- 2 - محاولة استحداث مواقع اجتماعية خاصة بفئات من المجتمع، تجمعهم خصائص معينة؛ مثل مواقع اجتماعية خاصة بالأسرة، أو طلاب جامعة معينة، أو فئة عمرية معينة، وغيرها؛ للتوعية الصحية.
- 3 - استهداف الوالدين بحملات التوعية وورش العمل (الأونلاين)، التي تهدف إلى رفع مستوى إدراكهم ووعيهم بحقيقة الظروف الطارئة التي تمر بها البلاد، وإمدادهم بالمعلومات الكافية التي من شأنها أن توجه الأبناء للأخذ باحتياطات الوقاية في أثناء فترة الحظر المنزلي.

الدراسات المقترحة: في ضوء ما أسفرت عنه من نتائج، تمكنت الباحثة من أن تقدم موضوعات مازالت في حاجة إلى مزيد من البحث والدراسة، وذلك على النحو الآتي:

1 - إجراء دراسات أخرى تتضمن تأثير فترة الحظر المنزلي كوقاية من وباء كورونا على متغيرات متعددة (الصحة النفسية، التواصل الأسري، القلق، الخوف المرضي.. إلخ) لدى فئات متنوعة من المجتمع.

2 - إجراء دراسات تتضمن برامج إرشادية مبتكرة تعتمد التكنولوجيا الحديثة بنظام الإرشاد عن بعد "أونلاين"، تهدف إلى تنمية متغيرات متنوعة (الصحة النفسية، الذكاء الوجداني، التفكير الإيجابي .. إلخ) لدى فئات متنوعة من المجتمع.

المراجع:

- باطة، أمال. (2001). *اختبار السلبية في الشخصية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- بدير، كريمان. (2006). *التعليم الإيجابي وصعوبات التعلم (رؤى نفسية تربوية معاصرة)*. القاهرة: عالم الكتاب.
- الحارثي، إبراهيم. (2003). *تعليم التفكير*. ط 2. المملكة العربية السعودية: مكتبة الشقير.
- حفاوي، هالة. (2020). *سيكولوجيا الأوبئة "ماذا يحدث للمجتمعات عند تعرضها لوباء مفاجئ؟"*، مركز المستقبل للأبحاث والدراسات المتقدمة.
<https://futureuae.com/ar/Mainpage/Item/5379>
- سيد، أماني. (2005). *فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية*. [رسالة دكتوراه في الصحة النفسية]، كلية تربية بالإسماعيلية، جامعة قناة السويس.
- صحيفة العربية الإلكترونية. (26 سبتمبر 2020). *فيروس كورونا*. تاريخ الاسترجاع في: 29 سبتمبر 2020.
<https://www/wjpotm/ar>
- الطيبي، محمد. (2003). *مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية*. المؤتمر العلمي العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين. رعاية الموهوبين والمبدعين .. أولوية عربية في عصر العولمة. الجزء الأول. الأردن.
- عبد الستار، أحلام. (2011). *فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل*. [رسالة دكتوراه في الإرشاد النفسي]، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- العرفي، نادية. (2005). *الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل*. السعودية. الرياض: د. ن.

غانم، زياد. (2005). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية والتربوية". *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، 14 (3)، 10-29.

فتوح، عصام. (1998). *التفكير الخرافي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب مدارس الثانوي الفنية*. [رسالة ماجستير في الصحة النفسية]، كلية تربيته كفر الشيخ، جامعة طنطا.

الفتحي، إبراهيم. (2009). *قوة الفكر*. القاهرة: دار الراهية والتوزيع.

فيروس كورونا (كوفيد-19) الإصابات بالدول العربية: <https://arabia.as.com> تاريخ الاسترجاع في: 26 - 9 - 2020.

كامل، عبد الوهاب. (2004). *نحو سلوكيات ايجابية لتحقيق جودة الحياة في مؤتمر قسم علم النفس الأول. السلوك الصحي وتحديات العصر*. كلية الآداب. جامعة طنطا.

لجنة الصين الوطنية للصحة. (2020). ترجمة: إيمان سعيد. رنا عبده. بسمة طارق. مراجعة: أحمد ظريف. القاهرة: بيت الحكمة للاستثمارات الثقافية.

المحارب، ناصر. (1990). *الضغوط النفسية: المصادر والتحدى*. الرياض: مؤسسة الجريد للتوزيع.

مركز الملك عبدالله العلمي لحوار الأديان والثقافات "كايسيد". (2019). *منهجية التفكير الصحيح ودور الأديان في مواجهة جائحة كورونا* [/https://www.kaiciid.org/ar](https://www.kaiciid.org/ar)

منظمة الصحة العالمية: الأسئلة الشائعة حول فيروس كورونا: <https://www.who.int/ar>. تاريخ الاسترجاع في: 29 - 9 - 2020.

Andrew, J. (2008). The power of negative thinking related with some factors. *Yonsei Medical Journal*. 48(3) 371-81ssn 0513-5796, PP.14-23.

Back, D. (2018). Size and competition: the danger of negative thinking ERIC, No EI 193845, pp. 98-102.

Connel, J. (2004). Stress News person conter con use led in working with stress problem. *Research*, 10(1), 25-46.

Fritscher, L. (2018). "How Cognitive Theory can help alleviate your phobias" www.verwellmind.com, Retrieved 26-6-2018. Edited, PP.6-26.

James, J. (2009). How neighbor hood features affect quality of life, *Journal of Social Indicator Research*, 59, 5.

Jung, O. (2007) : Positive – thinking and life satisfaction amongst Koreans, *Yonsei Medical Journal*. 48(3) 371-81ssn 0513-5796.

- Michael, C. & Cavver C. (1993). "On the power of positive thinking, the benefits of being optimistic, *Current Direction In psychological science, Research*, 2 (1), 62-66.
- Morgan, R. (2003). A systems thinking paradigm and learning computers- Emulation model of the positive and negative feedback structure underlying growth ERIC, AA9429435.
- Newman, J. & Judith, A. (2000). C'mon get happy, health, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 14(7), P.78.
- Remez, S. (2009). *Positive thinking*. <https://www.successconsciousness.com/>.
- Rich, A. & Dahlheimer, D. (2001). The power of negative thinking : A new perspective on irrational cognitions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 3 (1), PP. 55-59.
- TRUTrujillo, F. (2005). Positive thinking for children – an art and science Independent school Research, 65 (1), 116.
- Wong,S.(2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample "Relationships with psychological well – being and psychological maladjustment learning and Individual Differ OWER nces. *Journal of Health and Social Behavior*: Jun, 22(1), 165-171.

قدم في: يوليو 2020

أجيز في: ديسمبر 2020

