

"فاعلية برنامج بريق في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت"

(دراسة مقدمة لكلية الدراسات العليا بجامعة الكويت في برنامج الإرشاد النفسي المدرسي)

إعداد الباحثة:

أفراح فهد الحربي

إشراف:

د. موسى الرشيد

أ. د. عثمان الخضر



<https://doi.org/10.36571/ajsp6717>

الملخص:

هدف الدراسة الحالية إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج "بريق" في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت، وخفض مستوى قلق المستقبل لديهم، كما هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة -إن وجدت- بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل. ولتحقيق هدف الدراسة استُخدم المنهج شبه التجريبي، حيث تم التطبيق على عينة قوامها (ن=60) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، مُوزعين على مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بواقع 30 طالب لكل مجموعة. حيث تم الاستعانة بمقياس التفكير الإيجابي لإسليم (2017) بعد تعديله واستخدامه بصورته النهائية التي تضمنت 30 بند، ومقياس قلق المستقبل لعبد العزيز (2014). وقد توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب الذين طبقوا برنامج "بريق" بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي، مما يدل على فاعلية برنامج "بريق" في تنمية التفكير الإيجابي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي، كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل. وبناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج تم تقديم مجموعة من المقترحات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: برنامج بريق؛ التفكير الإيجابي؛ قلق المستقبل؛ طلاب المرحلة الثانوية؛ البرنامج الإرشادي.

المقدمة:

يتسم الزمن الحالي بالتطور والنمو السريع حيث نشهد العديد من التغيرات على مختلف الأصعدة في كافة مجالات الحياة: الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية، والتربوية، وجميع هذه التطورات نتجت عن ثورة المعلومات والانفتاح الثقافي الذي نعاصره. وزاومت هذه التغيرات ظهور العديد من المشكلات التي أصبحت جزء لا يتجزأ من نسيج الحياة الإنسانية في أي مجتمع، وصفة من صفات الحياة المعاصرة التي لا بد من التعايش معها، إن استمرار التقدم وكثرة المعارف أدى إلى وجود اختلاف في نمط الحياة، الأمر الذي استلزم وجود بدائل وإستراتيجيات تفكير حديثة قادرة على التعامل مع مختلف المشكلات التي قد تطرأ على مؤسسات الدولة، ولعل هذا ما أدى إلى التوجه العام نحو الاهتمام بالفكر، إن التفكير عملية ديناميكية فطرية تولد مع الإنسان وتتشكل بتأثير كل من النواحي البيئية والوراثية، كما أنها بحاجة إلى جهود من عدة أطراف تمتد على مدى سنوات لترافق الإنسان في مختلف محطات حياته بهدف الارتقاء والتطور (بركات، 2005). فعلى الرغم من محورية عملية التفكير في حياة الإنسان إلا أنه ما زالت هناك صعوبة تواجه الكثيرين في إيجاد من يرشدهم إلى طرق التفكير السليمة بسبب تركيز أغلب الجهود على الطرق التقليدية، متجاهلين ضرورة الاهتمام بالطرق التي تنمي مستوى التفكير الإيجابي للإنسان، فبما أن المؤسسة التعليمية هي أولى المؤسسات التي يتفاعل معها الفرد بعد الأسرة، والوعاء الثقافي الذي يستمد منه الفرد المفاهيم المكونة لشخصيته، فإن دور المدارس كبير في عملية توجيه الطالب وإرشادهم وتقويم سلوكياتهم، وإدراكهم لما هو مقبول وغير مقبول من قيم وتصرفات في المجتمع (أبو النجا، 2019).

مشكلة الدراسة:

إن فاعلية العملية التربوية مرتبطة بمدى قدرتها على تنمية المهارات الانفعالية والعقلية لدى الطالب كالتفكير الإيجابي والالتزان الانفعالي، وهذا ما تهدف إليه المؤسسات التعليمية، كونها الأداة التي تستطيع من خلالها الأمة إعداد جيل ناجح قادر على التكيف مع متطلبات الحياة والتغلب على العقبات (الطناوي، 2007)، لذا فالمدرسة هي المؤسسة الأولى التي يقع على عاتقها تنمية فكر الأجيال وتطويره، من خلال تقديم البرامج والأنشطة والمناهج المهتمة بالصحة النفسية، والتي تعمل كقوة موجهة ودافعة للسلوك، ومنقحة للأفكار والمعتقدات (كما في العبيدي، 2011).

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات التربوية والنفسية التي تهتم بتنمية التفكير الإيجابي وخفض مستوى القلق تجاه المستقبل للطلاب، لاحظت ندرة البرامج المهتمة بتعزيز التفكير الإيجابي للطلاب بشكل عام وفي البيئة الكويتية بشكل خاص، وأهمية وجود مثل هذه البرامج في مدارسنا وأبعاد تطبيقها على حياة الطلاب، ومن هنا أتت فكرة الدراسة الحالية، حيث لوحظ في السنوات الأخيرة انتشار لنتائج وإنجازات برنامج "بريق" بين الأوساط التربوية، وهو برنامج قيمي تربوي مُطبق منذ عام 2016 في بعض مدارس المرحلة الثانوية في دولة الكويت، يدعي تطويره للإيجابية وتحقيق الرفاهية النفسية للطلاب، ويسهم في إكساب الطالب التوازن النفسي والسلوكي مبني على نتائج الأبحاث العلمية في علم النفس الإيجابي في تصميم تدريباته، والتي تتكون من تدريبات تفاعلية بسيطة طبق بأسلوب مبتكر داخل الفصول الدراسية في المدارس الثانوية الحكومية في الكويت. مما أثار اهتمام الباحثة في البحث عن البرنامج والتحقق من مدى فاعليته في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق المستقبل والبحث عما إذا كان هناك علاقة بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- الكشف عما إذا كانت هناك علاقة ارتباطية بين كل من التفكير الإيجابي وقلق المستقبل.
- 2- التحقق من مدى فاعلية برنامج "بريق" في تنمية التفكير الإيجابي وخفض مستوى قلق المستقبل لدى طالب العينة التجريبية.
- 3- التحقق فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي.
- 4- التحقق فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تتناول برنامجًا تربويًا حديث النشأة والتطبيق في مدارس الكويت، تم توجيهه نحو فئة كبيرة ومهمة وهم الطلاب، كونهم بناء المستقبل والأساس الذي يعتمد عليه في تطور المجتمع، كما أنها تسلط الضوء على فرع حديث من فروع علم النفس وهو علم النفس الإيجابي كمنحى مهم في الإرشاد النفسي المدرسي، والتعرف على مفهومه وإستراتيجياته وأثاره، الأمر الذي قد يعود بفائدة علمية لعدد من العاملين في الميدان التربوي من معلمين ومدراء مدارس وأخصائيين، وكل من لديه اهتمام بالبرامج الإرشادية، بالإضافة إلى أن هذه الدراسة قد تثري حقل البحث الأكاديمي المختص في التربية والإرشاد النفسي المدرسي، بحيث يمكن الاستفادة من نتائجها في دراسات مشابهة كونها تُعتبر من أوائل الدراسات التي تناولت برنامج "بريق".

مصطلحات الدراسة:

التفكير الإيجابي Positive thinking

ترى الخولي (2014) بأن التفكير الإيجابي هو: "قدرة الفرد على التحكم في أفكاره وانفعالاته وتوجيهها توجيهًا إيجابيًا، والوعي بذاته والقدرة على قيادتها، وإدراك الأهداف والأولويات والسعي إلى تحقيقها مع التمتع بالتفاؤل ومقاومة الأفكار السلبية" (ص. 201).
بينما يعرفه الهلالي (2013) بأنه: "قدرة الفرد الواعية باستعمال العقل بطريقة إيجابية فعالة ذات طابع تفاؤلي في معالجة المشكلات الحياتية والتغلب عليها بطريقة تشعر الفرد بالرضا والتقبل الإيجابي للذات".

قلق المستقبل Future anxiety

خلل نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم السلبيات ودحض الإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمان، مما يدفعه إلى العجز الواضح وتعميم الفشل، وتوقع الكوارث (شقيير، 2005، ص.4).

البرنامج الإرشادي: "خطة معينة توضع لفترة زمنية محددة، بهدف تحقيق غاية مثلى وهي تحقيق التوافق النفسي للأفراد واكتسابهم الصحة النفسية التي تمكنهم من التأقلم في حياتهم، عن طريق اتباع خطوات محددة مشتقة من نظريات وأسس الإرشاد النفسي" (حسين، 2004).

برنامج بريق: برنامج يسعى لنشر التفكير الإيجابي وتحقيق الرفاهية النفسية المتكاملة، وهو الذراع التربوي المنبثق من شركة النوير إحدى مبادرات الشخة انتصار سالم الصباح، ويتكون البرنامج من مجموعة تمارين تُطبق داخل الفصول الدراسية في المدارس الثانوية الحكومية في دولة الكويت.

المرحلة الثانوية: كما عرفت وزارة التربية في الكويت هي آخر مراحل التعليم الإلزامي، مدتها 3 سنوات، وهي المرحلة التي يطور فيها الطلاب مهاراتهم ويتم إعدادهم للتعليم العالي والحياة العملية، تتكون من صفوف (10-11-12) عادةً ما يتراوح أعمار الطلاب فيها 15-18 عامًا.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: التفكير الإيجابي

يُعد التفكير أحد القوانين الرئيسية في توجيه حياة الإنسان سلبيًا أم إيجابيًا، فما يتم التركيز عليه في التفكير في العقل الواعي يتداخل مع الخبرات الحياتية، لذا فإن أغلب المعتقدات تتحول إلى حقائق عندما تُمنح المشاعر، فكلما اشتدت قوة المعتقدات وارتفعت معها العاطفة، زاد تأثيرها على السلوك، لذلك فالناجحون هم المحتفظون دائما باتجاه نفسي من التوقع الذاتي الإيجابي (الرقيب، 2008).

يعرف التفكير الإيجابي بأنه اتجاه عقلي قائم على التركيز على الأفكار والصور التي تؤدي إلى النجاح والتطور، هو اتجاه مبني على التوقعات الجيدة والناجحة دائما لكل فعل أو صيغة، الأمر الذي قد يراه البعض غير واقعي، فالناس عادةً يميلون إلى الجانب السلبي عند التقييم أو اطلاق الأحكام، وذلك لما يتسم به التفكير السلبي من عدوى انفعالية، والتي تؤدي إلى تراكم الاحباطات والشعور بالفشل والانهازم والاستسلام، مما يؤدي إلى انعدام روح المبادرة والفعل، وتترسخ لديه فكرة العجز (حجازي، 2012)، لذا فإن اختلاف أنماط التفكير بين الناس أدى إلى اختلاف أساليب التعامل مع المواقف المتشابهة، فالشخص ذو التفكير الإيجابي يتعامل بطريقة إيجابية وواعية وصحيحة بخلاف الشخص ذي التفكير السلبي الذي يتعامل بطريقة سطحية وخاطئة دون الوصول إلى حل، وقد ارتبط أثر التفكير السلبي بتدهور الوضع الصحي وزيادة حالات الاضطراب النفسي، والتي لا تنشأ عادة من بسبب المواقف الضاغطة، إنما هي غالبا نتيجة فكر الإنسان السلبي الي يوصله لحالة من الحزن الشديد واليأس.

إن الوعي هو أول خطوات التفكير الإيجابي وحلقة الوصل بين ذات الفرد، وأفكاره، ومشاعره، ولا يقتصر الوعي فقط على إدراك الإمكانيات والقدرات والفرص، بل أيضا إدراك المعوقات الذاتية والموضوعية المؤثرة سلبيًا على طريقة التفكير، عبر فصل ما يصل للذهن من مشيرات داخلية وخارجية، بحيث يستطيع إدراك خصائصها ومعناها والعمل على تصنيفها (حجازي، 2012). ومن الجدير بالذكر أن التفكير الإيجابي يصاحبه انخفاض في مستويات القلق والخوف عند مواجهة المواقف الضاغطة؛ كالحلقات النقاشية أو المواقف التنافسية، فنمط الإيجابية في التفكير يرفع من التقييم الذاتي، ويحسن الإدراك تجاه جوانب الموقف، ويمنح الثقة في القدرة على إيجاد الحل المناسب (كما في عسكر، 2018)، وهذا ما أكدته دراسة طبوزادة (2017) التي وجدت أن زيادة التفكير الإيجابي لطالب صاحبه انخفاض في مستوى القلق والاكتئاب، وارتفاع في مستوى تقدير الذات.

لم يكن مفهوم التفكير الإيجابي اكتشافًا جديدًا رغم حداثة طرحه، فقد تم وضع مفاهيمه على يد الدكتور "نورمان بيل" الذي آمن بقوة التفكير الإيجابي وقدرته على تغيير حياة الإنسان، خصوصًا بعدما لامسه أثناء ملازمته لفترة الحربين العالميتين وفترة الكساد الاقتصادي وما تم معاناته من حزن واحباط (الرقيب، 2006).

يقول سليجمان: "إن الإيجابية فكرة لها تاريخ قديم، ولكن المحاولات السابقة لم تلتحم، ولم تضع جذوره في الأرض" (كما في معمريّة، 2011، ص. 73)، ولو ألقينا نظرة على التاريخ لوجدنا أن نمط التفكير الإيجابي موجود منذ القدم، فقد تناوله العديد من الفلاسفة أمثال: "سقراط" الذي أورد التفكير الإيجابي تحت قيمة الفضيلة الكامنة في النفس البشرية، فمن وجهة نظره إن الإنسان قادر على

إدراك الخير عندما يبذل مجهودًا عقليًا لاختيار السلوك الأمثل في المواقف الصعبة. وقد جاء مفهوم التفكير الإيجابي عند "أفلاطون" متمثلًا بالنفس العاقلة التي تتصف بالحكمة، والتي تعمل على إعادة التوازن النفسي للإنسان عبر السيطرة على النفس الغضبية والشهوانية. أما "أرسطو" فقد ذكر مفهوم التفكير الإيجابي تحت العقل، الذي يسمو بواسطته على غريزته ليجد طريقه إلى الفضيلة والتتعم حياة طيبة (قاسم، 2010 ص. 739). كما تناولت الأدبيات النفسية مفهوم التفكير الإيجابي في صورة الجوانب الإيجابية في الشخصية؛ فقد تناول "وليم جيمس" مفهوم التفكير الإيجابي في ضوء الصحة العقلية، وذكرها "فرويد" من منطلق مبدأ اللذة وتجنب الألم، وتحدث عنها "يونغ" كأساس للسمو والكمال الروحي والنفسي (المغازي، 2013)،

ورأى "سليجمان" أن التفكير الإيجابي أساس الحياة السعيدة، فنظريته قائمة على الإيحاء الذاتي suggestion Auto التي تعتقد بأن الإنسان إذا أراد الحصول على الأشياء الإيجابية فلا بد من اعتقاده الداخلي بإمكانية الحصول عليها، وتناول كل من "فاريز" و"ستوتالند" مفهوم التفكير الإيجابي تحت مفهوم الأمل واكتشاف الذات، أما "تايلور" فقد تطرق له من مفهوم التفاؤل، و"كوباسا" أدرجه تحت مفهوم الصلابة النفسية، و"جيلفورد" تحت مفهوم الثقة بالنفس (الصبوة، 2008).

وقد اختلف العلماء فيما بينهم حول ما إذا كان التفكير الإيجابي عملية وراثية أم تربوية، فالبعض يرى أن أثر العوامل البيئية والتربوية أكبر، بينما يرى البعض الآخر أن عامل الوراثة هو الأساس في وجود التفكير الإيجابي، وعلى الرغم من الخلاف الذي امتد سنوات إلا أن هناك اتفاق بين اتباع الرأيين على أن لكل من الوراثة والتربية دورًا، ففوة أثر عامل لا يلغي وجود أثر العامل الآخر (النجار، والطلاع، 2015)، إن كان التفكير بصفة عامة فطرة طبيعية وسلوك تطوري ينمو بالاعتماد على ما يستقر في العقل من معلومات، فإن التفكير الإيجابي لا ينمو تلقائيًا بل هو مهارة يمكن تعلمها واكتسابها عبر التدريب الهادف المنظم، فالعقل بحاجة للتدريب ليحول أفكاره ومشاعره لمصلحته (بركات، 2005).

إن تعلم مهارات التفكير الإيجابي أمر ممكن في ضوء ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة أحمد (2018)، وابن شعبان (2016) والبصير (2018)، حيث إن هذه المهارات تعد بمثابة الأدوات التي تعين الفرد على تحسين إدراكه تجاه الأمور بالطريقة الصحيحة، وتكسبه الكفاءة في أداء المهام المختلفة.

من فوائد التفكير الإيجابي كما ذكرتها أبو عاذرة (2017) بأنه:

- 1- يجعل الإنسان متفائلًا طموحًا ومؤمنًا بمستقبل أفضل.
- 2- يعتبر الدافع وراء الأداء العالي في العمل أو في المدرسة كطالب.
- 3- يجعل رؤياه واضحة، بحيث يتمكن من اختيار الأهداف المناسبة له، وتساعد على التخطيط والوصول.
- 4- يزيح الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها والتي تعيقه عن التقدم مثل القلق، والتشاؤم والإحباط.
- 5- تجعله إنسان اجتماعي ومرن في تعامله مع الآخرين.
- 6- تكون لديه قيمًا عالية كالصدق، والأمانة، والعطاء، والكرم.
- 7- تجعله واثق من نفسه ذو تقدير عالي ودائم الإحساس بالحيوية والطاقة.

8- يمكنه من التعامل بشكل أفضل عند مواجهة العقبات، فيجعل تركيزه ينصب حول كيفية التغلب عليها عبر إيجاد أفضل الحلول.

المحور الثاني: قلق المستقبل

يعتبر القلق سمة العصر الحالي نظرًا لتسارع وتيرة الاحداث والتغيرات فيه، الامر الذي لا ينفي وجود في العصور السابقة، فيكاد لا يخلو أي مجتمع سابق منه، فالقلق كما عرفه السعيد (2004)، هو: "عدم الاستقرار في السلوك العام نتيجة للضغط النفسي الذي يقع على عاتق الفرد مما يسبب مجموعة من الأعراض النفسية والجسمية"، ولعل أكثر أنواع القلق انتشار -خصوصا لدى فئة الشباب والتي تعتبر الشريحة الأكبر في المجتمعات - هو قلق المستقبل، وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر عام (2001) والتي أشارت فيه أن حوالي 450 مليون إنسان حول العالم يعاني من اضطرابات نفسية، ويعتبر القلق أكثر انتشارا حيث يشكل 40% من الاضطرابات العصابية (كما في حسن، 2012).

إن القلق بصفته العامة حقيقة موجودة تتمثل بكونه انفعالا طبيعياً يستدل عليه عبر آليات السلوك الإنساني، والتي تظهر عند مواجهة المواقف الضاغطة، ويرى Zaleski أن معظم أنواع القلق تتضمن عنصر المستقبل، والذي قد يقدر بدقائق، أو ساعات، أو أيام، أما قلق المستقبل فهو الذي يشير إلى فترة زمنية طويلة نسبياً، يتم ترقيتها بحالة من الخوف والغموض والارتباك، يصاحبها توقع سلبي لحدوث أمر سيئ (كما في بكار، 2013).

يعتبر قلق المستقبل جزء من القلق العام قائم على الإدراك الخاطئ للأحداث المختلفة، الذي قد يزيد من الاستغراق في التفكير أو النشاط تجاه ما يتوقعه الفرد في المستقبل، فمن جانب يعتبر باعثاً إيجابياً للتكيف مع أحداث الحياة حيث يرفع كفاءة الفرد واتقانه للأعمال وتجعله مستعداً للعقبات، ولكن إذا اشتدت درجته واستمر؛ اصبح عائقاً يُعطل الفرد ويوصله لحالة من العجز واليأس وعدم القدرة على الاستمرار و مواجهة الضغوط، مما يؤثر سلباً على صحته النفسية والجسدية، وعلى إنجازاته ومستوى طموحه المستقبلي، فحالة القلق والترقب التي يعيشها الفرد تؤدي إلى إرهاقه واستنزاف طاقته ونقص في إنتاجيته (أحمد، 2017).

القلق هو عامل مشترك في أغلب الاضطرابات النفسية والاختلالات السلوكية، وكثيرا ما يواجه الأفراد صعوبة في إيجاد الفرق بين الخوف والقلق من المستقبل، لأن كل منهما يعتبر استجابة للمواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد، كما أن هناك تشابه كبير بين الأعرض الفسيولوجية لكل منهما، لكن الاختلاف يكمن في مصدر الخطر؛ حيث أنه عند الخوف يكون مصدر الخطر معروفا وواضحا ومتسقا مع درجة الخطر مما يمكنه من استخدام قدراته للمواجهة، على النقيض من قلق المستقبل الذي يكون فيه مصدر الخطر مجهولا ومبهما وتكون شدة القلق أكبر من الخطر الفعلي مما يشعره بالعجز (كما في الطخيس، 2014).

أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل ظاهرة نفسية انتشرت بشكل كبير بين مختلف المجتمعات، ولم يتم تحديد مصدر محدد لها، فهو وفقاً لما يراه Zaleski فإنه يرتبط بعدة أسباب منها:

1- الميل الدائم إلى القلق كردة فعل آلي حدث باعتبارها سمة أساسية في شخصية الفرد.

- 2- الخبرات السيئة التي عاشها الفرد والتجارب الفاشلة التي أدت إلى تشوه البناء المعرفي والنفسي لديه.
- 3- الشعور بالعزلة وعدم الانتماء للأسرة أو المجتمع، حيث وجدت دراسة كل من (مدوخ، 2016) و(كرماش، 2016) علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب النفسي وقلق المستقبل.
- 4- حدث سيئ معاش، وأسباب اجتماعية وسياسية كالصراع العسكري والسقوط السياسي، ففي دراسة أجريت على طلاب الجامعة في فلسطين، تبين أن أسباب قلق المستقبل لديهم بسبب شعورهم بعدم الأمان نتيجة الأحداث السياسية والاحتلال الإسرائيلي، وعدم قدرتهم على التكيف مع الأوضاع الراهنة في جميع المجالات، وتوقع الأسوأ دائما (عسلي، والبناء، 2011).
- 5- ظهور الأخطار كالإرهاب، أو انتشار الأوبئة والأمراض المزمنة، وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر في مارس 2020 أن فيروس COVID-19 يعتبر جائحة وله آثار نفسية كبيرة توازي بخطورتها الجانب الصحي، حيث إنها سببت ضغوط نفسية جسيمة ودرجات شديدة من القلق لدى الناس. وفي دراسة أجريت على المجتمع الكويتي حول وجود اتجاهات سلبية ناجمة عن المخاطر النفسية والاجتماعية والتعليمية والاقتصادية التي سببها فيروس COVID-19 وذلك بنسبة 63.1% حيث شملت الدراسة 1080 من مختلف الفئات في المجتمع الكويتي فرد (الغانم، عبد المطلب، 2020).
- 6- ضغوط الحياة الناتجة عن التغيرات الاقتصادية والتطورات الحضارية التي أدت إلى تغير أسلوب الحياة وانعكاسها على قيم الأفراد وتفكيرهم وسلوكهم.
- ومن آثاره السلبية على الفرد أنه يجعل الإنسان عديم الثقة بنفسه وذا تقدير منخفض للذات، فيكون ذا نظرة متشائمة تجاه الأحداث القادمة مما يدفعه للهرب الدائم من المواجهة، وكثير الاستخدام لآليات الدفاع، كما أنه يجعله يتسم بالجمود وصلابة الرأي والتغنت فيصاب بالعجز واللاعقلانية، ومن الملاحظ أن الشخص الذي يعاني من قلق المستقبل غير قادر على تحسين مستوى معيشته أو التخطيط الجيد يكون معتمد على غيره في تأمين مستقبله، وكثير الشعور بالتوتر والقلق والضيق لأبسط الأسباب، منعزلا ومنطويا يميل إلى الالتزام بالأساليب الوقائية أكثر من الانفتاح على التجارب الجديدة، لذا هو يعيش حالة من عدم الأمان وانعدام الطمأنينة تجعله يفقد تماسكه المعنوي بين الحين والآخر مما قد يعرضه للانهايار النفسي والبدني (المشيخي، 2009، ص.56).
- إن سبب الإحساس بقلق المستقبل يعود إلى المبالغة في الشعور بالتهديد من قرب وقوع الخطر، ويكون بأنماط تفكير خاطئة وتشوهات معرفية عن الذات والآخرين، لذا يكون بعض الأشخاص أكثر قابلية للتوقعات المستقبلية السلبية، بسبب امتلاكهم تصورات ومعلومات مسبقة عن المعنى الحقيقي للخطر، وقدرتهم الضعيفة على مواجهة الخطر، فينشط القلق من المستقبل الذي يحفز معه أفكار الكوارث التي قد تمس الجانب الجسدي والاجتماعي والنفسي بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وقد ميز "آرون بيك" الأشخاص الذين يصابون بقلق المستقبل بأن أفكارهم تتضمن عدم الأهلية والكفاءة والرفض الاجتماعي، وعدم القدرة على السيطرة على الذات أو ضبطها (كما في حسان، 2009)
- إن التوسط للأفكار السلبية بين المتغيرات الأولية والاستجابات الناتجة هو أساس القلق (سعود، 2005)، فهو بمثابة خريطة معرفية لدى الشخص الذي يؤمن بصحتها، والمتكونة من أفكار غير عقلانية وتأويل خاطئ للأحداث الحالية والمستقبلية، وغالبا ما تنتج لدى الفرد واحدة أو أكثر من أخطاء التفكير التالية:

- 1- المبالغة في تقدير احتمالية حدوث الخطر.
 - 2- المبالغة في تقدير شدة الضرر الناتج.
 - 3- التقدير المنخفض لفاعلية الفرد في مواجهة الخطر.
- ولا يقتصر قلق المستقبل في مجال معين، بل إنه تتعدد المجالات التي يقلق منها الطالب والتي تتعلق بقضاياهم الشخصية والمرتبطة بشكل عام بالأحوال الاقتصادية والاجتماعية والسياسية السائدة.

وحصرها سعود (2011) فيما يلي:

- 1- قلق المستقبل المهني: قلق الطلاب حول إيجاد مهنة نظرا لأهميتها في استقرار الفرد في الجانب الشخصي والاقتصادي.
- 2- قلق المستقبل الاجتماعي: مخاوف الفرد المتعلقة بعدم قدرته على التأقلم أو التكيف مع المجتمع، والخوف من الفشل في بناء علاقات ناجحة مع الآخرين، والخشية من التعرض للنزب والاستبعاد.
- 3- قلق المستقبل الاقتصادي: هو حالة عدم الاستقرار للفرد الناتجة من خوفه من انخفاض الرواتب مستقبلا، وزيادة الأسعار والفقر، وانتشار البؤس والجوع بين الناس، مما يؤثر على اختيار التخصصات والوظائف للطالب.
- 4- قلق المستقبل الزواجي: القلق من فشل العلاقة الزوجية وعدم التوافق مع الشريك، أو القلق من عدم القدرة على تربية الأبناء وتنشئتهم بطريقة سليمة، والخوف من عدم القدرة على تلبية الاحتياجات المادية وارتفاع تكاليف الزواج، والخوف من عدم الزواج بالنسبة للإناث.
- 5- قلق المستقبل البيئي: القلق بشأن نقص الموارد الطبيعية أو تلوثها، وحدوث الكوارث الطبيعية.
- 6- قلق المستقبل العلمي: القلق بشأن عدم القدرة على النجاح أو الحصول على التحصيل الأكاديمي اللازم لدخول الجامعة، والإحساس بالضيق وعدم القدرة على تحديد التخصص المناسب، والخوف من صعوبة بعض التخصصات العلمية.
- 7- قلق المستقبل الصحي: الخوف من الأمراض والأوبئة التي قد تصيب الفرد أو أحد أفراد عائلته، والخوف من الموت.

الدراسات السابقة

هدفت دراسة أحمد (2018) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي بهدف تحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها 30 طالب وطالبة من المرحلة الثانوية، استخدم فيها الباحث مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس قلق المستقبل، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومقياس جودة الحياة للتأكد من تحقيق هدف الدراسة، بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي الذي تم إعداده من قبل الباحث، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على كل المقاييس المستخدمة لصالح القياس البعدي، وفروق ذات دلالة إحصائية على مقياس قلق المستقبل لصالح القياس القبلي، مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق المستقبل.

وسعت دراسة شحاتة (2017) إلى تنمية مستويات الإيجابية لدى طلاب الجامعة عن طريق برنامج إرشادي قام الباحث بإعداده، وتطبيقه على عينة يبلغ عددها 20 طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم (18-20) ممن يعانون من مستوى منخفض من

الإيجابية في كلية التربية جامعة عين شمس، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة لصالح الاختبار البعدي، مؤكدة بذلك فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مستوى الإيجابية لدى طلبة الجامعة.

وهدف دراسة أرنوط وآخرين (2019) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الامتنان لتنمية التفكير الإيجابي والتحقق من استمرارية أثره، وطبقت الدراسة على عينة قصدية يبلغ عددها 32 طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية، وللتحقق من هدف الدراسة تم الاستعانة بمقياس التفكير الإيجابي ومقياس الامتنان، إضافة إلى البرنامج الإرشادي الذي تم إعداده والمكون من ثمانية جلسات إرشادية، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي لصالح التطبيق البعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات في التطبيقين البعدي والتتبعي في مقياس الامتنان ومقياس التفكير الإيجابي مما يؤكد استمرارية أثر البرنامج.

أما دراسة الوهبي (2018) كانت تهدف إلى التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل المهني وأنماط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات كالجنس والمواد الدراسية، وجد خلالها أن مستوى قلق المستقبل منخفض، ولاحظ الباحث بعد استخدامه لمقياس أنماط التفكير ومقياس قلق المستقبل المهني ارتفاع في مستوى التفكير الإيجابي لدى طلاب العينة، الذين بلغ عددهم 1000 وتكونوا من 490 طالب، 510 طالبة تم اختيارهم بالطريقة الحصصية، وقد أكدت الدراسة على وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين قلق المستقبل المهني ونمط التفكير السلبي. وهذا أيضا ما أكدته دراسة القحطاني (2016) التي وجدت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند درجة احتمالية 0.01 بين المعتقدات والأفكار غير العقلانية وقلق المستقبل في ثلاثة أبعاد (مشاكل الحياة المستقبلية، القلق المتعلق بالصحة، القلق المرتبط بالتفكير المستقبلي)، بعد أن طبقت الدراسة على عينة يبلغ عددها 224 طالبًا وطالبة من قسم علم النفس في جامعة الإمام محمد بن سعود، وقد كان هدف الدراسة التعرف على العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار غير العقلانية في بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طالب الجامعة. وهو ذات الهدف الذي سعت إليه دراسة الشلاش (2015) التي طبقت على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة شقراء بلغ عددهم 150 طالب، استعان فيها بمقياس قلق المستقبل، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس الأفكار اللاعقلانية، مستخدمًا المنهج الوصفي الارتباطي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانية، وعلاقة سالبة بين الأفكار اللاعقلانية والصلابة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أن الأفكار اللاعقلانية هي التي تسهم إسهامًا دالًا في قلق المستقبل.

وفي دراسة أجرتها العبيدي (2011) هدفت من خلالها إلى التعرف على مستوى الإيجابية وقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة في بغداد، بلغ عددهم 990 طالبًا وطالبة، بواقع 445 طالب و545 طالبة، استخدمت مقياس الإيجابية، ومقياس قلق المستقبل كأدوات للدراسة، واتبعت فيها المنهج الوصفي التحليلي، وجاءت الدراسة بالعديد من النتائج أهمها: أن هناك علاقة ارتباطية قوية سالبة ما بين الإيجابية وقلق المستقبل، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون -0.90 .

ودراسة (Zhang 2012) التي سعت إلى تقصي العلاقة بين المشاعر المستقبلية والتوقع الشخصي والتنظيم الانفعالي، حيث طبقت الدراسة على عينة يبلغ عددها 276 طالبًا من جامعة ولاية "أيوا" للعلوم التقنية، كشفت النتائج عن وجود مستوى منخفض من القلق لدى عينة الدراسة، وعدم وجود فروق جوهرية في متغيري الجنس والكلية، ووجود فروق جوهرية في متغيري السكن والتحصيل العلمي، وأكدت النتائج أيضا على أن الطلبة الأكثر تنظيمًا لذواتهم لديهم تقدير ذاتي مرتفع وتوقع إيجابي نحو المستقبل، كما يتسمون بانفعالات إيجابية ودافعية مرتفعة للإنجاز والنجاح.

هدفت دراسة (Rizkiana & Santoso 2018) إلى تحديد تأثير التفكير الإيجابي على قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة الذين يعانون من ضعف السمع، وقد تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي ومقياس قلق المستقبل الذي يتكون من 21 بند للتحقق من هدف الدراسة، وطبقت الدراسة على عينة يبلغ عددها 47 طالب من ضعاف السمع، وقد أظهرت النتائج أن التفكير الإيجابي له تأثير إيجابي كبير على قلق المستقبل بنسبة 43.5%، وأن مهارة التفكير الإيجابي يمكنها التحكم في مستوى الانفعالات في المستقبل.

باستقراء مجمل الدراسات السابقة:

- 1- يتضح بأن أغلبها قد نجحت في تنمية مستوى التفكير الإيجابي عبر برامجها الإرشادية المختلفة كدراسة أحمد (2018)، وشحاته (2017)، وآرنوط وآخرين (2019)، مما يدل على إمكانية تنمية التفكير الإيجابي عبر البرامج الإرشادية.
- 2- حققت بعض الدراسات هدفها وأثبتت قدرتها على خفض مستوى قلق المستقبل كدراسة أحمد (2018)، ودراسة Rizkiana & Santoso (2018).
- 3- وجدت بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل والأفكار غير العقلانية (السلبية) كدراسة الوهيبي (2018)، والقحطاني (2016)، والشلاش (2015)، كما أكدت دراسة العبيدي (2011) في نتائج دراستها التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية بلغ فيها معامل ارتباط بيرسون -0.90 بين قلق المستقبل ومستوى التفكير الإيجابي لدى الأفراد، أي أن ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي قد يسهم في خفض مستوى قلق المستقبل.

الفروض

توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح العينة التجريبية .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح العينة الضابطة.

الإطار المنهجي للدراسة

تصميم الدراسة

تتبنى هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي، باعتباره التصميم الأكثر ملائمة، كونه يُمكن من دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر دون التحكم بهما، وفقا لما هما عليه في أرض الواقع.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب مدارس المرحلة الثانوية.

المشاركون

تم تطبيق البرنامج على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالكويت يبلغ عددها 30 مشاركًا منقسمين إلى 6 طلاب، و 24 طالبة ممن أبدوا رغبتهم بالمشاركة بالبرنامج عبر المشاركة بالإعلان الذي تم وضعه من قبل الشیخة انتصار سالم الصباح، ولأن العينة التي تم الحصول عليها عن طريق التطوع؛ فإن وجود الاختلافات والفروق بينهم أمر متوقع، لذا تم اختيار العينة الضابطة بحيث تكون مكافئة لها بالعدد والسمات العامة، فقد تم اختيار 6 طلاب و 24 طالبة بطريقة عشوائية ليصبح عدد المجموعة الضابطة 30.

الجدول 1.3

الخصائص الديموغرافية للمشاركين

المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
30	30	العدد
الصف العاشر	الصف العاشر	المرحلة الدراسية
6	6	عدد الذكور
24	24	عدد الإناث

أدوات الدراسة

من أجل تحقيق هدف الدراسة الحالية، وجب استخدام أدوات تتوافر فيها الخصائص السيكومترية للمقاييس النفسية والتربوية من صدق وثبات، لذا بعد اطلاع على مجموعة من مقاييس التفكير الإيجابي ومقاييس قلق المستقبل المستخدمة في الدراسات السابقة، تم الاستعانة بـ:

1-مقياس التفكير الإيجابي

للباحث يوسف فهمي اسليم (2017)، والذي قام بإعادة صياغة بنود مقياس التفكير الإيجابي للمعلمين للباحث حسام منشد الهلالي (2013) لتكون بنوده موجهة للطلاب، تم التحقق منه من قبل الباحثة وتطبيقه على عينة استطلاعية من طلاب جامعة الكويت المستجدين والذي يبلغ عددهم 326 طالب وطالبة، تم تعديله وحذف بعض البنود ليكون بصورته النهائية المتكونة من 30 بند يقيس بُعداً واحداً فقط وهو بعد (التفكير الإيجابي).

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام التحليل العاملي Analysis Factor لبنود المقياس، حيث تم حذف جميع البنود الذي بلغ فيها قيم معاملات التشعب 0.30 فأقل، والذي كان عددهم 24 بند، ليكون بصورته النهائية المكونة 30 بند يقيسون بعد (التفكير الإيجابي).

ثبات المقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس عن طريق إيجاد معامل ألفا كرونباخ alpha s'Cronbach لكل بند من بنود المقياس من خلال برنامج SPSS حيث تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغ عددها 326 طالب وطالبة من الطالب المستجدين في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ 0.92 ، وهذا يدل على تمتع المقياس بثبات عالي واتساق داخلي مرتفع، يمكننا من الوثوق بالنتائج التي يتم الحصول عليها عند استخدامه.

2-مقياس قلق المستقبل:

للباحث صفوت عبد العزيز (2014) والذي يتكون من 43 بند يقيس خمسة محاور: (قلق عام موجه نحو المستقبل، قلق اجتماعي موجه نحو المستقبل، قلق مهني موجه نحو المستقبل، قلق التفكير الموجه نحو المستقبل، قلق التحصيل العلمي الموجه نحو المستقبل). تم تطبيقه على البيئة الكويتية.

صدق المقياس:

تحقق عبد العزيز (2014) من صدق المقياس باستخدام كل من:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين): حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين من قبل الباحث الأساسي، وتم تعديله وفقاً لمقترحاتهم بحذف 10 بنود ليكون بصورته النهائية الحالية المكونة من 43 بند.

2-صدق الاتساق الداخلي: تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمحور، ومعاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس التي تم الحصول عليها.

ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس من قبل الباحث الأساسي عن طريق إيجاد معامل ألفا كرونباخ لكل بند من بنود المقياس، وقد دلت النتائج على تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية تصل إلى 0.89 (عبدالعزيز، 2014).

برنامج بريق:

برنامج للتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية المتكاملة، وهي مبادرة غير ربحية من مبادرات شركة "النوير" التابعة للشيخة انتصار سالم الصباح، تهدف إلى نشر الإيجابية في دولة الكويت، يعتبر البرنامج من أوائل برامج التدخل النفسي الإيجابي الذي تم تطبيقها، حيث تأسس البرنامج في يوليو (2016)، يعتمد على تمارين تفاعلية بسيطة تطبق بأسلوب مبتكر داخل الفصول الدراسية في المدارس الثانوية الحكومية.

وقد صُممت هذه التمارين والأنشطة بناءً على الأبحاث العلمية المثبتة في مجال علم النفس (L. Lambert et al., 2018) الإيجابي، ويتم فيه تدريب الهيئة التعليمية عبر الندوات والورش لضمان تنفيذ هذه الأنشطة وفق الأهداف المرجوة. ومن أن البرنامج أن البرنامج يحتوي على ستة أجزاء يتم إعطاء كل جزء في فصل دراسي واحد.

نال برنامج "بريق" دعم الأمانة العامة للمجلس الأعلى للتخطيط والتنمية في دولة الكويت، ليكون بذلك ضمن برنامج العمل الحكومي والخطة الخمسية للتنمية بالتعاون مع وزارة التربية، وضمن برنامج رؤية (كويت جديدة 2035) المنبثقة عن رؤية الشيخ صباح الأحمد الصباح تحت راية "رأس مال بشري إبداعي". يعمل برنامج "بريق" بالتعاون مع مجموعة من الكوادر التربوية التي لديها الخبرة في العمل بمدارس وزارة التربية، وكذلك مع الهيئة التعليمية المستمرة في عملها في المدارس، استهدف البرنامج العديد من الشرائح المختلفة ابتداءً من طلاب المرحلة الثانوية بمختلف المراحل الدراسية من الصف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، إلى إدارات المدارس والهيئة التعليمية المشاركة في البرنامج، ووصولاً إلى امتداد أثر البرامج إلى جهاز التوجيه الفني في وزارة التربية وإدارات المدارس غير المشاركين في البرنامج. توسع نطاق عمل البرنامج تدريجياً منذ تأسيسه إلى أن ضم في عام 2020، 48 مدرسة حكومية من مختلف محافظات الكويت، وما يقارب 11.630 طالب وطالبة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

نتيجة الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل".

الجدول 1.4

نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل

علاقة الارتباط	حجم العينة	معامل ارتباط بيرسون	قيمة الاحتمال
بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل	60	-0.429	.001

يُلاحظ من الجدول أن معامل ارتباط "بيرسون" دال احصائياً بقيمة 0.001. حيث بلغت قيمته -0.43، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التفكير الإيجابي وقلق المستقبل. وتشير النتائج السابقة إلى تحقق الفرض، ولقد تشابهت هذه النتيجة مع ما توصلت له العديد من الدراسات كدراسة العبيدي (2011) التي وجدت علاقة ارتباطية قوية سالبة، بلغ فيها معامل ارتباط بيرسون -0.90 بين الإيجابية وقلق المستقبل، وأظهرت دراسة (Santoso & Rizkiana, 2018) أن التفكير الإيجابي له تأثير إيجابي كبير على قلق المستقبل بنسبة 43.5% وأن الشخص الذي يمتلك مهارات التفكير الإيجابي يمكنه التحكم في مستوى الانفعالات في المستقبل، وقد تعزى أسباب هذه العلاقة إلى أن الشخص ذو التفكير الإيجابي ينظر للأمور بموضوعية وتفاؤل وثقة، مما يقلل مستوى قلق المستقبل لديه كما ذكر اسليم (2017)، وهذا ما أكدته نتائج دراسة الوهبي (2018) التي وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل وأنماط التفكير، وكشفت دراسة القحطاني (2016) ودراسة أحمادي وسالمي (2015) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين قلق المستقبل والأفكار غير العقلانية لدى الطالب، أي أن كلما زادت الأفكار غير العقلانية ارتفع مستوى قلق المستقبل، وعليه يمكن القول بأن تنمية التفكير الإيجابي قائم على تعديل الأفكار غير العقلانية من جهة، والتدريب على الاستمرار بممارستها من جهة أخرى، فيقل مستوى قلق المستقبل، كونها تعتمد بالأساس على الأفكار غير العقلانية التي تؤدي إلى التأويل الخاطئ للمواقف والأحداث في الحياة.

نتيجة الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية على مقياس التفكير الإيجابي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

جدول 2.4

نتائج اختبار "ت" لعينتين غير مستقلتين لاختبار وجود فروق بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي

التطبيق	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجات الحرية	قيمة الاحتمال	حجم التأثير (معامل كوهين)
القبلي	30	125.6	20.24				
البعدي	30	130.3	16.63	2.413	29	0.022	0.441

تشير النتيجة التي تم التوصل لها إلى تحقق الفرض، حيث تبين أن هناك فروقاً داله إحصائياً بين متوسط درجات الطلاب لصالح القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي بعد تطبيق برنامج "بريق"، مما يدل على فاعلية البرنامج في تنمية التفكير الإيجابي، وقد جاءت هذه النتيجة مشابهة لنتيجة دراسة (L. Lambert et al. 2018) التي أثبتت أن لبرنامج "بريق" أثراً ملحوظاً في تنمية الإيجابية لدى الطلاب، ويمكن أن تُفسر هذه النتيجة بأن تمارين برنامج "بريق" قد اعتمدت على إستراتيجيات أساسية في التفكير الإيجابي كإستراتيجيات الحديث الإيجابي مع الذات، التوقع الإيجابي، التخيل، حل المشكلات، القيادة الذاتية للتفكير .. وغيرها التي تساهم في تنمية الإيجابية، وتؤكد العديد من الدراسات بأن الممارسة المستمرة لهذه الإستراتيجيات تساهم في تنمية التفكير الإيجابي.

الإيجابي والتخلص من التفكير السلبي، كدراسة اسليم (2017)، وعلة وبوزادة (2016)، وقادير (2019)، لذا فإن تنمية التفكير الإيجابي أمر ممكن في ضوء ما أكدته الدراسات كدراسة أحمد (2018)، وحسان (2016)، وشحاتة (2017)، وآرنوط وآخرين (2019).

نتيجة الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية على مقياس قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي".

جدول 3.4

نتائج اختبار "ت" لعينتين غير مستقلتين لاختبار وجود فروق بين متوسطي درجات طلاب العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل

التطبيق	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجات الحرية	قيمة الاحتمال
القبلي	30	75.13	14.41			
البعدي	30	72.57	15.42	1.151	29	.259

تُشير النتيجة إلى عدم تحقق الفرض، حيث أنه لا يوجد دليل على أن البرنامج قد نجح في خفض مستوى قلق المستقبل لدى طلاب العينة التي طبقت برنامج "بريق"، وقد تُعزى هذه النتيجة إلى عدة أسباب أولها: أن البرنامج قد تم تطبيقه أثناء فترة صعبة واستثنائية وهي فترة انتشار فيروس "كورونا" COVID-19، وقد أكدت العديد من الدراسات بأن نسبة القلق والتوتر قد ارتفعت ارتفاعاً ملحوظاً لدى أغلب الطلاب في مختلف دول العالم أثناء فترة انتشار الوباء، كما أفادت دراسة أجريت بأن 1 من أصل 4 بالغين يعانون من مشاكل على صعيد الصحة النفسية أثناء فترة انتشار الوباء كدراسة (Cao et al., 2020)، و (Elmer et al., 2020)، (Xiong et al., 2020)، والذي كان من تداعياته إغلاق المدارس والمؤسسات التعليمية في الكويت فترة طويلة كإجراء لاحتواء انتشار الوباء، ثم استئناف العملية التعليمية بأسلوب جديد على الطالب وهو (التعليم عن بعد) الأمر الذي قد يزيد من قلقهم، ونتيجة لهذه الظروف فإن البرنامج بدوره لم يُطبق بالطريقة المعتادة، حيث تم تحويله من التدريب المباشر الفعال مع معلمة الفصل وسط محيط مألوف إلى التدريب الإلكتروني مع معلمة غير معروفة وسط محيط غير مألوف، لذا فإن عملية التدريب والتلقي قد لا تكون بنفس الفاعلية، كما أن عامل الوقت قد يكون أدى إلى ارتفاع مستوى القلق؛ لأن فترة القياس البعدي قد زامت فترة الاختبارات لطلاب الثانوية، ومن الأسباب الأخرى التي قد يكون لها تأثير سلبي على أفراد العينة هي عملية الانسحاب من البرنامج نتيجة إلزامهم بضرورة فتح الكاميرات أثناء المشاركة، وهو أمر غير اعتيادي بالنسبة إليهم بسبب عدم إلزام المدارس بفتح الكاميرات أثناء الحصص الدراسية، فقد كان عدد العينة في القياس القبلي 144، وانتهت الدراسة باستمرار 30 فقط في القياس البعدي، أي انسحاب ما يقارب 114 طالب وطالبة.

نتيجة الفرض الرابع: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي".

جدول 4.4

نتائج اختبار "ت" لعينتين غير مستقلتين لاختبار وجود فروق بين متوسطي درجات طلاب العينة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي

التطبيق	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجات الحرية	قيمة الاحتمال	حجم التأثير (معامل كوهين)
القبلي	30	126.97	11.59				
البعدي	30	124.07	12.24	2.125	29	>.001	1

تُشير النتائج إلى عدم تحقق الفرض، حيث تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة على مقياس التفكير الإيجابي، فقد كان متوسط درجات الطلاب في القياس القبلي أعلى من متوسط درجاتهم في القياس البعدي، مما يشير إلى انخفاض في مستوى الإيجابية في التفكير لدى طلاب العينة، ولعل عدم ارتفاع مستوى التفكير الإيجابي أمر منطقي ومتوقع بسبب عدم وجود مداخلات على مستوى الإيجابية في التفكير لديهم. ولكن قد يرجع الانخفاض إلى الوضع الذي تم معاشته أثناء فترة انتشار فيروس COVID-19، والذي وصفته المديرية العامة لليونسكو "أودري أزوالي" بأنه أكبر اضطراب تعليمي في التاريخ وله تأثير سلبي على المتعلمين والمعلمين في جميع أنحاء العالم (lee Joyce 2020)، فرجع الطالب للدراسة بعد انقطاع طويل، وحصول العديد من التغيرات في النظام التعليمي في الكويت خلال فترة وجيزة، قد أدى إلى عدم وضوح الصورة لمتطلبات المقررات الدراسية وما يتخللها من واجبات واختبارات بالنسبة للطلاب، مما قد يتسبب بإصابتهم بالضيق والتوتر والخوف على وضعهم ومستقبلهم الدراسي، وقد تشابه هذا التفسير مع ما وجدته دراسة (Sundaraser et al., 2020) بأن الطلاب أثناء فترة الوباء قد عانوا من ضغوط متمثلة بالجوانب الاقتصادية والتعلم عن بعد و(عدم اليقين) بشأن المستقبل الأكاديمي والوظيفي، ومن جانب آخر قد تُعزى هذه النتيجة إلى بعض الإجراءات التي تم أخذها أثناء هذه الفترة كالحجر الصحي والاحترازمات الصحية المشددة، وأيضاً المتابعة المستمرة لإحصاءات المصابين والوفيات، فجميع هذه الأمور قد تشكل نوع من الضغط والاجهاد النفسي للطلاب مما قد يؤثر سلباً على مستوى الإيجابية في التفكير وعلى الصحة النفسية بشكل عام، وقد يتشابه هذا التفسير مع ما وجدته دراسته (Son et al., 2020) بأن الوباء له تأثير على صحة الطلاب النفسية حيث توصلت إلى أن 71% من الطلاب أكدوا على ارتفاع التوتر والضغط لديهم، و82% تملكهم الخوف على تأثير أداءهم الدراسي، و54% رأوا بأن الجائحة تسبب في زيادة التكاليف والأنشطة الأكاديمية المطلوبة منهم، و44% واجهوا أثناء الجائحة أفكار سلبية اكتئابيه تمثلت بالوحدة، والشعور بعدم الأمان والعجز واليأس والخوف بشأن الأداء الأكاديمي والاستغراق بالتفكير، ولعل هذه الأمور هي ذاتها التي أصبحت مصدر ضغط للطلاب وأدت إلى انخفاض التفكير الإيجابي لديهم، وهذا أكدته دراسة الظملوي (2017) التي وجدت أن هناك علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى الدلالة 0.01 بين التفكير الإيجابي والضغط لدى طالب المرحلة الثانوية بلغ فيها معامل ارتباط بيرسون -0.79. وقد كان حجم تأثير هذه الأسباب كبير فقد

بلغت قيمة معامل كوهين 1 والذي قد يُفسر بأن برنامج "بريق" ربما قد ساعد في منع تدهور مستوى الإيجابية لدى المجموعة التي تلقت تدريباته أثناء هذه الظروف مقارنة بالمجموعة الضابطة.

نتيجة الفرض الخامس: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب العينة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل".

جدول 5.4

نتائج اختبار "ت" لعينتين غير مستقلتين لاختبار وجود فروق بين متوسطي درجات طلاب العينة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قلق المستقبل

التطبيق	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ت"	درجات الحرية	قيمة الاحتمال
القبلي	30	80.83	13.57			
البعدي	30	82.47	12.63	2.034	29	.051

تُشير النتائج التي تم التوصل لها إلى تحقق الفرض، حيث تبين أنه لا توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب العينة الضابطة على مقياس قلق المستقبل بين القياسين القبلي والبعدي لعدم تلقيهم برامج أو مدخلات تؤثر على نسبة القلق تجاه المستقبل لديهم أو تسهم في تقليلها.

نتيجة الفرض السادس: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح العينة التجريبية".

جدول 6.4

نتائج اختبار وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي باستخدام تحليل التباين المصاحب

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ف"	درجات الحرية	قيمة الاحتمال
التجريبية	30	130.8	16.63	15.34	58	> .001
الضابطة	30	124.1	12.24			

تُشير النتائج إلى تحقق الفرض، وذلك لوجود فروق دالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفكير الإيجابي لصالح العينة التجريبية بقيمة احتمالية 0.001. وتُظهر نتيجة هذه الفرضية فاعلية برنامج "بريق" في تنمية التفكير الإيجابي، وعلى الرغم من ظهور بعض جوانب الفاعلية للبرنامج، إلا أن هناك عدة متغيرات قد تكون أدت إلى الوصول لهذه النتيجة

وتحليل دون التحقق من الفاعلية الحقيقية للبرنامج، كعامل "التأثير الوهمي" Placebo effect والذي يُعرف بأنه الطريقة التي يتغير بها سلوك الأفراد ومواقفهم ومشاعرهم عند اقتناعهم بأنهم تلقوا مسبب لهذا التغير، فقد يكون هو السبب لارتفاع متوسط درجات طلاب العينة التجريبية اقتناعاً منهم بفاعلية البرنامج وقدرته على رفع الإيجابية لديهم، خصوصاً بعد معرفتهم بالبرنامج وأهدافه أثناء الجلسة الافتتاحية، إضافة إلى أن غالبية أفراد العينة التجريبية قد جاءوا من مدارس تم تطبيق برنامج "بريق" بها سابقاً، والجدير بالذكر أن القائمين على البرنامج قد حرصوا أثناء تسجيل الطلاب على أن يكون جميع المشاركين لم يتلقوا أي جزء من أجزاء البرنامج من قبل، ومن ناحية أخرى قد تُعزى هذه النتيجة إلى معرفة أفراد المجموعة التجريبية بأن هذه الفصول الاستثنائية قد صُممت بهدف استكمال دراسات لطلاب ماجستير من جامعة الكويت، مما قد يؤثر على صدق استجابات الطلاب تعاطفاً منهم مع رغبة الباحثين للوصول إلى النتيجة التي يريدونها وهي اثبات فاعلية البرنامج.

نتيجة الفرض السابع: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل لصالح العينة الضابطة".

جدول 7.4

نتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس قلق المستقبل باستخدام تحليل التباين المصاحب

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار "ف"	درجات الحرية	قيمة الاحتمال
التجريبية	30	72.57	15.4	5.408	58	.024
الضابطة	30	82.84	12.6			

تُشير النتائج إلى تحقق الفرض، حيث تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والضابطة على مقياس قلق المستقبل لصالح العينة الضابطة، على الرغم من ارتفاع متوسط درجات العينة التجريبية في القياس البعدي، إلا أن مستوى قلق المستقبل لدى العينة الضابطة كان مرتفعاً في القياسين، وقد تكون الأسباب التي أدت إلى ارتفاع مستوى القلق لدى العينة التجريبية هي ذاتها التي سببت الارتفاع لدى العينة الضابطة، كالأوضاع الاستثنائية التي عاشها الطلاب خلال فترة انتشار فيروس COVID-19، وما صاحبها من تغيرات وشعور الترقب والخوف والضياع أدت إلى ارتفاع مستوى قلق المستقبل لديهم.

المقترحات

استكمالاً لمتطلبات الدراسة الحالية، تقترح الباحثة:

- 1- قياس أثر برنامج "بريق" على ذات المتغيرات (التفكير الإيجابي - قلق المستقبل) في ظروف البرنامج الاعتيادية، وعلى عينة أكبر بعد تلقي الطالب جميع أجزاء البرنامج.

- 2- قياس أثر بعض الخصائص الديموغرافية للعينة كالجنس، والعمر، والمرحلة الدراسية، والمستوى الأكاديمي للتحقق فيما إذا كانت هناك فروق بين متوسط الدرجات تُعزى لهذه الخصائص.
- 3- إجراء دراسة طولية لقياس طول أثر البرنامج بعد الانتهاء من تطبيق جميع أجزاءه.
- 4- إجراء دراسة حول أثر برنامج "بريق" على متغيرات مختلفة.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة:

- 1- توسيع نطاق عمل برنامج "بريق" ليشمل جميع المراحل الدراسية، بحيث لا يقتصر فقط على طالب المرحلة الثانوية.
- 2- الاهتمام بالبرامج والورش التي تحافظ على التفكير الإيجابي للطلاب .
- 3- تطوير آليات عمل برنامج "بريق" لحتوي على التدريبات الإلكترونية.
- 4- توعية الهيئات التعليمية والطلاب بأهمية التفكير الإيجابي وبيان أثره على حياتهم.

المراجع العربية

- أبو النجا، أمينة مصطفى (2019). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بمهارات التفكير الإيجابي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحافظة الجوف بالسعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 20(4)، 435-474. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=254405>
- أبو عاذرة، أسماء (2017). المهارات الاجتماعية والتفكير الإيجابي وعلاقتها بإدمان شبكات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة الأزهر. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، جامعة الأزهر.
- اسليم، يوسف فهمي (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية. غزة. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=128944>
- آرنوط، بشرى، وآل معدي، خديجة، والقديمي، فاطمة (2019). فعالية برنامج إرشادي مختصر قائم على الامتتان في تنمية التفكير الإيجابي لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية. مجلة الفتح، (78)، 66-101. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=258557>
- أحمد، زقاوة (2017). الفروق في مستوى قلق المستقبل لدى عينة من طلاب التعليم الثانوي والجامعي والتكوين المهني. المجلة العربية لعلم النفس، (3)، 51-75.
- أحمد، عصام محمد (2018) برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، (19)، 123-144.
- أحمادي، سهيلة، وسالمي، مسعودة (2015). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الشهيد حمّة لخضر. الجزائر.
- البصير، ناجية (2018). فعالية برنامج لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى الطالبة الجامعية كمدخل لتحسين الحب

والانتماء . مجلة البحث العلمي في التربية، 6(19) 33-60.

السعيد، أزهار محمد (2018). التفكير الإيجابي وعلاقته بمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة كلية التربية. مجلة الباحث، 20(11)، 129-206. <https://www.iasj.net/iasj?func=article&ald=156393>

السعيد، عبدالفتاح (2004). مدى فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في تخفيض القلق والاكتئاب والخوف من الموت لدى عينة من الأطفال مرضى القلب. [رسالة دكتوراة غير منشورة]. جامعة عين شمس. القاهرة.

الشلاش، عمر (2015). قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية والأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طالب جامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية، (15)، 183-265.

الخولي، منال علي (2018). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 2(48)، 196-242.

الرقيب، سعيد (2008). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. [ورقة مقدمة في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع: تحديات وآفاق]. جامعة الباحة. السعودية.

العبيدي، غفراء إبراهيم (2011). مستوى الإيجابية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية، 38(3)، 942-964.

القحطاني، محمد بن متروك (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار غير العقلانية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (41)، 15-47.

المشيخي، غالب (2009). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. [رسالة دكتوراة غير منشورة]. جامعة طنطا. مصر.

المعطي، حماده علي (2017). فعالية برنامج إرشادي في تنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب قسم التربية الخاصة وتعديل اتجاهاتهم نحو أقرانهم ذوي الإعاقة الحسية المدمجين معهم. مجلة التربية الخاصة، 6(19)، 247-287.

المغاري، إبراهيم (2013). التفكير الإيجابي كمنبئ نفسي للشعور بالانتماء لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية الآداب جامعة بورسعيد، (2)، 47-88.

الصبوة، محمد (2008). علم النفس الإيجابي تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس، (79)، 16-43.

الصبوة، محمد (2010). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي. مجلة دراسات عربية في علم

النفس، (1)9، 1-25.

الطخيس، إبراهيم سعد (2014). فعالية برنامج ارشادي واقعي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الملك عبدالعزيز. السعودية.

الطماوي، محمد (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالضغط المدرسية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، 18(6)، 381-335.

الطناوي، عفت (2007). تعليم التفكير في برامج التربية العملية. [ورقة مقدمة في المؤتمر العلمي الحادي عشر للجامعة المصرية]. مصر.

الكبيسي، عبد الواحد (2008). تنمية التفكير بأساليب مشوقة. ديونو للطباعة والنشر.

النجار، يحيى، والطالع، عبدالرؤوف (2015). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 29(2)، 246-210.

الهلال، حسام منشد (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين. مجلة الباحث، 8(1)، 478-434.

الوهيبي، أحمد بن سالم (2018). قلق المستقبل المهني وعلاقته بأنماط التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة دبلوم التعليم العام في سلطنة عمان. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى.

بكار، سارة (2013). أنماط التفكير لدى طلبة الجامعة وقلق المستقبل المهني. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة تلمسان.

حسان، شيماء جلال (2016). برنامج إرشادي لتنمية التفكير الإيجابي وأثره في خفض قلق المستقبل لدى طالب الجامعة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة بني سويف.

حسين، طه عبد العظيم (2004). الإرشاد النفسي: النظرية - التطبيق - التكنولوجيا. دار الفكر.

حجازي، مصطفى (2012). اطلاق طاقات الحياة : قراءة في علم النفس الإيجابي. دار التنوير.

سعود. ناهد (2011). قلق المستقبل. دار المنتجب للدراسات والنشر.

شقيير، زينب محمود (2005). مقياس قلق المستقبل. دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.

شحاته، هاني (2017). فعالية برنامج إرشادي لتنمية مستويات الإيجابية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد

النفسي، 2(52)، 527-493. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=245469>

عسكر، سهيلة (2018). الإبداع الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية، (28)،

.770-733

- عبد العزيز، وآخرون (2014). قلق المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح لدى طالب المرحلة الثانوية في دولة الكويت . إبحث مقدم في المؤتمر الدولي لكلية التربية]. التربية وقضايا التنمية في المجتمع الخليجي. جامعة الكويت، الكويت.
- عسلي، محمد، والينا، أنور (2011). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتطبيقات في محافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، (5)25، 1119-1158.
- قاسم، عبد المريد (2010). دراسة للفروق في بعض جوانب التفكير عند مجموعتين مصرية وإيطالية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، (4)9، 777-733.
- مدوخ، رجاء (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطالبات لأسر مغتربة في الجامعات بقطاع غزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية. فلسطين.
- كرماش، حوراء (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة النازحين في جامعة بابل. مجلة كلية التربية الأساسية. (30)، 252-227.

المصادر الأجنبية:

ASDA'A Burson-Marsteller. (2018). Arab Youth Survey 2018: A decade of hopes & fears.

<http://arabyouthsurvey.com/findings.html>.

Bareec My Bright future (2019). Alnowair's Education Initiative.

Cao, W., Fang, Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.

<https://doi:10.1016/j.psychres.2020.112934>.

Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. <https://doi:10.31234/osf.io/ua6tq>.

Johnson, F. (2012). Negative thinking the opposite of positive thinking: Which are you more likely to identify with? *Leading Facts, Inc*, 12(14), 12-44.

Joyce. Lee (2020). *The lancet*. Mental health effects of school closures during COVID-19.

L. Lambert, H. A. Passmore, N. Scull, I. Alsabah & R. Hussain (2018). Wellbeing Matters in Kuwait: The Alnowair's Bareec Education Initiative. *Journal for Quality of life measurement*, 134(2), 741-763.

<https://dio.10.1007/s11205-018-1987-z>.

Santoso, D., Rizkiana, A., (2018). Positive thinking on future anxiety on hearing impaired college students. 4th Asean Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH). <https://dx.doi.org/10.2991/acpch-18.2019.48>.

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Student's Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.

Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G., Khoshaim, H., & Sukayt, a. (2020). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University students in Malaysia: Implications and

Policy Recommendations. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 6206.

Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. Journal of Affective Disorders, 277, 55–64. <https://doi:10.1016/j.jad.2020.08.001>.

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety, Concept, measurement and preliminary research. Personality and individual Differences, 21(2), 165-174.

Zhang, Meng. (2012). Keep an eye on future feelings: Interpersonal affective forecasting and self-regulation. Iowa State University Capstones, Graduate Thesis and Dissertations, 12542. <https://lib.dr.iastate.edu/etd/12542>.

“The Effectiveness of Bareec Program for Developing Positive Thinking and Reducing Future Anxiety among high School Students in Kuwait”

Prepared by the Researcher:

Afrah Fahad Al Harbi

Supervised by:

Dr. Mousa Alrashidi

Dr. Othman AlKhader

The Abstract:

The present study aimed to verify the effectiveness of the Bareec program in developing positive thinking among high school students and reducing the level of future anxiety they have. It also aimed to reveal the type of relationship, if any, between positive thinking and future anxiety. And to achieve the goal of study, the descriptive approach was followed using Causal Comparative design. This study was applied to a sample of 60 high school students, divided into two groups (experimental and control) by 30 students for each group. Using the scale of positive thinking of Eslim (2017), and the scale of future anxiety of Abdulaziz (2014), the study reached many results: The presence of statistically significant difference between the average scores of the students who applied the Bareec program in favor of the post measurement on the positive thinking scale, which indicates the effectiveness of the Bareec program in the development of positive thinking for the students of the experimental group, and the absence of statistically significant differences between the average scores of the students on the scale of future anxiety for the experimental group. Also, a negative correlation between positive thinking and future anxiety among students of the experimental group, and based on the results obtained, a set of proposals and recommendations were presented.

Key words: Bareec program, Positive thinking, Future anxiety, High school students.