

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
تأسس عام ١٩٩٤م - جامعة الكويت



## فاعلية برنامج «بريق» في تعزيز التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت

ملخص  
رسالة ماجستير

إعداد  
صالح محمد الكندري

سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية  
(الماجستير والدكتوراه)

الرسالة (٦٢)

الكويت ٢٠٢٢م

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
تأسس عام ١٩٩٤م - جامعة الكويت



سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية  
( الماجستير والدكتوراه )  
الرسالة (٦٢)

## فاعلية برنامج «بريق» في تعزيز التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت

ملخص رسالة ماجستير

إعداد  
صالح محمد الكندري

إشراف  
أ.د. عثمان حمود الخضر  
قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت

الكويت - ٢٠٢٢م

الآراء الواردة في هذه الدراسة لا تعبر بالضرورة عن  
اتجاهات يتبناها مركز دراسات الخليج والجزيرة  
العربية بجامعة الكويت

### الناشر

مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية  
جامعة الكويت  
ص.ب: ٦٤٩٨٦ الشويخ (ب) الرمز البريدي: ٧٠٤٦٠، الكويت  
هاتف : ٢٤٩٨٤٦٣٩ - ٢٤٩٨٤٦٥٨ (+٩٦٥)  
البريد الإلكتروني Gulf\_center@yahoo.com  
الموقع الإلكتروني www.cgaps.ku.edu.kw

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمركز  
الطبعة الأولى  
الكويت. ٢٠٢٢م



**أعضاء مجلس إدارة  
مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية**

**أ.د. رشيد العنزي**

نائب مدير جامعة الكويت للأبحاث (رئيس مجلس الإدارة)

**د. فيصل أبو صليب**

مدير المركز - نائب رئيس مجلس الإدارة

داخل جامعة الكويت

**أ.د. فايز منشر الظفيري**

قسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية  
جامعة الكويت

**أ.د. عبد الله محمد الهاجري**

عميد كلية الآداب بالإقامة  
جامعة الكويت

**أ.د. يوسف ذياب الصقر**

قسم الفقه المقارن والسياسة الشرعية  
كلية الشريعة والدراسات الإسلامية  
جامعة الكويت

**أ.د. عبيد سرور العتيبي**

رئيس قسم الجغرافيا - كلية العلوم الاجتماعية  
جامعة الكويت



رقم الصفحة	المحتويات
٩	الملخص:.....
١٠	- مقدمة:.....
١٢	- مشكلة الدراسة:.....
١٢	- أهداف الدراسة:.....
١٣	- أهمية الدراسة:.....
١٤	- مفاهيم الدراسة:.....
١٥	- حدود الدراسة:.....
١٥	- فرضيات الدراسة:.....
١٦	- الإطار النظري والدراسات السابقة:.....
٤٤	- منهجية الدراسة:.....
٤٩	- نتائج الدراسة:.....
٥٤	- الخاتمة:.....
٥٧	- قائمة المراجع العربية والأجنبية.....
٦٨	- الملخص باللغة الإنجليزية.....





## المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج «بريق» في تعزيز التفكير الإيجابي، والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت، كما سعت للتحقق من العلاقة بين التفكير الإيجابي، والصحة النفسية لدى عينة الدراسة، تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الصحة العامة، واستمارة بيانات أولية من إعداد الباحث، واستخدم التصميم شبه التجريبي لمجموعة واحدة، وطبق المقياسين على المشاركين قبل بدء البرنامج، وبعد الانتهاء من البرنامج، وكان مجموع العينة في التطبيق القبلي، ومع بداية البرنامج ٧٩، من طلاب الثانوية الذين شاركوا في البرنامج إلكترونياً، موزعة على ١٥ ذكور، و ٦٤ إناث، ثم انسحب عدد من الطلبة.

وكان عدد الطلبة من الذكور والإناث الذين استكملوا البرنامج ٣٠. وكشفت النتائج عن فاعلية برنامج بريق في تعزيز التفكير الإيجابي، ولم تكن هناك فاعلية في متغير الصحة النفسية، كما وجدت علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي، والصحة النفسية عند المشاركين، وذلك قبل تطبيق البرنامج، ولم تجد علاقة بين المتغيرين بعد التطبيق.

- كلمات مفتاحية: التفكير الإيجابي، الصحة النفسية، البرامج الإرشادية، برنامج بريق.

## مقدمة :

يعد التفكير من المواضيع المهمة التي اهتمت بها البحوث العلمية، سواء من الناحية النفسية أو البيولوجية، حيث يعتبر صفة تميز بها الإنسان عن غيره من المخلوقات، وطريقة تفكير الفرد تحدد مشاعره وسلوكه؛ ويذكر بكار (٢٠١٢، ص. ١٠١) أن اختيار الطريقة الإيجابية في التفكير تساعد على حل مشكلات الفرد، ومواجهة الإحباط.

والتفكير الإيجابي عامل مهم للنجاح، حيث يرى مصلح (٢٠١٦) أن الأفكار الإيجابية تبني ثقة الإنسان بنفسه، والإقدام على مواجهة أي ظرف مهما كان صعباً، فإذا كان الفرد لا يستطيع أن يغير في واقعه، فيمكنه التحكم بأفكاره، والقيام بالأفعال الإيجابية التي تأتي بنتائج إيجابية؛ فمن هنا ظهرت أهمية التدريب على طرق التفكير الإيجابي.

وأشارت «شوكهمقار» (Shokhmgar, 2016) أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يرفع من مستوى الصحة النفسية عند الفرد؛ وتمتع الفرد بصحة نفسية جيدة يعود عليه بعدة فوائد منها: الشعور بالسعادة والرضا والطمأنينة، والإقبال على الحياة، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (عبد الخالق، ٢٠١٥).

وعلى هذا الأساس، أصبحت المجتمعات تركز على تنمية مهارات التفكير لدى أفرادها من مختلف الأدوات بشكل واضح وملمس، وذلك لتطور الفرد وتحقيق الفائدة المثلى له (فخرو، ١٩٩٨)؛ ومن

هذه الأدوات المدرسة، والتي تلعب دوراً كبيراً في تعليم وتوجيه الطلبة، وذلك حتى يتعد الطالب عن المشكلات (جلال وآخرون، ١٩٩٤). ورغم أنه تم تطوير بعض البرامج الإرشادية في العالم العربي لتعزيز التفكير الإيجابي (الخولي ٢٠١٤، محمد وآخرون ٢٠١٤، محمود ٢٠١٨)، إلا أن برنامج بريق، على حسب علم الباحث، هو الوحيد الذي يُطبَّق على نطاق واسع في المدارس الثانوية الحكومية في دولة الكويت، والذي بدأ تطبيقه عام ٢٠١٧، والذي يهدف لحصول الطلبة على فوائد التفكير الإيجابي، ويوجه الطلبة نحو النجاح، وغرس المبادئ والقيم والفضائل الحسنة؛ حيث يتكون البرنامج من تمارين وأنشطة مستلهمة من الأبحاث العلمية في مجال علم النفس الإيجابي، ويستهدف طلبة المرحلة الثانوية، ويتم تقديم الأنشطة أسبوعياً، ويمكن تنفيذها داخل المدرسة وخارجها، ويكون تحت إشراف معلمين مدربين على كيفية تطبيق أنشطته، بأسلوب إيجابي تفاعلي مشوق (النوير، ٢٠١٩).

فالجو الأسري والتعليم الإيجابي لهما تأثير كبير على الفرد، لذلك من المهم أن نجعل الآباء والأمهات والمعلمين إيجابيين، حتى يغرسوا في عقول أبنائهم وطلابهم التفكير والاتجاه الإيجابي (بكار، ٢٠١٢، ص. ١٠١).

### ٢-١- مشكلة الدراسة:

تختلف البرامج الإرشادية في أهدافها، فمنها ما يسعى إلى تعزيز القيم والأفكار الإيجابية، ونشر ثقافة الرفاهية النفسية مثل برنامج بريق، والذي انتشر وتوسع في المرحلة الثانوية في مدارس الكويت؛ ومع هذا هناك ندرة في الدراسات، على حسب علم الباحث، حيث وجد الباحث دراستان (العنزي، 2018؛ Lambert et al., 2018) التي طُبِّقت على البرنامج وعلى مدى فاعليته. وتتمثل مشكلة الدراسة هنا في التحقق من مدى فاعلية برنامج بريق، الذي طبق على بعض طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت، في تعزيز التفكير الإيجابي والصحة النفسية لديهم.

وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ١- هل يرتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج، عما كان عليه قبل التطبيق بصورة دالة إحصائياً؟
- ٢- هل يرتفع مستوى الصحة النفسية لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج، عما كان عليه قبل التطبيق بصورة دالة إحصائياً؟
- ٣- هل هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً، بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى المشاركين في برنامج بريق؟

### ٣-١- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج بريق للتفكير الإيجابي، في تعزيز التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة

الثانوية في دولة الكويت، كما تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى المشاركين في برنامج بريق.

#### ٤-١- أهمية الدراسة:

يُطبَّق برنامج بريق للتفكير الإيجابي في كثير من المدارس في الكويت، ويستهلك وقت وجهد الطلبة والمعلمين في التدريب على البرنامج وتطبيقه، وقد أخذ نطاقا واسعا في وزارة التربية، وهناك ندرة في الدراسات على حسب علم الباحث، التي تحققت من مدى فاعلية البرنامج، وهذه الدراسة تحاول التحقق من فاعلية البرنامج، وخاصة على طلبة الثانوية في الكويت، كما ترجع أهمية البحث إلى حداثة ظهور برنامج بريق للتفكير الإيجابي في السنوات القليلة الماضية، حيث ظهر عام ٢٠١٧، ويأمل الباحث أن يضيف هذا البحث المعرفة العلمية في هذا المجال، وقد تخدم نتائج هذه الدراسة شريحة كبيرة من المربين والمهتمين في البرامج الإرشادية والتربوية.

اما من الناحية التطبيقية، فإذا استطعنا إثبات فاعلية برنامج بريق، والذي يهدف لتكوين أفراد إيجابيين عبر تعزيز التفكير الإيجابي، والصحة والرفاهية النفسية المتكاملة للطلاب والطالبات؛ فبالتالي توفر نتائج الدراسة الحالية للمعلمين والتربويين وأصحاب القرارات في المجال التربوي فكرة واضحة عن البرنامج ومدى فاعليته، حتى يستفيدوا منه في تطبيقه على أغلب المدارس والمراحل العمرية المختلفة، وربما توسعت هذه البرامج الإرشادية لتشمل قطاعات أوسع، وتنتشر بين مؤسسات المجتمع المختلفة.

## ١-٥- مفاهيم الدراسة:

بريق للتفكير الإيجابي: هو برنامج تدريبي يعزز التفكير الإيجابي، وموجه لطلبة المرحلة الثانوية، ويتألف من تمارين وأنشطة مستلهمة من الأبحاث العلمية، في مجال علم النفس الإيجابي. ويتم تقديم الأنشطة أسبوعياً ومدتها ١٥ دقيقة، ويمكن تنفيذها داخل المدرسة وخارجها، ويكون تحت إشراف معلمين مدربين على كيفية تطبيق أنشطته بأسلوب إيجابي تفاعلي شائق، يهدف لحصول الطلبة على فوائد التفكير الإيجابي (النوير، 2019؛ Lambert et al., 2018).

- التفكير الإيجابي: وهو تبنّي مجموعة من الأفكار العقلانية، وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو اكتساب مهارات، تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية وسعادة ورضا (إبراهيم، ٢٠٠٨، ص. ١٠٠).

- التعريف الإجرائي: ويُعرّف الباحث التفكير الإيجابي بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة والطالبات، على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم في الدراسة الحالية.

- الصحة النفسية: حالة من الرفاهية، حيث يتعرف الأفراد على قدراتهم، ويكونون قادرين على التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بشكل منتج ومثمر، والإسهام في مجتمعاتهم (World Health Organization [WHO], 2003, p.7).

التعريف الإجرائي: ويُعرّف الباحث الصحة النفسية بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة والطالبات، على مقياس الصحة العامة المستخدم في الدراسة الحالية.

#### ٦-١- حدود الدراسة:

الحد المكاني: أجريت هذه الدراسة عبر الإنترنت.  
الحد الزمني: شهر نوفمبر وديسمبر من الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١.  
الحد البشري: طلاب الثانوية في المدارس الحكومية في الكويت بكافة مراحلها.  
الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على فاعلية برنامج بريق للتفكير الإيجابي، في تعزيز التفكير الإيجابي والصحة النفسية.

#### ٧-١- فرضيات الدراسة:

- ١- يرتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج عما كان عليه قبل التطبيق بصورة دالة.
- ٢- يرتفع مستوى الصحة النفسية لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج عما كان عليه قبل التطبيق بصورة دالة.
- ٣- توجد علاقة إيجابية دالة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى المشاركين في برنامج بريق.

## ٢ - الإطار النظري والدراسات السابقة:

### ٢-١ - التفكير الإيجابي:

يذكر إبراهيم (٢٠٠٨) أن التفكير الإيجابي هو «تبني مجموعة من الأفكار العقلانية، وامتداد نشاطات وأهداف الفرد نحو اكتساب مهارات، تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو العيش بفاعلية وسعادة ورضا» (ص. ١٠٠).

ويعرف أيضاً أنه اتجاه عقلي سائد لدى الفرد، يتطلب منه تغييراً حقيقياً يوجّه صوب الهدف، وليس مجرد ترديد لكلمات إيجابية، بل يتطلب تقييماً لقدراته وإمكانياته بشكل موضوعي، وذلك لتوظيفها في اتجاه تحقيق الهدف مع إيجاد البدائل لذلك، وزيادة انتباه الفرد في أبعاد النجاح، وتوقعه التصميم عليه، مع الرضا بما آلت إليه النتائج (محمود، ٢٠١٣، ص. ٤٨).

وعرّف محمود (٢٠١٨) التفكير الإيجابي أنه:

عملية وجدانية ومعرفية، يستطيع الفرد من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره، وتبني أفكار ومشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً، ووثقاً في إمكانياته وقدراته، وأكثر تحكماً في انفعالاته، وتقبلاً للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة، ما يساعده على الوصول إلى حلول إيجابية لهذه المشكلات. (ص. ٢٣٧)



## ٢-١-١- أبعاد التفكير الإيجابي؛

أشار إبراهيم (٢٠٠٨، ص. ١٠٢) إلى عشرة أبعاد للتفكير الإيجابي وهي: التوقعات الإيجابية والتفاؤل، الضبط الانفعالي، حب التعلم والمعرفة، الشعور العام بالرضا، السماح والأريحية، التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين، الذكاء الوجداني، التقبل غير المشروط للذات، تقبل المسؤولية الشخصية، والمجازفة الإيجابية (أو حب الاستطلاع واكتشاف المجهول).

وذكر (Seligman & Pawelski (2003) (كما في اسليم، ٢٠١٧)، خمسة أبعاد للتفكير الإيجابي وهي:

- ١- التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو المستقبل: توقعات بناء تهدف إلى تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياة الفرد الصحية والاجتماعية والمهنية في المستقبل.
- ٢- المشاعر الإيجابية: تمتع الفرد بالانفعالات التي تتمحور حول التعاطف والسعادة والطمأنينة في العلاقات الشخصية والاجتماعية مع الآخرين.
- ٣- مفهوم الذات الإيجابي: نظرة الفرد الإيجابية نحو ما يمتلكه من أفكار وقوى ومعتقدات وقدرات متنوعة.
- ٤- الرضا عن الحياة: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها وفقاً لأفكاره ومعتقداته وقيمه، والتي من خلالها يقارن ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد.
- ٥- المرونة الإيجابية: قدرة الفرد الذهنية الإيجابية على تغيير أفكاره ومعتقداته، بما يناسب الموقف وظروفه وضغوطه، ليكون قادر على مواجهته.

## ٢-١-١-١- خصائص المفكرين إيجابياً:

بدأ علم النفس الإيجابي، وتطور على يد «سليجمان» (Seligman)، رئيس جمعية علماء النفس الأمريكيين عام ١٩٩٨، ويهتم هذا العلم بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للأفراد، وتعزيز القدرات الشخصية كالصمود، والصلابة النفسية، والتفكير الإيجابي، وتدريب الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، والتخلص من الاحتراق النفسي، وتحسين الرضا عن الحياة وجودتها، ويسعى هذا العلم إلى تنمية الفضائل، والشعور بالمسؤولية، والإيثار والتسامح، والعمل الخلاق، ويعمل علم النفس الإيجابي على بناء السمات الإيجابية، كالكفاح والمثابرة من أجل تحقيق الأهداف، والتي تساعد الأفراد والمجتمعات على الازدهار والتطور (ويكيبيديا، ٢٠٢١).

إن المفكرين الإيجابيين يمتازون بالقدرة على التعامل المرن مع المواقف والمشكلات المختلفة، وذلك من خلال التخطيط، والتحليل المنطقي، والبحث، ووضع الحلول الممكنة، واختيار الحل المناسب، وتحقيق الأهداف، وكلما كان تفكير الفرد إيجابياً، كلما زاد احتمال قدرته على حل المشكلات وتفاديها (الطلحي، ٢٠١٥).

ويشير «دي بونو» (١٩٩٥ / ٢٠٠١) أن الفرد يختار طريقة تفكيره وتقييمه إلى الأشياء، سواء أكان بالإيجاب أو السلب، فالشخص الإيجابي يعتمد على التقييم، والنظر للأشياء بطريقة إيجابية؛ ومن خصائص المفكر الإيجابي التي ذكرها:

- الرغبة في تحقيق الأهداف والتطور.
- حل المشكلات واقتراح التحسينات.

- الحصول على المنافع واستغلال الفرص.

- الفعالية والبناء.

- استخدام المنطق لقبول وتدعيم الآراء والأفكار.

- البحث عن القيمة والفائدة، والتشجيع على الإقدام.

وينبه هنا «دي بونو» (١٩٩٥/٢٠٠١) إلى أن التفاؤل بشكل مفرط قد يؤدي إلى التهور والوقوع في الفشل، وينصح الشخص المتفائل بشيء معين أن يضع خطة محددة، ويعمل عليها لتحقيق هدفه، ويدعم تفاؤله بالحجج والأسباب التي جعلته يتفاءل، حتى لا ينقلب إلى نوع من الأحلام والتخيلات التي لا جدوى منها.

كذلك يتسم الشخص الإيجابي بالثقة، والشجاعة، والحماس، والتفاؤل، والقدرة على الموازنة في مواجهة الصعاب والتحديات والأزمات اليومية، والتركيز والاهتمام الموجه عبر وضع الأهداف والتحديات (فنترلا، ٢٠٠١/٢٠٠٣، ص. ١١٢).

## ٢-١-١-٢- أهمية التفكير الإيجابي:

للتفكير الإيجابي أهمية على حياة الفرد منها:

- يعزز من بيئة العمل بالانفتاح والثقة والهدوء، ويقوي من الأداء، ويحفز على الإبداع والابتكار (فنترلا، ٢٠٠١/٢٠٠٣، ص. ٢٨).

- إزالة المشاعر السلبية وغير المرغوب بها، والتي ربما تعيق الفرد للنجاح وتحقيق الأفضل (إمام، ٢٠١٩).

- يساعد الفرد على مواجهة الإحباط والمشاكل وظروف الحياة الصعبة، والعمل على إيجاد حلول لها (بكار ٢٠١٢، ص. ١٠١).

- يعمل على خفض القلق وزيادة السعادة، والنظر للجانب الإيجابي للأشياء (بيفر، ٢٠١١/١٩٨٩، ص ص. ١٤-١٥).

إن التفكير الإيجابي لا يعني عدم إدراك الحقائق والمشاكل الموجودة لدى الفرد، ولكنه يساعد على رؤية الأمور بشكل إيجابي ومختلف، كما أنه يركز على تعزيز الإمكانيات ونقاط القوة لدى الفرد، بدلاً من معالجة المعوقات (إبراهيم، ٢٠١٩).

فالتفكير الإيجابي يجعل الفرد ينظر إلى أفعاله وتصرفاته وسلوكياته نظرة إيجابية لحل المشاكل، وتجاوز الصعاب التي تواجهه في حياته، ويدرب نفسه على التخلص من الأفكار السلبية التي تعوقه عن مواجهة مشكلاته (إمام، ٢٠١٩).

ورغم أهمية التفكير الإيجابي إلا أنه ليس كافياً، ويحتاج إلى النقد السلبي ليحصل التوازن، فمن الممكن أن يحمينا التفكير السلبي من الوقوع في الأخطاء والمشاكل ومواجهة الخطر (دي بونو، ٢٠٠١/١٩٩٥، ص. ١٥٥).

## ٢-١-١-٣- الاستراتيجيات المستخدمة في تحسين التفكير الإيجابي:

### - استراتيجية التحدث الذاتي:

إن للتحدث الذاتي أهمية كبيرة في تعديل السلوك والأفكار، وتطوير الأداء للأفضل، وتوجيه الذات (Vocate, 1994). والحديث الذاتي سلاح ذو حدين؛ فإما أن يجعل منك إنساناً سعيداً يحقق أحلامه وطموحاته، أو تعيساً ووحيداً في الحياة (الفاقي، ٢٠٠٠، ص. ٢٥).

ويشير الخطيب (٢٠٠٣) أن الفرد يستطيع من خلال هذه الاستراتيجية زيادة مراقبة الأفكار الداخلية، والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد

للنجاح في حل المشكلات، وزيادة الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، لتصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها.

#### . استراتيجية التخيل :

يرى «هودجوسن» و«وراشمان» (Hodgson & Rachman, 1979) أن التخيل يجعل الفرد يمر بخبرة حل الموقف على المستوى التصوري أو الذهني مسبقاً، وهذا التخيل يساعد الفرد في التقليل من القلق والمخاوف المصاحبة للموقف الأصلي، ومع زيادة وتكرار التخيل تزيد سيطرة الفرد على جوانب الموقف الضاغط، لأنه قد اختبره أكثر من مرة (العنزي والعنزي، ٢٠١٣).

ومن خلال تطبيق هذه الاستراتيجية، يمكن للناس التأثير أو قيادة أنفسهم، من خلال التحكم بأفكارهم (Neck & Manz, 1992).

#### . استراتيجية النمذجة :

وتعني وجود نموذج سلوكي مباشر للفرد، يتعلم من خلاله سلوكيات جديدة أو تغيير في سلوكيات معينة من خلال تقليد وملاحظة النموذج، ويتأثر التقليد بعدة عوامل، كالعمر والنضج العقلي؛ حيث الصغار أكثر تقليداً من الكبار، كذلك يتأثر بجاذبية النموذج، وتوافق القيم في بعض الخصائص الشخصية بين الفرد والنموذج، ويذهب الفرد إلى تقليد الأساليب السلوكية التي تتفق مع أساليبه الخاصة في الحياة (الظاهر، ٢٠٠٤، ص ص. ١٥٧-١٥٩).

وهناك عدة أشكال للنمذجة، كالنمذجة الحية؛ حيث يقوم النموذج بالأداء بوجود الفرد، والنمذجة المصورة؛ حيث يشاهد الفرد النموذج

وهو يقوم بالأداء من خلال وسائل إيضاحية كالأفلام مثلاً، والنمذجة من خلال المشاركة؛ حيث يقوم النموذج بالأداء أمام الفرد، ويقوم الفرد بمراقبة النموذج، ثم يقوم بتأدية نفس الأداء بمساعدة النموذج (الخولي، ٢٠١٤).

#### - استراتيجيات حل المشكلات:

إن الفرق بين الشخص الذي يفكر بطريقة إيجابية، والشخص الذي يفكر بطريقة سلبية في مواجهة المشكلات، هو أن الذي يفكر بطريقة سلبية يفقد التوازن، ويركز انتباهه على المشكلة، وعلى أسوأ احتمالاتها؛ فيزداد شعوره السلبي، ويتصرف بسلبية، ما يؤدي إلى تعقيد المشكلة. أما الذي يفكر بطريقة إيجابية، فهو يضع انتباهه وتركيزه على تحليل الموقف بطريقة منطقية، وبأحاسيس هادئة، فيتعلم من المشكلة، ويعدل أسلوبه، ثم يتصرف بإيجابية، وبالتالي يتوصل لحلها (الفقي، ٢٠٠٨، ص ٢٦٤).

ذكر «بارمار» (Parmar, 2015) استراتيجيات مُحسّن من التفكير الإيجابي، ونمو السلوك الإيجابي مثل: الوعي بالأفكار السلبية والإيجابية، والتركيز على الأفكار الإيجابية، وكذلك مصاحبة السعداء، والبحث عن الأمور التي تزيد من السعادة، والنظر إلى الجانب المشرق من الحياة.

تعدد استراتيجيات التفكير الإيجابي، فمنها ما هو داخلي كاستراتيجية الحديث الذاتي للفرد: وهذه الإستراتيجية هي الأكثر تأثيراً على الفرد سواء إيجاباً أو سلباً، ومنها ما يكتسب عن طريق شخص آخر وتقليده واعتباره قدوة. ويختار الفرد الاستراتيجية التي يراها مناسبة له وفق ظروفه وأفكاره، ليصل إلى أقصى درجات التفكير الإيجابي (محمد وآخرون، ٢٠١٤).

## ٢-١-١-٤- العوامل التي تؤثر على التفكير الإيجابي؛

هناك مجموعة من العوامل تؤثر على التفكير الإيجابي منها:

### - الأسرة:

إن فترة ترسيخ المبادئ والقيم والمعتقدات تكون في مرحلة الطفولة؛ والوالدان، والمحيط الأسري، لهم دور وتأثير كبير على تفكيرنا وسلوكياتنا (الفقي، ٢٠٠٨، ص ص ٢١-٢٢).

والتربية الأسرية غير السوية؛ كالصراعات المتكررة، والتنشئة على الخوف والتوتر، يؤدي إلى إحساس الفرد بالنقص والدونية، فيؤثر ذلك على نمط تفكيره (غانم، ٢٠٠٥). إذ من أهم السمات المميزة للمناخ الأسري: هي تشجيع الأبناء على تنمية حب الاستطلاع، وتعزيزه لديهم، ليتسنى لهم تطوير قدراتهم العقلية والإبداعية (اسليم، ٢٠١٧).

### - الأصدقاء:

يُعتبر الأصدقاء أول إنجاز شخصي في حياتنا؛ لأن اختيارهم كان برغبتنا وبأنفسنا، دون تأثير الوالدين علينا في اختيارنا لهم؛ وأيضاً للشعور بالاستقلال، وللتقبل الاجتماعي؛ فالأصدقاء قد يؤثرون علينا سلباً، فتتعلم منهم سلوكيات سيئة كالتدخين، وشرب الكحول، وغيرها من العادات السيئة، والتي تؤثر على أفكارنا (الفقي، ٢٠٠٨، ص ص ٢٢-٢٣).

### - وسائل الإعلام المختلفة:

تعددت وسائل الإعلام، فمثلاً الإنترنت والذي هو في متناول الجميع، فيه الكثير من المعلومات المختلفة، وسهولة الوصول إليها، وقد تؤثر هذه المعلومات على أفكارنا ومعتقداتنا. وهنا يجب ألا يفهم محاربة مثل هذه

التطورات ومقاطعتها، وإنما يجب استخدامها بالقدر الذي ينفعنا ويحقق أهدافنا، وأن يعتمد الفرد على أساليبه وسماته في التفكير والبحث، حتى لا يتأثر بأي معلومة يكتسبها من هذه التقنية (مصلح، ٢٠١٦).

#### - المدرسة:

إن المدرسة مؤسسة اجتماعية وتربوية، تقوم بعمليات التعليم والتربية معاً، كما تقوم بنقل التراث والمحافظة عليه، ومواكبة التطور والتغيير. والنظام التعليمي الجيد هو الذي يستطيع التوفيق بين هاتين الوظيفتين (غانم، ١٩٩٥، كما في اسليم، ٢٠١٧).

وتعتبر المدرسة من أبرز مصادر التأثير على أفكارنا، إذ إن الطفل أو الشاب يقضي فيها سنوات طويلة بصورة متكررة يومياً تقريباً، ويؤثر المعلم على أفكار الطالب سواء بالإيجاب أو السلب، من خلال المعلومات والأفكار الصادرة منه، أو أسلوبه وأفعاله وسلوكياته، وحتى أخلاقه تؤثر على الطالب (الفقي، ٢٠٠٨، ص. ٢٢).

في كثير من الأحيان يكون مصدر أفكارنا السلبية، والتي تأتي من البيئة المحيطة سواء كانت من الأسرة، أو الأصدقاء، أو الإعلام الذي يمارس في بعض الأحيان أدواراً سلبية، ويبتث أفكاراً سلبية، ويعمل على ترسيخها، فيؤثر ذلك على أفكارنا الإيجابية (العمري، ٢٠١٤).

#### ٢-٢- برنامج بريق:

يعد برنامج بريق للتفكير الإيجابي أحد البرامج الإرشادية لتطوير التفكير الإيجابي، وحتى نتعرف أكثر على البرامج الإرشادية، سوف نذكر موجزاً يوضح ويعرّف مفهوم البرامج الإرشادية.



عرّف عبدالعظيم (٢٠١٣) البرنامج الإرشادي أنه:

الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطاً، وتنفيذاً، وتقييماً، والمستمدة من مبادئ وأسس وفتيات الاتجاهات النظرية، ويتم تنسيق مراحلها وأنشطتها، وخبراتها وإجراءاتها، وفق جدول زمني متتابع، في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية، وفي ضوء جو نفسي آمن، وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها، وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها. (ص. ٤٩)

وعرف زهران (٢٠٠٥) البرامج الإرشادية على أنها: «برامج مخططة ومنظمة، وتقدم العديد من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، سواء على الفرد أو الجماعة؛ وذلك لمساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعقل، بغرض تحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها» (ص. ٤٩٩).

ولا شك أن للبرامج الإرشادية أهمية، وحاجة خاصة مع التغييرات مثل: التغييرات الأسرية والاجتماعية والتعليمية، كذلك التغييرات التي تحصل في مجال العمل، وظهور المشكلات النفسية والسلوكية، وظهور وسائل التواصل الاجتماعي التي جعلت العالم كالعنزة الواحدة، في ظل الاتصال المباشر دون قيود أو تحفظ (العنزى، ٢٠١٨).

## ٢-٢-١- مجالات البرامج الإرشادية:

توجّه البرامج الإرشادية الفرد من الناحية السلوكية والفكرية والقيمية، ومع تنوع نشاطات الإنسان تنوعت البرامج الإرشادية، وظهرت مجالات كثيرة لتلك البرامج منها: (عبدالعظيم، ٢٠١٣، ص ٥٥-٥٩)

#### أ. المجال الديني:

تأتي البرامج الإرشادية هنا لتوجه الناس، وتدعوهم لأداء العبادات، والتقرب إلى الله بالأعمال الصالحة، وعادةً ما تكون البرامج على شكل محاضرات وندوات.

#### ب. المجال الأخلاقي :

في هذا المجال تُحفّز البرامج المسترشدين، وتشجعهم نحو مكارم الأخلاق، وخدمة الآخرين، والقيام بالفضائل، وترك الرذائل، وتأتي على شكل محاضرات ومطويات وحملات توعوية.

#### ت. المجال التربوي :

تستهدف البرامج الإرشادية الطلبة، وتساعدهم على تحديد أهدافهم المستقبلية حسب قدراتهم وميولهم، وتوجههم إلى الطريق السليم، كما تشجع على التعاون والزمالة بينهم، وتستخدم طرق ووسائل متعددة في هذا المجال مثل: المسابقات والرحلات واللقاءات.

#### ث. المجال الوقائي :

هذه البرامج تهدف إلى توعية الناس، وتشكيل إطار وقائي يحميهم من آفات عديدة مثل: التدخين، والمخدرات، والأمراض المعدية، والسلوكيات الخاطئة.

#### ج. المجال التعليمي والمهني :

تسعى البرامج في هذا المجال إلى تنوير الطلبة بالتخصصات، ومتطلبات وحاجات سوق العمل، كذلك تفيد الموظفين في التوافق مع طبيعة عملهم.

## ح - المجال النفسي والاجتماعي :

تُطبّق هذه البرامج للحد من العنف، واكتشاف الموهوبين، ومتابعة ذوي الاحتياجات الخاصة، ورعاية كبار السن، بالإضافة إلى الكشف عن متطلبات واحتياجات المراهقين.

### ٢-١-٢-٢-١-١-١ - تقويم البرامج الإرشادية:

تعتبر عملية التقويم من الخطوات المهمة في بناء البرنامج الإرشادي، فهي تبين مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه، وهي عملية تكشف لنا النواحي الإيجابية والسلبية للبرنامج، وتحسنه وترفع من كفاءته، وتستمر عملية تقويم البرنامج من بدايته حتى نهايته، ويشترك في هذه العملية جميع العاملين في البرنامج (مصلح، ٢٠١٦).

وذكر سليمان (٢٠٠٣) (كما في العنزي، ٢٠١٨) أنه يجب أن تكون البرامج الإرشادية محددة ومنظمة، بالإضافة إلى وجود بيان مكتوب يحدد الأهداف والوسائل لبلوغها، ويجب أن يوضع إطار عام يُحكّم من خلاله على نجاح أو فشل البرنامج، وأكد على أهمية وجود دليل مكتوب لأي شخص الاطلاع عليه.

### ٢-١-٢-٢-١-٢-٢ - برنامج بريق للتفكير الإيجابي:

قامت شركة النوير الكويتية، وهي مبادرة غير ربحية تهدف إلى تغيير إيجابي في السلوك الاجتماعي في الكويت، بتصميم برنامج بريق للتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية المتكاملة.

بدأت انطلاقة البرنامج في عام ٢٠١٧، واهتم البرنامج بتدريب المعلمين على كيفية تطبيق أنشطته بأسلوب تفاعلي مشوق داخل

الصفوف الدراسية، كي يجني الطلبة فوائد التفكير الإيجابي، واستلهم البرنامج أنشطته من الأبحاث العلمية في مجال علم النفس الإيجابي من جميع أنحاء العالم، حيث تركز أنشطته على قيم كثيرة، من أبرزها الشكر والامتنان بالدرجة الأولى، (النوير، ٢٠١٩، ص ٩٠)، ويستهدف برنامج بريق طلبة المرحلة الثانوية، إلا أن تأثير البرنامج يشمل كل من يتعامل معه، سواء الإدارات المدرسية، أو الهيئة التعليمية، أو حتى أولياء الأمور. يتألف منهج بريق من مجموعة من الكتيبات موزعة على ستة أجزاء، وكل جزء يتكون من كتيب للطلاب وآخر للمعلم، وذلك باللغتين العربية والإنجليزية، وتحتوي الكتيبات على ١٠ أنشطة مبتكرة وتفاعلية وبسيطة، وينفذ نشاط واحد أسبوعياً لمدة ١٥ دقيقة، يتم تكراره بصفة يومية، ويمكن تنفيذه داخل المدرسة أو خارجها، حيث يقوم المعلمون المدربون على البرنامج بتقديمه خلال الفصل الدراسي العادي، بالإضافة إلى الأنشطة، هناك كتيبات مساندة تساعد كلاً من المعلم والطلاب على فهم الإيجابية بشكل علمي مبسط، لضمان وصول المعلومة بطريقة صحيحة؛ وفي العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ شارك ٦٠٠٠ طالب تقريباً في تطبيق الجزأين الأول والثاني من كتيبات بريق، وقام ما يقارب ٢٠٠٠ طالب بتطبيق الجزأين الثالث والرابع من هذه الكتيبات (النوير، ٢٠١٩، ص ص. ١٠-١١؛ Lambert et al., 2018).

وللطلبة الحرية في المشاركة في البرنامج، فليس من حق المعلم أن يلزم الطلبة بأداء تمرين أو نشاط يرتبط بالبرنامج، فدور المعلم هو أن يبين للطلبة أفكار البرنامج ويشجعهم عليها، كذلك تحفيز الطلبة المشاركين على التعبير عن تجربتهم بعد تطبيقهم للتمارين الأسبوعية، وذلك في كتاب الطالب، وصفحات فرّق بريق التي أنشأتها المدارس في مواقع التواصل الاجتماعي (Instagram) (العنزي، ٢٠١٨).

يقوم فريق من التربويين بزيارة المدراس التي يطبق فيها البرنامج لمتابعة سير البرنامج والاستماع إلى آراء الطلبة وأولياء الأمور والمعلمين والإدارات المدرسية بشأن البرنامج، وذلك للتأكد من تحقيق البرنامج للأهداف المرجوة منه، ويتم تنفيذ الزيارات الميدانية بواقع زيارتين على الأقل لكل مدرسة في كل فصل دراسي (النوير، ٢٠١٩، ص. ١٩).

### ٢.٣ - الصحة النفسية:

تعتبر الصحة النفسية نقطة انطلاق لكل من: مهارات التفكير، التواصل، التعلم، النمو الانفعالي، مواجهة الضغوط، وتقدير الذات (Satcher, 2000)، وهي عامل مهم في التفوق في التحصيل الدراسي، والترابط الأسري، والتماسك الاجتماعي (الماحي، ٢٠٠٢).

وتزود الصحة النفسية الجيدة الأفراد بالمهارات، والمرونة لمواجهة الضغوطات غير الطبيعية، والتي قد تكون مدمرة (Fusar-Poli et al., 2020)؛ فعلى الفرد والأسرة والمجتمع الاهتمام بالصحة النفسية وتعزيزها، نظراً للفوائد التي تعود عليهم.

تم تعريف الصحة النفسية على أنها «حالة من الرفاهية، حيث يتعرف الأفراد على قدراتهم، ويكونون قادرين على التعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل بشكل منتج ومثمر، والإسهام في خدمة مجتمعاتهم» (WHO, 2003, p.7).

وتُستخدم الصحة النفسية «للإشارة إلى شخص متوافق سلوكياً، وفعالياً، ويتكيف مع من حوله، وليس مجرد شخص يخلو من الاضطرابات النفسية والعقلية» (Reber & Reber, 2001, p. 27).

وعرّف عبد الخالق (٢٠١٥) الصحة النفسية أنها:

حالة وجدانية معرفية مركبة، دائمة دواماً نسبياً، من الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا، والطمأنينة، والأمن، وسلام العقل، والإقبال على الحياة، مع الشعور بالنشاط، والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة، درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي، والتوافق الاجتماعي، مع علاقات اجتماعية راضية مرضية. (ص. ٣٠)

### ٢-٣-١- أبعاد الصحة النفسية:

هناك مجموعة من الأبعاد والمحكات، إذا اجتمعت في الفرد دلّت على تمتعه بمستوى صحة نفسية جيدة، منها: الاتزان، السلوك السوي، تكامل الشخصية، القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، الخلو النسبي من أعراض الاضطرابات النفسية والعقلية، وانحرافات السلوك (عبد الخالق، ٢٠١٥).

وذكر صالح (٢٠٠٧) بعض الأبعاد وهي:

- ١- السلوك السوي: وهو قدرة الفرد على ضبط النفس، والتحكم بالذات، ويكون سلوكه معتدلاً ومألوفاً، وغالباً على حياة غالبية الناس العاديين.
- ٢- التوافق النفسي والاجتماعي: وهو قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وفعالة، ولديه مرونة في التعامل مع الآخرين، ويتصف بمستوى مناسب من التوافق النفسي، والرضاعن النفس.
- ٣- تحقيق الذات: وهو أن يكون الفرد واقعياً، ومدركاً لإمكانياته وقدراته، وتقبله لذاته، ولديه القدرة على وضع أهداف لنفسه وتحقيقها، والشعور بالنجاح.

وذكر الحويج (٢٠١٧) أيضاً أبعاداً أخرى تدل على مستوى صحة نفسية جيدة منها: الشعور بالسعادة والراحة النفسية، حب الآخرين والشعور بالسعادة معهم، الثقة بالنفس، الاستقلالية وثبات الآراء والاتجاهات.

ونشير هنا إلى أن هذه السمات التي تم ذكرها: صعب أن تتجمع كلها لدى شخص واحد، ولكن الذي يتسم بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، لديه عدد كبير من هذه السمات (عبد الخالق، ٢٠١٥).

### ٢-٣-١-١- النظرية المفصلة للصحة النفسية:

اختلفت النظريات في سبب نشوء المرض النفسي، وكيفية التغلب عليه، وتحقيق الصحة النفسية لدى الفرد، وبشكل مختصر سيتم عرض بعض هذه النظريات، التي فسرت مفهوم الصحة النفسية وهي:

#### . نظرية التحليل النفسي :

نشأت نظرية التحليل النفسي على يد العالم «سيغموند فرويد»، والذي فسّر المرض النفسي على أنه نتاج عدد من العقد النفسية التي تكونت في طفولة الفرد، وترتبط الأعراض النفسية المضطربة بذكرات خبرات جنسية، وصدمة مبكرة في حياة الفرد، حتى لو صارت هذه الذكريات لاشعورية، إلا أنها لا تزال تؤثر على الفرد، وتصبح الخبرات الأليمة المبكرة لاشعورية بعد ما يكتبها الفرد بسبب طابعها الجنسي، وحتى يتخلص الفرد من الأعراض المضطربة والمرض النفسي، عليه أن يعبر عن الانفعال الشديد المرتبط بالصدمة، ويكشف عن العمليات اللاشعورية الكامنة وراء المرض (إبراهيم، ٢٠٠٠، ص ص. ٨٤-٨٥).

وتفسر هذه النظرية مفهوم الصحة النفسية، على أن الفرد قادر على السيطرة على دوافعه الغريزية في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي، وتحقيق التوازن بين مطالب الـ هو والأنا، والأنا الأعلى.

تشكّل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية لدى الفرد، والـ هو هي الغرائز اللاشعورية، والأنا الأعلى هو الضمير لدى الفرد؛ ويفترض فرويد أن الصحة النفسية تتحقق من خلال سيطرة الأنا على الـ هو والأنا الأعلى، والتوافق بينهما، ولا تقاس الصحة النفسية بعدم وجود الصراعات، بل بمواجهتها والقدرة على حلها (صالح، ٢٠٠٧).

#### . النظرية السلوكية :

يفترض رواد هذه النظرية أن سلوك الفرد مكتسب ومتعلّم من البيئة، وأن التعلم يحدث نتيجة وجود دافع ومثير واستجابة، ويفسرون مفهوم الصحة النفسية أنها استجابات مناسبة لمثيرات مختلفة بعيدة عن القلق والتوتر، واكتساب عادات صحية، وفعالية تساعد الفرد للتعامل مع الآخرين بشكل سليم (سليمان ولعيس، ٢٠١٢).

#### . النظرية المعرفية :

تقوم هذه النظرية على أن ما يفكر فيه الأفراد، وما يقولونه عن أنفسهم، وكذلك اتجاهاتهم وآراؤهم، إنما هي أمور مهمة، وذات صلة وثيقة بسلوكهم السوي والمريض. ويرى «أليس» (Ellis) أن التفكير والانفعال يتداخلان بصورة ذات دلالة، وأن المعرفة والعاطفة يرتبطان على نحو وثيق جداً، وافترض أن الاضطرابات النفسية وتدهور الصحة النفسية، إنما هي نتاج الأفكار غير العقلانية، وهي الأفكار التي تتضمن جوانب غير منطقية، وتنشأ بسبب التعليم الذي يتلقاه الفرد في طفولته من



قبل والديه والبيئة التي يعيش فيها، ويعتقد «أليس» (Ellis) أن الخبرات المبكرة الخاطئة أو غير المنطقية تستمر برغم من عدم تعزيزها من الخارج، لأن الأفراد يعززون هذه الخبرات المتعلّمة بتكرار تلقينها داخلياً لأنفسهم، حتى تصبح فلسفة ونظرة خاصة بهم (العبيدي، ٢٠١٩).

. الصحة النفسية عند كارل روجرز :

رگزر وجرز هنا على مفهوم الذات، وأن كل فرد قادر على إدراك ذاته، وتكوين صورة واضحة عنها، ومفهوم الذات ينمو بالتفاعل الاجتماعي، ويصل الفرد إلى تحقيق الذات عن طريق تكوين مفهوم إيجابي وواقعي لها، فالشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية قادر على تحقيق ذاته وتكوين مفهوم واقعي لها، وأن سلوكه يتوافق وينسجم مع معايير المجتمع المحيط به (مزور، ٢٠٢٠).

### ٢-١-٣-٢- العوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

ذكر زهران (٢٠٠٥، ص ص. ١٤-١٨) أن الأسرة من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية، والتي تؤثر على سلوك الفرد ونموه وتكوين شخصيته، كما أشار إلى بعض الظروف الأسرية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد مثل: المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة، التشدد أو الحماية الزائدة على الطفل، الإهمال ونقص الرعاية، واضطراب العلاقات بين الوالدين.

وأضاف رماضنية وغريب (٢٠١٦) أن المدرسة لها دور كبير في التأثير على الفرد وسلوكه، وتحقيق الصحة النفسية لديه، حيث ذكر أن المدرسة تزود الفرد بالمهارات والخبرات المختلفة للنمو النفسي، بالإضافة إلى

تحقيق التفاعل الاجتماعي البناء، وأنه كلما تفاعل الفرد داخل المدرسة مع الطلاب والمعلمين توسّع، واكتسب معارف ومعايير واتجاهات مختلفة، وذلك كله يؤثر على سلوك الفرد، وتكوين شخصيته وصحته النفسية، وأن التزام الفرد بالسلوكيات الصحية مثل: النظام الغذائي السليم، وممارسة الرياضة، والابتعاد عن التدخين والمخدرات والكحول؛ له تأثير على صحة الفرد بشكل عام، وعلى صحته النفسية (WHO, 2003).

إن رعاية الأم لولدها أثناء الحمل والولادة، وكذلك التحفيز الاجتماعي في مرحلة الطفولة، وأيضاً الإعلام مثل حملات التوعية بخصوص الأمراض النفسية؛ كل ذلك له تأثير على الصحة النفسية. وإن وضع برامج لتعزيز الصحة النفسية، تساعد على التقليل من وصمة العار التي تلحق بالأشخاص المصابين باضطرابات نفسية، وتحسين البيئة الاجتماعية والاقتصادية لهم، وكذلك النظرة المتفائلة للحياة، ووضع الأهداف، والتعامل مع التحديات والصعوبات التي تواجه الفرد في حياته؛ له تأثير على الصحة النفسية للفرد وتعزيزها (WHO, 2003).

إن الصحة النفسية أمر نسبي للفرد، يختلف باختلاف الزمان والمكان، ومرحلة النمو للفرد أيضاً (الشريف، ٢٠٠٠)، ويؤدي تعزيز الصحة النفسية الجيدة إلى زيادة الرفاهية والكفاءة والمرونة، ويجعل الأفراد يحسنون صحتهم العقلية، ويزيدون من سيطرتهم عليها (Fusar-Poli et al., 2020).

#### ٤-٢- العلاقة بين التفكير الإيجابي، والبرامج الإرشادية، والصحة النفسية:

تعددت أهداف البرامج الإرشادية، فمنها ما يسعى إلى إرشاد وتوعية وتقديم خدمات للفرد والمجتمع، كالخدمات الصحية، والنفسية، والاجتماعية، والتربوية، ومنها ما يأتي بغرض العلاج وحل المشاكل (عبدالعظيم، ٢٠١٣)؛

وهناك العديد من البرامج التي حققت أهدافها، كالرفع من السعادة والتفاؤل لدى الفرد، والتخلص من الضغوطات والمشاكل، ما يسهم في تعزيز وتحسين الصحة النفسية لدى الفرد، وجاء ذلك كله عن طريق تدريب الفرد على التفكير الإيجابي، واستخدام مهاراته (Mohammadi & Adam, 2013؛ Gilbert & Orlick, 2002؛ Badpar et al., 2017). وأكدت بعض الدراسات أن التدريب على التفكير الإيجابي ومهاراته، له أثر في الرفع من مستوى الصحة النفسية عند الأفراد، والتقليل من الإصابة بالأمراض النفسية (Shahbazzadegan et al., 2013؛ Chinaveh & Tabatabaee, 2017؛ Shokhmgar, 2016). ويعد برنامج بريق من البرامج الإرشادية، ويهدف إلى تعزيز مستوى التفكير الإيجابي، ويهدف الباحث في هذه الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج بريق، في الرفع من مستوى التفكير الإيجابي، والصحة النفسية لدى الطلبة.

#### ٤. الدراسات السابقة:

سوف يتناول الباحث عرض الدراسات التي تمت على برنامج بريق للتفكير الإيجابي، والدراسات ذات الصلة القريبة بموضوع الدراسة.

#### ٢-٤-١ الدراسات التي تناولت برنامج بريق للتفكير الإيجابي:

قام كل من «لامبارت وآخرين» (Lambert et al., 2018) بدراسة هدفت إلى اختبار فاعلية برنامج بريق، والذي يتبنى تدخلات علم النفس الإيجابي؛ حيث يتكون البرنامج من تعليقات وأنشطة أسبوعية، في

مجال علم النفس الإيجابي مدتها ١٥ دقيقة، وتم تطبيقه على مدار فصل دراسي بهدف خلق مشاعر إيجابية، وزيادة مستويات الازدهار والرفاه النفسي.

تم تنفيذ برنامج بريق في جامعة الكويت و ١٠ مدارس ثانوية في الكويت، وبلغ عدد طلبة الثانوية ١٠٧٠ (المجموعة الضابطة ن = ٢٣٧، المجموعة التجريبية ن = ٨٣٣)، ومن جامعة الكويت تم أخذ الطلبة من مختلف الكليات (الهندسة، العلوم الاجتماعية، العلوم الحياتية، وعلوم الكمبيوتر)، وكان مجموعهم ٢١٠ (المجموعة الضابطة ن = ٧٧، المجموعة التجريبية ن = ١٣٣)، تم أخذ طلبة ذكور وإناث، وطبّق على العينة ثلاثة مقاييس: مقياس منظور الحياة Flourishing Scale «داينر» وآخرون (Diener et al., 2009)، ومقياس الخبرات الإيجابية والسلبية «داينر وآخرون» (Diener et al., 2009, 2010)، وكذلك مقياس الرضا عن الحياة «داينر وآخرون» (Diener et al., 1985)، وتم أخذ قراءة قبلية وبعديّة على عينة الدراسة، مقارنة بالمجموعات الضابطة؛ حيث أظهر المشاركون في الجامعة مستويات أعلى في منظور الحياة، في حين أظهر المشاركون في المدارس الثانوية تأثيراً إيجابياً معززاً في مستويات الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى تحسن بسيط في منظور الحياة.

كما درس العنزي (٢٠١٨) فاعلية برنامج بريق للتفكير الإيجابي في تعزيز العمل التطوعي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين في الكويت (ن = ٧١ معلماً ومعلمة) من جميع المدارس التي طبق فيها البرنامج، واستخدم استبانة قسّمها لثلاثة محاور تشمل أهم جوانب العمل التطوعي: (الجانب الشخصي، والجانب الثقافي والاجتماعي، والجانب الاقتصادي والإداري)، وتوصلت نتائج الدراسة

إلى وجود فاعلية عالية لبرنامج بريق في تعزيز العمل التطوعي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين، وقد حصل الجانب (الثقافي والاجتماعي) على أعلى متوسطات حسابية، ثم الجانب (الاقتصادي والإداري)، حيث حل بالمرتبة الثانية، وأتى الجانب (الشخصي) في المرتبة الأخيرة. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في وجهة نظر المعلمين نحو برنامج بريق للتفكير الإيجابي في تعزيز العمل التطوعي تُعزى لعامل الجنس، وجاءت لصالح الإناث، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لعامل الخبرة.

#### ٢-٤-١-١- الدراسات ذات الصلة الوثيقة بمتغيرات الدراسة:

إن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي له أثر إيجابي على كثير من المتغيرات، وهذا ما أكدت عليه العديد من الدراسات منها: دراسة «بادبار وآخرون» (Badpar et al., 2017)، وكان من أهدافها زيادة فاعلية التفكير الإيجابي، والسعادة عند طلبة الثانوية في مدينة كورام في إيران، حيث تم استخدام منهج شبه التجريبي، وأخذت عينة مكونة من ٦٠ طالبا مقسمة على مجموعتين: تجريبية وضابطة، حيث تم تدريب المجموعة التجريبية على التفكير الإيجابي، واستُخدم مقياس «أرقايل» (Argyle, 2002) للسعادة، وأخذت قراءة قبلية وبعديّة. ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن التدريب على التفكير الإيجابي زاد من السعادة في المجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

واتفقت نتائج دراسة (Mohammadi & Adam, 2013) مع نتائج الدراسة السابقة، رغم اختلاف المنهج؛ حيث استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي، وكان على ٣٠ طالبة من جامعة شريف في طهران، وكانت

هذه الدراسة تبحث في فاعلية تدريب مهارات التفكير الإيجابي على سعادة الطالب، وقسمت العينة إلى مجموعتين، وطُبّق عليهن استبانة «أوكسفورد» (Oxford) للسعادة، وبعد تدريب المجموعة التجريبية على مهارات التفكير الإيجابي، كشفت النتائج عن فاعلية التدريب في زيادة السعادة لديهن. وهناك دراستان دلت نتائجهما على أن التدريب على التفكير الإيجابي يساعد على خفض قلق الاختبار، وهما دراسة (Atoum & Hadad, 2015)، ودراسة «نيلسون ونايت» (Nelson & Knight, 2010)، حيث كان هدف دراسة (Atoum & Hadad) معرفة أثر برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي، للتقليل من قلق الاختبار لدى عينة مكونة من ٦٠ طالبة من الصف العاشر الأساسي في الأردن؛ تم تقسيمهن لمجموعة تجريبية وضابطة، وكل مجموعة تكونت من ٣٠ طالبة، وتم بناء برنامج تدريبي مستند على استراتيجيات التفكير الإيجابي، وتم تطبيق البرنامج خلال ١٢ جلسة، تتراوح مدة كل جلسة ما بين (٥٠-٦٠) دقيقة. كما تم بناء مقياس لقلق الاختبار، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض قلق الاختبار للمجموعة التجريبية. وسعت دراسة «نيلسون ونايت» (Nelson & Knight, 2010) إلى تطوير توظيف الأفكار والمشاعر الإيجابية لدى طلاب الجامعة كآلية للحد من قلق الاختبار، ورفع الثقة بأنفسهم وأدائهم؛ حيث كانت عينة الدراسة عشوائية من ٣٠٠ طالب، وتم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة، حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين؛ طُلب إلى المجموعة الأولى التفكير بطريقة إيجابية، وكتابة الخبرات الشخصية الناجحة التي مروا بها؛ والمجموعة الثانية طُلب إليهم كتابة روتينهم اليومي الذي يعايشونه، وكشفت النتائج عن أن المجموعة الأولى تأثرت بالتفكير الإيجابي، بحيث أصبحوا أكثر إيجابية وأقل سلبية، وظهروا أكثر تفاؤلاً وأقل قلقاً بالاختبار.

وأجرى «جانافاتي وآخرون» (Ghanavati et al, 2016) دراسة هدفت لمعرفة تأثير برنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي منها: إدراك المشاعر والأفكار والسلوك، حوار الذات الإيجابي، ممارسة التحديات، والاستدلال على الرضا عن الذات، والرضا عن البيئة، والتحكم بالذات، وطبقت الدراسة على عينة من طلاب مدارس أصفهان في إيران تراوحت أعمارهم بين ١٠-١٣ سنة، وكان مجموعهم ٤٨ طالبا موزعين بالتساوي على مجموعتين تجريبية وضابطة، وتلقت المجموعة التجريبية برنامجا يدرّب على مهارات التفكير الإيجابي أخذت أفكاره من كتاب «شامزاده» (Chamzadeh, 2014) والباحثين، يتكون من ١٢ جلسة موزعة على ثمانية أسابيع، وكل جلسة مدتها ٩٠ دقيقة، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة إعداد «هينر وآخرون» (Huebner et al., 1994)، ومقياس التحكم بالذات إعداد «همفيري» (Humphery's, 1982)، وتم تطبيقه على العينة قبل وبعد تطبيق البرنامج، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في كل من الرضا عن الذات، والبيئة والتحكم بالذات لصالح المجموعة التجريبية، ما يدل على فاعلية البرنامج.

اشتركت دراسة كل من «جينافي وتاباتايعي» (Chi-) Tabatabaee, 2017 & naveh، ودراسة «شوكهمقار» (Shokhmgar, 2016)، ودراسة «شاهبازاديقان وآخرون» (Shahbazzadegan et al., 2013) على النتيجة التي توصلوا إليها، وهي أن التدريب على التفكير الإيجابي يحسّن ويعزّز من مستوى الصحة النفسية، حيث أجرى «جينافي وتاباتايعي» (Chinaveh) & Tabatabaee دراسته بهدف استكشاف فعالية التدريب على التفكير الإيجابي على اعتلال الصحة النفسية، وتكونت العينة من طلاب الجامعة (ن = ١٠٣)، وتراوحت أعمارهم

بين ١٩-٢٤ سنة، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي في الدراسة، حيث قاما بتقسيم العينة بشكل عشوائي إلى مجموعة تجريبية وضابطة، ومن ثم تم إعطاء المجموعة التجريبية جلسات عن التفكير الإيجابي، وكان عددها ١٢ جلسة، ولم تلق المجموعة الضابطة أي تدريب، واستخدم في الدراسة استبانة «غولدبرغ وويليامز» للصحة العامة، واستبانة التفكير الإيجابي من إعداد الباحثين، وتم تطبيق هذه الاستبيانات على المجموعتين، قبل التدريب وبعده، وبينت النتائج أن تعليم التفكير الإيجابي يمكن أن يقلل من اعتلال الصحة النفسية، ويزيد من التفكير الإيجابي.

كما قامت «شوكهمقار» (Shokhmgar, 2016) بدراسة، كان من أهدافها تعرّف أثر التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة في مدينة توربات جام في إيران، وكان عدد العينة ٣٠ طالب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتوزيعهم للمجموعتين تجريبية وضابطة، وتلقت المجموعة التجريبية تدريباً على مهارات التفكير الإيجابي، واستخدمت استبانة «غولدبرغ» للصحة العامة، وتم تطبيقها على المجموعتين، وذلك قبل التدريب وبعده، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يُحسّن من مستوى الصحة النفسية؛ ودراسة «شاهبازاديقان وآخرون» (Shahbazzadegan et al., 2013) كان من أهدافها دراسة العلاقة بين تعليم مكونات التفكير الإيجابي في تعزيز الصحة النفسية، وكانت عينة الدراسة مكونة من ٢٤ لاعبة من لاعبات سباق الجري في مضمار مجمع تختي الرياضي في إيران، وتراوح أعمارهن بين ١٨-٤٠ سنة، واستخدم منهج شبه التجريبي، حيث تم تقسيم العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، في كل مجموعة ١٢ لاعبة، وتم تدريب المجموعة التجريبية على التفكير الإيجابي عن طريق ثمان جلسات تدريب، ولم تلق



المجموعة الضابطة أي تدريب، وتم تطبيق استبانة «غولدبرغ» للصحة العامة على المجموعتين، وذلك قبل التدريب وبعده، وبينت النتائج أن التدريب على التفكير الإيجابي يحسّن من الصحة النفسية لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة «رحيمي وموسافي» (Rahimi & Mousavi, 2017) إلى تقييم العلاقة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية، وتم أخذ عينة عشوائية من جامعة آزاد بندر عباس في إيران، وكان عددها ٣٦٣ طالبة، وطبقت عليها استبانة «غولدبرغ» للصحة العامة، واستبانة (Ingram & Visnicky, 2002) للتفكير الإيجابي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية، وذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية.

قام محمود (٢٠١٨) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي وهي: التفاؤل والتوقعات الإيجابية، الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، تقبل وتحمل المسؤولية الشخصية، المرونة الفكرية؛ في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة قوامها ٣٠ طالبة من طالبات جامعة القصيم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وطبقت المقاييس الآتية: برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي القائم على النظرية المعرفية السلوكية، ومبادئ علم النفس الإيجابي، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد «هينر» (Huebner, 1994)، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج في تنمية أبعاد التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة.

وفي دراسة محمد وآخرين (٢٠١٤)، والتي سعت للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي، وأثره على جودة الحياة، والأداء الأكاديمي لدى الطالبات والمعلمات في قسم رياض الأطفال في كلية التربية في جامعة الجوف في السعودية، وتكونت عينة الدراسة من ٨٠

طالبة من طالبات المستوى الثامن، مقسّمة إلى مجموعة تجريبية وضابطة، واستخدم مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس جودة الحياة، ومن النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الأكاديمي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، ما يدل على فاعلية البرنامج المقترح، وأثره على كل من جودة الحياة، والأداء الأكاديمي.

بالإضافة إلى دراسة الخولي (٢٠١٤)، والتي هدفت لمعرفة أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار، ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف المتأخرات دراسياً في السعودية، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من ٢٧ طالبة وُزِعوا إلى مجموعتين: ضابطة عددها ١٣ طالبة، وتجريبية عددها ١٤ طالبة، واستُخدم اختبار كاتل للذكاء ترجمة أبو حطب وآخرين (٢٠٠٥)، وأعدت الباحثة مقياس مهارات اتخاذ القرار، ومقياس الطموح الأكاديمي، ومقياس التفكير الإيجابي، واختبار تحصيل القواعد النحوية، وبرنامج التفكير الإيجابي، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج في مهارات اتخاذ القرار، ومستوى الطموح الأكاديمي.

#### ٢-٤-٢- تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية، تبين أن جميعها استخدم عينة من طلبة مدارس وجامعات، وهي عينة مشابهة لموضوع الدراسة، وتشابهت الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام متغير التفكير الإيجابي، ومعرفة فاعليته على عدة متغيرات، وأثبتت الدراسات فاعلية وأثر اكتساب مهارات التفكير الإيجابي على كثير من المتغيرات منها:

- تحسين منظور الحياة، والرضا عنها (محمود، 2018؛ Lambert et al., 2018).
- التقليل من قلق الاختبار (Nelson & Knight, 2010 Atoum & Ha-dad, 2015).
- زيادة السعادة (Mohammadi & Adam, 2013 Badpar et al., 2017).
- كسب بعض القيم والسلوكيات الإيجابية، كالعامل التطوعي (العنزي، ٢٠١٨).
- الرضا عن الذات والبيئة، والتحكم بالذات (Ghanavati et al., 2016).
- الرفع من الأداء، والطموح الأكاديمي (الخولي ٢٠١٤؛ محمد وآخرون ٢٠١٤).
- تحسين وتعزيز الصحة النفسية (Chinaveh & Tabatabaee, 2017; Shokhmgar, 2016; Shahbazzadegan et al., 2013).

ووجد الباحث - حسب علمه - ندرةً في الدراسات القائمة على برنامج بريق للتفكير الإيجابي، رغم انتشاره في عدة مدارس للمرحلة الثانوية في الكويت، وتم عرض الدراستين، وهما (العنزي، ٢٠١٨؛ Lambert et al., 2018)، وتشابهت دراسة (الخولي، ٢٠١٤؛ محمود، ٢٠١٨؛ محمد وآخرون، 2014؛ Ghana-Atoum & Hadad, 2015; Ghana-vati et al., 2016)، مع الدراسة الحالية في استخدام برنامج قائم على تعليم مهارات التفكير الإيجابي، وقياس فاعليته، وأثره على عدة متغيرات؛ وجاءت هذه الدراسة للتحقق من مدى فاعلية برنامج بريق في رفع مستوى التفكير الإيجابي والصحة النفسية؛ ويأمل الباحث أن توفر نتائج هذه الدراسة فكرة واضحة عن البرنامج، ومدى فاعليته للمعلمين والتربويين، وأصحاب القرارات في المجال التربوي، حتى يستفيدوا منه في تطبيقه على أغلب المدارس والمراحل العمرية المختلفة.

## ٢- منهجية الدراسة:

### ١-٣- المنهج:

تتبنى هذه الدراسة التصميم شبه التجريبي لمجموعة واحدة (اختبار قبلي وبعدي)، محاولة منها للتحقق من الفروض التي تم عرضها، حيث قام الباحث بقياس قبلي، ثم تم إدخال المتغير المستقل وهو البرنامج، ثم بعد ذلك تم أخذ القياس البعدي.

### ٢-٣- عينة الدراسة:

طبقت الدراسة على عينة متاحة من طلاب الثانوية في الكويت، قوامها ٧٩ طالبا وطالبة من مختلف المراحل الدراسية، المشاركين في برنامج بريق، الذي عقد إلكترونياً خلال الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٠-٢٠٢١، حيث تراوحت أعمارهم بين ١٨-١٤ سنة، وأغلب المشاركين كانوا من الإناث (ن = ٦٤)، وبلغ عدد الذكور (ن = ١٥)، وتقدم أفراد العينة طوعياً للمشاركة؛ وطُبقت مقياسُ الدراسة قبل بدء البرنامج وبعد الانتهاء منه، لأخذ القراءة القبليّة والبعديّة للمقارنة بينهما، وبلغ عدد الطلبة الذين استكملوا البرنامج ٣٠ طالبا، (٩ ذكور و٢١ إناث)، كما تخلف بعض الطلبة عن استكمال الاستبانة، وكان عدد الطلبة الذين استكملوا الاستبانة القبليّة لمقياس التفكير الإيجابي ٧٧، ومقياس الصحة العامة ٧٩، وعدد الطلبة الذين استكملوا الاستبانة البعديّة لمقياس التفكير الإيجابي ٢٨، ومقياس الصحة العامة ٢١.

### ٣-٣-٣ أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث الأدوات التالية:

٣-٣-١ - استمارة البيانات الأولية: وتتضمن البيانات الشخصية مثل: الجنس، العمر، المرحلة الدراسية.

٣-٣-٢ - الصورة الكويتية لمقياس التفكير الإيجابي: تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي من إعداد جبر ومنشد (٢٠١٣)، تعديل (اسليم، ٢٠١٧)، وتقنين الحربي (٢٠٢١)، حيث قامت بالتأكد من صلاحية المقياس على البيئة الكويتية، فطبقت المقياس على الطلبة المستجدين في كلية العلوم الاجتماعية- جامعة الكويت (ن = ٣٢٦)، وبلغ معامل ألفا كرونباخ ٠.٩٢؛ وتم التحقق من الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، حيث تم حذف ٢٤ بنداً ممن بلغ قيمتها ٣ وأقل، وتم اعتماد بنود المقياس التي بلغت قيم تشبعها ٤ فما فوق، ليكون بصورته النهائية ٣٠ بنداً فقط، يقيس بُعداً واحداً وهو بُعد التفكير الإيجابي، واستخدم الباحث مقياس الحربي (٢٠٢١) لملائمته لبيئة الدراسة وخصائص المشاركين.

وقام الباحث بحساب معامل الثبات على المشاركين، قبل البدء بالبرنامج (ن = ٧٧)، وبعد الانتهاء منه (ن = ٢٨)، وبلغ معامل ألفا كرونباخ ٩٥ في الحالتين، ما يشير إلى أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع.

### ٣-٣-٣ - الصورة الكويتية لمقياس الصحة العامة

تم استخدام الصورة الكويتية المختصرة لمقياس الصحة العامة «جولدبيرج ووليامز» (Goldberg & Williams, 1991)، تعريب هدى

حسن (١٩٩٩)، ويتكون من ٢٧ بنداً تقيس سبعة أبعاد هي: القلق/ التوتر، والأفكار الانتحارية، والمرض العام، واضطراب النوم، واضطراب الوظيفة الاجتماعية، وانخفاض الثقة بالنفس، والاكتئاب؛ واقتصرت الدراسة على استخدام الدرجة الكلية فقط، والتي يدل ارتفاعها إلى عوارض غير صحية، وتتم الإجابة على المقياس من خلال أربعة بدائل للإجابة، وطُبّق المقياس على البيئة الكويتية؛ ولهذا المقياس دلالات صدق وثبات مرتفعة، حيث بلغ معامل الاتساق الداخلي ٩٠، وتراوحت معاملات الاتساق لعوامله الفرعية بين ٦٨ و٨١؛ ولهذا المقياس قدرة تمييزية عالية بين الحالات المرضية والحالات السوية (ت = ٤,٥٢، مستوى الدلالة = ٠,٠٠١)؛ كما استخدمت الفقعان (٢٠٢١) المقياس وطبّفته على عينة طلبة كلية العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت (ن = ١٤٠)، وبلغ مُعامل ثبات ألفا كرونباخ ٩١، ومعامل ثبات التجزئة النصفية ٨٥، ما يشير إلى أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع؛ وقام الباحث بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ وبلغ ٨٧، على المشاركين قبل البدء بالبرنامج (ن = ٧٩)، وبلغ ٩٣، على المشاركين بعد الانتهاء منه (ن = ٢١)، ما يشير إلى أن المقياس يمتاز بثبات مرتفع.

#### ٤. إجراءات الدراسة:

في بداية الأمر تم التنسيق مع القائمين على برنامج بريق الشيخة انتصار الصباح، ومدير عام برنامج بريق الأستاذة رقية حسين، بتجهيز البرنامج وتقديمه للطلبة إلكترونياً، وذلك نظراً للظروف التي يعاني منها العالم والدولة، وهي تفشي وباء كوفيد-١٩، وعلى أثر ذلك تم إغلاق جميع مدارس الدولة، وكانت هذه الطريقة المثلى لتقديم

البرنامج، وكانت هذه المرة الأولى التي تم فيها تقديم البرنامج بهذا الشكل للطلبة.

تم الإعلان عن البرنامج من قبل القائمين على البرنامج من خلال برنامج إنستغرام للتواصل الاجتماعي، وتم وضع رابط إلكتروني للتسجيل، وكانت هناك شروط للتسجيل وهي: أن يكون المشارك طالبا في المرحلة الثانوية، وتوفر جهاز ذكي وخط إنترنت، فتح الكاميرا أثناء المحاضرة، والموافقة على تطبيق الاستبانات؛ وكانت بيانات الطلبة المسجلين سرية عن طريق الانترنت، وكانت المشاركة طوعية من قبل الطلبة.

كانت مدة البرنامج شهر وعشرة أيام (الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١، بدءاً من ١/ نوفمبر ٢٠٢٠ وحتى ٩/ ديسمبر ٢٠٢٠) بواقع حصتين في الأسبوع، ومدة الحصة نصف ساعة قُدمت بعد انتهاء الدوام الرسمي، وتم تقديم الجزء الأول من البرنامج، والذي يتضمن عشرة تمارين، وتم إعطاء تمرين في كل حصة، وتم تقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات تدريبية، ثلاث للإناث وواحدة للذكور، وذلك لضمان فهم الطالب للتمارين.

وقام الباحث بتجهيز نسخ إلكترونية من مقياس الدراسة، ووزعت الاستبانات على المشاركين باستخدام تطبيق (SurveyMonkey) قبل البدء بالبرنامج، وبعد الانتهاء منه، ونظراً لاستخدام الباحث المنهج شبه التجريبي لمجموعة واحدة؛ بلغ عدد الطلبة الذين استمروا في البرنامج ٣٠ طالبا، (٢١ أنثى، و٩ ذكور)، ومن الأمور التي أثرت على قرار انسحاب الطلبة من البرنامج، إجبار الطلبة على فتح الكاميرا أثناء

الحصة الدراسية، ووقت تطبيق البرنامج، حيث كان يطبق خارج الدوام الرسمي.

تم منح الطلبة شهادات اجتياز الجزء الأول من البرنامج من قبل القائمين عليه، للطلبة الذين استكملوا جميع الحصص تقديراً لجهودهم ومشاركتهم في البرنامج، وأخيراً تم جمع البيانات وإدخالها في الحاسب الآلي، باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة (٢٥)، والبيانات التي تم جمعها (المرحلة الدراسية، النوع، العمر، مستوى التفكير الإيجابي ومستوى الصحة النفسية).

وواجه الباحث عدة صعوبات أثناء هذه الدراسة، مثل: تردد بعض الطلبة في المشاركة في البرنامج، قد يُعزى ذلك إلى وقت الحصص التي كانت خارج الدوام الرسمي للطالب، وأيضاً انسحاب المشاركين أثناء تطبيق البرنامج، وذلك بسبب إجبار الطالب على فتح الكاميرا أثناء الحصص، وكذلك من الصعوبات انتشار فيروس كوفيد-١٩ في البلاد؛ الأمر الذي حتم على الباحث تغيير طريقة تطبيق البرنامج المعتادة.

### ٣-٥- الأساليب الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، لإجراء التحليلات الإحصائية التالية: حساب المتوسطات الحسابية، والتكرارات، والانحرافات المعيارية للخصائص الديمغرافية للعيّنة، وحساب مُعامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات المقاييس، ومعامل ارتباط بيرسون، واستخدام اختبار «ت» لإيجاد الفروق بين الاختبار القبلي والبُعدي لمقياس التفكير الإيجابي والصحة النفسية.



#### ٤ - نتائج الدراسة:

##### ٤-١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه «يرتفع مستوى التفكير الإيجابي لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج، عمّا كان عليه قبل التطبيق بصورة دالة». وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام اختبار «ت»، والذي يعتمد على متوسط الدرجات الكلية لمقياس التفكير الإيجابي، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين مستوى التفكير الإيجابي عند المشاركين قبل تطبيق البرنامج وبعده التطبيق؛ ويشير الجدول ١ إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لصالح المقياس البعدي للتفكير الإيجابي.

**جدول (١)**  
**الفروق بين متوسط درجات المقياس القبلي**  
**والبعدي في مستوى التفكير الإيجابي**

المتغير	المقياس القبلي		المقياس البعدي		ن*	قيمة «ت»	د.ح	ل
	م	ع	م	ع				
التفكير الإيجابي	١٢٣,٦٤	٢١,٤٤	١٢٩,٤٣	٢٠,٠١	٢٨	٢,٣٩	٢٧	٠,٠٢

ملاحظة.\* هناك طالبان لم يقدرا بتعبئة الاستبانة.

كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفكير الإيجابي لصالح المقياس البعدي للتفكير الإيجابي، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في تعزيز التفكير الإيجابي، اتفقت هذه النتيجة مع الدراسة التي قام بها كل من (Lambert et al., 2018)، والتي توصلت إلى فاعلية برنامج بريق، كما تبين من خلال النتيجة التي تم التوصل إليها في هذا الفرض، أن التدريب على التفكير الإيجابي يُحسّن ويرفع من مستوى التفكير الإيجابي لدى الفرد، وهذا ما أكدت عليه دراسة (محمود، ٢٠١٨؛ والخولي، ٢٠١٤)، ويعزو الباحث تفسير هذه النتيجة إلى الاستراتيجيات المستخدمة في برنامج بريق، والتي تعمل على تنمية التفكير الإيجابي، مثل استراتيجية حل المشكلات، والتركيز على الأفكار الإيجابية، والنظر إلى الجوانب الإيجابية في الأمور.

#### ٤-٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه «يرتفع مستوى الصحة النفسية لدى المشاركين بعد تطبيق البرنامج، عما كان عليه قبل التطبيق بصورة دالة».

وللتحقق من صحة هذا الفرض، أجرى الباحث اختبار «ت»، والذي يعتمد على متوسط الدرجات الكلية لمقياس الصحة العامة، وذلك للتحقق من دلالة الفروق قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق في الصحة النفسية عند المشاركين؛ ويتضح من الجدول ٢ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الكلية للمقياس القبلي والبعدي للصحة العامة.

### جدول (٢)

#### الفروق بين متوسط درجات المقياس القبلي والبعدي في مستوى الصحة العامة

المتغير	المقياس القبلي		المقياس البعدي		ن*	قيمة «ت»	د.ح	ل
	م	ع	م	ع				
الصحة العامة	٩٣	٨,٤٤	٩٢,٧	١٤,١	٢١	.٠٨	٢٠	.٩٤

ملاحظة.\* هناك تسعة طلبة لم يقوموا بتعبئة الاستبانة.

تم الوصول إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجة الكلية للمقياس القبلي والبعدي للصحة العامة؛ أي لم يكن هناك تأثير واضح لفاعلية برنامج بريق على الصحة النفسية، ولم تتفق هذه النتيجة مع دراسات (Shokhmgar, Tabatabaee, 2017 & Chinaveh)؛ (Shahbazzadegan et al., 2013؛ 2016)، والتي توصلت إلى أن التدريب على التفكير الإيجابي يحسن ويعزز من مستوى الصحة النفسية.

ويعزو الباحث تأثير ذلك إلى طريقة تطبيق البرنامج والمدة الزمنية، حيث تم التطبيق إلكترونياً، وهذه الطريقة تعتبر التجربة الأولى للقائمين على البرنامج، ولأول مرة يتم التطبيق إلكترونياً، حيث كان التطبيق

المعتاد أن يكون داخل الصفوف الدراسية، وكل جزء من البرنامج يقدم خلال فصل دراسي كامل، ويكون هناك تفاعل مباشر مع الطلبة. ومقارنةً مع التطبيق الإلكتروني، فإن المدة كانت أقل، حيث كانت شهر وعشرة أيام بواقع حصتين في الأسبوع، وكانت بعد الدوام المدرسي للطلبة، كذلك تم تطبيق جزء واحد من أجزاء البرنامج، وقد تفسر هذه العوامل نتيجة الفرض التي تم الوصول إليها. وكذلك من العوامل التي يرى الباحث أنها أثرت على النتيجة، هي حجم العينة، حيث انسحب الكثير من الطلبة الذين تقدموا للبرنامج، ولم يتبق إلا ٣٠ طالبا استكملوا تطبيق البرنامج، ومن الأمور التي أثرت على قرار انسحاب الطلبة من البرنامج، إجبار الطلبة على فتح الكاميرا أثناء الحصة، ووقت تطبيق البرنامج.

#### ٤-٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه «توجد علاقة إيجابية دالة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية لدى المشاركين في برنامج بريق»، وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل ارتباط «بيرسون»، وكشفت النتائج وجود ارتباط موجب دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ (ر=٤٤). بين التفكير الإيجابي، والصحة النفسية قبل تطبيق البرنامج، (انظر جدول ٣)، ولم يكن هناك ارتباط دال بين متغير التفكير الإيجابي، والصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج.

جدول (٣)  
معاملات الارتباط بين التفكير الإيجابي  
والصحة العامة لدى عينة الدراسة (ن=٧٩)

ر	ن	مقاييس الدراسة
.٤٤**	٧٧	التفكير الإيجابي قبل التطبيق
	٧٩	الصحة العامة قبل التطبيق
.٢٢	٢٨	التفكير الإيجابي بعد التطبيق
	٢١	الصحة العامة بعد التطبيق

ملاحظة. \*\* دال عند مستوى ٠.٠١ . .

ظهرت علاقة إيجابية بين متغير التفكير الإيجابي، والصحة النفسية عند المشاركين، وذلك قبل البدء في تطبيق البرنامج، ولكن لم يكن هناك ارتباط دال بين متغير التفكير الإيجابي والصحة النفسية بعد تطبيق البرنامج. واختلفت هذه النتيجة مع الدراسات السابقة التي قام بها كل من (Chinaveh & Tabatabaee, 2017; Shahbazzadegan et al., 2013; Shokhmgar, 2016).

والنتيجة التي توصلوا إليها هي أن التدريب على التفكير الإيجابي يحسن ويعزز من مستوى الصحة النفسية؛ وقد يعود تفسير ذلك إلى صغر حجم العينة بسبب انسحاب عدد كبير من الطلبة من البرنامج، فقد (كان عددهم ٧٩ قبل التطبيق و٣٠ بعد التطبيق)، ما أدى إلى التأثير بحجم العينة بشكل ملحوظ، الأمر الذي أدى إلى عدم وجود علاقة إيجابية بين المتغيرين على المشاركين الذين استكملوا تطبيق البرنامج، ولعل وجود علاقة إيجابية دالة بين المتغيرين عند المشاركين قبل تطبيق البرنامج، قد يفسر أثر اختلاف حجم العينة على العلاقة.

## الختامة:

كشفت نتائج الدراسة عن فاعلية برنامج بريق في تعزيز التفكير الإيجابي، ولم تكن هناك فاعلية في متغير الصحة النفسية، كما وجدت علاقة إيجابية بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية عند المشاركين، وذلك قبل تطبيق البرنامج، ولم تجد علاقة بين المتغيرين بعد التطبيق. وهذه النتائج التي تم الوصول إليها، يرى الباحث أنه يصعب تعميمها على فاعلية البرنامج، وذلك نظراً لحجم العينة، وطريقة تطبيق البرنامج، حيث تم التطبيق إلكترونياً، بعكس الطريقة المعتادة التي كانت تطبق داخل الصفوف الدراسية، وبمدة زمنية أطول.

ومن القصور الذي شاب الدراسة، أن الباحث لم يستطع الحصول على عينات بعدد كافٍ، ما قد أثر في قوة الدلالة الإحصائية بين المتغيرات، وعلى فاعلية البرنامج بشكل واضح. وكذلك لم يتحقق الباحث من الفروق بين خصائص المشاركين مثل: الجنس، المرحلة الدراسية، في مستوى التفكير الإيجابي والصحة النفسية، واختلاف فاعلية البرنامج عليهم، وذلك أيضاً بسبب حجم العينة. وأجابت هذه الدراسة على سؤال قد يضاف إلى المعرفة العلمية في مجال البرامج الإرشادية، كما تخدم نتائج هذه الدراسة شريحة من المربين والمهتمين في البرامج الإرشادية والتربوية، ولو طبق هذا البرنامج بشكل سليم وموسع ستكون نتائجه جيدة في رفع مستوى التفكير الإيجابي؛ الأمر الذي يعود على الفرد والمجتمع بفوائد عدة، كذلك نعطي لأصحاب القرارات في المجال

التربوي فكرة واضحة عن البرنامج ومدى فاعليته، حتى يستفيدوا منه، ويتوسعوا في تطبيقه على أغلب المدارس الحكومية والخاصة، وعلى المراحل العمرية المختلفة.

وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بعدة توصيات:

- إجراء المزيد من البحوث حول فاعلية برنامج بريق، مع إدخال متغيرات أخرى مثل: التفكير السلبي، الأداء الأكاديمي، الغياب المدرسي، الثقة بالنفس.
- دراسة البرنامج وفق الطريقة التقليدية التي يطبق فيها البرنامج، والتي تكون داخل المدارس.
- التوسع في حجم العينة، والتغير في خصائصها، مثلاً أن تكون طلبة جامعة أو موظفين.
- استخدام مناهج بحث أخرى للتعرف إلى فاعلية البرنامج على المدى البعيد.
- الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تساعد الطلبة في أمور حياتهم، وبشكل إيجابي.





## قائمة المراجع

أولاً - المراجع العربية.

ثانياً - المراجع الأجنبية.



## أولاً - المراجع العربية:

- إبراهيم، إحسان. (٢٠١٩). دور التفكير الإيجابي في تطوير قدرات الشباب الإدارية والتنموية والخدمات المجتمعية. مجلة رماح للبحوث والدراسات،  
<https://doi.org/10.33953/1371-000-030-002>. 61- 43، (30)
- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٨). عين العقل دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني-الإيجابي. دار الكاتب.
- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠٠٠). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليب وميادين تطبيقاته. الدار العربية للنشر والتوزيع.
- اسليم، يوسف. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية].  
[https://library.iugaza.edu.ps/book\\_details.aspx?edition\\_no=134375](https://library.iugaza.edu.ps/book_details.aspx?edition_no=134375)
- إمام، شياء. (٢٠١٩). العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (١٠٩)، ٨٨ - ١١٨.
- بكار، عبد الكريم. (٢٠١٢). تأسيس عقلية الطفل. دار وجوه للنشر والتوزيع.
- بيفر، ف. (٢٠١١). التفكير الإيجابي (مكتبة جرير، مترجم؛ ط. ٨).  
مكتبة جرير. (العمل الأصلي نشر في ١٩٨٩).

- جلال، عبد الفتاح، ويومي، عبد الله، وحلمي، عبد اللطيف، وبركات، فؤاد، ونصار، سمير، وعبد المقصود، سامي. (١٩٩٤). دور المدرسة الثانوية في مواجهة مشكلة التطرف. العلوم التربوية، ١(٢)، ٩-٢٩.
- الحربي، أفراح. (٢٠٢١). فاعلية برنامج بريق في تنمية التفكير الإيجابي وخفض قلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت [رسالة ماجستير، تحت الإعداد]. جامعة الكويت.
- حسن، هدى. (١٩٩٩). تقنين اختبار الصحة العامة في دولة الكويت. مجلة العلوم الاجتماعية، ٢٧(٢)، ١١٣-١٣٩.
- الخويج، أحمد. (٢٠١٧). الذكاء الوجداني وعلاقته بالصحة النفسية. مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، (٢)، ١٢-٣٥.
- الخضر، عثمان. (٢٠٠٤). الغضب وعلاقته بمتغيرات الصحة النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية، ٣٢(١)، ٦٩-١٠٢.
- <http://pubcouncil.kuniv.edu.kw/jss/homear.aspx?id=1&root=yes>
- الخطيب، صالح. (٢٠٠٣). الإرشاد النفسي في المدرسة: أسسه - نظرياته - تطبيقاته. دار الكتاب الجامعي.
- الخولي، منال. (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢(٤٨)، ١٩٦-٢٤٢.
- <https://doi.org/10.12816/0022155>
- دي بونو، إ. (٢٠٠١). قبعات التفكير الست (خليل الجيوسي، مترجم). المجمع الثقافي. (نشر العمل الأصلي في ١٩٩٥).

- رماضنية، أحمد، وغريب، مختار. (٢٠١٦). مساهمة الأخصائي النفسي في خفض قلق الامتحان وتدعيم الصحة النفسية لدى تلاميذ أقسام الامتحانات الرسمية (شهادة البكالوريا والتعليم المتوسط). دراسات، (٤٠)، ١٤٢-١٦١.

<https://doi.org/10.34118/0136-000-040-009>

- زهران، حامد. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي (ط.٤). عالم الكتب.  
- سليمان، شاهر، ولعيس، اسماعيل. (٢٠١٢). الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة بمدارس منطقة تبوك. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٩)، ١-٢٤.  
<https://doi.org/10.12816/0007584>

- شركة النوير الكويتية. (٢٠١٩). بريق مستقبلي مشرق. شركة النوير الكويتية.  
- الشريف، ناهل. (٢٠٠٠). الصحة النفسية لدى التلاميذ المعاقين سمعياً وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي في ضوء مفهوم الذات: دراسة ميدانية للتلاميذ المعاقين سمعياً بولاية الخرطوم [رسالة ماجستير، جامعة أم درمان الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

- صالح، فاطمة. (٢٠٠٧). الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة الأساس: دراسة ميدانية على مدارس مجموعة بنك النيلين للتنمية الصناعية ومدارس الخرطوم العالمية بمحلية الخرطوم [رسالة ماجستير، جامعة النيلين]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

- الطلحي، ثريا. (٢٠١٥). التعليم المنظم ذاتيا في ضوء التفكير الإيجابي وفعالية الذات لدى طالبات الدبلوم التربوي. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ١٦(٥٢)، ١-٥٢.  
<https://doi.org/10.12816/0031733>

- الظاهر، قحطان. (٢٠٠٤). تعديل السلوك (ط.٢). دار وائل للنشر والتوزيع.

- عبدالحالق، أحمد. (٢٠١٥). أصول الصحة النفسية (ط.٣). دار المعرفة الجامعية.

- عبدالعظيم، حمدي. (٢٠١٣). البرامج الإرشادية للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها مجموعة برامج علمية ونماذج تطبيقية. مكتبة أولاد الشيخ للتراث.

- العبيدي، عفراء. (٢٠١٩). الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة بغداد. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، ٢(١٠)، ١٧٧-٢٠٢.

<https://jasep.journals.ekb.eg/>

- علم النفس الإيجابي. (٢٠٢١، مارس ٣). في موسوعة ويكيبيديا. استرجعت بتاريخ سبتمبر ٤، ٢٠٢١، من

[https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D9%85\\_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3\\_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AC%D8%A7%D8%A8%D9%8A](https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D9%84%D9%85_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3_%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AC%D8%A7%D8%A8%D9%8A)

- العمري، حافظ. (٢٠١٤). التفكير الإيجابي ومصادر التأثير. مجلة مسارات معرفية، (٤)، ١٩-٢٨.

- العنزي، فيصل. (٢٠١٨). فاعلية برنامج بريق للتفكير الإيجابي في تعزيز العمل التطوعي لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين في دولة الكويت [رسالة ماجستير، جامعة آل البيت]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

- العنزي، يوسف، والعنزي، سلامة. (٢٠١٣). فعالية برنامج التدريب على التفكير الإيجابي وإستراتيجية التعلم التعاوني في علاج بعض صعوبات

التعلم لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بدولة الكويت. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ١٤ (٤٣)، ٨٧-٤٥.  
<https://dx.doi.org/10.12816/0019475>

- غانم، زياد. (٢٠٠٥). التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة - دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية. مجلة دراسات عربية، ٤ (٣)، ٨٥-١٣٨.

- فخرو، عبدالناصر. (١٩٩٨). فاعلية برنامج النشاطات الموجهة في تنمية مهارات التفكير العليا لدى الطلبة المتفوقين عقليا وغير المتفوقين بالمرحلة الإعدادية بدولة البحرين [رسالة ماجستير، جامعة الخليج العربي]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

- الفقعان، بدرية. (٢٠٢١). الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها لدى طلبة جامعة الكويت [رسالة ماجستير، تحت الإعداد]. جامعة الكويت.

- الفقهي، إبراهيم. (٢٠٠٠). قوة التحكم في الذات. المركز الكندي للتنمية البشرية.

- الفقهي، إبراهيم. (٢٠٠٨). قوة التفكير. دار اليقين للنشر والتوزيع.

- فنترلا، س. (٢٠٠٣). قوة التفكير الإيجابي في الأعمال (ناوروز أسعد، مترجم). مكتبة العبيكان. (نشر العمل الأصلي في ٢٠٠١).

- الماحي، يحيى. (٢٠٠٢). مفهوم الذات وعلاقته بالصحة النفسية وبعض المتغيرات الأسرية لدى لأطفال الأيتام دراسة ميدانية على تلاميذ وتلميذات الصفين السادس والسابع بمرحلة الأساس بمحافظة كسلا [رسالة دكتوراه، جامعة أم درمان الإسلامية].

- محمد، علا، وعبدالرحيم، زيزت، والهذلول، هيفاء. (٢٠١٤). برنامج تدريبي مقترح لتنمية التفكير الإيجابي وأثره على جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى الطالبات الملمات بقسم رياض الأطفال. مجلة جامعة الجوف للعلوم الاجتماعية، ١(١)، ٧٢-٩٣.

<http://dx.doi.org/10.12816/0010902>

- محمود، حنان. (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٢(١)، ٢٣٠-٢٩٨.

<https://dx.doi.org/10.21608/jfeps.2018.49803>

- محمود، سماح. (٢٠١٣). الإسهام النسبي للتفكير الإيجابي واستراتيجيات الدراسة والتعلم في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٣(٧٩)، ٣٩-١٠٠.

- مزور، اشرف. (٢٠٢٠). نظرية الذات لكارل روجرز. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٦٥)، ١٢٧-١٣٦.

<https://doi.org/10.33685/1316-000-065-008>

- مصلح، محمد. (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التفكير الإيجابي والتعليم اللطيف لأمهات الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.



## ثانياً. المراجع الأجنبية:

- Atoum, A., & Hadad, A. (2015). The effect of a program based on positive thinking in reducing test anxiety among tenth grad Jordanian students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(3), 276-278. <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-positive-psychology/>
- Badpar, F., Amini, N., & Richer, A. (2017). Effectiveness of positive on reducing conflict and increasing happiness and sense of self efficacy in high school students choram. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 356-359. <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-positive-psychology/>
- Chinaveh, M., & Tabatabaee, S. (2017). Mental health rehabilitation based on positive thinking skills training. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(1), 1-6. <http://www.sapub.org/Journal/aimsandscope.aspx?journalid=1028>
- Fusar-Poli, P., Salazer, G., De Micheli, A., Nieman, D., Correll, C., Kessing, L., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33-46. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>
- Ghanavati, M.C., Khanbani, M., & Memarian, A. (2016, June 15-17). Effectiveness of five factor positive thinking skills on student's life satisfaction [Poster presentation]. The third Canadian conference on positive psychology, Canada, Niagara.
- Gilbert, J., & Orlick, T. (2002). Teaching skills for stress control and positive thinking to elementary school children. *Journal of Excellence*, 7, 54-66. <http://www.zoneofexcellence.ca/Journal.html>

- Lambert, L., Passmore, H. A., Scull, N., AlSabah, I., & Hussain, R. (2018). Wellbeing matters in Kuwait: The Alnowari's bareec education initiative. *Springer Journal*, 143(2), 741-763. <https://doi.org/10.1007/s11205-018-1987-z>
- Mohammadi, M., & Adam, L. (2013). Effectiveness of positive thinking skills training on student's happiness [Abstract]. *European Psychiatry*, 28, 1-1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(13\)75765-1](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(13)75765-1)
- Neck, C.P., & Manz, C.C. (1992). Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of Organizational Behavior*, 13 (7), 681-699. <https://doi.org/10.1002/job.4030130705>
- Nilson, D., & Knight, A. (2010). The power of positive recollection: Reducing test anxiety and enhancing college student efficacy and performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(3), 732-745. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00595.x>
- Parmar, S. (2015). Positive Thinking Can Change Our Life. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 27-30. <http://www.ijip.in/>
- Rahimi, N., & Mousavi, S. (2017). The study of relationship between optimism (positive thinking) and mental health case study: Students of Islamic Azad University of Bandar Abbas. *Academic Journal of Psychological Studies*, 6(4), 98-106. <http://worldofresearches.com/ojs-2.4.4-1/index.php/ajps/index>
- Reber, A. S., & Reber, E. S. (2001). *The Penguin dictionary of psychology* (3rd ed.). Penguin.
- Satcher, D. (2000). Mental health: A report of the surgeon general-executive summary. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(1), 5-13. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.31.1.5>
- Shahbazzadegan, B., Samadzadeh, M., & Abbasi, M. (2013). The relationship between education of emotional intelligence compo-

- nents and positive thinking with mental health and self efficacy in female running athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 83, 667-671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.126>
- Shokhmgar, Z. (2016). Effectiveness of positive thinking skills into team approach to mental health and self-esteem of students torbat-e Jam city. *Electronic Journal of Biology*, 12(3), 208-211. <https://ejbio.imedpub.com/archive.php>
  - Vocate, D. (1994). *Intrapersonal communication: Different voices different minds*. Lawrence Erlbaum Association. <https://doi.org/10.4324/9780203357804>
  - World Health Organization. (2003). *Investing in mental health*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42823>

## Abstract

The current study aimed to identify the effectiveness of Bareec Program in promoting positive thinking and mental health of high school students in Kuwait. It also endeavored to verify the relationship between the positive thinking and the mental health in the sample. Positive Thinking Scale, General Health Questionnaire, and a preliminary data form developed by the researcher. Moreover, quasi experimental design for a single group was used. Both questionnaires were applied on the participants before the commencement and after the end of the program. The sample was composed of 79 high school students, divided to 15 males and 64 females who participated online in the pre-application and at the commencement of the program. A part of them withdrew then only 30 of male and female students completed the program. The results indicated that Bareec Program is effective in promoting the positive thinking, there is no effectiveness in mental health variable, there is a positive relationship between the positive thinking and the mental health of the participants before applying the program and there is no relationship between the two variables after application.

Keywords: Positive thinking, mental Health, counseling Programs, Bareec Program.



## مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية



## قواعد النشر في سلسلة ملخصات الرسائل الجامعية ( ملخصات رسائل الماجستير )

- ١- أن يكون موضوع الرسالة معنياً بشؤون منطقة الخليج والجزيرة العربية.  
(دول مجلس التعاون الخليجي ودول الجوار).
- ٢- أن يمثل موضوع الرسالة إضافة جديدة إلى حقل التخصص، وأن يكون الملخص مُفيداً للساحة العلمية.
- ٣- ألا يكون قد مضى على إجازة الرسالة أكثر من (٣) سنوات.
- ٤- تسليم المركز نسخة من الرسالة الأصلية .
- ٥- ألا يتجاوز حجم ملخص الرسالة بين (١٠,٠٠٠ - ١٢,٠٠٠) كلمة.
- ٦- أن يكون الملخص باللغة العربية الفصحى مع مراعاة جميع القواعد الإملائية والنحوية .
- ٧- أن يذكر الباحث اسم الجهة المانحة لدرجة الماجستير والسنة التي تم فيها اعتماد الدرجة العلمية في أسفل الصفحة الأولى من الملخص .
- ٨- أن توضع الخرائط والجداول والهوامش والمصادر العلمية والمراجع وفق المعايير البحثية المعتمدة في الأبحاث العلمية .
- ٩- أن يقدم الباحث إقراراً مرفقاً بملخص الرسالة بأنه لم يسبق طباعتها ونشرها، وغير مقدمة للنشر إلى أي جهة أخرى.
- ١٠- يُمنح الباحث (١٠) نسخ من الإصدار.
- ١١- يقدم المركز مكافأة مالية رمزية عن كل ملخص مقدارها (٥٠) دينار كويتي .

