

أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية الذاتية والنفسية

The Effect of Positive Psychology Interventions on Subjective and Psychological Well-being

هبة علي عرب¹، عثمان حمود الخضر²

1 قسم علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة الكويت (الكويت) ، heba.arab@grad.ku.edu.kw

2 قسم علم النفس - كلية العلوم الاجتماعية - جامعة الكويت (الكويت) ، prof.alkhadher@ku.edu.kw

تاريخ النشر: 2022/03/31

تاريخ القبول: 2022/01/15

تاريخ الاستلام: 2021/08/02

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن أثر برنامج يعتمد على تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية الذاتية والنفسية لدى عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت. تم اتباع المنهج شبه التجريبي، وقد شملت عينة الدراسة 68 طالب وطالبة بواقع 26 للعينة التجريبية، و42 للعينة الضابطة، وهي عينة تطوعية تراوحت أعمارهم بين 15-17 سنة من الصف العاشر والحادي عشر من المرحلة الثانوية. طبق على أفراد العينة مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الازدهار، ومقياس الوجدان الإيجابي والسلبي، وذلك في الأسبوع الأول ثم الأسبوع الأخير من برنامج بريق الذي قدم أونلاين. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لدى العينة التجريبية في كل من الازدهار والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي، ولم يظهر فرق دال في الرضا عن الحياة. كما ظهرت فروق دالة في القياس البعدى بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية وأفراد العينة الضابطة في كل من الازدهار والوجدان الإيجابي والوجدان السلبي، وليس في الرضا عن الحياة. كلمات مفتاحية: علم النفس الإيجابي، الرفاهية الذاتية، الرفاهية النفسية، بريق.

ABSTRACT:

The aim of this study was to explore the effectiveness of a program based on positive psychology interventions on the subjective and psychological well-being among a sample of high school students in Kuwait. The quasi-experimental study consisted of 68 male and female volunteering students aged between 15 - 17 from grade ten and eleven, divided into two groups, an experimental group 26 students, and a control group 42 student. Three scales were applied to the sample members: The life satisfaction, The positive and negative experience, and the flourishing scales. The pre-tests completed on week one of the Bareeq program and the post tests on the last week. The program was presented online. The results showed a significant difference between the pre and post-tests of the experimental sample on the prosperity and the positive and negative affect, but no significant differences found with the life satisfaction. Also, there are significant differences between the mean scores of the experimental sample in the post-test and the control group in both prosperity and positive and negative affect, but not with life satisfaction.

Keywords: Positive Psychology, Subjective Well-being, Psychological Well-being, Bareeq.

- المؤلف المرسل: عثمان حمود الخضر

doi: 10.34118/ssj.v16i1.1989

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/1989>

ISSN: 1112 - 6752

رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006

EISSN: 2602 - 6090

1- مقدمة:

يُعدُّ مفهوم الرفاهية النفسية Well-being من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، وهو يمثل محور اهتمام الباحثين في علم النفس الإيجابي، وقد اختلف الباحثون في ترجمته، وتنوعت المفاهيم التي استخدمت في بحوثهم لتفسيره، منها: السعادة، الوجود الأفضل، طيب العيش، جودة الحياة، الهناء الذاتي، حسن الحال، التمتع الذاتي، الحياة الطيبة، والرفاهية وغيرها من المفاهيم (معمرية، 2010).

وقد تم إجراء معظم الأبحاث حول الرفاهية على المراهقين، ومحاولة تحديد العوامل التي تساهم في تعزيزها؛ ما يدل على أن الرفاهية لها خصوصية تنموية في مرحلة المراهقة (Viejo et al., 2018)، فإن شخصية الفرد واتجاهاته نحو العمل والمجتمع تتكون في فترة المراهقة، وتتبلور نظرتة للحياة بشكل عام، وتزيد طاقاته وامكاناته بسبب سرعة التغيرات الجسدية والعقلية والنفسية التي يمر خلالها، وعلى المربين الاهتمام بهذه الطاقة والإمكانات وتنميتها واستثمارها، والالتفات لأهمية مرحلة المراهقة للفرد والمجتمع (أحمد، 2009)، وإن أهم المؤسسات التي تعمل على تربية المراهق وتهيئته ليصبح عضو فعال في المجتمع هي المدارس، وخاصة مدارس المرحلة الثانوية؛ حيث يبدأ فيها المراهق بتحديد هويته وتحقيق ذاته واستقلاليتته (الرشدي، 2015). وهذا ما جعل الرفاهية في المدارس الثانوية مجال مهم للبحث، فالمجتمع الذي يضم شباباً يتمتعون بالرفاه والاستقرار النفسي أمر ضروري للرفاه الاقتصادي والاجتماعي في المستقبل (Viejo et al., 2018).

وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يشاركون في الأنشطة المصممة لتعزيز السعادة يمكن أن يظهروا زيادات دائمة في الرفاهية (Lyubomirsky et al., 2005)، ومن هذه الأنشطة تدخلات علم النفس الإيجابي (PPIs) وهي تُعدُّ من المناهج الواعدة لزيادة الرفاهية، ويمكن تعريفها على أنها طرق العلاج أو الأنشطة المتعمدة التي تستهدف غرس الأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية (Sin & Lyubomirsky, 2009)، وقد تم تصميمها لتعزيز الإيجابية في الحياة اليومية للناس؛ لمساعدتهم على التعامل مع المواقف والحالات المزاجية السلبية التي قد يواجهونها (Parks & Titova, 2016).

لذلك اتجهت الدراسة إلى دراسة تأثير برنامج يعتمد على تدخلات علم النفس الإيجابي في زيادة مستوى الرفاهية متمثلة في كل من الرضا عن الحياة، والازدهار، وارتفاع الوجدان الإيجابي وانخفاض الوجدان السلبي لدى الأفراد المشاركين فيه، وهو برنامج بريق الذي يقدم في المؤسسات التعليمية، من قبل مبادرة النوير، وهي منظمة كويتية تطوعية، تعمل على زيادة رفاهية أفراد المجتمع الكويتي باختلاف أعمارهم.

2- مشكلة الدراسة

إن الصحة النفسية لا تعني فقط غياب المرض النفسي، ولكنها تمتد إلى التفاعل النشط الإيجابي للإنسان، ومع ظهور علم النفس الإيجابي الذي يبحث في العوامل الإيجابية والقيم والمثل والخير في الخبرات الإنسانية، بدأ الباحثون بدراسة الأبعاد التي تبعث على الصحة النفسية والرفاهية، بدلاً من التركيز على الخلو من أعراض القلق والاكتئاب (علي، 2019). وتشير الأبحاث إلى أن الرفاهية تعادل في أهميتها المكون الأكاديمي للتعليم، علاوة على ذلك، فإن الإفراط في التركيز على التحصيل الأكاديمي والإنجاز له تأثير ضار في الأفراد، وتشير الأبحاث إلى أن اهتمامات الشباب ونقاط قوتهم ومواهبهم الخاصة يجب أن تكون محور أساسي في البرامج التعليمية من أجل تعزيز الرفاهية (O'Brien, 2008).

وفي الكويت أسست مجموعة النوير برنامج تحت مسمى "بريق" وهو برنامج يعتمد على تدخلات علم النفس الإيجابي، ويسعى لتعزيز الرفاهية النفسية لدى فئة الشباب في المجتمع الكويتي، ولكن الدراسة الوحيدة، على حد علم المؤلفان، التي دعمت فاعلية هذا البرنامج هي دراسة Lambert et al. (2018) بعد تطبيقه في المدارس والجامعات في الكويت لمدة فصل دراسي واحد.

وبناء على العرض السابق، تحدد مشكلة الدراسة بالتساؤل التالي: ما مدى فاعلية برنامج بريق الذي يعتمد على تدخلات علم النفس الإيجابي، في تعزيز الرفاهية الذاتية المتمثلة في الرضا عن الحياة، ارتفاع الوجدان الإيجابي، وانخفاض الوجدان السلبي، والرفاهية النفسية المتمثلة في الازدهار، وذلك لدى مجموعة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة الكويت؟

3- أهداف الدراسة

- الكشف عن العلاقة بين كل من الرضا عن الحياة والازدهار والوجدان الإيجابي والسلبي.
- الكشف عن أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في مستوى الرفاهية متمثلة في: الرضا عن الحياة، الازدهار، ارتفاع الوجدان الإيجابي، وانخفاض الوجدان السلبي لدى أفراد العينة.

4- أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة في كونها تلقي الضوء على برنامج قائم على تدخلات علم النفس الإيجابي لزيادة مستوى الرفاهية، وبالرغم من وجود الدراسات التي تبحث في مستويات الرفاهية وأبعادها وأسباب انخفاض مستوياتها، إلا أن الدراسات التي تتناول برامج تدخلات علم النفس الإيجابي لم يتم الالتفات إليها بشكل كافٍ في الوطن العربي، بل يعد برنامج بريق الأول، إن لم يكن الوحيد، من نوعه في الكويت والشرق الأوسط. كما تستهدف هذه الدراسة جانب مهم من جوانب علم النفس وهو علم النفس الإيجابي الذي يدفع الفرد للكشف عن نقاط قوته وتعزيزها في سبيل رفع مستوى الصحة النفسية، فضلاً عن البحث في المشكلات والأمراض بعد وقوعها. كما تسهم الدراسة بتزويد القائمين على العملية التعليمية والتربوية بالأدوات والوسائل اللازمة لإعداد البرامج التي من شأنها رفع مستوى الرفاه لدى طلبة المدارس، لما له من أثر إيجابي في حياتهم الشخصية والعلمية وفي المجتمع عامة. وتأمل الدراسة أن تسهم في لفت انتباه المسؤولين لأهمية فئة المراهقين في المجتمع، وأن مرحلة المراهقة مهمة ومفصلية في حياة الإنسان، حيث تبدأ فيها شخصية الفرد وأفكاره واستعداداته بالنمو والتطور؛ ليصبح فعال ومستقل بذاته في المجتمع؛ لذلك علينا إعطاء المراهقين رعاية خاصة وإعداد البرامج التي تسهم في جعلهم فئة إيجابية ومنتجة.

5- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-5- المحور الأول: الرفاهية

بدأ اهتمام الباحثين برفاهية الإنسان وازدهاره بعد عام 1960، وظهر هذا الاهتمام بشكل أكبر من خلال حركة علم النفس الإيجابي (Lundqvist, 2011)، فبعد أن كان تركيز الأبحاث وممارسات الصحة العقلية على علاج أمراض مثل الاكتئاب والقلق، وإلى حد ما الوقاية منها، وكان من المفترض ضمناً أن الرفاهية ستسود عندما يكون المرض غائباً، ظهرت مجموعة كبيرة من الأدلة في الدراسات المقطعية والطولية والتجريبية تثبت أن المستويات العالية من الرفاهية مفيدة للأفراد والمجتمع، وأنها مرتبطة بمجموعة من النتائج الإيجابية في كل من التعليم الفعال، والإنتاجية والإبداع، والعلاقات الجيدة، والسلوك المؤيد للمجتمع، والصحة الجيدة (Huppert & So, 2013).

وتنوعت أساليب الباحثين لفهم الرفاهية، وتطورت وفقاً للمواقف التاريخية والثقافية والفلسفية المهيمنة على البحث العلمي في كل فترة زمنية (O'Brien, 2008)، ونتيجة للفروق الفردية الفلسفية في فهم الرفاهية، ظهرت تعريفات مختلفة وأسئلة بحثية ومناهج لدراسة الرفاهية في أدبيات علم النفس العام، وانقسمت هذه المناهج إلى: نهج المتعة وتمثله الرفاهية الذاتية، ونهج الحياة الجيدة وتمثله الرفاهية النفسية والاجتماعية (Lundqvist, 2011).

بحسب معتقدات الفيلسوف ديموقريطس فإن مصطلح الرفاهية الذاتية Subjective Well-being يشير إلى التقييم الذاتي لحياة الفرد وليس تقييم الخبراء، ويتضمن الرضا عن الحياة بشكل عام والرضا عن مجالات محددة من الحياة، مستوى مرتفع من الوجدان الإيجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي (Diner et al., 2009).

تمثل الرفاهية الذاتية (SWB) عنصري الحكم الذاتي والعاطفة من الرفاهية، فالمعايير الذاتية التي يقيم الشخص على أساسها رفاه المدرك قد تختلف عن المعايير المعيارية للمقارنات الاجتماعية التي يستخدمها الخبراء، وتتكون الرفاهية الذاتية من الناحية النظرية من مجالين رئيسيين: الرضا عن الحياة والتوازن بين الوجدان الإيجابي والسلبي (Lundqvist, 2011).

من جانب آخر، يشير مفهوم الرضا عن الحياة Satisfaction with Life إلى عملية إصدار الأحكام، حيث يقوم الأفراد بتقييم جودة حياتهم على أساس مجموعة المعايير الفردية الخاصة بهم (Shin & Johnson, 1978)، وهو حكم إدراكي واعٍ لحياة المرء تكون فيه معايير الحكم متروكة للشخص، ومع أنه قد يكون هناك اتفاق حول العوامل الأساسية للرضا عن الحياة ولكن الأفراد ستكون لديهم أوزان مختلفة لهذه العوامل، وبحسب ما اعتمده مؤلفو مقياس الرضا عن الحياة (SWLS) فإنه من الضروري تقييم حكم الفرد على حياته بشكل عام وليس فقط على مجالات محددة من الحياة، ويفترض أن يجري الفرد مقارنة بين ظروف الحياة المتصورة وفقاً لمعاييرها الخاصة مع الظروف التي يعيشها في الواقع لكي يستطيع أن يحكم على حياته بالرضا أو عدم الرضا (Pavot & Diener, 1993).

ويعرف الدسوقي (كما في العاني وفيصل، 2019) الرضا عن الحياة بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها وفقاً لقيمه، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته في الواقع الذي يعيشه بشكل عام مع ظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب له ولقدراته وخبراته ولحياته بشكل عام، ويعرفه Proctor et al. (2011) بأنه تقييم إدراكي شخصي للحياة ككل وهو أحد أكثر المؤشرات الراسخة للرفاهية والأداء الإيجابي بين الشباب.

هذا، وتنعكس التجارب الأساسية للأحداث الجارية في حياة الناس من خلال الوجدان الإيجابي السار Positive Affect والوجدان السلبي غير السار Negative Affect، أو ما يسمى بالتقييمات الوجدانية التي تأخذ شكل المشاعر والحالات المزاجية، ويُعتقد عموماً أن المشاعر هي ردود فعل قصيرة العمر مرتبطة بأحداث معينة أو محفزات خارجية، ومن خلال دراسة ردود الفعل الوجدانية التي يمر بها الأشخاص، يمكن للباحثين فهم الطرق التي يقيم بها الناس الظروف والأحداث في حياتهم، لذلك يجادل الكثيرون أنها تشكل الأساس لأحكام الرفاهية الذاتية (Diner et al., 2009).

ويمثل الوجدان الإيجابي والسلبي المكون الوجداني للرفاهية الذاتية، ويعرف بأنه التوازن في حياة الشخص بين المشاعر السارة والمشاعر غير السارة، ووَضعت دراسات Bradburn (1969) الأساس للتمييز بين الوجدان الإيجابي (PA) والوجدان السلبي (NA) كمكونين منفصلين للرفاهية الذاتية (Li et al., 2013). وكشفت دراسة عبد الخالق (2018a) التي استهدفت دراسة العلاقة بين الوجدانين الإيجابي والسلبي والحياة الطيبة SWB لدى عينة مكونة من 179 طالباً وطالبة من جامعة الإسكندرية، بعد تطبيق قائمة الوجدانين الإيجابي والسلبي لواطسون آخرون، ومقاييس الحياة الذاتية الطيبة: مقياس السعادة، مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الصحة النفسية، عن وجود علاقات دالة إحصائية في جميع معاملات الارتباط فيما عدا الارتباط بين الوجدان الإيجابي والسلبي، وكانت جميع الارتباطات الدالة موجبة فيما عدا الارتباط بين الوجدان السلبي ومقاييس الحياة الطيبة الذي كان سالباً، وكانت منبئات السعادة لدى الرجال هي: الصحة النفسية والرضا عن الحياة، في حين كانت لدى النساء: الرضا والصحة النفسية والوجدان الإيجابي.

كما بحث العاني وفيصل (2019) العلاقة بين المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، طبق عليهم مقياس المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، وأكدت النتائج على تمتع أفراد العينة بالمشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، وعلى عدم وجود فروق بين طلبة الجامعة وفقاً للتخصص في المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، ووجود فروق بين طلبة الجامعة وفقاً للجنس في المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، وعدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية.

وظهر نهج الحياة الجيدة على أساس النقد القائل بأن أبحاث الرفاهية كانت نظرية إلى حد كبير، وتفتقر إلى الوضوح المفاهيمي، وأكد هذا النهج على التعريف القائم على نظرية الرفاهية النفسية Psychological Well-being (Lundqvist, 2011). وبشكل أكثر تحديداً تتضمن الرفاهية النفسية PWB الجوانب النفسية ذات الأهمية للنمو النفسي والبشري، والتطور في ضوء تحديات الحياة، كما تتضمن الجوانب الشخصية للأداء الإيجابي، وقد اقترح Keyes (1998) أن الجوانب الاجتماعية يجب أن يتم دمجها وهي تشمل الوظيفة الاجتماعية للفرد والازدهار الملحوظ في الحياة الاجتماعية، وبالتالي فإن الرفاهية النفسية والرفاهية الاجتماعية يتعلقان بالازدهار والدور الإيجابي للفرد في حياته الشخصية والاجتماعية (Lundqvist, 2011).

أما مفهوم الازدهار Flourishing، فيشير إلى العيش ضمن النطاق الأمثل للأداء البشري متمثلاً في الخير، والإنتاج، والنمو، المرونة، ويعتمد هذا التعريف على الأعمال الرائدة في علم النفس الإيجابي والتي تقيس الصحة النفسية بدلاً من غياب المرض النفسي لذلك يشار إليه أحياناً بمصطلح (الصحة النفسية الإيجابية)، ويتناقض الازدهار مع علم الأمراض والضعف الذي يجلب الضيق العاطفي والضعف النفسي والاجتماعي، ويقيد الإنسان عن ممارسة أنشطته اليومية، ويدفعه للتغيب عن العمل (keyes, 2002). وتعرفه إبراهيم وآخرون (2015) بأنه اكتمال الصحة النفسية والأداء الأمثل للفرد والمساهمة الفعالة في المجتمع وليس مجرد غياب المرض العقلي. ويعرفه Soots (2015) بأنه نتاج السعي وراء المشاركة في الحياة والتي تجلب الفرح الداخلي والسعادة من خلال تحقيق الأهداف، والاستمتاع بالإنجازات مروراً بتحديات الحياة المختلفة.

ولقد بحث يونس والزهراني (2018) الدور الوسيط للقدرة على الصمود والازدهار في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، على عينة مكونة من 534 طالب من طلبة جامعة أم القرى، طبق عليهم مقياس اليقظة العقلية والقدرة على الصمود، والازدهار، والرضا عن الحياة، وتوصلت النتائج إلى أن كلاً من القدرة على الصمود والازدهار متغيرات لها دور الوسيط بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، وأنه من الممكن أن يكون للقدرة على الصمود تأثيراً في الازدهار.

وقام Fredrickson & Losada (2005) بدراسة استهدفت التعرف على أثر نسبة الوجدان الإيجابي إلى السلبي في تمييز الأفراد المزهرون، وطبق على عينة قدرها 188 مشارك مسحاً أولياً لتحديد الازدهار باستخدام مقياس مكون من 33 عنصر للأداء النفسي والاجتماعي الإيجابي، ثم قدموا تقارير يومية عن المشاعر الإيجابية والسلبية التي يختبرونها على مدار 28 يوماً على موقع "ويب" للإشارة إلى مدى شعورهم بكل من المشاعر العشرين المعروضة خلال 24 ساعة الماضية، وأظهرت النتائج أن متوسط نسبة الوجدان الإيجابي إلى السلبي كان أعلى من 2.9 للأفراد المصنفين على أنهم مزدهرون وأقل من هذا الحد لمن ليسوا مزدهرين، أي أن العلاقة بين نسب الوجدان الإيجابي والازدهار قوية.

2-5- المحور الثاني: تدخلات علم النفس الإيجابي

ركز علم النفس لسنوات طويلة على تشخيص وعلاج الأمراض العقلية، إلى أن ظهر علم النفس الإيجابي، الذي يعمل على إعادة توجيه الطاقة العلمية لدراسة الصفات الإيجابية، وبناء سيكولوجية الأداء البشري الإيجابي، لمساعدة الأفراد والمجتمعات على الازدهار، والوقاية بشكل أفضل من الأمراض العقلية (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014)، فإن علماء النفس قد شعروا أن الوقت قد حان لظهور علم يستهدف الوصول بالإنسان للرفاهية، فاهتموا بالأفكار والمشاعر والسلوكيات الإيجابية، وعملوا على غرسها وتنميتها من خلال تصميم برامج تدخل لتحقيق ذلك، أطلق عليها تدخلات علم النفس الإيجابي (PPIs) (معمرية، 2010). وهي برامج مصممة لتعزيز الإيجابية في الحياة اليومية للناس، لمساعدتهم على التعامل مع الأحداث والحالات المزاجية السلبية التي قد يواجهونها (Parks & Titova, 2016)، وتجدر الإشارة إلى أن التدخلات التي تهدف إلى إصلاح أو معالجة أو شفاء شيء مرضي أو نقص بعكس بناء نقاط القوة لا تتناسب مع تعريف PPIs (Sin & Lyubomirsky, 2009).

وكما جاء في Parks & Diener (2013) فإنه لتحديد التدخلات التي تندرج تحت مسمى التدخل الإيجابي يجب أن تتصف بما يلي: تدخلات تركز على الموضوعات الإيجابية ولا تذكر المشاكل أي أنها تؤكد على الجوانب الإيجابية في حياة الناس؛ تدخلات تعمل بآلية إيجابية، أو تستهدف نتائج إيجابية، فالهدف الأساسي لها هو بناء متغيرات إيجابية كالرفاهية؛ تدخلات مصممة لتعزيز العافية بدلاً من إصلاح الضعف؛ لها أساس بحثي ودليل علمي تجريبي يثبت أن التدخل سيؤدي إلى نتائج إيجابية.

في دراسة رمضان (2014) التي استهدفت التحقق من فعالية برنامج علاجي متعدد المكونات لتدخلات علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاهية الذاتية، تم تقسيم عينة البحث المكونة من 60 طالباً وطالبة من كلية التربية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطبق على المجموعة التجريبية جلسات البرنامج العلاجي متعدد المكونات لعلم النفس الإيجابي، أظهرت النتائج فعالية استخدام برنامج متعدد المكونات لتدخلات علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاهية الذاتية وفق مقياس الرضا عن الحياة حيث ظهرت فروق بين المقياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

ولقد قام عمار (2016) بدراسة أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الرفاهية الذاتية لدى عينة مكونة من 40 طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية، تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية (مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطين من الذكور والإناث)، طبق عليهم مقياس الرفاهية الذاتية وهي: مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة الذاتية، وقائمة الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي، وتم توجيه أفراد المجموعتين التجريبيتين للقيام بأنشطة أسبوعية منتظمة على مدى 13 أسبوعاً تتضمن ممارسات إيجابية تندرج تحت تدخلات علم النفس الإيجابي، وأظهرت النتائج فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الرفاهية الذاتية.

وكشفت دراسة Sin & Lyubomirsky (2009) التي استهدفت التحقق مما إذا كانت تدخلات علم النفس الإيجابي تعزز الرفاهية وتخفف من أعراض الاكتئاب، بعد تطبيق تحليل التلوي لـ 51 من هذه التدخلات مع 4266 فرداً لمعالجة هذا السؤال، كشفت النتائج أن تدخلات علم النفس الإيجابي تعمل بالفعل على تعزيز الرفاهية بشكل كبير بمتوسط $r = 0.29$ ، وتقليل أعراض الاكتئاب بمتوسط $r = 0.31$.

ولقد بحث Chakhssi et al. (2018) تأثير تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية والضيق في العينات السريرية ذات الاضطرابات النفسية أو الجسدية في مراجعة منهجية وتحليل تلوي لـ 31 دراسة تمثل 1864 مريضاً يعانون من اضطرابات سريرية، أظهرت النتائج أن تدخلات علم النفس الإيجابي لها تأثير إيجابي في الرفاهية $g = 0.24$ ، والاكتئاب $g = 0.23$ ، وتحسن

معدل القلق $g=0.36$ ، وتشير هذه النتائج إلى أن تدخلات علم النفس الإيجابي لها القدرة على تحسين الرفاهية وتقليل التوتر لدى الأفراد الذين يعانون من اضطرابات إكلينيكية.

وفي دراسة Lambert et al. (2018) بالتعاون مع منظمة النوير تم تصميم برنامج علم النفس الإيجابي لمدة فصل دراسي تحت مسمى بريق، بهدف توليد مشاعر إيجابية وزيادة مستوى الازدهار لدى طلاب الجامعة والمدارس الثانوية في دولة الكويت، لتحديد ما إذا كان من الممكن أن تزيد تدخلات علم النفس الإيجابي من الرضا عن الحياة وكذلك مستويات رفاهية الحياة الجيدة متمثلة في الازدهار، والرفاهية الذاتية متمثلة في تكرار المشاعر الإيجابية لدى عينة الدراسة التي تكونت من 977 طالباً وطالبة من جامعة الكويت و10 مدارس ثانوية، طبق عليهم البرنامج الذي يتكون من تدخلات أسبوعية يقدمها المعلمين لطلبتهم، كما طبق عليهم مقياس الازدهار FS من إعداد Diner et al.، ومقياس التجربة الإيجابية والسلبية SPANE من إعداد Diner et al.، ومقياس الرضا عن الحياة SWLS من إعداد Diner et al.، قبل الأسبوع الأول وبعد الأسبوع الأخير من البرنامج، وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين مستويات الازدهار والوجدان الإيجابي لدى طلاب الجامعة والمدارس الثانوية في المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، بينما كان التغير طفيفاً في درجات الرضا عن الحياة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.

6- فروض الدراسة

بعد استعراض الأطر النظرية والدراسات السابقة، يمكننا طرح الفروض التالية:

- توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من الرضا عن الحياة والازدهار والوجدان الإيجابي.
- توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الوجدان السلبي وكل من الرضا عن الحياة والازدهار والوجدان الإيجابي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الازدهار لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الوجدان الإيجابي لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الوجدان السلبي لصالح القياس القبلي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من الرضا عن الحياة والازدهار والوجدان الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الوجدان السلبي لصالح المجموعة الضابطة.

7- المنهج والإجراءات

التصميم المستخدم هو المنهج شبه التجريبي للتحقق من أثر برنامج تجريبي على متغيرات الدراسة.

8- المشاركون

يمثل مجتمع الدراسة جميع طالبات المرحلة الثانوية بالمناطق التعليمية الست في دولة الكويت للعام الدراسي 2021/2020، وتكونت عينة الدراسة من 68 طالبة من الصف العاشر والحادي عشر بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت، بواقع 26 طالبة في المجموعة التجريبية، و42 طالبة في المجموعة الضابطة، وتم الحصول على أفراد العينة تطوعياً من خلال مدارسهم، من أصل 139 تم استبعاد 71 طالب وطالبة؛ بسبب عدم اكتمال بعض البيانات، وانسحاب بعضهم بسبب رفضهم فتح الكامره؛ حيث أن البرنامج يتطلب تفاعل مباشر بين المعلمين والطلبة عن طريق برنامج zoom؛ هذا وتم تطبيق البرنامج إلكترونياً نظراً للظروف الصحية جراء جائحة كورونا. كما أن بعض الاستجابات على مقاييس الدراسة لم تكن مستوفية للشروط.

9- أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الأدوات التالية:

1-9- مقياس منظوري للحياة

من إعداد Diener et al. (2009) لقياس الازدهار، وعربه Lambert et al. (2018)، حيث طبق الباحثين المقياس على عينة كويتية مكونة من 1280 طالب وطالبة من الجامعة والمدارس الثانوية بدولة الكويت، وقام مترجمي المقياس بحساب الصدق عن طريق صدق المحتوى، حيث كانت معاملات الارتباط معتدلة إلى عالية مع درجات العديد من مقاييس الرفاهية الأخرى وتراوح بين 0.73 و0.78، وقاموا بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، حيث كانت قيمته في القياس القبلي والبعدي لعينة الجامعة هي 0.76 و0.72. ولعينة المدرسة 0.67 و0.74، كما قامنا بحساب صدق الاتساق الداخلي للأداة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين 0.39 و0.70. وجميعها كانت مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01. لجميع فقرات المقياس، وتم أيضا التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ 0.68. وهي درجة مقبولة من الثبات تفي بمتطلبات تطبيقها على أفراد عينة الدراسة.

2-9- مقياس الرضا عن الحياة

من إعداد Diener et al. (1985)، وعربه Lambert et al. (2018)، حيث طبق الباحثين المقياس على عينة كويتية مكونة من 1280 طالب وطالبة من الجامعة والمدارس الثانوية بدولة الكويت، وقام مترجمي المقياس بحساب الاتساق الداخلي، حيث ثبت أنه يتمتع باتساق داخلي مرتفع جداً (0.79 وما فوق)، وقاموا بحساب الثبات عن طريق معامل ألفا كرونباخ، حيث كانت قيمته في القياس القبلي والبعدي لعينة الجامعة هي 0.85 و0.81. ولعينة المدرسة 0.78 و0.79، كما قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي للأداة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين 0.85 و0.74، وجميعها كانت مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01. لجميع فقرات المقياس، وتم أيضا التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ 0.81. وهي درجة جيدة من الثبات تفي بمتطلبات تطبيقها على أفراد عينة الدراسة.

9-3- مقياس التجربة الإيجابية والسلبية

من إعداد Diener et al. (2010) لقياس الوجدان الإيجابي (SPANE-P) والوجدان السلبي (SPANE-N)، وعبره Lambert et al. (2018)، حيث طبق الباحثين المقياس على عينة كويتية مكونة من 1280 طالب وطالبة من الجامعة والمدارس الثانوية بدولة الكويت، ويتكون المقياس من 12 بند، لكل منها خمسة بدائل للإجابة (5 كثيراً جداً أو دائماً، 4 غالباً، 3 أحياناً، 2 نادراً، 1 نادراً جداً أو أبداً). العناصر الستة لقياس الوجدان الإيجابي (SPANE-P) هي: إيجابي، جيد، منشرج، سعيد، فرح، مقتنع. وللقياس الوجدان السلبي (SPANE-N): سلبي، سيء، غير منشرج، حزين، خائف، غاضب. وقد أثبت Diner et al. (2009) أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عاليين. وقام المترجمين بحساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ، حيث كانت قيمته في القياس القبلي والبعدي لعينة المدرسة والجامعة أعلى من 70.

وقاما باحثي هذه الدراسة بحساب صدق الاتساق الداخلي للأداة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ما بين 72. و 41. وجميعها كانت مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى 01. لجميع فقرات المقياس، وتم أيضاً التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل 86. وللوجدان الإيجابي 81. وللوجدان السلبي 74. تفي بمتطلبات تطبيقها على أفراد عينة الدراسة.

9-4- برنامج بريق

البرنامج من إعداد Lambert et al. (2018)، وهو برنامج يعتمد على تدخلات علم النفس الإيجابي التي تم اختيارها من أدبيات علم النفس الإيجابي بعد تعديلها لتتوافق مع ثقافة وحيات الطلاب الكويتيين، وقام الباحثان بالتعاون مع مجموعة النوير التي وتم تقديم المواد التعليمية مسبقاً للمعلمين، حيث يتلقى كل معلم خطة درس قصيرة تتضمن نصاً مقترحاً لكل أسبوع حول استخدام تدخلات علم النفس الإيجابي، بالإضافة لمقالة مقترحة لزيادة خلفيتهم المعرفية، تم اختبار الفصل الدراسي الأول من البرنامج لتقييم فعاليته على المدى الطويل عبر المؤسسات التعليمية في دولة الكويت، وحصل مصممي البرنامج على موافقة مجلس مراجعة الأخلاقيات بجامعة الكويت لتقديم البرنامج. يهدف البرنامج إلى زيادة الرفاهية الذاتية والنفسية (الرضا عن الحياة، الوجدان الإيجابي والازدهار) لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت. يتألف البرنامج من 12 جلسة بمعدل جلسة واحدة في الأسبوع مدتها 15 دقيقة يتم تقديمها عن طريق برنامج zoom بسبب تحول التعليم في دولة الكويت للتعليم عن بعد لما تمر به دولة الكويت والعالم أجمع جراء جائحة كورونا.

10- إجراءات الدراسة

تم القيام بالإجراءات التالية عند التطبيق: التعاون مع فريق النوير والمعلمين المدربين لتطبيق برنامج بريق، وتطبيق أدوات البحث على عينة البحث التجريبية عن طريق برنامج google forms، ومن ثم تطبيق برنامج بريق على أفراد العينة التجريبية عن طريق برنامج zoom. والتحقق من تكافؤ المجموعتين من حيث العمر ومتغيرات الدراسة. وتم استبعاد الاستجابات الناقصة وذات الإجابات العشوائية والتي لا تصلح للتحليل الإحصائي. بعدها تمت معالجة البيانات إحصائياً (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ معامل ارتباط بيرسون؛ معامل ثبات ألفا؛ اختبار "ت" للعينات المترابطة؛ اختبار "ت" للعينات المستقلة)، وتفسير النتائج ومناقشتها.

11- نتائج الدراسة

ينص الفرض الأول على "وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين كل من الرضا عن الحياة والازدهار والوجدان الإيجابي". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للمجموعة التجريبية في القياس البعدي، واتضح أن أعلى ارتباط موجب دال إحصائياً كان بين الوجدان الإيجابي والازدهار وقد بلغت قيمته 0.85، ثم الارتباط بين الرضا عن الحياة والازدهار وقد بلغت قيمته 0.56، أما الارتباط بين الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة فيتضح أنه ارتباط موجب غير دال وقد بلغت قيمته 0.21. (جدول 1)

كما ينص الفرض الثاني على "وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الوجدان السلبي وكل من الرضا عن الحياة والازدهار والوجدان الإيجابي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للمجموعة التجريبية في القياس البعدي، والجدول 1 يبين معاملات الارتباط بين مقاييس الدراسة، حيث يتضح أن أعلى ارتباط سالب دال كان بين الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي وقد بلغت قيمته 0.76، ثم الارتباط بين الوجدان السلبي والازدهار وقد بلغت قيمته 0.73، أما الارتباط بين الوجدان السلبي والرضا عن الحياة فقد بلغت قيمته 0.21. ويتضح أنه ارتباط سالب غير دال.

جدول 1. نتائج معامل الارتباط متغيرات الدراسة

المتغير	الازدهار	الرضا عن الحياة	الوجدان الإيجابي
الرضا عن الحياة	0.56**		
الوجدان الإيجابي	0.85**	0.21	
الوجدان السلبي	0.73**	-0.21	-0.76**

** دال عند 0.01.

ينص الفرض الثالث على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدي". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة ويتضح من الجدول 2 أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغير الرضا عن الحياة للعينة التجريبية لم تصل لمستوى الدلالة فقد كانت قيمة الاحتمال لقيمة "ت" أكبر من 0.05.

كما ينص الفرض الرابع على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الازدهار لصالح القياس البعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة ويتضح من الجدول 2 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الازدهار للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" دالة عند مستوى أقل من 0.05.

ينص الفرض الخامس على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الوجدان الإيجابي لصالح القياس البعدي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة ويتضح من الجدول 2 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الوجدان الإيجابي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" دالة عند مستوى أقل من 0.05.

وينص الفرض السادس على "وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية في الوجدان السلبي لصالح القياس القبلي" ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة ويتضح من الجدول 2 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الوجدان السلبي للعينة التجريبية لصالح القياس القبلي حيث أن قيمة "ت" دالة عند مستوى أقل من 0.05.

جدول 2. نتائج اختبار "ت" للفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات الدراسة

الاحتمال	قيمة "ت" (درجات الحرية)	القياس البعدي		القياس القبلي		
		ع	م	ع	م	
.082	1.81 (25)	2.31	16.73	3.62	15.23	الرضا عن الحياة
.047	2.09 (25)	3.37	36.08	3.06	34.15	الازدهار
.046	2.10 (25)	2.64	26.46	3.20	24.69	الوجدان الإيجابي
.000	7.44 (25)	4.68	12.77	3.46	20.65	الوجدان السلبي

ينص الفرض السابع على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من الرضا عن الحياة والازدهار والوجدان الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية، ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينتين مستقلتين. ويتضح من الجدول 3 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي وأفراد المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05. في كل من الازدهار والوجدان الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح كذلك من الجدول 3 أن الفروق في متغير الرضا عن الحياة بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي وأفراد المجموعة الضابطة لم تصل لمستوى الدلالة.

ينص الفرض الثامن على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية في القياس البعدي والمجموعة الضابطة في الوجدان السلبي لصالح المجموعة الضابطة. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للعينتين مستقلتين ويتضح من الجدول 3 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي وأفراد المجموعة الضابطة عند مستوى دلالة 0.05. في الوجدان السلبي لصالح المجموعة الضابطة، ما يدل على فاعلية البرنامج في تقليل الوجدان السلبي.

جدول 3. نتائج اختبار "ت" للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة

الاحتمال	قيمة "ت" (درجات الحرية)	المجموعة الضابطة		للمجموعة التجريبية		
		ع	م	ع	م	
.019	2.40 (66)	4.44	33.64	3.37	36.08	الازدهار
.207	1.28 (66)	3.33	15.86	2.31	16.73	الرضا عن الحياة
.006	2.87 (66)	4.02	24.14	2.64	26.46	الوجدان الايجابي
.000	7.13 (66)	4.35	20.74	4.68	12.77	الوجدان السلبي

12- المناقشة

بالنسبة للفرض الأول، أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب دال بين الازدهار وكل من الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة، وبالنظر في الأدبيات السابقة نجد أن وجود علاقة دالة موجبة بين الازدهار والوجدان الإيجابي يتفق مع ما جاء في دراسة Fredrickson & Losada (2005) التي أكدت النتائج على وجود علاقة قوية بين الوجدان الإيجابي والازدهار، بينما تتفق نتيجة الدراسة الحالية من حيث وجود ارتباط دال موجب بين الازدهار والرضا عن الحياة مع نتائج دراسة يونس والزهراني (2018) التي أكدت نتائجها على أن الازدهار له دور وسيط في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة، ويمكن إيعاز هذه النتيجة إلى أن الازدهار يتصف بإشباع حاجة الفرد للتمتع بعلاقات اجتماعية إيجابية، وأن يكون لديه معنى وهدف لحياته وتقدير لذاته وقدرة على الاندماج في أنشطته، والشعور بالكفاءة والتفاؤل (Diener, 2006)، ومع تعريف Soots (2015) للازدهار بأنه السعي لتحقيق الأهداف والإنجازات، وأنه يجلب الفرح والسعادة.

وأظهرت نتائج الدراسة الحالية كذلك عدم تحقق فرض وجود علاقة دالة بين الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي حيث كان الارتباط غير دال، وبالنظر في الأدبيات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع نتيجة الدراسة التي قام بها العاني وفیصل (2019) التي أسفرت عن عدم وجود علاقة بين الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة، ويختلف مع دراسة عبدالخالق (2018a) التي أكدت على أن الارتباط بين الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة كان موجباً دالاً، بالرغم من أن هذه النتيجة لم تكن متوقعة حيث أن تقييم الأشخاص لحياتهم يتأثر بقبليتهم للشعور بالمشاعر الإيجابية، وأن الأشخاص الذين يشعرون بأن مستوى الحياة التي يعيشونها في الواقع توافق توقعاتهم ستزداد لديهم المشاعر الإيجابية، ولكن يمكن أن تعزو إلى عدم وجود علاقة دالة إلى ما ذكره الدسوقي (كما جاء في العاني وفیصل، 2019) بأن الرضا عن الحياة يعتمد على قيم الفرد ومقارنة ظروف حياته مع المستوى الذي يعتقد أنه مناسب لقدراته، وأن القيم مفهوم ثابت نسبياً، حيث يمكن أن يفسر ذلك عدم تأثر الرضا عن الحياة بالمشاعر المتنوعة التي يمر بها الأفراد بشكل يومي خلال فترة التجربة.

وبالنسبة للفرض الثاني، أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود ارتباط سالب دال بين الوجدان السلبي وكل من الوجدان الإيجابي والازدهار، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة نجد أن وجود علاقة دالة سالبة بين الازدهار والوجدان السلبي يتفق مع ما جاء في دراسة Fredrickson & Losada (2005) التي أكدت على وجود علاقة بين نسبة الوجدان السلبي والازدهار، أما وجود ارتباط سالب دال بين الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي فنجد أنه يختلف مع نتيجة الدراسة التي قام بها عبدالخالق (2018a) التي أكدت نتائجها أن الارتباط بين الوجدان الإيجابي والسلبي كان غير دال، ويتفق وجود ارتباط سالب بين الوجدان السلبي والوجدان الإيجابي مع ما ذكره Diner et al. (2009) مؤلفوا مقياس SPANE المستخدم في الدراسة الحالية بأن الوجدان الإيجابي والسلبي بعد واحد، ودرجة كل منهما تؤثر على الآخر، لذلك نجد أن النتيجة التي توصلت لها الدراسة الحالية تعد طبيعية حيث أن الوجدان الإيجابي والسلبي يعتبران قطبين متعاكسين لبعدها واحد، وتعزى إلى الارتباط السالب بين الوجدان السلبي والازدهار إلى ما ذكره Soots (2015) بأن الازدهار يجلب الفرح والسعادة، وما ذكره Keyes (2002) بأنه عكس الوهن النفسي، وأنه يتكون من عدة أبعاد أحدها الهناء الوجداني، حيث أن جميع تلك المفاهيم تندرج أيضاً ضمن الوجدان الإيجابي ما قد يجعل الارتباط سالباً بين الازدهار والوجدان السلبي.

وأظهرت نتائج الدراسة الحالية كذلك عدم تحقق فرض وجود علاقة دالة بين الرضا عن الحياة والوجدان السلبي حيث كان الارتباط غير دال، وهذا يختلف مع دراسة عبد الخالق (2018a) التي أكدت على أن الارتباط بين الوجدان السلبي والرضا عن الحياة كان سالباً دالاً، وتعزو إلى أن الرضا عن الحياة يعتمد على قيم الفرد، وأن القيم مفهوم ثابت نسبياً، ما قد يجعله لا يتأثر بالمشاعر المختلفة التي يمر بها الفرد.

أما فيما يخص الفرض الثالث، أظهرت النتائج أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي في متغير الرضا عن الحياة للعينة التجريبية لم تصل لمستوى الدلالة، أي أن متوسط درجات أفراد العينة في متغير الرضا عن الحياة ارتفع ارتفاعاً طفيفاً بعد خضوعهم لتدخلات علم النفس الإيجابي لم يصل لمستوى الدلالة، وبالنظر في الأدبيات السابقة نجد أنه يوجد اختلاف مع نتيجة هذا الفرض ونتائج دراسات كل من رمضان (2014) وعمار (2016) و Sin & Lyumbomirsky (2009) و Chakhssi et al., (2018) التي أظهرت نتائجها وجود فروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي في الرفاهية الذاتية وفق مقياس الرضا عن الحياة. وجدير بالذكر أن التغير في مستويات الرضا عن الحياة لدى المجموعة التجريبية في دراسة Lambert et al. قد كان طفيفاً، وقد يعود ذلك إلى ما ذكره Lambert et al. (2018) في دراسته بأن مقياس SWLS، وهو المقياس المستخدم في الدراسة الحالي، يعتمد على العموميات أكثر من تفاصيل الحياة اليومية، وبالنظر في التدخلات المستخدمة في الدراسة الحالية نجد بأنها تركز على التفاصيل اليومية بصورة أكبر من تركيزها على العموميات.

أما فيما يخص الفرض الرابع، أظهرت النتائج أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغير الازدهار دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي، وبالرجوع للدراسات السابقة نجد أن نتيجة هذا الفرض تتفق مع نتيجة دراسة Chakhssi et al. (2018) التي أكدت على أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الرفاهية وفق مقياس الازدهار ودراسة Lambert et al. (2018) التي أظهرت نتائجها وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي في متغير الازدهار، وتعزى نتيجة الدراسة الحالية إلى فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي التي استخدمت في برنامج بريق في رفع مستوى الازدهار حيث تعمل على بناء فرد يدرك أهمية العطاء، كما أنها تحسن طوقه في التواصل، وتزيد شعوره بالانتماء، وتعزز ثقته بنفسه، وتحفزه على وضع خطط واضحة ومحددة لحياته. أما الفرض الخامس، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الوجدان الإيجابي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي، وبالنظر في الأدبيات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع دراسات كل من عمار (2016) و Sin & Lyumbomirsky (2009) و التي أظهرت نتائجها فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في زيادة الوجدان الإيجابي، وترجع نتيجة الدراسة الحالية إلى فاعلية التدخلات المستخدمة في برنامج بريق في رفع مستوى الوجدان الإيجابي حيث تغرس الأفكار الإيجابية في حياة الفرد وتلتفت انتباهه لكل ما هو إيجابي وجميل في حياته ليستمتع به مما يزيد من المشاعر الإيجابية التي قد يشعر بها.

في الفرض السادس، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الوجدان السلبي للعينة التجريبية لصالح القياس القبلي، وبالنظر في الأدبيات السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق مع جملة من الدراسات السابقة التي أظهرت نتائجها فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في تقليل الوجدان السلبي، وتعزى هذه النتيجة إلى فاعلية التدخلات المستخدمة في برنامج بريق في خفض الوجدان السلبي حيث تغرس الأفكار الإيجابية في حياة الفرد وتزيد من ممارساته الإيجابية، ما يقلل من المشاعر السلبية التي قد يشعر بها، فكما ذكر كوري (2011/2009) بأن المشاعر تتفاعل مع الأفكار والسلوكيات بشكل كبير.

وفي الفرض السابع، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي وأفراد المجموعة الضابطة في كل من الازدهار والوجدان الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية. وبالنظر للأدبيات السابقة نجد أن نتيجة الدراسة الحالية تتفق مع دراسة جملة من الدراسات السابقة التي أكدت على وجود فروق بين أفراد المجموعات التجريبية التي خضعت لبرامج تدخلات علم النفس الإيجابي وأفراد المجموعة الضابطة في متوسطات الازدهار والوجدان الإيجابي، وتعزى هذه النتيجة إلى فاعلية برنامج بريق في زيادة الازدهار والوجدان الإيجابي لدى أفراد العينة التجريبية حيث كانت متوسطات درجاتهم أعلى بعد الخضوع للبرنامج على عكس متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لتدخلات علم النفس الإيجابي.

بينما تشير النتائج إلى أن الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي وأفراد المجموعة الضابطة في متغير الرضا عن الحياة لم تصل لمستوى الدلالة، وبالنظر للأدبيات السابقة نجد أن نتيجة الدراسة الحالية تختلف مع دراسة كل من عمار (2016) ورمضان (2014) التي أكدت على وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية التي خضعت لبرامج تدخلات علم النفس الإيجابي ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في متغير الرضا عن الحياة، وقد تعود هذه النتيجة إلى أن المقياس المستخدم في الدراسة الحالية يعتمد على العموميات أكثر من تفاصيل الحياة اليومية (Lambert et al., 2018)، بينما التدخلات المستخدمة في الدراسة الحالية قد تكون ركزت على التفاصيل اليومية أكثر العموميات.

وأخيراً، فيما يخص الفرض الثامن، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة التجريبية في القياس البعدي وأفراد المجموعة الضابطة في الوجدان السلبي لصالح المجموعة الضابطة، وبالنظر للأدبيات السابقة نجد أن نتيجة الدراسة الحالية تتفق مع دراسة كل من بعض الدراسات التي أكدت على وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الوجدان السلبي، وتعزى هذه النتيجة إلى فاعلية برنامج بريق في تقليل الوجدان السلبي لدى أفراد العينة التجريبية، حيث كانت متوسطات درجاتهم أقل في الوجدان السلبي بعد الخضوع لتدخلات علم النفس الإيجابي التي تعمل على زيادة الرفاهية ضمن برنامج بريق على عكس أفراد المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا للبرنامج.

على الرغم من أن هذه الدراسة بينت أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في الرفاهية النفسية والذاتية وارتباط كل من الازدهار والرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي والسلبي بالآخر، وأن المقاييس التي استخدمت أثبتت صدق وثبات عاليين، لكن حجم العينة التي استخدمت في هذه الدراسة كان صغيراً (ن=77)، وهي عينة متاحة وليست عشوائية. وشملت الصف العاشر والحادي عشر فقط من المرحلة الثانوية ولم تشمل الصف الثاني عشر، وشملت العينة الإناث فقط؛ مما لا يسمح بالمقارنة من حيث النوع في متغيرات الدراسة وتأثير البرنامج، لذلك يجب أن تعمم نتائج هذه الدراسة بحذر، حيث أن النتيجة ستعمم فقط على العينات التي تماثل عينة الدراسة الحالية في الخصائص، كما أن برنامج بريق في الأصل برنامج تفاعلي مباشر، ولكن نظراً لما تمر به دولة الكويت والعالم أجمع جراء جائحة كورونا، فقد تم تطبيقه عن بعد، وكذلك بالنسبة للمقاييس فقد تم تطبيقها إلكترونياً.

ختاماً توصي الدراسة بناء على نتائج فروضها باعتماد برامج تدخلات علم النفس الإيجابي لغرس الأفكار الإيجابية لدى طلاب المدارس، ويمكن إدراجها ضمن مناهج المعلمين الطلاب ليمكنوا من تقديمها لطلبتهم بعد التخرج والعمل في الميدان التربوي، فهذه البرامج تعتمد على أسس علمية، وتتميز بأنها غير مكلفة، ولا تحتاج إلى أماكن مخصصة لتقديمها، بل يمكن إدراجها ضمن الحصص الدراسية، وتخصيص ما لا يزيد عن ١٥ دقيقة لتقديمها للطلاب من قبل معلمهم بعد تدريبهم عليها. كما نوصي باستخدام هذه البرامج في الإرشاد النفسي من قبل الاستشاريين النفسيين، حيث ترجع أهميتها إلى أنها تعمل بشكل أساسي على

تعزير الرفاهية، لتحسين مشاعر وإدراك وسلوكيات الأفراد، ما قد يساهم بشكل كبير في وقايتهم من الاضطرابات النفسية بدلاً من انتظار معالجتها إذا ما وقع الفرد فريسة لها، فغرس الإيجابية في حياة الأفراد يجعلهم يشعرون بمشاعر إيجابية أكثر، وتصنع منهم أشخاصاً مزدهرين راضين عن أنفسهم وعن حياتهم، يساهمون في رفاهية وازدهار مجتمعاتهم.

- قائمة المراجع:

- إبراهيم، أماني والأعسر، صفاء، ويوسف، ماجي. (2015). العلاقة بين الازدهار النفسي والسعادة لدى طالبات كلية البنات. مجلة البحث العلمي في الآداب. 16(2)، 97-118.
- أحمد، أماني. (2009). التنشئة الأسرية السوية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى المراهق: دراسة وصفية بشبشة ريفي الدويم [رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم درمان]. قاعدة دار المنظومة.
- الرشيد، فاطمة. (2015). مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الرس- المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العربية لتطوير التفوق. 6(11)، 92-114.
- رمضان، هالة. (2014). فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة الذاتية باستخدام التدخلات العلاجية متعددة المكونات لعلم النفس الإيجابي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس (54)، 251-280.
- العاني، ذر وفصيل، سناء. (2019). المشاعر الإيجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة. مجلة الآداب. 2(131)، 325-352.
- عبدالخالق، أحمد. (2018a). العلاقة بين الوجدان الإيجابي والسلبي والحياة الطبية. مجلة العلوم التربوية. (14)، 63-82.
- علي، داليا. (2019). الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاهية النفسية للأطفال 4-6 سنوات. دراسات تربوية واجتماعية. 25(8)، 489-522.
- عمار، طاهر. (2016). أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس. مجلة الإرشاد النفسي. 3(46)، 309-340.
- كوري، جيرالد. (2011). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي (سامح الخفش، مترجم). دار الفكر. (العمل الأصلي نشر في 2009).
- لمعاينة، عبدالرحمن. (2017، أكتوبر 9). القيم، مفومها، نشأتها واكتسابها. Educapsy. <https://educapsy.com/blog/valeur-419>.
- معمرية، بشير. (2010). علم النفس الإيجابي: اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. دراسات نفسية. 2(1)، 79-158.
- يونس، مرعي، والزهراني، محمد. (2018). هل يمكن أن يكون الصمود والازدهار متغيرين وسيطين في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لطلاب الجامعة في السعودية؟ دراسة قياسية واستكشافية للبعد النفسي. مجلة الدراسات التربوية والنفسية. 12(4)، 708-723.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., Bohlmeijer E. T. (2018). The Effect of Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Clinical Samples with Psychiatric or Somatic Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. BMC Psychiatry. 18(1):211.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., TOV, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. Assessing well-being: The collected works of Ed Diener. (39), 247-266.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. A. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. American psychologist. 60(7), 678-686.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. Social Indicators Research. 110(3), 837-861.
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior. 43(2). 207-222.
- Lambert, L., Passmore, H.-A., Scull, N., Al Sabah, I., & Hussain, R. (2018). Wellbeing Matters in Kuwait: The Alnowair's Bareec Education Initiative, Social Indicators Research. 143(2), 741-763.
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports-The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. International Review of Sport and Exercise Psychology. 4(2), 109-127.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Review of General Psychology. 9(2), 111-131.

- O'Brien, M. (2008). Wellbeing and Post-Primary Schooling: A review of the literature and research (NCCA Research Report No.6) Dublin: National Council for Curriculum and Assessment.
- Parks, A. C., & Titova, L. (2016). Positive Psychological interventions: An overview. In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology* (p.307-320). Wiley Blackwell.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., & Linley, P. A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 337-388.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive Psychology: An Introduction. Flow and the Foundations of Positive Psychology*. (279-957). Springer, Dordrecht.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978) Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enriching well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Soots, L. (2015, March). Flourishing. The Positive Psychology people. <https://www.thepositivepsychologypeople.com>
- Viejo, C., Gomez-Lopez, M., & Oretag-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological Well-Being: A Multidimensional Measure. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2325.