

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس

د/طاهر سعد حسن عمار

دكتوراه صحة نفسية

كلية التربية \_ جامعة عين شمس

### ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية. تتحدد الدراسة بالعينة المستخدمة والمكونة من ٤٠ طالباً من طلاب المدارس الثانوية، تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط (١٥,٤) وانحراف معياري (٠,٣٦). تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية (مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطين من الذكور والإناث). كما تتحدد الدراسة بالمتغيرات والأدوات الآتية: مقياس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ وتتضمن: مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة الذاتية، وقائمة الوجدان الإيجابي والسلبي. حيث تم توجيه أفراد المجموعتين التجريبيتين للقيام بأنشطة أسبوعية منتظمة على مدى ١٣ أسبوعاً تتضمن ممارسة التفاؤل ممارسة التعبير عن الامتنان وهي تدريبات تساعد على تنمية ميول للتفكير المتفائل والتفكير الامتناني. وأظهرت النتائج فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ، عن طريق تدريبات تهدف إلى زيادة الانفعالات والمعارف والسلوكيات الإيجابية، وتؤدي إلى فض مركزية الانتباه للجوانب السلبية من خبرات الحياة اليومية، بالإضافة إلى استمرار احتفاظ أفراد المجموعتين التجريبيتين بهذا التحسن بعد فترة المتابعة. ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاستجابة لتلك التدخلات. وتخلص النتائج إلى أن التركيز الواعي للتفكير المتفائل والامتناني يؤدي إلى فوائد انفعالية ومعرفية ومن ثم تحسن في الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

### أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس

د/ظاهر سعد حسن عمار

دكتوراه صحة نفسية

كلية التربية \_ جامعة عين شمس

#### مقدمة:

ظهر مصطلح "علم النفس الإيجابي" لأول مرة في الفصل الأخير من كتاب ماسلو Maslow "الدافعية والشخصية" (١٩٥٤) والذي كان عنوانه " نحو علم نفس إيجابي Toward a positive psychology". يرى ماسلو Maslow في هذا الفصل أنه ليس لدى علم النفس فهم دقيق للإمكانات البشرية، وأن علم النفس لا يعمل بما فيه الكفاية للوصول إلى تحقيق الحد الأقصى من هذه الإمكانيات أو تلك الكوامن، وذكر: "إن علم النفس قد حقق نجاحاً كبيراً في الجانب السلبي أكثر بكثير مما حققه في الجانب الإيجابي، فقد كشف لنا الكثير من مواطن الضعف والأمراض لدى الإنسان في حين كشف عن القليل من إمكانياته وقدراته أو كوامنه وفضائله وطموحاته القابلة للتحقق أو أوج امتلاؤه النفسي His full psychological height أو طاقته النفسية، ويبدو الأمر كما لو كان علم النفس قد قصر نفسه طواعية على النصف المظلم والسيئ من حياة الإنسان". (ماسلو Maslow، ١٩٥٤: ص ٣٥٤)

ولقد كان لحركة علم النفس الإيجابي دور مؤثر في إعادة توجيه الانتباه حديثاً إلى مدى إهمال علم النفس والعلاج النفسي للجوانب الإيجابية للإنسان. حيث تركز معظم الأبحاث على استراتيجيات العلاج النفسي التي تؤدي إلى خفض أعراض الاضطراب، وقد تغير هذا الوضع نسبياً منذ ظهور علم النفس الإيجابي، حيث أكد الباحثون فيه على أهمية مساعدة العملاء على تحقيق قواهم، وتطوير استراتيجيات تهدف إلى تعزيز الشعور الإيجابي والفاعلية الإيجابية أو الأداء الأمثل (سين وليبوميرسكي Lyubomirsky & Sin، ٢٠٠٩).

وأصبحت استراتيجيات العلاج النفسي طبقاً لتصوير علم النفس الإيجابي تسعى إلى زيادة الوجود الممتلئ بدلاً من مجرد خفض الأعراض (فافا وتومبا Tomba & Favala، ٢٠٠٩). حيث أثبتت دراسات إمكانية أن يكون غياب الأشكال المختلفة للوجود الممتلئ عاملاً مسبباً للاضطراب. وأن ذلك التأثير يحدث بشكل مستقل عن وجود أو عدم وجود الأداء الوظيفي السلبي. وتعكس مثل هذه الدراسات ظهور اهتمام متزايد بشأن الكيفية التي يمكن أن تؤثر بها غياب الخصائص الإيجابية على ظهور مجموعة متنوعة من الاضطرابات (طاهر عمار، ٢٠١٢، وود وجوزيف Wood & Joseph، ٢٠١٠؛ داكويرث وآخرين Duckworth et al.، ٢٠٠٥؛ سليجمان وآخرين Seligman et al.، ٢٠٠٦).

لقد أضاف علم النفس الإيجابي تساؤلات جديدة للبحث في علم النفس مثل: "ما الذي يعمل؟"، "ما هو الصواب؟"، "ما الذي يؤدي إلى التحسن والأداء الأمثل؟"، جنباً إلى جنب مع تساؤلات مثل: "ما هو الخلل؟" وكيف يمكن إصلاحه؟".

(شيلدون وكينج Sheldon & King، ٢٠٠١: ص ٢١٦)

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس.

### حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالعينة المستخدمة في هذا البحث والمكونة من (٤٠) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط (١٥,٤) وانحراف معياري (٣,٦).

كما تتحدد الدراسة بالمتغيرات والأدوات الآتية:-

- مقياس الرضا عن الحياة، إعداد دينر وآخرين Diener et al. (١٩٨٥)، ترجمة الباحث.
- مقياس السعادة الذاتية، إعداد ليوميرسكي وليبير Lyubomirsky & Lepper (١٩٩٩)، ترجمة الباحث.
- قائمة الوجدان الإيجابي والسلبي، إعداد واطسون وآخرين Watson et al. (١٩٨٨) ترجمة الباحث.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

- مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية، إعداد عبد العزيز الشخص (١٩٩٥).

### مشكلة الدراسة:

تتلخص مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- هل يمكن لتدخلات علم النفس الإيجابي أن تؤدي إلى زيادة الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ؟
- هل توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الاستجابة لهذه التدخلات؟
- هل للأثر الإيجابي المتوقع صفة الاستمرارية أم أنه سيكون أثراً مؤقتاً يزول بعد انتهاء التطبيق؟

### أهمية الدراسة:

#### ١ - الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية في البحث عن الجوانب الإيجابية للصحة النفسية والوجود الممتلئ. باعتبار أن الصحة النفسية لا تتمثل فقط في غياب أعراض الاضطراب النفسي، ولكنها يجب أن تتضمن أيضاً ضرورة وجود مكونات الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ subjective well-being (مثل: الوجدان الإيجابي Positive affect والرضا بالحياة Life satisfaction، والسعادة).

#### ٢ - الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في محاولة اختبار أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي لتنمية بعض الخصائص الإيجابية لدى عينة من طلاب المدارس.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١ - الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ (السعادة) Subjective well-being

يعرف بأنه مزيج من وجدان إيجابي متكرر، ووجدان سلبي غير متكرر، ومستوي عالٍ من الرضا عن الحياة (دينر Diener، ١٩٨٤، دينر وآخرين. Diener et al، ١٩٩٩، ١٩٩١).

ومن ثم يعكس المدى الذي يعتقد به الناس ويشعرون به بأن حياتهم تسير على ما يرام، فهو

يمثل محصلة التقييم الوجداني والمعرفي الذاتي لجودة الحياة. وربما يمكن التعبير عنه من خلال أربعة متغيرات رئيسية هي:

(أ) الوجدان الإيجابي Positive affect

يعكس مدى ما يشعر به الشخص من التحمس والنشاط والانتباه. والوجدان الإيجابي المرتفع حالة من الطاقة العالية، والتركيز الكامل، والمشاركة الممتعة. في حين يعكس الوجدان الإيجابي المنخفض حالة من الحزن واللامبالاة أو الخمول. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الوجدان الإيجابي المستخدم في الدراسة.

(ب) الوجدان السلبي Negative affect

يعكس البعد العام للإحساس بالضيق والمشاركة غير الممتعة التي تستوعب مجموعة متنوعة من حالات المزاج الكريهة، بما في ذلك الغضب والاحتقار أو الخزي والاشمئزاز، والشعور بالذنب، والخوف، والعصبية، ويعكس الوجدان السلبي المنخفض حالة من الهدوء والصفاء. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الوجدان السلبي المستخدم في الدراسة.

ويمكن أن يتم التعبير عن الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى الفرد بشكل عام بمدى معدل الإيجابية Positivity ratio لديه والتي تعرف بأنها نسبة انفعالاته الإيجابية إلى انفعالاته السلبية التي يشعر بها مع مرور الوقت.

(ج) الرضا عن الحياة Life satisfaction

يعكس الرضا عن الحياة الجانب المعرفي للإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ، ويشير إلى التقييم المعرفي العام من قبل الشخص لمدى رضاه عن حياته. ويتميز الرضا عن الحياة عن التقديرات الوجدانية في أنه تحركه عوامل معرفة أكثر منها انفعالية. ويمكن تقييم الرضا عن الحياة الخاص بمجال معين من الحياة (على سبيل المثال: العمل، والأسرة) أو على الصعيد العام كما هو الحال في الدراسة الحالية. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

(د) السعادة الذاتية Subjective happiness

يمكن أن يشير التقدير الذاتي من قبل الشخص لمدى إحساسه بالسعادة إلى البعد العام للإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ. والذي يعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس السعادة الذاتية.

### ٢- تدخلات علم النفس الإيجابي Positive Psychology Interventions:

علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للقوى والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. ويهتم بالبحوث والتطبيقات التي من شأنها تعزيز حياة أفضل ومساعدة الأفراد على تنمية ما هو أفضل داخل أنفسهم، وتعزيز خبراتهم من الحب والعمل واللعب. ولعلم النفس الإيجابي ثلاث اهتمامات رئيسية هي:-

(١) الانفعالات الإيجابية Positive emotions.

(٢) السمات الفردية الإيجابية Positive individual traits.

(٣) المؤسسات الإيجابية Positive institutions.

وتدعي التدريبات التي تسعى لزيادة الوجود الممتلئ بوجه عام بـ "تدخلات علم النفس الإيجابي" والتي تشير إلي الأنشطة القصدية التي تهدف إلى زيادة الانفعالات والسلوكيات والمعارف الإيجابية. فالانفعالات الإيجابية أكثر قيمة من مجرد وجود شعور جيد، فلها آثار داعمة للنجاح في مجموعة متنوعة من مجالات الحياة بما في ذلك العمل على نحو أفضل نسبياً، والمزيد من الإبداع، وزيادة الشعور بالرضا الزوجي، وتحسين العلاقات الاجتماعية (ليبوميرسكي وآخرين Lyubomirsky et al.، ٢٠٠٥) وفوائد الانفعالات الإيجابية تتعلق خصوصاً بأولئك الذين يعانون من الاكتئاب، فلها دور في تحسين مهارات المواجهة coping skills (فريدركسون وجونير Fredrickson & Joiner، ٢٠٠٢)، وبناء حائط عازل ضد الانتكاسات (فافا ورواني Fava & Ruini، ٢٠٠٣).

ويمكن للانفعالات الإيجابية أن تحدث تغييرات دائمة في حياة الفرد حتى لو كانت لحظية وذلك وفقاً لنظرية التوسيع والبناء لفريدركسون (Fredrickson، ٢٠٠١، ١٩٩٨) فالانفعالات الإيجابية تعمل على توسيع نطاق التفكير والانتباه، وتوسيع نطاق أساليب التفكير التي تعمل على إحداث أو تحقق الأفكار والإجراءات الجديدة، وتؤدي إلى بناء موارد شخصية إيجابية طويلة المدى بما في ذلك المهارات الاجتماعية والنفسية والجسمية.

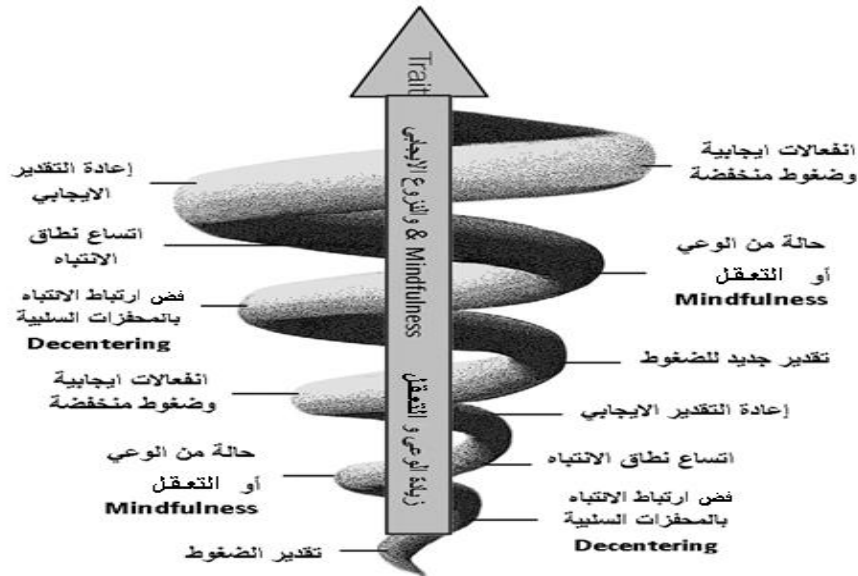
ويشير جارلاند وآخرين (Garland et al. ٢٠١٠: ص ٨٥٦) أنه ربما يكون عملاء الصحة النفسية ليسوا على علم بأن الانفعالات الإيجابية يمكن إنشائها ذاتياً وبشكل قصدي، وربما يعتقدون خطأً أنه لكي نكونوا بصحة نفسية جيدة ينبغي أن تنشأ الانفعالات الإيجابية لديهم بشكل عفوي، وبنفس الطريقة قد يعتقدون أن الانفعالات السلبية تتجم بشكل تلقائي من تشكيلات التحفيز في بيئتهم الداخلية والخارجية، وهو اعتقاد مضلل لعلم النفس الشعبي Folk psychology، في حين أنه في ضوء النتائج التجريبية نجد أن التنشيط السلوكي يهيب الأفراد لتجربة الأحداث الأكثر إيجابية، والتي يمكن أن تؤدي بعد ذلك إلى زيادة الانفعالات الإيجابية (جابل وآخرين Gable et al. ٢٠٠٠) وبالتالي يمكن أن يؤدي السعي النشط للأحداث الإيجابية أن يسفر عن المزيد من فرص تكرار الشعور بالانفعالات الإيجابية، وبعبارة أخرى يمكن السعي في طلب الانفعالات الإيجابية والعمليات المتصاعدة المرتبطة بها (انظر شكل (١)) ويمكن زيادتها واستحداثها ذاتياً Self-generated. وربما يكون من المناسب الآن ترجمة هذه النتائج من العلوم النفسية الأساسية إلى العلوم الكلينية، والخطوة الرئيسية في هذه العملية هي تطوير وسائل دائمة يمكن للناس من خلالها وبشكل موثوق الإنشاء الذاتي للمحتوي المناسب من الانفعالات الإيجابية.

ومن ثم يمكن تعريف تدخلات علم النفس الإيجابي أنها تدريبات تسعى لزيادة الوجود الممتلئ بوجه عام وتتضمن أنشطة قصدية تهدف إلى زيادة الانفعالات والسلوكيات والمعارف الإيجابية. ويذكر جارلاند وآخرين (Garland et al. ٢٠١٠: ص ٨٥٧) أنه ربما يمكن للتدخلات أن ترفع معدل الإيجابية Positive Ratio بوجه عام من خلال عدد من الميكانزمات الممكنة التي حددها العلوم النفسية كالتالي:

- ١) خفض كثافة/ تكرار الانفعالات السلبية.
- ٢) تيسير إعادة التقييم لظروف الحياة الضاغطة.
- ٣) زيادة الانفعالات الإيجابية من خلال تصور أو استدعاء التطلعات والذكريات الإيجابية.
- ٤) توجيه الانتباه نحو التجارب الإيجابية.
- ٥) تعزيز السلوكيات المرتبطة بالانفعالات الإيجابية.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

وفي الآونة الأخيرة ركز الباحثون على اختبار الأثر الإيجابي لأنشطة محددة مثل: ممارسة التفاؤل، وزيادة سلوك الامتثال.



شكل (١)

المسار الصاعد للازدهار النفسي (جارلاند وآخرين، Garland et al. ، ٢٠١٠)

### (أ) ممارسة التفاؤل (نشاط معرفي) Practicing optimism:

تشير نتائج البحوث إلي أن هناك طريقة قوية لتعزيز المزاج الإيجابي من خلال تصور الشخص لذاته في أفضل صورة ممكنة لها في المستقبل Best possible selves، ففي دراسة رائدة تم تقديم تعليمات للمشاركين بأن يقوموا مرة واحدة يوميًا لمدة أربعة أيام متتالية بتخيل أن كل شيء قد صار كما هو مخطط له، والكتابة عن ذلك لمدة ٢٠ دقيقة (كينج King، ٢٠٠١) وأظهر أفراد المجموعة التجريبية زيادة أكبر في المزاج الإيجابي، وفوائد صحية ملحوظة مقارنة بأولئك الذين شاركوا في نشاط محايد، فالأفراد الذين كتبوا عن تصورهم لأنفسهم من أفضل صورة ممكنة لها في المستقبل كانوا الأقل - نسبيًا - تعرضًا للمرض خلال خمسة أشهر من ممارسة هذه التدريبات. وأثبتت دراسات أخرى نتائج مشابهة (بيرتون وكينج Burrton & King، ٢٠٠٨، شيلدون ولييوميرسكي Sheldon & Lyubomirsky، ٢٠٠٦، لييوميرسكي وآخرين Lyubomirsky et al.، ٢٠٠٩).



ويشير سليجمان وآخرين Seligman et al. (٢٠٠٦: ص ٧٨١) أن لدى البشر بالفطرة تحيز نحو تذكر الأشياء السلبية والإصغاء إليها وتوقع الأسوأ، وأنه عادة ما ينتج الانفعال السلبي عن ذكريات سلبية، وانتباه سلبي، وتوقعات سلبية، وبالنسبة للأفراد المكتئبين عادة ما يبالغون في هذا التوجه الطبيعي، فهم عادة ما يميلون بشكل كبير نحو الإصغاء وتذكر الأشياء الأكثر سلبية في حياتهم، لذلك تهدف العديد من تدخلات علم النفس الإيجابي إلى إعادة توجيه الانتباه والذاكرة والتوقعات بعيداً عن الجوانب السلبية الكارثية، ونحو الجوانب الإيجابية والمفيدة، فمثلاً عندما يقوم العميل بأداء تدريب "الأشياء الثلاثة الجيدة"، حيث يطلب من العميل قبل التوجه للنوم أن يكتب عن ثلاثة أشياء تمت بشكل جيد خلال هذا اليوم، ولماذا تمت بشكل جيد، يري سليجمان وآخرين Seligman et al. (٢٠٠٦) أن ذلك يساعد بشكل جيد في مواجهة توجهه الاكتئابي نحو اجترار الأحداث السلبية ويجعل العميل أكثر احتمالاً لأن ينهي يومه متذكراً الأحداث الإيجابية والإنجازات بدلاً من تذكر مشكلاته ومتاعبه فقط.

#### (ب) ممارسة التعبير عن الامتنان (نشاط معرفي) Expressing gratitude

الامتنان أو العرفان بالفضل والشكر، هو بناء معرفي يؤدي تعزيزه إلى زيادة الوجود الممتلئ، ويمكن أن يساعد الفرد في عملية التكيف. والتفكير القائم على الامتنان يمكن أن يكون أيضاً إستراتيجية فعالة للتأقلم خلال الأوقات العصيبة، وذلك عندما يكون لدى الفرد القدرة على استخلاص معني إيجابي من الأحداث السلبية تكون له دلالات خاصة (سين وآخرين Sin et al.، ٢٠١١: ص ٨٤)

وتقوم التدريبات المعتمدة على ممارسة التعبير عن الامتنان بتوجيه المشاركين للتفكير بشكل منظم حول الأشياء الذين هم ممتنون من أجلها. ففي دراسة إيمونز وميكولوي Emmons & McCullough (٢٠٠٣) تم توجيه المشاركين بأن يقوموا بـ"عد نعمهم" من خلال سرد خمسة أشياء كانوا ممتنين من أجلها (مثل: شكر الله على عطاياه، والأصدقاء على كرمهم، والامتنان من أجل أبوين رائعين... الخ) وتم تكليف المفحوصين بالانخراط في ممارسة هذا النشاط الموجه ذاتياً أسبوعياً لمدة عشر أسابيع أو يومياً لمدة تتراوح من ٢-٣ أسابيع، وأشارت النتائج إلى أن أفراد مجموعة الامتنان قد سجلوا مستوى أعلى من الوجود الممتلئ، ومستوي منخفض من الأعراض الجسمية، وتحسن في السلوكيات الصحية وذلك

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة. علاوة على أن تدريبات عد النعم تؤدي إلى أمزجة أكثر إيجابية، وتحسن أفضل في النوم، وشعور أكبر بالترابط الاجتماعي. وعلى نحو مماثل أثبتت دراسات أخرى الأثر الإيجابي للتفكير الامتثاني في زيادة الوجود الممتلئ، وخفض السلوك الاكتئابي (مثل: ليبوميرسكي وآخرين. Lyubomirsky et al.، 2005، b، وسليجمان وآخرين. Seligman et al.، 2006، وليبوميرسكي وآخرين. Lyubomirsky et al.، 2009، وشيلدون وليبوميرسكي Sheldon & Lyubomirsky، 2006).

### دراسات سابقة:

ومن أولى الدراسات التي أجريت لإثبات أنه يمكن زيادة الوجود الممتلئ على نحو مستديم من خلال الانخراط في أنشطة زيادة السعادة سلسلة دراسات يرجع تاريخها إلى السبعينات والثمانينات (فورديس Fordyce، 1977، 1983) بعنوان "برنامج لزيادة السعادة" سعى فيها فورديس Fordyce لتحسين الوجود الممتلئ Well-being عن طريق تعليم الطلاب في صفوفه ما يفعله الناس السعداء، ويقوم هؤلاء الطلاب بعد ذلك بممارسة هذه السلوكيات في حياتهم اليومية. وبعد ممارسة هؤلاء الطلاب 14 نشاطاً مختلفاً من أنشطة زيادة السعادة (مثل: تخصيص مزيد من الوقت في التواصل الاجتماعي Socializing، أن تصبح أكثر نشاطاً، وتنمية تفكير متفائل) مرة واحدة يومياً على مدى 6 أسابيع. أظهرت النتائج تحسن الوجود الممتلئ لأكثر من شهرين مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تبع هذه الدراسات بفترة ليست بالقصيرة مجموعة من الدراسات تناولت دراسة فاعلية ما يسمى بتدخلات علم النفس الإيجابي، مثل دراسة إيمونز وماكلوي Emmons & McCullough (2003) بعنوان "عد النعم في مقابل الأعباء: دراسة تجريبية عن الامتثان والإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ في الحياة اليومية". تهدف الدراسة إلى اختبار تأثير التفكير الامتثاني على الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ والصحة البدنية. وأجريت الدراسة على عينة (ن = 201) من طلاب الجامعة (147 إناث، 54 ذكور) تم استبعاد نتائج 9 من المشاركين لوجود بيانات مفقودة في تقاريرهم الذاتية ليصبح عدد أفراد العينة (ن = 192). قُدمت للمشاركين حزمة من 10 تقارير أسبوعية نُظمت الحزم في ثلاث مجموعات مختلفة، تمثل الشروط أو الحالات الثلاث التجريبية، وكانت موزعة بشكل عشوائي وهي:

## د. طاهر سعد حسن عمار

- مجموعة التفكير الامتثاني Gratitude condition (ن = ٦٥) تم توجيه المشاركين في هذه المجموعة إلى التفكير بشكل منتظم حول الأشياء الذين هم ممتنون أو شاكرون من أجلها خلال الأسبوع وتم تزويدهم بأمثلة تساعد على ذلك (مثل: الاستيقاظ ليوم جديد، شكر الله على عطاياه، وعلى صباح جديد، الأصدقاء على كرمهم، والوالدين على اهتمامهم).
- مجموعة التفكير في متاعب الحياة Hassles condition (ن = ٦٤) حيث يتم توجيه المشاركين للتفكير بشكل منتظم حول متاعبهم والتي تحدث في مجالات حياتهم المختلفة وتتضمن العمل، المدرسة، المنزل، الأحوال المالية، والصحة. وتجعلهم يشعرون بالانزعاج. وتم تزويدهم أيضاً بأمثلة تساعد على ذلك.
- مجموعة ضابطة The event condition تمارس نشاط محايد، وهو تذكر الأحداث والظروف التي أثرت فيهم خلال الأسبوع.

وباستخدام مقياس للأعراض الجسمية والسلوكيات الصحية، ومقياس الحالة الوجدانية الإيجابية والسلبية، ومقياس للتقدير العام للوجود الممتلئ، أظهرت نتائج تحليل التباين للظروف التجريبية الثلاث وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات الثلاث على مقاييس الدراسة لصالح مجموعة التفكير الامتثاني. بمعنى أن الأفراد الذين قاموا بممارسة التفكير الامتثاني قد أظهروا مستوى أعلى من الوجود الممتلئ مقارنة بالمجموعة الضابطة. وتشير النتائج أن التركيز الواعي للتفكير الامتثاني وعد نعم الفرد يؤدي إلى فوائد انفعالية وبين شخصية.

دراسة شيلدون وليبوميرسكى Sheldon & Lyubomirsky (٢٠٠٦a) بعنوان "تحقيق مستوى مستقر من السعادة: غير أفعالك وليس ظروفك". يفترض الباحثان أن تحقيق مستوى مستقر من السعادة يمكن أن يتم من خلال تغييرات قصدية في أنشطة الفرد بدرجة أكبر من الأثر الذي تحدثه التغييرات في ظروف الفرد. وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٢٤ من طلاب الجامعة (٧٢ طالباً، ١٥٢ طالبة) وتم استخدام عدد من التقارير الذاتية والمقاييس لتصنيف نوع التغييرات التي طرأت على الطلاب والآثار المترتبة عليها. وتم تقسيمهم طبقاً لنوع التغييرات إلى مجموعتين: مجموعة التغييرات في الأنشطة (ن=١١٤)، ومجموعة التغييرات في الظروف (ن=١١٠) وتعنى التغييرات الإيجابية في الظروف تغييرات

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

مثلاً في نظام المعيشة والموقف المالي (مثلاً: الانتقال إلى حجرة أفضل أو السكن مع رفيق أفضل أو تلقى دعم مالي أفضل) أو تخطى إحدى المواد التي كانت تشكل مشكلة، بينما تعنى التغييرات الإيجابية في الأنشطة، تبنى الفرد هدفاً جديداً، أو نشاطاً جديداً عند بداية الفصل الدراسي، وتعنى الأنشطة شيئاً ما نختار القيام به ونبدل من أجله جهداً قسدياً، مثلاً : الالتحاق بمجموعة جديدة أو نادي أو أن يتضح للفرد اتجاهها أو هدفاً في الحياة. وأظهرت نتائج الدراسة أن التغييرات القصدية في أنشطة الفرد تحدث أثراً أفضل مما تحدثه التغييرات في ظروف الفرد من حيث مستوى السعادة والإحساس بالمتعة Hedonic adaptation وأظهرت أيضاً أنه بينما تؤدي كل من الأنشطة الإيجابية والتغييرات الإيجابية في الظروف إلى زيادة الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ subjective well-being عند المقارنة بين القياس الأول والقياس الثاني، نجد أنه فقط بالنسبة لمجموعة التغييرات الإيجابية في الأنشطة يحتفظ أفراد المجموعة بالمكاسب في القياس الثالث وأكدت أيضاً نتائج الدراسة المدى الطويل للأثر الإيجابي الذي تحدثه التغييرات الإيجابية في أنشطة الفرد فيما يخص الوجود النفسي الممتلئ Psychological well-being.

دراسة شيلدون وليبوميرسكى **Sheldon & Lyubomirsky (2006b)** بعنوان "كيفية زيادة وتعزيز الانفعال الإيجابي". أجريت الدراسة على عينة عددها 67 طالباً من طلاب الجامعة تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات المجموعة الأولى (ن=21) تتلقى تدريب التعبير عن الامتنان، ويعتمد على تقديم تعليمات لفظية للأفراد بمحاولة رفع إحساسهم بالامتنان ويعنى ذلك قيام كل فرد بالسعي للتفكير في الأشياء العديدة في حياته مهما كانت صغيرة، والتي جعلته يشعر بالامتنان من وجودها والتي قد تتضمن مثلاً: علاقات جيدة مع الآخرين، تضحيات أو مساعدات يصنعها له المحيطون، مزايا أو صفات يتمتع بها الشخص أو فرص وإمكانيات متاحة أمامه أو أي شيء آخر يجعله ممتن بالحياة أو العالم بأثره، وفي جميع هذه الحالات محاولة لاستوضح جوانب في حياة الفرد لم يكن يلتفت لها في السابق لكنه ممتن من وجودها، وأن تكون هذه هي الطريقة التي يفكر بها الفرد في حياته. وتتلقى المجموعة الثانية (ن=23) تدريب تخيل أفضل صورة ممكنة للذات وفيه يتم تقديم تعليمات لفظية للأفراد بأن يتخيلوا أنفسهم في المستقبل حيث استطاعوا بالعمل الجاد أن ينجحوا في تحقيق أهدافهم في الحياة، وأن يتخيلوا أحلامهم في الحياة وقد تحققت وأنهم قد أظهروا أفضل

## د. طاهر سعد حسن عمار

ممكناتهم وقدراتهم. ففي جميع هذه الحالات يستوضح الأفراد أفضل طريقة ممكن أن تكون عليها الأشياء في حياتهم بهدف مساعدة وتوجيه الأفراد في اتخاذ قراراتهم في الوقت الحاضر. بينما تتلقى المجموعة الثالثة (ن=٢٣). تدريب تفاصيل الحياة اليومية وهو تدريب ضابط وفيه يتم تقديم تعليمات للأفراد بأن يقوموا بتوجيه انتباههم بشكل أكبر إلى تفاصيل الحياة اليومية. وامتدت تجربة الدراسة لمدة ٤ أسابيع (ثلاث جلسات). وباستخدام قائمة الحالة الوجدانية الإيجابية والسلبية والتي تتضمن ١٠ عبارات لقياس الحالة الوجدانية الموجبة (مثل: مبهج، متحمس)، وتتضمن أيضاً ١٠ عبارات لقياس الحالة الوجدانية السلبية (مثل مكروب، محبط)، أظهرت النتائج أن التدريبات الثلاثة تؤدي إلى خفض الحالة الوجدانية السلبية بينما يؤدي فقط تدريب تخيل أفضل صورة ممكنة للذات إلى إحداث زيادة دالة في الحالة الوجدانية الإيجابية. في حين كان تدريب التعبير عن الامتنان في الوسط بين التدريب الضابط وتدريب أفضل صورة ممكنة للذات من حيث فاعليته في زيادة الحالة الوجدانية الإيجابية. وأظهرت النتائج أيضاً أن المدى الطويل للمكاسب العلاجية يعتمد على درجة دافعية الفرد للقيام بالتدريب.

دراسة مازيكيلي وآخرين **Mazzucchelli et al.** (٢٠١٠) بعنوان 'فاعلية فنيات التنشيط السلوكي في زيادة الوجود الممتلئ'، وهي دراسة تحليل بعدي *Meta-analysis*. حيث ذكر الباحثون أن الانخراط في أنشطة تحمل قيمة وتحقق المتعة يعد واحدة من أكثر الطرق الواعدة لزيادة الوجود الممتلئ. وتتفق هذه التدخلات مع ما يسمى بالتنشيط السلوكي. وهو إحدى الطرق الشائعة والمستخدمة في علاج الاكتئاب والتي يمكن تعديلها بسهولة ليتم تطبيقها على الأفراد غير المرضى. وتهدف هذه الدراسة إلى عمل تحليل بعدي لعدد من الدراسات العشوائية التي اختبرت أثر التنشيط السلوكي في زيادة مستوى الوجود الممتلئ. ولتحقيق ذلك تم تحليل نتائج (٢٠) دراسة أجريت على إجمالي (١٣٥٣) مفحوص. وأشار حساب حجم التأثير التجميعي *The pooled effect size* بأن الفرق في مستوى الوجود الممتلئ بين مجموعة التنشيط السلوكي والمجموعة الضابطة في القياس البعدي كانت (٠.٥٢)، وهو تأثير دال إحصائياً ومشابه لحجم التأثير التجميعي التي حققته تدخلات علم النفس الإيجابي على عينات من المفحوصين سواء كانوا عادييين أو يعانون من أعراض

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

مرتفعة من الاكتئاب. وتشير النتائج أنه ربما يمكن اعتبار التنشيط السلوكي كتدخل سهل ومقبول لزيادة الوجود الممتلئ لدى المفحوصين سواء مرضى أو غير مرضى. ومن الدراسات التي تناولت أيضاً عدد من المتغيرات الإيجابية في الشخصية دراسة شوجرين وآخرين (Shogren et al, ٢٠٠٦) بعنوان " دور أبنية علم النفس الإيجابي في التنبؤ بمدى الرضا بالحياة لدى المراهقين ممن يعانون أو لا يعانون من صعوبات معرفية : دراسة استطلاعية " يشير الباحثون من خلال هذه الدراسة أنه قد أصبح لعلم النفس الإيجابي أثراً في إحداث تغييرات سريعة في دراسة المراهقين عن طريق توجيهه لتركيز الانتباه على أهمية الاعتماد على أو البناء على قوى وقدرات المراهقين كوسيط وأداة لتحفيز النتائج الإيجابية. وتهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقات أو الارتباطات بين متغيرات: الرجاء أو الأمل، والتفاؤلية، ومركز التحكم، وتحديد الذات self-determination والرضا بالحياة لدى المراهقين ممن يعانون أو لا يعانون من صعوبات معرفية، وتشير النتائج إلى وجود ارتباطات قوية بين الأمل أو الرجاء، والتفاؤلية، ومركز التحكم، وتحديد الذات وتشير النتائج أيضاً إلى أن الأمل والتفاؤلية ينبئان بالرضا بالحياة لدى المراهقين ممن لديهم أو ليس لديهم صعوبات معرفية.

وأخيراً دراسة طاهر عمار (٢٠١٢) بعنوان " الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالاكتئاب لدى الشباب : دراسة تنبؤية"، تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن نوعية العلاقة المحتملة بين الوجود النفسي الممتلئ والاكتئاب لدى عينة من الشباب، كما تهدف أيضاً إلى التحقق من مدى إمكانية التنبؤ بالاكتئاب من خلال مستوى أبعاد الوجود النفسي الممتلئ لدى الشباب. تتحدد الدراسة بالعينة المستخدمة والمكونة من ٣٣٤ طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، وتتراوح أعمارهم ما بين ١٧-١٩ سنة. وقد تحددت الدراسة بالمتغيرات والأدوات الآتية: (١) الوجود النفسي الممتلئ كما يقاس بمقياس الوجود النفسي الممتلئ، (٢) الاكتئاب كما يقاس بمقياس أعراض الاكتئاب. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة بين أبعاد الوجود النفسي الممتلئ (السيطرة على المحيط، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات) والتي ربما تكون أكثر أبعاد الوجود النفسي الممتلئ ارتباطاً بالاكتئاب، كما أظهرت النتائج أن غياب الوجود النفسي الممتلئ ربما ينبئ بظهور

الاكتئاب، مما يدعو إلى التركيز على تنمية الوجود النفسي الممتلئ لدى أفراد المجتمع العام، وداخل مجتمعات طلاب المدارس والجامعات أيضا.

### إجراءات الدراسة:

#### ١ - عينة الدراسة:

تحدد الدراسة بالعينة المستخدمة والمكونة من ٤٠ طالباً من طلاب المدارس الثانوية، تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عاماً، بمتوسط (١٥,٤) وانحراف معياري (٠,٣٦). تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات متساوية (مجموعتين تجريبيتين ومجموعتين ضابطين من الذكور والإناث).

#### ٢ - أدوات الدراسة:

##### (أ) مقياس الرضا عن الحياة (ترجمة الباحث)

##### ١ - الهدف من المقياس:

هو مقياس وضعه دينر وآخرين (Diener et al. ١٩٨٥)، ويهدف إلى قياس درجة رضا الفرد العام عن الحياة. ويمثل الرضا عن الحياة الجانب المعرفي للإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ، ويشير إلى التقييم المعرفي العام من قبل الشخص لمدى رضاه عن حياته. ويتميز الرضا عن الحياة عن التقديرات الوجدانية في أنه تحركه عوامل معرفية أكثر منها انفعالية. ويمكن تقييم الرضا عن الحياة الخاص بمجال معين من الحياة أو على الصعيد العام كما هو الحال في المقياس الحالي.

##### ٢ - خطوات إعداد المقياس:

(١) قام الباحث الحالي بترجمة المقياس وإعداده ليتناسب مع البيئة المصرية.

(٢) قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة عددها ٢٠٠ طالباً لتحديد مدى صلاحية المقياس للتطبيق التجريبي.

##### ٣ - محتوى المقياس:

يتضمن مقياس الرضا عن الحياة (٥) عبارات، وضعت لقياس مستوى الرضا العام عن الحياة، ومن ثم فهو لا يتعلق بتقييم الرضا عن الحياة الخاص بمجال معين.

##### ٤ - طريقة التصحيح:

يتم تصحيح المقياس على النحو التالي:

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

(١) قام الباحث بتحديد تعليمات المقياس بصورة واضحة في الصفحة الأولى، بحيث يقوم كل طالب وطالبة بكتابة بياناته عليها وقراءة التعليمات قبل الإجابة على المقياس.

(٢) يقوم كل طالب بقراءة عبارات المقياس ووضع علامة تحت الوصف الذي يعبر عن مدى انطباقها عليه باستخدام تدرج سباعي كالتالي: لا أوافق بشدة=١، لا أوافق=٢، لا أوافق قليلاً=٣، ليست موافقاً ولا غير موافق=٤، أوافق قليلاً=٥، أوافق=٦، أوافق بشدة=٧.

٥- الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

(١) صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) طالباً، وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين الثلثين الأعلى والأدنى للدرجات، فكانت (ت= ٢٥.٦، درجات الحرية=١٣٠) وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ وتؤكد على صدق المقياس.

(٢) صدق الاتساق الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين قام الباحث بتحديد الاتساق الداخلي لمفردات المقياس أو ما يمكن أن نسميه "صدق مفردات المقياس". ويتم عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية للمقياس. ومن الجدول (١) نجد أن كل معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١.

جدول (١)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
١	٠.٦٥٤**	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
٢	٠.٧٢٢**	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
٣	٠.٦٥٦**	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
٤	٠.٧٥١**	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
٥	٠.٦٣١**	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١



### ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب الثبات بطريقتين هما:

(١) طريقة إعادة التطبيق Test re-test: فكان معامل الارتباط بين التطبيقين بفاصل

زمني أربع أسابيع مساوياً ٠.٨١.

(٢) معامل ألفا لكرونباك: فكان معامل ألفا لكرونباك لهذا المقياس مساوياً ٠.٧٩.

(ب) مقياس السعادة الذاتية (ترجمة الباحث)

١- الهدف من المقياس:

قام بوضعه ليوميرسكي وليبير Lyubomirsky & Lepper (١٩٩٩)، ويستخدم التقدير الذاتي لتقييم السعادة الشخصية. وتم التحقق من صلاحيته في عدد كبير من الدراسات في مختلف الثقافات على عينات مختلفة من الطلاب في الجامعات والمدارس الثانوية، ومن البالغين في المجتمع العام، ومن كبار السن.

٢- خطوات إعداد المقياس:

(١) قام الباحث الحالي بترجمة المقياس وإعداده ليتناسب مع البيئة المصرية.

(٢) قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة عددها ٢٠٠ طالباً لتحديد مدى

صلاحية المقياس للتطبيق التجريبي.

٣- محتوى المقياس:

يتضمن (٤) عبارات وضعت لقياس التقدير العام للسعادة الشخصية. فالمقاييس الحالية للإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ تقيس واحد من اثنين من مكوناتها الوجداني أو المعرفي. وما هو مفقود في الأدبيات هو مقياس للتقدير العام للسعادة الذاتية- وهو تقدير ذاتي يحدد ما إذا كان الشخص سعيداً أو غير سعيد- يعكس هذا المقياس فئة أوسع نطاقاً وأكثر رحابة للإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ. ويتفادى عيوب المقاييس ذات المفردة الواحدة. تتضمن عبارتان سؤال المفحوصين لوصف درجة سعادتهم مرة عن طريق التقييم المطلق وأخرى عن طريق التقييم النسبي (مقارنة بأقرانهم)، في حين تقدم عبارتان وصفاً موجزاً للأفراد السعداء وغير السعداء وسؤال المفحوصين عن مدى انطباق كل توصيف عليهم. وبالتالي، فإن مقياس السعادة الذاتية يتكون من عبارات متعددة تسمح لتقييم الاتساق الداخلي.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

### ٤- طريقة التصحيح:

يتم تصحيح المقياس على النحو التالي :

- (١) قام الباحث بتحديد تعليمات المقياس بصورة واضحة في الصفحة الأولى، بحيث يقوم كل طالب وطالبة بكتابة بياناته عليها وقراءة التعليمات قبل الإجابة على المقياس.
- (٢) يقوم كل طالب بقراءة عبارات المقياس، ووضع علامة تحت الوصف الذي يعبر عن مدى انطباقها عليه باستخدام تدرج من ١ إلى ٧.

### ٥- الكفاءة السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس:

صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) طالباً، وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين التلثين الأعلى والأدنى للدرجات، فكانت (ت= ٢٢.٨، درجات الحرية=١٣٠) وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ وتؤكد على صدق المقياس.

صدق الاتساق الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين قام الباحث بتحديد الاتساق الداخلي لمفردات المقياس أو ما يمكن أن نسميه "صدق مفردات المقياس". ويتم عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية للمقياس. ومن الجدول (٢) نجد أن جميع معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١.

جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس السعادة الذاتية والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
١	**٠.٧١٣	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
٢	**٠.٧٠٠	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
٣	**٠.٧٩٧	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١
٤	**٠.٦١١	دالة عند مستوى دلالة ٠.٠١

### ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب الثبات بطريقتين هما:

٣) طريقة إعادة التطبيق Test re-tes: فكان معامل الارتباط بين التطبيقين بفاصل

أربع أسابيع مساوياً ٠.٠٨٤.

معامل ألفا لكرونباك: فكان معامل ألفا لكرونباك لهذا المقياس مساوياً ٠.٠٦٤.

### (ج) قائمة الوجدان الإيجابي والسلبي (ترجمة الباحث)

#### ١- الهدف من المقياس:

قام بإعداده واطسون وآخرين (Watson et al. ١٩٨٨) علي عينة من طلاب المرحلة الجامعية وتحققوا من صلاحية استخدامه بالنسبة لأفراد مجتمع الكبار. ويقاس المكون الثاني للإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ. وتضم القائمة مقياسين رئيسيين أحدهما لقياس الوجدان الإيجابي والآخر لقياس الوجدان السلبي. ويمكن أن يتم التعبير عن الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى الفرد بشكل عام بمدى معدل الإيجابية Positivity ratio لديه والتي تعرف بأنها نسبة انفعالاته الإيجابية إلى انفعالاته السلبية التي يشعر بها مع مرور الوقت.

#### ٢- خطوات إعداد المقياس:

١) قام الباحث الحالي بترجمة المقياس وإعداده ليتناسب مع البيئة المصرية.

٢) قام الباحث بتجربة استطلاعية على عينة عددها ٢٠٠ طالباً لتحديد مدى صلاحية المقياس للتطبيق التجريبي.

٣- محتوى المقياس: تتكون قائمة الوجدان الإيجابي والسلبي من ٢٠ كلمة تصف مشاعر وانفعالات مختلفة، ويقوم المفحوص بتحديد إلى أي مدى يشعر عموماً بهذه الطريقة. وتتوزع على مقياسين فرعيين كالتالي:-

#### (أ) مقياس الوجدان الإيجابي (PA):

يعكس الوجدان الإيجابي إلى أي مدى يشعر الشخص بأنه متحمس ونشط، ومنتبه. والوجدان الإيجابي المرتفع هو حالة من الطاقة العالية، والتركيز الكامل، والمشاركة الممتعة. في حين يتميز الوجدان الإيجابي المنخفض بحالة من الحزن واللامبالاة أو الخمول. ويشمل البنود أرقام: ١،٣،٥، ١٣، ١١، ٩، ٧، ١٩، ١٧، ١٥.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

### (ب) مقياس الوجدان السلبي (NA):

يمثل الوجدان السلبي البعد العام للإحساس بالضيق والمشاركة غير الممتعة التي تستوعب مجموعة متنوعة من حالات المزاج الكريهة، بما في ذلك الغضب واحتقار الذات أو الخزي والاشمئزاز، والشعور بالذنب، والخوف، والعصبية، ويعكس الوجدان السلبي المخفض حالة من الهدوء والصفاء. ويشمل البنود أرقام: ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠.

### ٤- طريقة التصحيح:

يتم تصحيح المقياس على النحو التالي :

يقوم الطالب بالإجابة على كل مفردة باستخدام تدرج خماسي يبدأ من: قليلاً جداً=١، قليلاً=٢، باعتدال=٣، كثيراً=٤، كثيراً جداً=٥ للإشارة إلى مدى شعوره بهذه الطريقة في إطار زمني محدد. ويمكن استخدام المقياس لقياس الوجدان في هذه اللحظة، اليوم، في الأيام القليلة الماضية، الأسبوع الماضي، خلال الأسابيع القليلة الماضية، السنة الماضية أو بصفة عامة (في المتوسط).

### ٥- الكفاءة السيكومترية للمقياس

#### أولاً: صدق المقياس:

صدق المقارنة الطرفية:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) من طلاب المدارس الثانوية، وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين الثلثين الأعلى والأدنى للدرجات، فكانت (ت= ٢٥.٦٦، درجات الحرية=١٣٠ وذلك بالنسبة لمقياس الوجدان الإيجابي)، (ت= ١٩.٨٠، درجات الحرية=١٣٠ وذلك بالنسبة لمقياس الوجدان السلبي) وهي دالة عند مستوى ٠.٠١ وتؤكد على صدق المقياسين.

صدق الاتساق الداخلي:

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين قام الباحث بتحديد الاتساق الداخلي لمفردات المقياس أو ما يمكن أن نسميه "صدق مفردات المقياس". ويتم عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجات الكلية لكل مقياس من المقياسين على حدي. ومن الجدول (٣) نجد أن كل معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الخاص بها في المقياس دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الوجدان الإيجابي والسلبي والدرجة الكلية لكل مقياس

مقياس الوجدان السلبي			مقياس الوجدان الإيجابي		
الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم المفردة	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	رقم المفرد
٠.٠١	٠.٥٥٣	٢	٠.٠١	٠.٣٨٠	١
٠.٠١	٠.٦٤٣	٤	٠.٠١	٠.٤١٢	٣
٠.٠١	٠.٥٣٢	٦	٠.٠١	٠.٦٤٨	٥
٠.٠١	٠.٦٦٨	٨	٠.٠١	٠.٦٦١	٧
٠.٠١	٠.٦٣٢	١٠	٠.٠١	٠.٤٧٤	٩
٠.٠١	٠.٤٠٦	١٢	٠.٠١	٠.٦٣٦	١١
٠.٠١	٠.٥٠٥	١٤	٠.٠١	٠.٤٥٢	١٣
٠.٠١	٠.٥٩٣	١٦	٠.٠١	٠.٦٢٦	١٥
٠.٠١	٠.٥٦٠	١٨	٠.٠١	٠.٦٠٦	١٧
٠.٠١	٠.٦٥٤	٢٠	٠.٠١	٠.٦٠٦	١٩

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقتين هما:

(١) طريقة إعادة التطبيق: معامل الارتباط بفواصل أسبوعين يساوي ٠.٧٢.

(٢) معامل ألفا لكرونباك Cronbach's alpha: ويساوي ٠.٨٩.

(د) مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية:

إعداد/ عبد العزيز السيد الشخص (١٩٩٥):

وهو مقياس يستخدم لتقدير المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة في صورة كمية.

ويتناول هذا المقياس عدة أبعاد لتحديد المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة وهي:

١- بعد الوظيفة أو المهنة للجنسين.

٢- بعد مستوى التعليم للجنسين.

٣- بعد متوسط دخل الفرد في الشهر.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

وتم استخدام هذا المقياس بهدف مجانسة توزيع الأفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص متغير المستوى الاقتصادي الاجتماعي.

٣- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- معامل الارتباط التتابعي لبيرسون.
- اختبار مان-وتنى (اختبار يو) Mann-Whitney-U test للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين.
- اختبار ويلكوكسن Wilcoxon بين مجموعتين غير مستقلتين (مرتبطتين)

### ٤- خطوات التطبيق:

قام الباحث بإجراء الدراسة من خلال الخطوات التالية:

- (١) تم اختيار عينة قوامها (٤٠) (٢٠ إناث-٢٠ ذكور)، تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) عامًا بمتوسط (م=١٥.٤) وانحراف معياري (ع = ٠.٣٦) ويوضح الجدول (٤) متوسطات درجات أفراد هذه العينة على مقاييس الدراسة.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات أفراد العينة التجريبية على مقاييس الدراسة قبل التطبيق

المقياس	البعد	م	ع
الرضا عن الحياة	-	١٣.٢١	٢.٥٥
السعادة الذاتية	-	١٢.٣٥	٣.٦٧
الوجدان الإيجابي والسلبى	الوجدان الإيجابي (PA)	٢٢.١٧	٢.٦٠
	الوجدان السلبى (NA)	٢٥.٦٦	٤.٥٢
	معدل الإيجابية (P/N)	١.٢٥	٠.٢٨

(٢) قام الباحث بتقسيم عينة البحث إلى أربع مجموعات كما يلي:-

- ١- المجموعة التجريبية ذكور وعددها ١٠ طلاب.
- ٢- المجموعة الضابطة ذكور وعددها ١٠ طلاب.
- ٣- المجموعة التجريبية إناث وعددها ١٠ طالبات.
- ٤- المجموعة الضابطة إناث وعددها ١٠ طالبات.

كما قام بمجانسة أفراد المجموعات التجريبية والضابطة، من حيث متغيرات: درجات المستوى الاجتماعي الاقتصادي على مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي إعداد عبد العزيز الشخص (١٩٩٥)، وكذلك من حيث درجاتهم على مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس السعادة الذاتية، وقائمة الوجدان الإيجابي والسلبي، وذلك باستخدام اختبار مان-وتيني (اختبار يو) Mann-Whitney-U test، للتحقق من مدى الفروق بينهم في الاستجابة لتدخلات الدراسة.

٣) قام الباحث بتطبيق تدخلات الدراسة على أفراد المجموعتين التجريبيتين على مدى ١٣ جلسة أسبوعياً، ثم طبق المقاييس بعد انتهاء الجلسات، وبعد مرور فترة متابعة مدتها شهراً.

٤) تم تقييم فاعلية تدخلات الدراسة عن طريق مقارنة درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين قبل التطبيق بدرجاتهم بعد التطبيق، وبعد مرور فترة المتابعة، وكذلك بمقارنة درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين بدرجات أفراد المجموعتين الضابطين. بالإضافة لمقارنة درجات الذكور والإناث بعد التطبيق لاختبار مدى دلالة الفروق بين الجنسين في الاستجابة.

### نتائج الدراسة وتفسيرها:

١- قام الباحث باستخراج درجات القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعتين التجريبيتين (الذكور والإناث)، وتم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon للمقارنة بين القياسين. ويوضح الجدولين (٥،٦) نتائج المعالجة الإحصائية لدرجات أفراد المجموعتين التجريبيتين للاستدلال على مدى دلالة الفروق.

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

جدول (٥)

دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية ذكور على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ قبل وبعد التطبيق

مستوى الدلالة الإحصائية	إحصائي الاختبار (Z)	متوسط الرتب		البعد	المقياس
		الموجبة (+)	السالبة (-)		
٠.٠١	٢.٧١-	٥.٥	صفر	-	الرضا عن الحياة
٠.٠١	٢.٨٢-	٥.٥	صفر	-	السعادة الذاتية
٠.٠١	٢.٨١-	٥.٥	صفر	الوجدان الإيجابي (PA)	الوجدان الإيجابي والسلبي
٠.٠١	٢.٨١-	٥.٥	صفر	الوجدان السلبي (NA)	
٠.٠١	٢.٨٠-	٥.٥	صفر	معدل الإيجابية (P/N)	

جدول (٦)

دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية إناث على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ قبل وبعد التطبيق

مستوى الدلالة الإحصائية	إحصائي الاختبار (Z)	متوسط الرتب		البعد	المقياس
		الموجبة (+)	السالبة (-)		
٠.٠١	٢.٧١-	٥.٥	صفر	-	الرضا عن الحياة
٠.٠١	٢.٨١-	٥.٥	صفر	-	السعادة الذاتية
٠.٠١	٢.٨٠-	٥.٥	صفر	الوجدان الإيجابي (PA)	الوجدان الإيجابي والسلبي
٠.٠١	٢.٨٢-	٥.٥	صفر	الوجدان السلبي (NA)	
٠.٠١	٢.٨٣-	٥.٥	صفر	معدل الإيجابية (P/N)	

يتضح من خلال الجدولين (٥،٦) وجود دلالة إحصائية للفروق بين كل من درجات القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعتين التجريبتين. أي أنه قد حدثت زيادة دالة إحصائية في درجات مقاييس: الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية ومعدل الإيجابية (درجة الوجدان الإيجابي/الوجدان السلبي).

٢- قام الباحث باستخراج درجات القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية ذكور والضابطة ذكور على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ ، وتم استخدام اختبار مان-وتني (اختبار يو) Mann-Whitney-U test للمقارنة بين عينتين مستقلتين. ويوضح الجدول (٧) نتائج المعالجة الإحصائية.



## د. طاهر سعد حسن عمار

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية ذكور والضابطة ذكور في القياس البعدي على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ

مستوى الدلالة	(Z)	متوسط الرتب		البعـد	المقياس
		ضابطة ذكور	تجريبية ذكور		
٠.٠٠١	٣.٢٤-	٦.٤٠	١٤.٦٠	-	الرضا عن الحياة
٠.٠٠١	٣.١٥-	٦.٤٠	١٤.٦٠	-	السعادة الذاتية
٠.٠٠١	٣.٧٧-	٥.٥٠	١٥.٥٠	الوجدان الإيجابي (P)	الوجدان الإيجابي والسلبي
٠.٠٠١	٣.١٣-	١٤.٦٠	٦.٤٠	الوجدان السلبي (N)	
٠.٠٠١	٣.٦٦-	٥.٥٠	١٥.٥٠	معدل الإيجابية (P/N)	

توضح نتائج الجدول (٧) وجود دلالة إحصائية للفروق بين المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة الضابطة ذكور بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، وذلك في الاتجاه الأفضل. أي أنه قد حدثت زيادة دالة إحصائية في درجات مقاييس: الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية ومعدل الإيجابية (درجة الوجدان الإيجابي/الوجدان السلبي)، لدى أفراد المجموعة التجريبية ذكور مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة ذكور على نفس المقاييس.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين درجات المجموعتين التجريبية إناث والضابطة إناث في القياس البعدي على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ

مستوى الدلالة	(Z)	متوسط الرتب		البعـد	المقياس
		ضابطة إناث	تجريبية إناث		
٠.٠٠١	٣.٢٢-	٦.٣٠	١٤.٧٠	-	السعادة الذاتية
٠.٠٠١	٣.٨٠-	٥.٥٠	١٥.٥٠	الوجدان الإيجابي (P)	الوجدان الإيجابي والسلبي
٠.٠٠١	٣.٢٦٢-	١٤.٨٠	٦.٢٠	الوجدان السلبي (N)	
٠.٠٠١	٣.٧٨٠-	٥.٥٠	١٥.٥٠	معدل الإيجابية (P/N)	

وتوضح نتائج الجدول (٨) وجود دلالة إحصائية للفروق بين المجموعة التجريبية إناث والمجموعة الضابطة إناث بعد التطبيق لصالح المجموعة التجريبية. حيث حدثت زيادة دالة في درجات مقاييس: الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية ومعدل الإيجابية (درجة الوجدان الإيجابي/الوجدان السلبي)، لدى أفراد المجموعة التجريبية إناث مقارنة بدرجات أفراد المجموعة الضابطة إناث على نفس المقاييس.

### أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

٣- قام الباحث باستخراج درجات القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ذكور والمجموعة التجريبية إناث على مقاييس الوجود الممتلئ، وتم استخدام اختبار Mann-Whitney-U test للمقارنة بين عينتين مستقلتين. ويوضح الجدول (٩) نتائج المعالجة الإحصائية للمقارنة بين القياس البعدي للمجموعتين (بعد تطبيق البرنامج).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية ذكور والتجريبية إناث في القياس البعدي على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ

المقياس	البعيد	متوسط الرتب		إحصائي الاختبار (Z)	مستوى الدلالة الإحصائية
		التجريبية ذكور	التجريبية إناث		
الرضا عن الحياة	-	١١.٦٠	٩.٤٠	-٠.٨٤٣	غير دالة
السعادة الذاتية	-	١١.٣٠	٩.٧٠	-٠.٦١٥	غير دالة
الوجدان الإيجابي والسلبي	الوجدان الإيجابي (P)	١٠.٤٥	١٠.٥٥	-٠.٠٣٨	غير دالة
	الوجدان السلبي (N)	٨.٨٠	١٢.٢٠	-١.٣٠٦	غير دالة
	معدل الإيجابية (P/N)	١٢.٠٥	٨.٩٥	-١.١٧٣	غير دالة

ويتضح من خلال الجدول (٩) عدم وجود دلالة إحصائية للفروق بين درجات الذكور والإناث على مقاييس: الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية ومعدل الإيجابية (درجة الوجدان الإيجابي/الوجدان السلبي)، وذلك بعد تطبيق البرنامج.

٤- قام الباحث باستخراج درجات القياس البعدي لأفراد المجموعتين التجريبيتين (الذكور والإناث) على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ، وكذلك درجات القياس التبعي، وتم استخدام اختبار ويلكوكسن Wilcoxon للمقارنة بين القياسين. ويوضح الجدولين (١٠، ٩) نتائج المعالجة الإحصائية للاستدلال على مدى احتفاظ أفراد المجموعتين بالمكاسب العلاجية بعد انتهاء فترة متابعة مدتها شهرًا.

## د. طاهر سعد حسن عمار

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية ذكور على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ في القياسين البعدي والتتبعي

مستوى الدلالة	(Z)	متوسط الرتب		البعـد	المقياس
		الموجبة (+)	السالبة (-)		
غير دالة	١-	٣	٣.٧٥	-	الرضا عن الحياة
غير دالة	١.٤١٤-	صفر	١.٥	-	السعادة الذاتية
غير دالة	١-	٥	٥	الوجدان الإيجابي (PA)	الوجدان الإيجابي والسلبي
غير دالة	١.١٣٤-	٢	٢.٦٧	الوجدان السلبي (NA)	
غير دالة	١.٨٩٩-	٦.٧٢	٢.١٧	معدل الإيجابية (P/N)	

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية إناث على مقاييس الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ في القياسين البعدي والتتبعي

مستوى الدلالة الإحصائية	إحصائي الاختبار (Z)	متوسط الرتب		البعـد	المقياس
		الموجبة (+)	السالبة (-)		
غير دالة	٠.٥٧٧-	٢	٢	-	الرضا عن الحياة
غير دالة	١.٧٣٢-	صفر	٢	-	السعادة الذاتية
غير دالة	١-	٢.٥٠	٢.٥٠	الوجدان الإيجابي (PA)	الوجدان الإيجابي والسلبي
غير دالة	١.٦٦٧-	٣	٣.٦٠	الوجدان السلبي (NA)	
غير دالة	١.٦٨٠-	٤.٢٩	٦	معدل الإيجابية (P/N)	

ويتضح من خلال الجدولين (٩،١٠) عدم وجود دلالة إحصائية للفروق على درجات مقاييس: الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية ومعدل الإيجابية (درجة الوجدان الإيجابي/الوجدان السلبي)، بين كل من درجات القياس البعدي والتتبعي بعد مرور شهر من انتهاء التطبيق لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين.

ويفسر الباحث التحسن في مستوى الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين لوجود عوامل للتدعيم الذاتي التي تتضمنها تدريبات علم النفس الإيجابي للدراسة. فهي في مجملها تدريبات معرفية سلوكية سهلة التطبيق تساعد على زيادة الانفعالات الإيجابية، والتي قد يكون لها آثار تحسينية بواسطة التراجع عن التضيق المعرفي

## أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

الناجم عن الانفعالات السلبية، وهو ما تشير إليه نتائج بعض البحوث أن الانفعالات الإيجابية تخفف من تحيز الانتباه نحو المعلومات السلبية، بالإضافة إلى ذلك فإن الانفعالات الإيجابية تساعد على تسهيل عملية إعادة التقييم المعرفي، وتمكن الأفراد من العثور على معنى إيجابي في ظروفهم السلبية. فالتوسيع المعرفي الذي تحدثه تدريبات علم النفس الإيجابي ربما يواجه التفكير السلبي عن طريق تسهيل فض مركزية ارتباط الانتباه نحو المحفزات السلبية بالشكل الكافي الذي يسمح بإدراك الجوانب السارة من التجارب اليومية، علاوة على تسهيل استخدام طرق فعالة للمواجهة تزيد من الإحساس بالوجود الممتلئ. وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي اختبرت فاعلية تدخلات لعلم النفس الإيجابي، مثل دراسة إيمونز وماكلوي Emmons & McCullough، ٢٠٠٣؛ دراسة سيليجمان وآخرين Seligman et al.، ٢٠٠٦؛ دراسة شيلدون وليبوميرسكي Sheldon & Lyubomirsky، ٢٠٠٦b.

### الخلاصة:

تخلص النتائج إلى فاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ وذلك طبقاً لمقاييس: الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية ومعدل الإيجابية (درجة الوجدان الإيجابي/الوجدان السلبي) عن طريق الانخراط في أنشطة قصدية تهدف إلى زيادة الانفعالات والسلوكيات والمعارف الإيجابية وتحمل قيمة، وتؤدي إلى فض مركزية الانتباه للجوانب السلبية من خبرات الحياة اليومية. ومن ثم توصي نتائج الدراسة الحالية بضرورة الاهتمام بوجود برامج إرشادية لتحقيق أهداف علم النفس الإيجابي تهتم ببناء الخصائص والسمات الإيجابية لدى طلاب المدارس والجامعات، حيث تشير نتائج البحوث أن غياب مثل هذه الخصائص الإيجابية قد ينبئ بوجود الاضطرابات في المستقبل، علاوة على أن الصحة النفسية لا تعنى مجرد الخلو من الأعراض المرضية.

## المراجع:

1. طاهر سعد عمار (٢٠١٢). الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالاكنتاب لدى الشباب : دراسة تنبؤية. *مجلة الإرشاد النفسي*: عدد ٣١، أبريل ٢٠١٢. ص ص. ٤٥٧-٤٨٦.
- 2- Burton, C. M., & King, L. A. (2008). Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle. *British Journal of Health Psychology*, 13, 9-14.
- 3- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 4- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 5- Duckworth, A.L., Steen, T.A., Seligman, M.E.P. (٢٠٠٥) Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-٦٥١-
- 6- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- 7- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- 8- Fava, G.A & ,Tomba, E. (٢٠٠٩). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903-1934.
- 9- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- 10- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*. 30, 483-498.
- 11- Fredrickson, B. L. (1998). *What good are positive emotions?* Review of General Psychology, 2, 300-319.
- 12- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. American Psychologist, 56, 218-226.
- 13- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). *Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being*. Psychological Science, 13, 172-175.

أثر بعض تدخلات علم النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي

- 14- Gable, S. L., Reis, H. T., & Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1135–1149.
- 15- Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). *Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits psychopathology*. *Clinical Psychology Review*, 30, 849-864.
- 16- King, L. A. (2001). *The health benefits of writing about life goals*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
- 17- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). *A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation*. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- 18- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005a). *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?* *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- 19- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005b). *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- 20- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2009). *Becoming happier takes both a will and a proper way: Two experimental longitudinal interventions to boost well-being* Manuscript under review.
- 21- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, Publishers.
- 22- Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T & ,Rees, C. S (٢٠٠٩). Behavioral activation treatments for depression in adults: A meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16, 383-411.
- 23- Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A.C. (2006). *Positive psychotherapy*. *American Psychologist* 61, 774–788.
- 24- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). *Why positive psychology is necessary*. *American Psychologist*, 56, 216–217.
- 25- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006a). *Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances*. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55–86.

- 26- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006b). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
- 27- Shogren, K.A.; Lopez, S.J.; Wehmeyer, M.L.; Little, T.D. & Pressgrove, C.L. (2006). The role of positive psychology constructs in predicting life satisfaction in adolescents with and without cognitive disabilities: an exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 37-52.
- 28- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- 29- Sin, N. L., Della Porta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79-96). New York: Routledge.
- 30- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- 31- Wood, A.M., Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122, 213- 217.

## The impact of some positive psychology interventions in promoting subjective well-being in a sample of school students

### Abstract

This study aims to investigate the effectiveness of some positive psychology interventions in promoting subjective well-being in a sample of high school students. The study determined by a sample consisting of 40 students from the high school students, their ages were between (15-17) years, with an average (15.4) and a standard deviation (0.36). They were divided into four equal groups (two experimental and two control groups (of male and female). The study used the following tools: measures of subjective well-being include: Satisfaction with life scale, Subjective happiness scale, and the positive and negative affect scales. Members of the two experimental groups were directed to carry out regular weekly activities over 13 weeks include: practicing optimism and expressing gratitude exercises, which help to promote a tendency to optimistic thinking and grateful thinking. The results showed the effectiveness of the positive psychology interventions in promoting subjective well-being, through exercises aimed to increase positive emotions and behaviors, and lead to decentering attention from the negative aspects of the experiences of everyday life, this improvements were maintained within the follow-up period. There was no statistically significant differences between males and females in response to the interventions. The results indicate that the consciously focusing on optimistic and grateful thinking lead to emotional and cognitive benefits and then improvements in subjective well-being.