



دراسة مراجعة منهجية حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في البلاد العربية:

ملخص مختصر

Basurrah, A. A., & Al-Haj Baddar, M.

Citation: Basurrah, A. A., & Al-Haj Baddar, M. (2022). دراسة مراجعة منهجية حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في البلاد العربية: ملخص مختصر. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 8, 1-5.

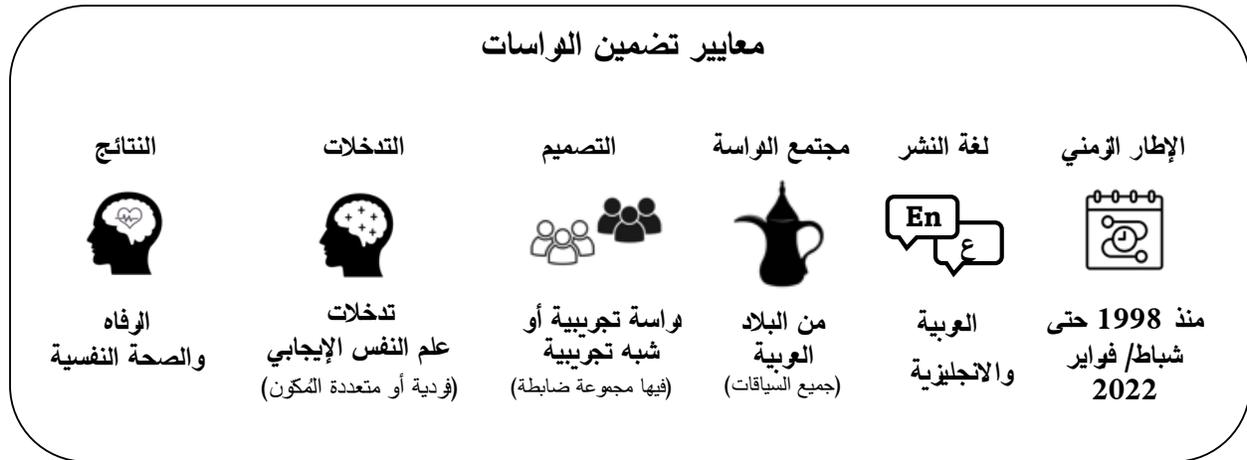
الملخص: بينما تتوفر الأدلة العلمية حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي في العالم الغربي (Boiler et al., 2013; Carr et al., 2020; Hendriks et al., 2021)، نجد البعض القليل منها في عالمنا العربي. لذا؛ هدفت المراجعة المنهجية المنشورة لباضرة وآخرون (Basurrah, Di Blasi et al., 2022) - وهي الأولى من نوعها - إلى تقييم أثر تدخلات علم النفس الإيجابي على الرفاه النفسي والصحة النفسية في البلاد العربية من خلال مراجعة الدراسات التجريبية (التجارب العشوائية المنضبطة Randomized Controlled Trial RCT) وشبه التجريبية في المنطقة العربية والتي امتدت من تأسيس علم النفس الإيجابي عام 1998 حتى شباط/فبراير من العام الحالي 2022. تم إجراء بحث محوسب عن الدراسات المنشورة باستخدام ست قواعد بيانات إلكترونية باللغتين الإنجليزية والعربية. كما ارتكزت صياغة المراجعة المنهجية على نموذج بريزما (PRISMA; Moher et al., 2015) في مراجعة الدراسات السابقة واستناداً على البروتوكول الذي طوّره باضرة وآخرون (Basurrah, Lambert et al., 2021)، الذي سُجّل على بروسبيرو (PROSPERO) ونُشر في مجلة (BMJ Open). انطلاقاً من ذلك، تم تضمين 44 دراسة طُبقت في 10 دول عربية و شملت عينة من المشاركين (ن = 3598)، منها 12 دراسة تجريبية (RCT)، 32 دراسة شبه تجريبية. أما المجتمعات المستهدفة في الدراسات فقد كان معظمها من الأصحاء (86%) وبالغين (73%). كما شملت الدراسات تدخلات علم النفس الإيجابي حول اليقظة (Mindfulness)، والتفكير الإيجابي (Positive thinking)، وقوى الشخصية (Character strengths)، والأمل (Hope)، والتفاؤل (Optimism)، والعطف الذاتي (Self-compassion). وقد جرى على الغالبية العظمى (91%) للدراسات تكييفاً يتناسب وبيئة المجتمع الثقافية، بالرغم من أنه لم يُرصد أية تفاصيل عن عمليات التكيف الثقافية التي أُجريت على تلك التدخلات. وقد أظهرت النتائج أن تدخلات علم النفس الإيجابي فاعلة في تحسين الرفاه النفسي وتقليل اضطرابات الصحة النفسية برغم بعض التحيزات التي رُصدت في طرائق بعض الدراسات. وعلى ذلك نوصي الأعمال البحثية المستقبلية بتوجيه الاهتمام نحو استهداف المجتمعات الأقل عمراً، والأكثر حاجةً ضمن مختلف السياقات سيّما الإكلينيكي منها، هذا بجانب ضرورة زيادة حجم عينات الدراسة، وتجنب التحيزات الإجرائية، وتبيان عمليات التكيف الثقافية للتدخلات.

الكلمات المفتاحية: تدخلات علم النفس الإيجابي، مراجعة منهجية، الرفاه النفسي، الصحة النفسية، البلاد العربية

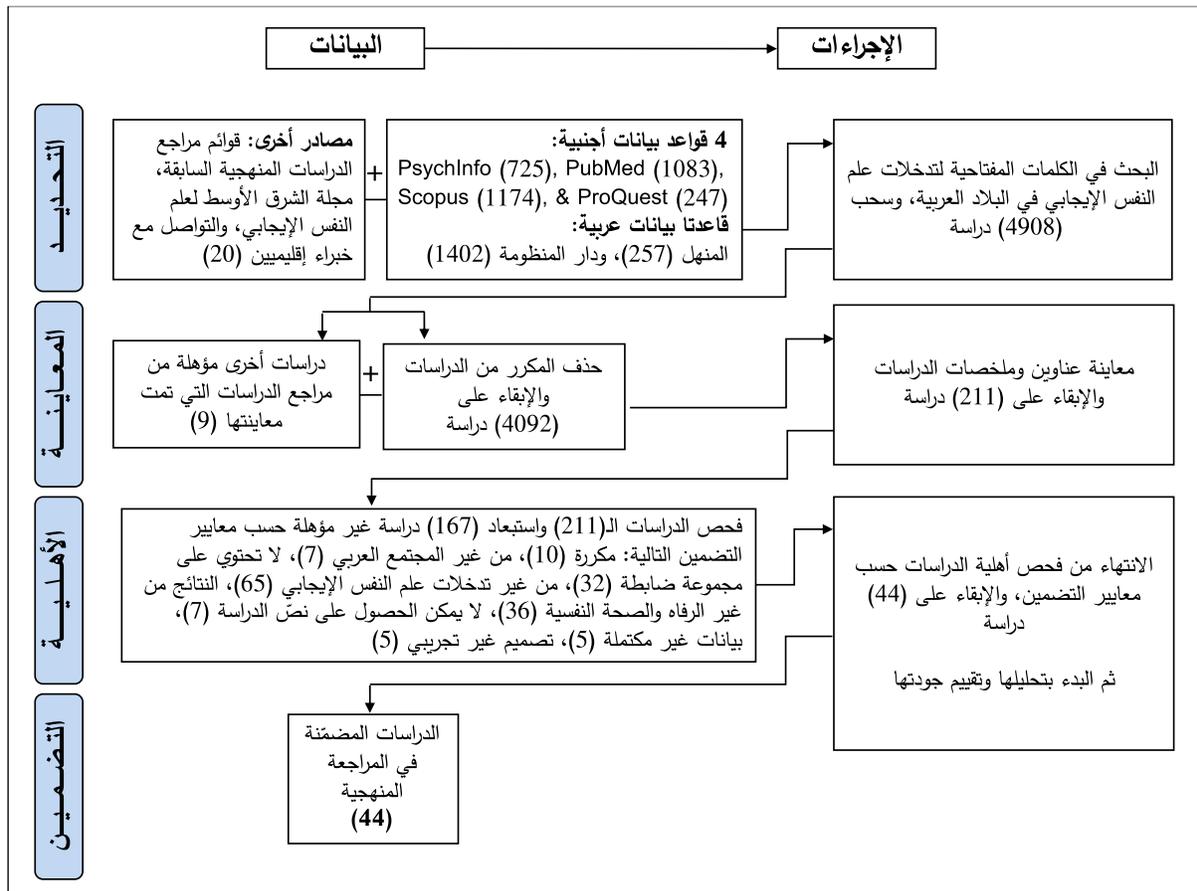
نبذة عن الباحثين: أسماء عبدالله باضرة: تعمل كمحاضرة في قسم علم النفس بكلية الآداب بجامعة الملك عبدالعزيز، جدة، المملكة العربية السعودية. حاصلة على درجة الماجستير (مع مرتبة الشرف) في علم النفس الإيجابي التطبيقي من جامعة اليو سي سي (UCC) بايرلندا في العام 2019. حالياً، باحثة دكتوراه في علم النفس الإيجابي التطبيقي وعضو مؤسس لمعمل علم النفس الإيجابي بجامعة UCC. لديها العديد من الإسهامات والأوراق البحثية المنشورة حول علم النفس الإيجابي وتعزيز الرفاه النفسي والمرونة النفسية. للتواصل: aabasurrah@kau.edu.sa. محمد كمال الحاج بدار: يعمل كمحور في الفريق الفني وعضو في فريق الرفاه لدى المعهد الثلاثي للأبحاث في الأردن. حصل على درجة الماجستير في علم النفس التربوي في العام 2013، حيث بدأ رحلة علم النفس الإيجابي والرفاه محلياً في منطقة الشرق الأوسط وتحديداً في الأردن. لديه العديد من الإسهامات في تطوير المرونة النفسية لدى بعض الأفراد والمجموعات في المجال العلاجي، وفي تعزيز الرفاه النفسي لدى الطلبة والمعلمين في المجال التعليمي. للتواصل: moh.baddar@gmail.com



معايير تضمين الدراسات



تبنّت المراجعة المنهجية عند مراجعة وتضمين الدراسات السابقة حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي على الرفاه النفسي والصحة النفسية في البلاد العربية إرشادات بريزما (PRISMA) والبروتوكول الذي طوّره باصرة وآخرون (Basurrah, Lambert et al., 2021). كما تم تضمين 44 دراسة منشورة، وتم تحليلها، وتعرضها لبروتوكول الدراسة وأدوات تقييم مخاطر التحيز (Risk of Bias) (Cochrane) لكوكرن لدراسة جودة الدراسات ومدى صحة النتائج. وفيما يلي نموذج تدفق البيانات والإجراءات:



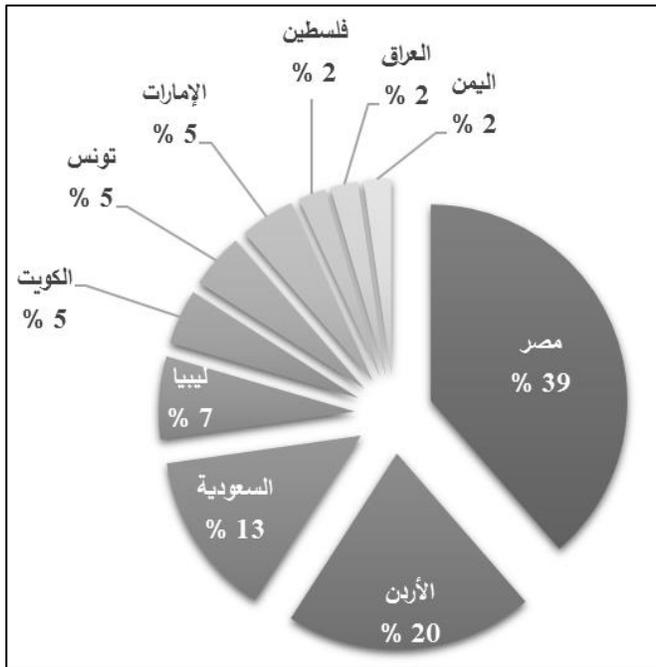
النموذج (1): نموذج تدفق البيانات والإجراءات



أبرز النتائج

قبل البدء بتناول أبرز النتائج، يُجدر الذكر أن العمل على هذه المراجعة المنهجية قبل نشرها كان الملهم لباصرة وآخرون لنشر مقالتي رأي بعنوان "تدخلات علم النفس الإيجابي كفرصة في البلاد العربية لتعزيز الرفاه النفسي" أحدهما نُشر باللغة العربية في مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي (Middle East Journal of Positive Psychology) (Basurrah, Al-Haj, 2021)، والآخر نُشر باللغة الإنجليزية في مجلة فرونتيرز (Frontiers) في علم النفس (Basurrah, Al-Haj, 2022).

وفي بداية ما نتج عن هذه المراجعة المنهجية، يُجدر الذكر أنها شملت (44) دراسة بحثية نُشرت في الفترة من 2008 إلى



2022 (بمعنى أنه لم يتم رصد أي دراسة في المنطقة العربية حول أثر تدخلات علم النفس الإيجابي منذ نشأتها في عام 1998 حتى عام 2008). من هذه الدراسات، (34) دراسة نُشرت باللغة العربية و(10) دراسات نُشرت باللغة الانجليزية؛ (12) صُنفت بأنها دراسة تجريبية (RCT) و (32) شبه تجريبية؛ (37) دراسة نُشرت في مجلات علمية مُحكّمة و (7) نُشرت كرسائل وأطروحات علمية. كما أنّ الدراسات طُبقت في (10) دول عربية هي:

- مصر (17 دراسة)،
- الأردن (9 دراسات)،
- السعودية (6 دراسات)،
- ليبيا (3 دراسات)،
- الكويت، وتونس، والإمارات (درستان في كل منها)،
- فلسطين، والعراق، واليمن (دراسة في كل منها).

كما شملت الدراسات 3598 مشاركًا ومشاركةً كان أكثر من ثلثهم من الإناث. كما ظهر متوسط العمر الزمني في 26 دراسة التي تكرت العمر الزمني بالتحديد 21.6 بانحراف معياري يبلغ 2.46، واستهدفت 32 دراسة البالغين، بينما استهدفت 12 دراسة فئة الشباب من هم دون السابعة عشر من العمر. وقد استهدفت 38 دراسة (86%) مجتمعات أصحاء كان معظمهم من طلبة الجامعات والمدارس، بينما استهدفت 6 دراسات فقط (14%) مجتمعات في سياقات إكلينيكية منهم المصابين العسكريين، المدمنين على المخدرات، الأطفال ذوي صعوبات التعلم، والأطفال المصابين بالسكري، والمراهقين من الصّم، ومرضى السرطان المصابين بالاكتئاب. وأخيرًا تم رصد 3 دراسات فقط ضمّت فيها المجموعة التجريبية أكثر من 100 مشارك، بينما غلّب على أعداد المشاركين في المجموعة التجريبية 30 مشاركًا فأقل. ومن الجدير بالذكر أن 40 دراسة لم تُخصّص أية تدخلات للمجموعة الضابطة، بينما كان هناك دراستين فقط ممن جعلوا مجموعتهم الضابطة "نشطة" (Active control group) ودرستين ممن وضعوا المجموعة الضابطة على قائمة الانتظار (Waiting list) ليستفيدوا من التدخلات بعد الانتهاء من الدراسة.

وقد تبنت نصف الدراسات (23 دراسة) تدخلات متعددة المكونات (Multi-component) شملت على مفاهيم عامّة في علم النفس الإيجابي تضم عناصر متعدّدة مثل نموذج بيرما (PERMA)، والمرونة النفسية، والتمكين، وجودة الحياة، والتعليم الإيجابي، ونموذج الرعاية (CARE). وجاء على إثر تطبيق هذه التدخلات نتائج تُشير إلى زيادة مستويات السعادة، والإيجابية، وجودة الحياة، والرفاه، والمرونة النفسية، والرضا عن الحياة؛ وتقليل مستويات الضغوط والقلق والاكتئاب. وقد أظهرت بعض الدراسات



التي طبقت اختبارات المتابعة أن الأثر الإيجابي لتلك التدخلات استمر من شهر إلى 3 أشهر. أما النصف الآخر من الدراسات فقد تبنت التدخلات أحادية العنصر (Single-component) أي أن يُتبنى أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي بما فيه من فنيات مثل قوى الشخصية، والأمل، والتفاؤل، والعطف الذاتي، والدعم النفسي لسمات الشخصية. وبالنسبة إلى النتائج، فإنها جاءت بشكل يُشابه نتائج التدخلات متعددة العناصر بما يضمن زيادة السعادة والرضا والرفاه (سيما الأكاديمي)، وتقليل الضغوط والقلق والاكتئاب.

أما في ضوء اختبار جودة الدراسات، تم تقييم ال (44) دراسة من خلال أداتين حسب تصنيفهم. استُخدمت أداة كوكرن (Rob2; Sterne et al., 2019) في تقييم 12 دراسة تجريبية (RCTs) ونتج عنها 4 دراسات منخفضة العرضة لمخاطر التحيز، 5 دراسات عليها بعض المخاوف من العرضة لمخاطر التحيز، 3 دراسات مرتفعة العرضة لمخاطر التحيز. واستُخدمت أداة كوكرن (ROBINS-I; Sterne et al., 2016) في تقييم 32 دراسة شبه تجريبية منها دراسة واحدة فقط متوسطة التحيز بينما وُصفت باقي الدراسات بأن لديها عُرصة جادة للتحيز، ولم يكن هناك أية دراسة منها منخفضة التحيز ولا حرجة التحيز. ويعود بالمجمل تعرض الكثير من الدراسات سيما العربية منها لمخاطر التحيز لأسباب عدة أبرزها:

- ضعف ضبط المتغيرات الدخيلة
- الانحراف عن موضوع تدخلات علم النفس الإيجابي المُراد تطبيقها وعن محتواها
- تحيز أداة التقييم البعدية بالتدخلات التي تم تطبيقها في الدراسة
- نقص البيانات والمعلومات الموثقة في تقرير الدراسة عموماً، وتحديدًا حول الطريقة والإجراءات بما فيها من المجتمع والعينة وتوزيعها وكيفية التوزيع العشوائي والتدخلات وأدوات القياس وكيفية تطويرهما وتكييفهما للبيئة المحلية.

التوصيات

في ظل أهمية علم النفس الإيجابي في تحسين الرفاه النفسي والصحة النفسية، وفي ظل محدودات الدراسات الكمية والنوعية في هذا المجال، يُوصى برفع الوعي بأهمية البحث العلمي بما يخص الرفاه النفسي والصحة النفسية حيث تُستهدف مجتمعات دراسة متنوعة بين الأصحاء وفي سياقات إكلينيكية، إلى جانب توفير بروتوكولات وقواعد إرشادية في البحث في هذا المجال والتي تؤكد على دور حجم العينة وتوزيعها وأخلاقيات التعامل مع المجموعة الضابطة، بالإضافة إلى بناء وتكييف الأدوات والتدخلات في علم النفس الإيجابي إلى البيئة العربية بصفة عامة و/أو البيئة المحلية في البلاد العربية، وقد يكون وجود قاعدة بيانات مختصة بذلك من أبرز الأدوات لذلك. وهذه دعوة للمختصين والأكاديميين في البلاد العربية للتعرف على تدخلات علم النفس الإيجابي المتعددة التي طُبقت في الدراسات المتضمنة في هذه المراجعة المنهجية، بالإضافة للتدخلات التي لم تُطبق وذلك من أجل تكييفها واغتنامها في عمليات بناء رفاه نفسي أفضل والوقاية من مشكلات الصحة النفسية والمساهمة في علاجها. بالإضافة لذلك، فإنه يوصى بتكثيف الجهود البحثية المستقبلية لتعريب وتقنين دليل لتدخلات علم النفس الإيجابي على البيئة العربية.

المراجع

- Basurrah, A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2021). تدخلات علم النفس الإيجابي كفرصة في البلاد العربية لتعزيز الرفاه النفسي. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 7, 30-40. <https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/124>
- Basurrah, A. A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z. (2022). Positive psychology interventions as an opportunity in Arab countries to promoting well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 793608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.793608>



- Basurrah, A., Di Blasi, Z., Lambert, L., Murphy, M., Warren, M., Setti, A., Al-Haj Baddar, M., & Shresha, T. (2022). The effects of positive psychology interventions in Arab countries: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1-19 <http://doi.org/10.1111/aphw.12391>
- Basurrah, A. A., Lambert, L., Setti, A., Murphy, M., Warren, M., Shrestha, T., & di Blasi, Z. (2021). Effects of positive psychology interventions in Arab countries: A protocol for a systematic review. *BMJ Open*, 11(7), e052477. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052477>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357-390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
- Sterne, J. A., Hernán, M. A., Reeves, B. C., Savović, J., Berkman, N. D., Viswanathan, M., ... Higgins, J. P. (2016). ROBINS-I: A tool for assessing risk of bias in non-randomised studies of interventions. *BMJ*, 355. <https://doi.org/10.1136/bmj.i4919>
- Sterne, J. A., Savović, J., Page, M. J., Elbers, R. G., Blencowe, N. S., Boutron, I., ... Higgins, J. P. (2019). RoB 2: A revised tool for assessing risk of bias in randomised trials. *BMJ*, 366. <https://doi.org/10.1136/bmj.l4898>