CORA Cork Open Research Archive
Cartlann Taighde Oscailte Chorcaí

Title	'##### ## ##### ######## ##### ### ######
Authors	Basurrah, Asma A.;Di Blasi, Zelda;Al-HajBaddar, #Mohammed
Publication date	2021-12-31
Original Citation	Basurrah, A A, Di Blasi, Z & Al-HajBaddar, M 2021, ''### ###### ##### ## ##### ######## #####', Middle East Journal of Positive Psychology, vol. 2021, 7, pp. 30-40.
Type of publication	Article (peer-reviewed)
Rights	© 2021, the Authors.
Download date	2026-11-01 14:13:36
Item downloaded from	https://hdl.handle.net/10468/19106



UCC
University College Cork, Ireland
Coláiste na hOllscoile Corcaigh

تدخلات علم النفس الإيجابي كفرصة في البلاد العربية لتعزيز الرفاه النفسي

Basurrah, A., Al-Haj Baddar, M., & Di Blasi, Z.

Citation: 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.

ملخص البحث: تُعدّ دراسة فعالية تدخلات علم النفس الإيجابي خارج إطار المجتمع الغربي محطّ اهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي، حيث أظهر عددًا من الباحثين مخاوفًا حول ما إذا كانت لتلك التدخلات فعالية ومغزى ثقافيًا في الدول غير الغربية كالدول العربية مثلًا، حيث أن هناك العديد من الاختلافات الثقافية التي قد تحُدُّ منها. في هذه الورقة البحثية، سلّطنا الضوء على الأوجه الثقافية في البلاد العربية وكيف لمفهوم الرفاه النفسي فيها أن يختلف عن الدول الغربية. إضافة إلى ذلك، استعرضنا تدخلات علم النفس الإيجابي التي أُجريت في البلاد العربية، مُستعرضين بشكل مختصر مدى جودة البحوث التي تناولتها. كما اهتمت الورقة بسرد بعض المقاييس البحثية وتقنينها على المجتمع العربي، ثم اقتراح إرشادات وتوصيات لبحوث مستقبلية تتماشى مع الثقافة الوطنية أو حتى المحلية في مختلف القطاعات بين مختلف عينات المجتمع لتأكيد فعالية تلك التدخلات لأقصى حدّ ممكن مما يساهم في تنمية الرفاه النفسي في الوطن العربي.

Abstract: Examining the effects of Positive Psychology Interventions (PPIs) outside the Western context is an area of interest in the field of positive psychology. Several scholars have debated and addressed the topic of whether PPIs are culturally appropriate and meaningful for non-Western societies such as the Arab countries, where various cultural differences exist. In this paper, we outlined some of the key cultural elements of the Arab region and how well-being differs from Western culture. Furthermore, we presented research conducted on PPIs in the Arab region and briefly evaluated the quality of this research. We also provided psychological measurements in this field and, proposed guidelines as well as recommendations for future researchers to align PPIs with national or even local cultures in various society samples to promote well-being in the Arab world.

Disclosure Statement: This paper is an extended Arabic version of an English manuscript that has been accepted for publication in Frontiers Journal in Psychology 'Positive Psychology', entitled, "Positive Psychology Interventions as an Opportunity in Arab Countries to Promoting Well-being".

الكلمات المفتاحية: علم النفس الإيجابي؛ تدخلات علم النفس الإيجابي؛ الرفاه النفسي؛ الوطن العربي؛ الصحة النفسية

نبذة عن الباحثين: أسماء عبد الله باصُرّة: تعمل كمحاضرة في قسم علم النفس بكلية الآداب بجامعة الملك عبد العزيز، جدة، المملكة العربية السعودية. حاصلة على درجة الماجستير في علم النفس الإيجابي التطبيقي من جامعة اليو سي سي (UCC) بايرلندا في العام ٢٠١٩. حالياً، باحثة دكتوراة في علم النفس الإيجابي التطبيقي بجامعة UCC. لديها بعض الإسهامات والأوراق البحثية المنشورة أو تحت النشر في علم النفس الإيجابي، تعزيز الرفاه النفسي (well-being) والمرونة النفسية (resilience). للتواصل: aabasurrah@kau.edu.sa. **محمد كمال الحاج بدّار:** 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 ٢٠١٣، حيث بدأ رحلة علم النفس الإيجابي والرفاه محليًا في منطقة الشرق الأوسط وتحديدًا في الأردن. لديه بعض 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. **د. زيلدا دي بلاسي :** أكاديمية وباحثة في كلية علم النفس التطبيقي بجامعة UCC بإيرلندا، مؤسس مشارك لبرنامج الماجستير الخاص بعلم النفس الإيجابي بجامعة UCC. للتواصل: z.diblasi@ucc.ie

تُعرَّف تدخلات علم النفس الإيجابي على أنّها تدخلات وأنشطة نفسية تُعنى بتنمية الانفعالات والأفكار والسلوكات الإيجابية (Sin & Lyubomirsky, 2009). وضمن عمل بحثي حديث قام به كار وآخرون (Carr et al., 2021) اشتمل على مراجعة شاملة منهجية لـ (347) دراسة، أظهرت النتائج أن لتدخلات علم النفس الإيجابي أثرًا دالًا على عدّة متغيرات منها جودة الحياة، والرفاه النفسي ، والقلق، والضغوط، والاكتئاب. ويُجدر الإشارة إلى أن معظم هذه الدراسات (82 % بالتحديد) طُبّقت في البلاد الغربية المتعلّمة الصناعية الغنية الديمقراطية (Western, Educated, Industrialised, Rich, Democratic countries (WEIRD)). لذا أظهر الباحثون مخاوفًا حول إذا ما كان علم النفس الإيجابي علمًا يختص بأعراق محدّدة أو بالأحرى يُركز على الإيديولوجيات "الفردية" الغربية. كما انتُقدت تدخلات علم النفس الإيجابي بأنّها صُمّمت من قِبل غربيين وللمجتمع الغربي (Hendriks et al., 2019; Kubokawa & Ottaway, 2009). فقد يبدو بالتالي أن ليس لهذه التدخلات ذلك الأثر في بلاد أخرى كالبلاد العربية الإسلامية حيث أن مثل هذه الاختلافات الثقافية قد تحُدُّ منه. ومن هنا أكّد باحثون على أهمية السياق الثقافي لدعم قبول تدخلات علم النفس الإيجابي والانخراط فيها وبالنهاية حصد أثرها المُراد (Hendriks & Graafsma, 2019). ومن أجل تطوير علم نفسٍ إيجابيٍّ أهليٍّ وتدخلاتٍ حسّاسة لثقافة الشعب العربي، ينبغي بالضرورة تحديد المبادئ الثقافية في المنطقة العربية وامتداداتها في تحديد مدى اختلاف مفهوم الرفاه النفسي فيها عن الثقافة الغربية (Lambert et al., 2015). ويُجدر الذكر هنا أنه حتى الآن لا يوجد ترجمة معتمدة لمفهوم (Well-being)، فهناك تعبيرات مختلفة للدلالة على المفهوم في الأدب النفسي العربي كالرفاه، والعافية، والهناء، وجودة الحياة، وغيرها. ولكثرة تداول مصطلح الرفاه في العديد من البلاد العربية، نميل إلى استخدام مفهوم الرفاه وتحديده بالنفسي ليصبح "الرفاه النفسي،" كما ندعو الباحثين والمهتمين في المجال بالتعاون مع مختصين لغويين إلى توحيد المفهوم. وعلى الرغم من أنّ هيندريكس وآخرون (Hendriks et al., 2018) وجدوا أثرًا كبيرًا لتدخلات علم النفس الإيجابي على أوجه عديدة للرفاه النفسي في البلاد غير الغربية (Non-Western countries) ، إلّا أنّ الدراسات التي أُجريت في هذه البلاد شحيحة كمّاً، وتفتقر إلى الجودة من ناحية منهجيات البحث العلمي. في هذه الورقة، نسعى إلى تسليط الضوء على الأوجه الثقافية في البلاد العربية، واستعراض تدخلات علم النفس الإيجابي التي أُجريت فيها مُقيّمين بشكل مختصر مدى جودة البحوث التي تناولتها مع توصياتنا لبحوث مستقبلية.

الثقافة العربية

يعود مصطلح "العالم العربي" الذي يضمُّ (5%) من سكان العالم إلى البلاد العربية في الشرق والأوسط وشمال أفريقيا من المحيط إلى الخليج[1]. وبالرغم من السرعة المتزايدة في تطوّر مجال الأعمال في العديد من البلاد العربية، إلّا أن المجتمعات الفردية فيها لا تزال محدودة في الأماكن البارزة اقتصاديًا، وينزع الشعبُ العربيّ إلى العيش في مجتمعات جمعيّة. وفي العموم، يتشارك العربُ ذات الثقافة العربية الإسلامية، ويتحدّثون ذات اللغة، حتى أنهم ينحدرون من ذات العائلات العربية إذا ما عُدنا في التاريخ بغض النظر عن جنسياتهم في الوقت الحاضر. وقد طرأ على البلاد العربية العديد من التغيّرات قبل رسم الحدود بينها وبعدها. وهناك أوضاع جغرافية وطبوغرافية وديمغرافية واقتصادية اجتماعية أسهمت في أساليب حياة الناس وطبيعة أعمالهم. فالعرب الذين يقطنون الشرق أو الغرب أو ما بين ذلك يتشاركون في اللهجة العامة، ولكن لكُلّ بلد مع ذلك لهجتها المحلية الخاصة؛ لذا قد يحتاج الأفراد من مختلف البلاد العربية إلى استخدام اللغة العربية الفصحى و/أو تعلّم المزيد عن اللهجات واللكنات العربية من أجل التواصل. وقد تدلّ تلك التغيّرات والأوضاع إلى ظهور خصوصية لشعب كل منطقة عربية كبلاد الشام مثلًا، أو الخليج العربي، أو مصر، أو المغرب العربي، أو غيرها. وعليه يُجدر التقنين الخاص لتدخلات علم النفس الإيجابي وأدواته النفسية لتُناسب كل مجتمع من المجتمعات المحلية في مختلف المناطق وإن تشابهت معظم خصائصهم الثقافية تجنّبًا لمبدأ *قالب واحد يُناسب الجميع* (one size fits all).

وتُصنّف البلاد العربية (المجتمع الشرقي) على أنها من ثقافة جمعية حيث تتأثر الهوية والقرارات بالنظم الاجتماعية حسب نموذج هوفستيد (Hofstede's Model) القائم على الأبعاد الفردية والجمعية، وهذا على نقيض الولايات المتحدة مثلًا

[1] من المحيط (أي سواحل المغرب على المحيط الأطلسي) إلى الخليج (أي سواحل بلاد الخليج العربي)

(المجتمع الغربي) التي تتبنى الثقافة الفردية والتي تُركز على قرارات الفرد. وبالرغم من بعض درجات الفردية لدى العرب في أماكن معينة، إلّا أن هذه الأماكن تحديدًا لا تزال تتشارك خصائص جمعية مشتركة. ونودُّ هنا باختصار استطلاع معنى المفهوم الجمعي في القيم العربية وفي الدين وفي مفهوم الذات والانفعالات، مُبيّنين مدى اختلافها عن الثقافة الفردية الغربية.

الذات في الثقافة العربية

إن إدراك تمايز مفهوم *الذات* غاية في الأهمية حيث يختلف المفهوم باختلاف الثقافات، وبما أن علم النفس الإيجابي يصبّ تركيزه فيه. وللتوضيح، يُركّز مفهوم الفردية على التوجه الذاتي (Self-directed) والاستقلالية (Autonomous) (Realo et al., 2002; Triandis, 2001). فالأفراد في البلاد الفردية كالولايات المتحدة يولون جُلّ تركيزهم لخصائصهم الشخصية (كالدوافع، والسمات، والقدرات) من أجل بناء مفهومهم للذات. أمّا الجمعية فإنها تستند على البنية الاجتماعية التي تُثمّن الجماعات التي ينتمي لها الأفراد كالعائلة والقبيلة والصداقات (Realo, 2003; Triandis, 2001). لذا يميل الأفراد في البلاد الجمعية كالبلاد العربية إلى التركيز على علاقاتهم مع الآخرين لبناء مفهومهم للذات (Markus & Kitayama, 1991). ولهذا ينبغي أن تُركّز البحوث على العناصر الأساسية في الجمعية عند تطبيق تدخلات علم النفس الإيجابي في البلاد العربية للحصول على نتائج دالّة وذات معنى. فعلى سبيل المثال، قد يتأثر رفاه الأفراد من الثقافة الجمعية بشكل أفضل عندما يتعرضون لتدخلات تتعلّق بالمحيط الاجتماعي مثل التعاطف/الرحمة (Compassion)، وممارسة أفعال اللطف (Performing acts of kindness)، وكتابة رسائل الامتنان (Writing a gratitude letter)، واستخدام مكامن القوة في الشخصية (Using character strengths) في السياق اليومي بما في ذلك السياق الاجتماعي؛ إذا ما قورن تأثرهم بتلك التدخلات الفردية *كاكتشاف* مكامن القوة في الشخصية (Identifying character strengths).

الانفعالات والقيم والدين في الثقافة العربية

لطالما دُرست العوامل الثقافية في التجارب الانفعالية حيث عادةً ما يظهر ذلك التباين الثقافي. فقد أشارت الدراسات إلى أن زيادة الانفعالات الإيجابية هو محط تركيز الثقافة الغربية، في حين أن الموازنة بين الانفعالات الإيجابية والسلبية هو ما يهمّ الأفراد في الثقافة الشرقية (Leu et al., 2011). وهذا يبين الدور التي تلعبه الثقافة في فهم السعادة مثلًا، فللسعادة قيمة كبيرة لدى البلاد الفردية (Individualist countries)، بينما لا يوجد لها وللانفعالات الإيجابية عموماً تلك القيمة لدى شعوب البلاد الجمعية (Collective countries) (Leu et al., 2011)، بل قد يظهر لديهم ما يُسمى بالخوف من السعادة (Joshanloo & Weijers, 2019; Joshanloo, 2013)؛ لذا قد يبدو دور الانفعالات الإيجابية في صحة الأفراد النفسية ورفاههم في المجتمع الشرقي محدودًا إذا ما تمت مقارنتها بدورها في المجتمع الغربي. ومن ناحية أخرى، يكمن السعي وراء السعادة في الثقافات الغربية في الاستقلالية، والإنجاز الشخصي، والتقدير الذات المرتفع، بينما يركز هذا السعي في الثقافات الشرقية على التكافل، وبناء الانسجام في العلاقات، وتلبية الالتزامات الاجتماعية (Uchida & Ogihara, 2012).

وعند الحديث عن القيم كعرب، للعائلة مركز محوري للشرف، حيث يؤثر هذا الانتماء على جميع تفاصيل حياة الفرد. فللعائلة وغيرها من الروابط الاجتماعية كالصداقة تقديرًا كبيرًا يستدعي البحوث المستقبلية تسليط المزيد من الضوء على التدخلات التي تستهدف وظائف الأفراد في التفاعل في مجتمعهم مع من حولهم من عائلة وأصدقاء وغيرهم كتدخلات أفعال اللطف. وعند الحديث عن الدين، اكتملت أركان الثقافة العربية وغناها الثقافي والقيمي في روحانيتها. فيُعد الدين البُعد الأهم والأبرز في الثقافة العربية، وبرغم التعددية الدينية إلّا أن الإسلام هو ما يدين به معظم قاطني البلاد العربية. ومن المثير للاهتمام أن هناك باحثين سابقين أضفوا على تدخلات علم النفس الإيجابي أوجُهًا دينية (مثل: الفرجاني، سليمان، و منتصر، 2019) و (Al-Ghalib & Salim, 2018; Saeedi et al., 2015). فقد وجد السهيل ونور (Al-Seheel & Noor, 2016) أن الامتنان لله وحمده وشكره يزيد من السعادة لدى عينة من المسلمين بصورة أكبر من تدخل الامتنان المُعتاد كتدخل في علم النفس الإيجابي. لذا كما أشار سعيدي وآخرون (Saeedi et al., 2015) أن للدين دورًا بارزًا في تطوير مثل هذه التدخلات في الثقافة العربية حيث يتم من خلالها ربط الفلسفة الإسلامية بنظريات وتطبيقات علم النفس الإيجابي.

مفهوم الرفاه النفسي *(المتعي والمعنوي)*

والآن لتوضيح ما يُقصد بالجوانب المُتعية والجوانب المعنوية للرفاه النفسي ، فإن مفهوم المُتعية يعتمد على السعي لتحقيق أعلى مستويات المتعة (تحقيق الشعور الجيد الذي عادةً ما يكون لحظيّا مقرونًا بلحظات المتعة)، أمّا مفهوم المعنوية في الجانب الآخر فيُعنى بتحقيق المعنى من الوجود والارتقاء بالفضائل للفرد وللآخرين (تحقيق الأداء الأفضل الذي عادةً ما يُصبح جزءاً لا يتجزأ من السلوك) (Keyes & Annas, 2009). وتُشير الدراسات الحالية إلى أن الثقافات لا تدعم الأوجه المُتعية والمعنوية بشكل متساوٍ (Joshanloo & Jarden, 2016)، فتظهر المُتعية متطابقةً مع الفردية (Joshanloo, 2014)، بحيث تكون المتعة والانفعالات الإيجابية هي السبيل لتحقيق السعادة في الثقافة الغربية في حين لا يُعتبر هذا النهج مفضّلًا في الثقافات الشرقية، وذلك لأنها تعتبر المعاناة والانفعالات السلبية عوامل مساهمة في تنمية روحانيتها (Lee et al., 2013). وعليه فإن المنظور الشرقي أقرب إلى تعريف الرفاه النفسي من الجانب المعنوي حيث المعنى والفضيلة والانتماء هي محور الاهتمام. لكننا نؤمن أن النهجين متواجدين في كلا الثقافتين إلى حد معين، وأن هذا الاختلاف المنظوري يوحي إلى اختلاف طرق الحصول على السعادة.

علم النفس الإيجابي في الوطن العربي

في الوقت الحاضر، يتزايد ظهور مجال علم النفس الإيجابي بشكل ملحوظ في الوطن العربي (Lambert & Pasha-Zaidi, 2019; Rao et al., 2015). ففي السنوات الأخيرة، ظهرت الكثير من الجهود لاستكشاف مجال علم النفس الإيجابي في مختلف البلاد العربية. حيث ظهرت العديد من المبادرات تحت مظلّة "علم النفس الإيجابي" والتي تهدف إلى تعزيز مستوى الرفاه النفسي (Well-being) والازدهار (Flourishing). منها على سبيل المثال: مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي (The Middle East Journal of Positive Psychology; *MEJPP*) والتي نشرت مجلّدها الأول في عام 2015، في حين أنها تُصدر مجلّدًا سنويًا يتناول موضوعًا محدّدًا من مواضيع علم النفس الإيجابي في الوطن العربي. وفي "اليوم العالمي للسعادة" عام 2017، أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة مركز الإمارات لأبحاث السعادة Emirates Center for Happiness Research. وفي العام نفسه، أنشأت جامعة عفت في المملكة العربية السعودية أول معمل لبحوث علم النفس الإيجابي والحياة الطيبة Positive Psychology and Well-being Research Lab. كذلك أقامت جامعة عفت أول ندوة لعلم النفس الإيجابي وأول برنامج تدريبي لطلبة الجامعة يتخصص في علم النفس الإيجابي. وفي عام 2019، نشر كلًّا من لويس لامبرت ونوشين باشا زيدي Louise Lambert and Nausheen Pasha-Zaidi أول كتاب في الوطن العربي بعنوان "علم النفس الإيجابي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا). كما أن هناك العديد من الجهود المؤسسية والفردية في المنطقة العربية والتي كرّست مجهوداتها في هذا المجال؛ يُمثّلها العديد من الأعمال المُنعقدة في جمهورية مصر العربية، حيث أسّس الدكتور إبراهيم يونس عام 2016 الرابطة العربية لعلم النفس الإيجابي The Arab Association for Positive Psychology https://www.psycholearn.com/en/associative.php والتي من خلالها تُقدَّم العديد من الدورات التدريبية، كما نشر كتابا بعنوان "قوة علم النفس الإيجابي" (يونس، 2017).

وبالرغم من كل هذه التطورات، فهي لا تُقارن بكميّة ونوعيّة أبحاث علم النفس الإيجابي في البلاد الأخرى. ففي ضوء ملاحظتنا على الثقافة العربية، قد تُعزى قلّة دراسات علم النفس الإيجابي في الدول العربية إلى قلّة الوعي بتبنّي المنهج التطوّري والوقائي في مقابل المنهج العلاجي ومنهج حلّ المشكلات. وقد قالها طبيب أسنان عربي ذات مرة: "الناس لا يأتون للطبيب إلا حينما يتألمون بشدة". على أي حال، خلال العقد الماضي أُجريت العديد من الدراسات في مختلف الدول العربية، معظمها كانت دراسات وصفية والقليل منها كان من نوع الدراسات التجريبية. على سبيل المثال، أظهرت نتائج دراسة عبد الخالق (Abdel-Khalek, 2010) وجود علاقة طردية بين جودة الحياة (Quality of life) والرفاه النفسي (Well-being) والتديّن (Religiosity) بين طلبة الجامعة المسلمين في دولة الكويت. وعليه، صمّم عبد الخالق (2016) "المقياس العربي للتديّن" والذي ثبت ارتباطه بشكل جوهري بمتغيرات علم النفس الإيجابي بين طلبة الجامعة العرب في كلٍّ من الجزائر والكويت ومصر.

وقد تم مؤخراً من قِبل باصُرّة وآخرون (Basurrah et al., 2021) إجراء أول مراجعة منهجية (Systematic review) لنتائج الدراسات السابقة التي تناولت فعالية تدخلات علم النفس الإيجابي في الدول العربية (تم نشر بروتوكول المراجعة المنهجية في مجلة *BMJ Open* كما تم تقديم النسخة النهائية من المراجعة للنشر في أحد المجلات العلمية المحكّمة). وبعد تحليل نتائج (ن = 39) دراسة تجريبية، توصّل البحث إلى أن تدخلات علم النفس الإيجابي الأكثر دراسةً في الدول العربية هي اليقظة الذهنية (Mindfulness)، والتفكير الإيجابي (Positive thinking) والمرونة (Resilience). بينما لوحظ القليل من الدراسات

التي تناولت فعالية تدخلات الامتنان (Gratitude)، والفضائل – مكامن القوة في الشخصية (Character strengths)، أو التسامح (Forgiveness)، أو التعاطف مع الذات (Self-compassion)، أو التلذّذ - التذوّق (Savouring)، أو التدفق (Flow). كذلك توصلت المراجعة المنهجية إلى أن هناك محدّدات متعلقة بمنهجيّة البحث العلمي لمعظم الدراسات التجريبية في الدول العربية. ويشمل ذلك عدم الاستناد إلى بروتوكول البحث، ووجود القليل من التجارب المنضبطة العشوائية (Randomised Controlled Trials; RCTs)، وبعض المشكلات المتعلقة بالتعمية (Blinding) أي منع المشاركين من معرفة نوع التدخّل المُقدّم إليهم ومعرفة النتائج المُقاسة أثناء الدراسة، وصغر حجم العينة، والافتقار إلى المجموعات الضابطة النشطة (Active control groups) وكذلك نقص إجراء البحوث على عينات مجتمعيّة مثل: المعلمين والموظفين والأشخاص في مخيمات اللاجئين والذين يعانون من المِحن.

نداء بشأن جائحة كورونا (COVID-19)

مما لا شك فيه في الوقت الحالي أن جائحة كورونا أطلقت نداءً إلى العالم بما في ذلك البلاد العربية لأهمية الوعي بالصحة النفسية والرفاه النفسي جنباً إلى جنب الوعي بالصحة البدنية. واستجابةً لهذا النداء، قامت مؤخراً واترز وآخرون (Waters et al., 2021) بتوضيح الدور المهم الذي تلعبه العوامل النفسية الإيجابية في الوقاية من الأمراض النفسية وتعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي أثناء الجائحة، وكذلك أهمية بناء العلميات والقدرات الإيجابية التي من الممكن أن تساعد على تعزيز الصحة النفسية مستقبلاً. وإضافة لذلك، أكّد كلّاً من رشيد ومكراث (Rashid & McGrath, 2020) أن التدخلات الإيجابية القائمة على مكامن القوة في الشخصية من الممكن أن تعمل على تعزز الرفاه النفسي وتخفيف الانفعالات السلبية (مثل الشعور بالقلق، والغضب، والخوف، والحيرة). بل وحتى في وقت سابق في عام (2015)، أدرجت منظمة الأمم المتحدة "الصحة الجيدة والرفاه النفسي " كهدفٍ ثالث من ضمن أهدافها للتنمية المستدامة. وكُلّنا ثقة بأن جميع الحكومات والقطاعات حول العالم قد سمعت ذاك النداء وأن جميعها في الغالب يتخذ إجراءات جادّة. وكمثال على ذلك في المنطقة العربية، تعاونت وزارة التعليم الأردنية مع الهيئات الحكومية وغير الحكومية الدولية لدمج الرفاه النفسي في إجراءاتها التعليمية جنباً إلى جنب مع التركيز على تقليل مشكلة فاقد التعلّم بسبب الوباء. ومع ذلك، لا تزال هناك الحاجة إلى مزيد من البحوث في مختلف القطاعات لتعزيز الرفاه النفسي ووضعه في قائمة الأولويات لتحقيق الأداء الفردي، والتنظيمي، والوطني الأمثل. كما أن هناك حاجة إلى تغيير وصمة العار أو المعتقدات السلبية حول الصحة النفسية وطلب الدعم النفسي، والتي تُشكّل قضية في بعض دول الشرق الأوسط (Baess, 2018).

المناقشة

تأسس علم النفس الإيجابي في ضوء إطار المجتمع الفردي (Christopher & Hickinbottom, 2008)، ولضمان تدخلات علم نفس إيجابي ذات مغزى ثقافيّاً، تتضمن الورقة الحالية بعض العناصر الثقافية في المنطقة العربية والتي يجب أخذها في الاعتبار عند تصميم وتطبيق تدخلات علم النفس الإيجابي القائمة على الأدلة العلمية بشكل يُلبّي ويتوافق مع احتياجات السكان العرب. قد يعتقد البعض في العالم العربي أن علم النفس الإيجابي مقتصر فقط على مفهوم السعادة والإيجابية. وإذا كان الأمر كذلك، فمن المهم تثقيف جمهور الناس بشأن نتائج الدراسات الدقيقة التي عملت على تقييم آثار وفاعلية تدخلات علم النفس الإيجابي كالامتنان (Gratitude)، والأمل (Hope)، والتدفق (Flow) على كلٍّ من الصحة والرفاه النفسي والأداء (الإنتاجيّة). ولتوضيح قيمة وفعالية هذه التدخلات القائمة على الأدلة على جانب الصحة مثلًا، من الممكن عرض نتائج الدراسات التي تربط بين ممارسة الامتنان وآثاره على الأشخاص المصابين بأمراض القلب (Cousin et al., 2021)، أو كيف يُمكن لتدخلات علم النفس الإيجابي أن تُعزّز من جودة الحياة لدى مرضى السرطان (Casellas-Grau et al., 2014).

ومن بين الموارد والمراجع الأكثر شيوعًا في هذا المجال والتي قد يلجأ ممارسي علم النفس الإيجابي ويستند عليها: الرابطة الدولية لعلم النفس الإيجابي (International Positive Psychology Association ‘IPPA’)، والشبكة الدولية للتعليم الإيجابي (International Positive Education Network ‘IPEN’). كذلك نوصي بمجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي (Middle East Journal of Positive Psychology ‘MEJPP’)، والكتاب الإقليمي الأول بعنوان "علم النفس الإيجابي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا" (Lambert & Pash-Zaidi, 2019).

ومن أجل تطوير و/أو تكييف تدخلات علم النفس الإيجابي متعددة العناصر (Multi-component comprehensive PPIs)، فإننا نوصي بالرجوع إلى كلّاً من: مكامن القوة في الشخصية (Peterson & Seligman, 2014)، نظرية الرفاه النفسي وفق نموذج بيرما (PERMA) (الانفعالات الإيجابية Positive emotion ، والانخراط Engagement، والعلاقات Relationship، والمعنى Meaning، والإنجاز Accomplishment) (Seligman, 2011)، وكذلك الطرق الخمس للرفاه النفسي: تَواصَل (Connect)، تَنَشَّط (Be Active)، تَيَقَّظ (Take Notice)، تَعَلَّم (Keep Learning)، اعطِ (Give) (Aked et al., 2008). وأخيراً، من الممكن عند تطوير و/أو تكييف تدخلات علم النفس الإيجابي الاستناد إلى تدخلات علم النفس الإيجابي أحاديّة المكون (Single-component PPIs) وتلك المستندة على نظريات مختلفة كنظرية التوسّع والبناء (Broaden & Build Theory; Fredrickson, 2004)، ونظرية الأمل (Hope Theory; Snyder et al., 2002)، ونظرية الشغف والمثابرة (Grit; Duckworth et al., 2007)، ونظرية تقرير المصير – الدافعية (Self-Determination; Deci & Ryan, 2012).

هناك أيضًا مفهومان آخران من تدخلات علم النفس الإيجابي يمكن تطبيقهما بشكل فعّال وهما مفهوم التلذّذ - التذوّق (Savouring) (Bryant & Veroff, 2007) ومفهوم المنظور الزمني (Time Perspective) لِفيليب زمباردو Phillip Zimbardo (Stolarski et al., 2015) والتي تقيس الأبعاد التالية (الماضي الإيجابي، والماضي السلبي، والحاضر المُتعي، والحاضر الجبري، والمستقبل الإيجابي، والمستقبل السلبي، والمستقبل المتسامي). فعلى سبيل المثال، للتلذّذ (التذوّق) توجه زمني إيجابي لاسترجاع الذكريات الجيدة من الماضي، والاستمتاع باللحظات الحاليّة المُتعية، والاستعداد بشكل استباقي لصُنع مستقبل أفضل. وما قد يكون جدير بالاهتمام حالياً بالنسبة للمسلمين هو ما يعرف بـ "المستقبل المتسامي" حيث تُكرّس جميع النوايا والأقوال والأفعال لتلك الحياة بعد الموت.

بالإضافة إلى ذلك، هناك نهج تم إعداده لأغراض سريرية وعلاجية ويسمى بالعلاج النفسي الإيجابي (Positive Psychotherapy). ففي عام 2018، نشر كلّاً من طيّب رشيد ومارتن سليجمان (Tayyab Rashid & Martin Seligman) دليلًا للمتخصصين. ولتوثيق إسهامات وتطبيقات هذا المجال عبر الثقافات، بما في ذلك الثقافة العربية الإسلامية، كتب كلّاً من طيّب رشيد ومحمد الحاج بدار (Rashid & Al-Haj Baddar, 2019) ورقة بحثية تعرض مدى فعالية تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي. وقد تم من خلالها إعطاء نظرة تفصيليّة لمفهوم العلاج النفسي الإيجابي، متضمّناً الجلسات والمواضيع والمهارات والممارسات والاعتبارات الثقافية؛ حيث يمكن العثور على مزيج من تدخلات العلاج النفسي الإيجابي القائمة على نموذج بيرما (PERMA) ومكامن القوة في الشخصية (Character strengths) وغيرها من المفاهيم. وعلاوة على ذلك، تم عرض الدراسات الفردية والجماعية القائمة على العلاج النفسي الإيجابي والتي أثبتت فعالياتها ما يُقارن بفعالية العلاج الجدلي السلوكي (Dialectical Behavior Therapy (DBT)) والعلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavior Therapy (CBT)) على مقاييس الرفاه النفسي ، بل وحتى أفضل في بعض منها.

وفيما يتعلق بأدوات القياس النفسية المتخصصة في مجال علم النفس الإيجابي، نُوصي بشدة ببناء أدوات محليّة تستند على هذه الخلفيات الثقافية التي تم استعراضها هنا في الورقة الحالية. ومن الأمثلة على ذلك بناء أداة لقياس الرفاه النفسي عند المسلمين من خلال إدراج مجالات أبعد مما هو موجود في الأدب الغربي. حتى الآن في المنطقة العربية، بُذِلت عدة محاولات لتكييف مقاييس علم النفس الإيجابي وتقنينها ثقافيّاً. على سبيل المثال، قام الدكتور مرعي سلامة يونس (2018) بتقنين النسخة العربية للعديد من مقاييس الرفاه النفسي بما في ذلك مقياس الرضا عن الحياة، مقياس السعادة الذاتية، مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الازدهار. ومن بين المقاييس الأخرى التي تم تقنينها أيضًا على البيئة العربية: مقياس التعاطف مع الذات (Alabdulaziz et al., 2020) مقياس الشغف (Salama-Younes & Hashim, 2018)، ومقياس التدفق الأكاديمي (Abbassi et al., 2021). وبالإضافة لذلك، قدم أحمد عبد الخالق مساهمة كبيرة في تطوير مقاييس محليّة مع الأخذ في الاعتبار الثقافة العربية؛ مثل مقياس العربي للتدين (عبد الخالق، 2017)، المقياس العربي للسعادة (عبد الخالق، 2013)، والمقياس العربي للصحة النفسية (عبد الخالق، 2011).

الخلاصة

شهد العقد الماضي زيادةً في مشكلات الصحة النفسية في المنطقة العربية، وظلّت وصمة العار ونقص الوعي متواجدين. ومن بين القضايا في المنطقة: الحروب والنزاعات المسلّحة وعدم الاستقرار السياسي والتهجير في العديد من البلاد العربية مثل

العراق، ولبنان، وفلسطين (Hassan et al., 2016; Maalouf et al., 2016). لذا؛ تشير هذه القضايا إلى الحاجة المُلحّة للحد من الأمراض النفسية وتعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي من خلال تفعيل تدخلات علم النفس الإيجابي (Waters et al., 2021). في الواقع فإن هذه الورقة سلّطت الضوء على أهمية دمج الثقافة عند تكييف علم النفس الإيجابي مع السكان العرب وذلك باتباع المبادئ التوجيهية للتكيف الثقافي للتدخلات (Hendriks & Graafsm, 2019)، وكذلك المبادئ الأخلاقية لممارسي علم النفس الإيجابي (Jarden et al., 2020). من المتوقّع أن الأفراد من الثقافة الجمعيّة كالثقافة العربية يندمجوا إلى حدّ كبير في تدخلات علم النفس الإيجابي التي يمكن تطبيقها في العلاقات مع الآخرين أو المجتمع من خلال تشجيع السلوك الاجتماعي الإيجابي مثل التعاطف (Compassion) واللطف (Kindness) خاصة تجاه الوالدين. كذلك فإن ممارسة القيم والفضائل لدى المسلمين لكسب مرضاة الله سبحانه وتعالى من شأنه أيضاً أن يكون له الأثر والمعنى الكبيرين عليهم (كالامتنان لله على نعمه وكرمه وإحسانه).

ومن بين الإسهامات الأخرى المهمة في هذه الورقة تسليط الضوء على أهمية تحسين نوعيّة وجودة البحوث المستقبلية في الدول العربية في مجال علم النفس الإيجابي، بما يتضمن ذلك أهمية اتباع البروتوكول الخاص بتصميم الدراسة وإجراء التجارب العشوائية المحكمة (Randomized Controlled Trials; RCTs) والمُصممّة بشكل جيّد. وعلى وجه الخصوص، ينبغي أن تُضمِّن البحوث التجريبية المستقبلية التوزيع العشوائي للعينة (Randomization)، والتخصيص (Allocation)، والتعمية (Blinding)، وإجراء تحليل القوة الإحصائي (Power analysis) لحساب حجم العينة المناسب، واستخدام المجموعات الضابطة النشطة (Active control groups) حيث يمارس فيها المشاركين نشاطاً محدّداً بدلاً من مجموعات عدم التدخل (No-intervention groups) وذلك من أجل تقليل التحيّز (Bias)، بالإضافة لضرورة متابعة النتائج (Follow-up) لفترات لا تقل عن 12 شهر على الأقل. باختصار، هذه دعوة للباحثين، وصانعي السياسات، والممارسين النفسيين على حدٍ سواء ليكونوا أكثر انفتاحاً للتطور السريع الحاصل في مجال علم النفس الإيجابي وتدخلاته التطبيقية؛ بالإضافة إلى تطوير وتكييف المفاهيم المتعلقة بتدخلات علم النفس الإيجابي وأدواته القياسية بما يتماشى مع الثقافة الوطنية أو حتى المحلية في مختلف القطاعات وبين مختلف عينات المجتمع لتأكيد فعاليته لأقصى حدّ ممكن.

لائحة المراجع العربية

الفرجاني، نجاة الطاهر أحمد، سليمان، سناء محمد، & منتصر، شادية عبد العزيز. (2019). فعالية برنامج قائم على التفاؤل لتحسين الصمود النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية، 20 (الجزء الخامس عشر)، 112-183

يونس، إبراهيم. (2017). قوة علم النفس الإيجابي. مؤسسة حورس الدولية. الإسكندرية

عبد الخالق، أحمد محمد. (2016). المقياس العربي للتدين: خطوات إعداد وخصائصه السيكومترية وعلاقته بمتغيرات علم النفس الإيجابي. دراسات نفسية، 26(2)، 159. - 182

لائحة المراجع غير العربية

Abbassi, M., Abbassi, W., Fenouillet, F., & Naceur, A. (2021). Validation of the Flow Scale related to physical education in Arabic language. *Advances in Physical Education*, *11*(2), 246-260. https://doi.org/10.4236/ape.2021.112020

Abdel-Khalek, A. M. (2011). The development and validation of the Arabic Scale of Mental Health (ASMH). *Psychological Reports*, *109*(3), 949-964. https://doi.org/10.2466/02.03.09.PR0.109.6.949-964

Abdel-Khalek, A. M. (2013). The Arabic Scale of Happiness (ASH): Psychometric characteristics. *Comprehensive Psychology*, *2*, 2-9. https://doi.org/10.2466/02.09.CP.2.5

Abdel-Khalek,A.M. (2010). Quality of life, subjective wellbeing, and religiosity in Muslim college students. *Quality of Life Research*, 19, 1133–1143. https://doi.org/10.1007/s11136-010-9676-7

Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to wellbeing: A report presented to the Foresight Project on communicating the evidence base for improving people's well-being.* New Economics Foundation.

Al-Ghalib, S., & Salim, A. (2018). A mindfulness-based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, *4*(1), 142-157. https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/70

Al-Seheel, A. Y., & Noor, N. M. (2016). Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. *Mental Health, Religion & Culture*, *19*(7), 686-703. https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1229287

Alabdulaziz, H., Alquwez, N., Almazan, J. U., Albougami, A., Alshammari, F., & Cruz, J. P. (2020). The Self-Compassion Scale Arabic version for baccalaureate nursing students: A validation study. *Nurse Education Today*, *89*, 104420. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104420

Baess, K. (2019). *Engaging in psychological interventions: A Middle Eastern perspective*. The University of Manchester (United Kingdom).

Basurrah, 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. http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-052477

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

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

Casellas-Grau, A., Font, A., & Vives, J. (2014). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. *Psycho-Oncology*, *23*(1), 9-19. https://doi.org/10.1002/pon.3353

Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive psychology, ethnocentrism, and the disguised ideology of individualism. *Theory & Psychology*, *18*(5), 563-589. https://doi.org/10.1177/0959354308093396

Cousin, L., Redwine, L., Bricker, C., Kip, K., & Buck, H. (2021). Effect of gratitude on cardiovascular health outcomes: A state-of-the-science review. *The Journal of Positive Psychology*, *16*(3), 348-355. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716054

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 416–436). Sage Publications. https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *359*(1449), 1367-1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Hassan, G., Ventevogel, P., Jefee-Bahloul, H., Barkil-Oteo, A., & Kirmayer, L. J. (2016). Mental health and psychosocial wellbeing of Syrians affected by armed conflict. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, *25*(2), 129-141. Doi: 10.1017/S2045796016000044

Hendriks, T., & Graafsma, T. (2019). Guidelines for the cultural adaptation of positive psychology interventions. *Caribbean Journal of Psychology*, *11*(1). https://www.uwipress.com/cjp-vol-11-i1-a1/

Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T. G. T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2018). The efficacy of positive psychological interventions from non-Western countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Wellbeing*, *8*(1), 71-98. https://doi.org/10.5502/ijw.v8i1.711

Hendriks, T., Warren, M. A., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & de Jong, J. (2019). How WEIRD are positive psychology interventions? A bibliometric analysis of randomized controlled trials on the science of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(4), 489-501. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1484941

Jarden, A., Rashid, T., Roache, A., Lomas, T., & Al-Ahmadi, A. (2020). Ethical guidelines for positive psychology practice (version 1.0: Arabic). *International Journal of Wellbeing, 9*(3), 1-38. doi:10.5502/ijw.v9i3.1337

Joshanloo, M., & Weijers, D. (2019). Islamic perspectives on wellbeing. In L. Lambert & N. Pasha-Zaidi (Eds.), *Positive Psychology in the Middle East/North Africa* (pp. 237-256). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13921-6_11

Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences, 54*(5), 647-651. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011

Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies, 15*(2), 475–493. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1

Joshanloo, M., & Jarden, A. (2016). Individualism as the moderator of the relationship between hedonism and happiness: A study in 19 nations. *Personality and Individual Differences*, *94*, 149-152. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.025

Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology, 4*(3), 197–201. https://doi.org/10.1080/17439760902844228

Kubokawa, A., & Ottaway, A. (2009). Positive psychology and cultural sensitivity: A review of the literature. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, *1*(2), 13. http://epublications.marquette.edu/gjcp/vol1/iss2/13

Lambert, L., & Pasha-Zaidi, N. (Eds.). (2019). *Positive psychology in the Middle East/North Africa: Research, policy, and practise*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13921-6

Lambert, L., Pasha-Zaidi, N., Passmore, H.-A., & York Al-Karam, C. (2015). Developing an indigenous positive psychology in the United Arab Emirates. *Middle East Journal of Positive Psychology*, *1*(1), 1-23. https://www.middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/24

Lee, Y.-C., Lin, Y.-C., Huang, C.-L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies, 14*(2), 571–590. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9343-5

Leu, J., Wang, J., & Koo, K. (2011). Are positive emotions just as "positive" across cultures? *Emotion, 11*(4), 994–999. https://doi.org/10.1037/a0021332

Maalouf, F. T., Ghandour, L. A., Halabi, F., Zeinoun, P., & Tavitian, L. (2016). Psychiatric disorders among adolescents from Lebanon: Prevalence, correlates, and treatment gap. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *51*(8), 1105-1116. https://doi.org/10.1007/s00127-016-1241-4

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.

Rao, M. A., Donaldson, S. I., & Doiron, K. M. (2015). Positive psychology research in the Middle East and North Africa. *Middle East Journal of Positive Psychology*, *1*(1), 60-76. https://middleeastjournalofpositivepsychology.org/index.php/mejpp/article/view/33/22

Rashid T., & Al-Haj Baddar, M. K. (2019) Positive psychotherapy: Clinical and cross-cultural applications of positive psychology. In L. Lambert & N. Pasha-Zaidi (Eds.), *Positive psychology in the Middle East/North Africa* (pp. 333-362). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13921-6_15

Rashid, T., & McGrath, R. E. (2020). Strengths-based actions to enhance wellbeing in the time of COVID-19. *International Journal of Wellbeing*, *10*(4), 113-132. https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.1441

Realo, A. (2003). Comparison of public and academic discourses: Estonian individualism and collectivism revisited. *Culture & Psychology*, *9*(1), 47-77. https://doi.org/10.1177/1354067X03009001004

Realo, A., Koido, K., Ceulemans, E., & Allik, J. (2002). Three components of individualism. *European Journal of Personality, 16*, 163–184. https://doi.org/10.1002/per.437

Saeedi, H., Nasab, S. H. M., Zadeh, A. M., & Ebrahimi, H. A. (2015). The effectiveness of positive psychology interventions with Islamic approach on quality of life in females with multiple sclerosis. *Biomedical and Pharmacology Journal*, *8*(2), 965-970. https://dx.doi.org/10.13005/bpj/848

Salama-Younes, M., & Hashim, M. (2018). Passion, vitality and life satisfaction for physically active old adults. *The Journal of Positive Psychology*, *13*(3), 309-319. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1291848

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press.

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. https://doi.org/10.1002/jclp.20593

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257–276). Oxford University Press.

Stolarski, M., Fieulaine, N., & Van Beek, W. (Eds.). (2015). *Time perspective theory: Review, research and application*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2

Triandis, H. C. (2001). Individualism-collectivism and personality. *Journal of Personality*, *69*(6), 907-924. https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169

Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing, 2*(4), 354-369. doi: 10.5502/ijw.v2.i4.5

Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C., & Steger, M. (2021). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*. DOI: 10.1080/17439760.2021.1871945