

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الايجابي. ص.ص 235-259.

إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل علم النفس الايجابي

فتيحة كركوش¹، نسيمة أكتوف²

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة البلدية² لونيبي علي،

f.kerkouche@gmail.com¹

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة البلدية² لونيبي علي،

aktoufnassima@gmail.com²

تاريخ الارسال: 2020/07/14، تاريخ القبول: 2024/01/31

المخلص:

اعتبر علم النفس الايجابي نقلة نوعية تحولت بفضلها النظرة إلى محدودية الإنسان في قدرته على العمل إلى نظرة إيجابية وأكثر تفاؤلا وأملا بهدف تحقيق مستوى معتبر من الرفاه النفسي. ضمن هذا السياق، نسعى إلى توضيح مفهوم الرفاه النفسي في ظل هذا الفرع الجديد من علم النفس، خاصة وأن هذا المفهوم واجه الكثير من اللبس في فهمه. لذلك، سنعمل لتحقيق هذا الهدف على إبراز ما يلي:

- ماهية الرفاه النفسي وتحديد المفهوم،
- مقارنة الرفاه النفسي والرفاه الذاتي،
- محددات الرفاه النفسي.

كلمات مفتاحية: علم النفس الايجابي؛ الرفاه النفسي؛ الرفاه الذاتي.

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

The problem of defining the concept of psychological well-being in light of positive psychology.

Abstract: Positive psychology is a qualitative transition, thanks to which the prevailing perception about the limits of human potential has shifted, and the perception of it has become more optimistic and positive, with the aim of achieving a better level of psychological well-being.

Within this context, we seek to clarify the concept of psychological well-being in light of this new branch of psychology, especially since this concept encountered a lot of confusion in its understanding. Therefore, we will work towards this goal to highlight the following:

What is psychological well-being and defining the concept,
Comparing subjective well-being and psychological well-being,
Determinants of psychological well-being.

Keywords: positive psychology; psychological well-being; self-well-being.

1. مقدمة:

ذكر العاسمي (2016: 23) أن الإحصائيات التي تناولت دراسة السلوك الإنساني أشارت إلى أنه من سنة 1987 إلى غاية 2012 تمّ نشر ما يقارب 136728 بحثاً حول القلق والغضب والاكتئاب والخوف، مقابل 8659 بحثاً تناول الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، حيث تدل نسبة البحوث على أن الاضطرابات النفسية للجوانب السلبية أخذت حصة الأسد.

من جهته أضاف الزويني (2016) إلى أنه تدريجياً بدأ الاهتمام بالجانب الإيجابي بالسلوكيات الإنسانية بفضل الكثير من جهود الباحثين والحركات العلمية، من بينها الحركة الإنسانية التي رأى روادها أمثال

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الايجابي.

ص.ص 235-259.

ماسلو وبيلز وروجرز أن وظيفة النفساني تكمن في مساعدة الفرد على إبراز إمكانياته الحقيقية وإعانتته على توظيفها من خلال التوجيه والإرشاد، في حين أن الحركة الثانية هي حركة علم النفس الإيجابي ذات النشأة الحديثة (1998) على يد مارتان سيلقمان وزميله سيثسهيماي اللذان تناولوا خبرات وسمات الفرد وقيمه الشخصية. وبالتالي اتسعت مجالات علم النفس الايجابي وافتحت آفاق التعمق في طبيعة القوى الفردية والجماعية التي تحقق الابتهاج (l'épanouissement). هذا ما يفسر عدم وجود علم نفس سلبي وآخر إيجابي بل يوجد من يهتم بالجوانب المختلة وهناك من يسعى لفهم التوظيف الإنساني الأفضل، حيث أشارت شنكلند (Shankland, 2014) إلى أن سليغمان يرى بأن دراسة الجانب الايجابي يحسّن من الوضع النفسي للإنسان، بقوله: عندما أصبح المعالج النفسي يمثل وظيفة استشفائية، نسي حينها مهمته الأوسع المتمثلة في تحسين حياة الناس. هذا ما ينفي الاعتقاد الخاطئ بأن علم النفس الإيجابي يُميّز بين علم نفس سلبي وآخر إيجابي، لأنّ أصل مفهوم علم النفس هو علم الروح والذي يترجم حاليا بدراسة السمات والسلوكيات الإنسانية؛ وهذا ما أوضحته (Schankland, 2014) التي أشارت أيضا إلى أنّ هذا التوجه اهتم به سكينر (Skinner) في وقت مبكر سنة 1948 من خلال اقتراحه لنشاطات تجلب البهجة في كتاب "Waldentwo" أصدره آنذاك، أوضح فيه أهمية الرفاه بالنسبة للفرد والجماعة، وهذا ما يتماشى وأهداف علم النفس الإيجابي كونه يسعى إلى تطوير قدرات الفرد للرفع من مستوى انفعالاته الإيجابية، إضافة إلى أن معرفة خزان القدرات الايجابية لدى الفرد وتنميتها والرفع من مستواها يستلزم التعرف على إستراتيجية علم النفس الإيجابي.

في ذات السياق أوضح أبو حلاوة (2014) أن علم النفس الايجابي يسعى للتعرف على محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقود الإنسان إلى أن يعيش حياة مُرضية، يحقق فيها طموحاته ويوظف قدراته ليصل إلى تحقيق الرضا عن الذات وعن الحياة التي يعيشها.

وبتعبير الزويني (2016) فإن هذا العلم لا يهتم فقط بدراسة الجوانب الإيجابية للأفراد؛ وإنما تتعدى دراسته إلى مختلف المجتمعات والمؤسسات والمنظمات وغيرها، لأنه يسعى إلى فهم العوامل التي تُمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار من أجل الوصول إلى "توظيف أفضل" (Fonctionnement Optimal).

بناء على ما سبق ندرك أن علم النفس الإيجابي يهدف في عمومته إلى توسيع مجال اهتمام علم النفس من خلال البحث المكثف في مكانين القوة البشرية الإيجابية وفي سمات الشخصية وعلاقات ومجالات تحفز نمو ذاتي أفضل وصولاً إلى تحقيق مستوى معتبر من الرفاه النفسي. وبالتالي، نسعى من خلال هذه الورقة إلى إبراز أهمية علم النفس الايجابي وكيف أنه ساهم في وضع استراتيجيات عمل جديدة قائمة على النظرة الايجابية للإنسان، إضافة إلى أنه قدم الكثير من المفاهيم الجديدة، ولعل من أهمها الرفاه النفسي الذي نعمل على توضيحه كونه مفهوم يُجسد نواتج علم النفس الايجابي في حياتنا اليومية.

2. السياق التحليلي:

أشار أبو حلاوة (2006) إلى أن علم النفس الايجابي يستثمر كل الطرق العلمية لدراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية، والعمل على كشف مواطن قوته وفضائله بهدف الوصول إلى فهم ذاته وتُمكنه من تغيير طرق تفكيره السلبية، وبالتالي يتخلص من التفكير السلبي الذي يعد أهم المصادر التي تعكر حياته.

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

فعلم النفس الإيجابي حسب هاركر وكلتنر (Harker et Keltner, 2001) لا يعمل على رصد وصفات علاجية إيحائية ذاتية؛ وإنما يحاول إيجاد أفعال ذات معنى للفرد، لتنمية قدراته حتى يحقق تسيير أفضل لمشكلات الحياة اليومية وهذا ما قد يرفع مستوى الرفاه لديه.

1.2. في ماهية الرفاه النفسي:

أكدت الزويني (2016) أن اهتمامات الصحة النفسية الحالية تحولت من التركيز على "نموذج المرض" إلى "نموذج الصحة"، وبالتالي يركز التوجه الحديث لعلم النفس على العمل لقياس وفهم مكامن القوة الإنسانية وفضائلها، بتسليط الضوء على أوجه القوة عند الإنسان بدلا من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلا عن الأخطاء، وتعزيز الإمكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات، وهذا سُمي بعلم بناء التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي أو الرفاه الذاتي في الحياة.

في هذا السياق اعتُبرت شانكلند (Schankland, 2014) من المهتمين بالتمكين الشخصي ودراسة مكامن القوة عند الإنسان، حيث ترى أن المختص النفسي عليه ألاّ يتقمص النموذج الطبي من خلال تعامله مع الأعراض. لهذا أصبح من الضروري الالتفات لما يملكه الإنسان من قوة وطاقة، لأنّ مفهوم الرفاه لا يتوقف عند مجرد غياب الاضطراب النفسي، فهي تدعو إلى وجوب تغيير اتجاهنا نحو المرض والمريض النفسي إلى وجهة أخرى وهي "الشعور بالسعادة"، في الوقت الذي أشارت فيه أيضا إلى أنّ الدراسات التي اهتمت بتأثير الانفعالات السلبية على الصحة الجسمية والنفسية أكثر عددا من تلك التي تبحث لإيجاد أساليب الفهم المعمق للميكانيزمات والآليات التي تطور وتحتفظ بدرجة مرتفعة من الرفاه النفسي.

وبالتالي نلمس أن الأهداف المنتظرة من هذا التوجه الجديد هو توجه الأشخاص نحو التنمية الذاتية والاهتمام بالرفاه؛ وهو ما عمل من أجله سيلقمان بدراسة السمات الشخصية والعلاقات القائمة بين الأفراد

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

والمؤسسات التي تحفز الابتهاج الذاتي وتعمل على تطوير المجتمع لتصل إلى درجة من السعادة بفضل معرفة الشروط والظروف الفردية والعلائقية والاجتماعية التي تحافظ على الرفاه النفسي لدى الأفراد.

وقد مر مفهوم الرفاه النفسي بمراحل انتابها الغموض والخلط ما بين مفهوم جودة الحياة والسعادة والرفاه، نظرا لكون كل هذه المفاهيم ترمز إلى قوى وسمات وخصائص ايجابية عند البشر. لذلك، فانه من الصعب التوصل إلى إيجاد تعريف محدد للرفاه. ومما زاد في صعوبة ضبط المفهوم أيضا هو ظهور مفهومين متقاربين في المعنى ولكن مختلفين من حيث الهدف وهما: الرفاه الذاتي والرفاه النفسي؛ وهو ما سنحاول التمييز بينهما مركزين على مفهوم الرفاه النفسي الذي يعني دراستنا الحالية. كما أن مفهوم الرفاه له نقاط اشتراك مع بعض المفاهيم المهمة التي ساهمت في بنائه (مثل: التكيف، فعل الالتزام، معنى الحياة)، والتي يمكننا تناولها في هذا السياق على النحو الآتي:

● **التكيف:** اعتبرت (Shankland,2014) أن السلوك الإنساني بمثابة تسوية ما بين ضغوطات داخلية وأخرى خارجية، بحيث يعيش الإنسان العديد من الصراعات يسعى إلى التعامل معها وتجاوزها بتبنيه لاستراتيجيات مختلفة تعمل على تخفيض حالة الضغط التي يعيشها والاحتفاظ بدرجة معينة من الرفاه. وعلى هذا الأساس نجد أن الرفاه يرتبط إلى حد كبير بعملية التكيف بفضل استعمال الأفراد لأساليب المواجهة للتقليل من حدة الضغط وتحقيق بعض الاتزان.

● **فعل الالتزام:** ترتبط السعادة الذاتية غالبا بالالتزام الفرد بأفعاله وبالمعنى الذي يقدمه لها. ولتوضيح هذا أشارت (Shankland,2014) إلى دراسة تم انجازها من قبل أسترلان (Easterlin) سنة 2001 طبقت على عينة من 900 عاملة بمدينة

التكسّاس، هدفت من خلالها إلى قياس مفهوم الرفاه أثناء العمل، بحيث طلب من المبحوثات وصف أحاسيسهن الإيجابية والسلبية. أسفرت النتائج على أن الفترات التي تثير إحساس المبحوثات بالرفاه بشكل كبير، هي حين تتقاسمن الحديث والنقاش مع بعضهن البعض؛ وهي النتيجة التي يمكن تنميتها بمدى شعور الفرد بالسعادة والرفاه بوجوده مع غيره. ومنه، كشفت (Shankland) أن كل نشاط أو فعل يقوم به الإنسان ويسمح له بالتطور وتحقيق الرضا عن الذات والحياة، سيرفع أيضا من مستوى الرفاه لديه.

● **معنى الحياة:** من المهم أن يعتقد الإنسان أن لحياته معنى، لأن مثل هذا الاعتقاد سيشعره بالرضا والسعادة. وكانت (Shankland, 2014) قد تناولت مفهوم معنى الحياة على اعتباره مفهوما ثلاثي الأبعاد (وجداني وسلوكي ومعرفي)؛ وهي ترى أن الذين يتمتعون بعلاقات إيجابية في حياتهم يتدعم توازنهم النفسي بشكل إيجابي ويجدون حياتهم أكثر متعة وأقل اكتئاب؛ وهو ما يعمل حتما على الرفع من درجة الرفاه لديهم.

● **العائد المادي:** توجد العديد من الدراسات (Diener&Biswas-) التي حاولت إيجاد علاقة العائد المادي والسعادة، حيث بيّنت أن للعائد المادي تأثير على مستوى الرفاه لدى الأفراد، غير أن هذا المستوى قد يرتفع — رغم العوز المادي— بتوفر علاقات دافئة يعيشها الإنسان مع غيره. وأضافت (Shankland, 2014) أن ضعف العائد المادي قد يؤدي أيضا إلى تدني مستوى الرفاه عند بعض الفئات كما هو الحال عند المشردين الذين يعانون من عدم الانتماء العائلي ولهم عجز في إقامة علاقات مبنية على الثقة.

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الايجابي.

ص.ص 235-259.

نستخلص من خلال ما قدمته شانكلند وزملائها أن الظروف التي يعيش فيها الفرد تؤثر على مستوى الرفاه لديه سواء بالإيجاب أو بالسلب، وأن لمفهوم معنى الحياة والالتزام فاعليتهما في إمداد الفرد بالكثير من القيم المهمة التي تعمل بدورها على تحقيق السعادة والرفاه.

-تحديد مفهوم الرفاه:

ولد ظهور علم النفس الايجابي العديد من المفاهيم ذات الدلالات الايجابية، حيث ظهر في سنة 1970 مفهوم نوعية الحياة (La Qualité de Vie) الذي عرّفته المنظمة العالمية للصحة (OMS) في سنة 1990 على أنه عبارة عن حقل شاسع من المفاهيم، يحتوي على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، ومستوى استقلالته وعلاقاته الاجتماعية ومعتقداته الشخصية (Shankland : 2012).

كما ظهر مفهوم السعادة الذي أوضح بخصوصه العاسمي (2016) أن الكثير من الباحثين لم يتمكنوا من تقديم تعريف محدد له، كوننا لا نستطيع إيجاد درجة مطلقة للسعادة، إضافة إلى تعدد وتداخل معانيها، وأشار إلى أن سيلغمان أوضح أن السعادة تعد مفهوما مركزيا في علم النفس الايجابي، له أربعة أنواع تتمثل في: الحياة الطيبة وحياة المتعة والسرور والحياة ذات معنى والسعادة.

إن وجود نقاط اشتراك كثيرة بين مفهومي السعادة والرفاه الذاتي أدى إلى نوع من التشابك واللبس أيضا، حيث أشار العاسمي (2016) إلى أن كل من ليو وآخرين (Lu, et al,1997) وهيلويل (Helliwell,2003) وجدوا صعوبة في التمييز بين السعادة والرفاه الذاتي؛ وأن هذه الصعوبة جعلت رايف (Ryff,1989) تُميّز ما بين السعادة كونها قصيرة المدى فتسمى بالسرور، في حين أن الخصائص الشخصية طويلة الأجل فإنها تُعبر عن الرفاه، وعلى هذا الأساس ترى

رايف أن الرفاه أعّم وأشمل من السعادة وأنه عبارة عن تقييم معرفي
لنوعية الحياة.

في ذات السياق، أشار الجندي وعبد تلاحمه (2017) إلى أن ظهور
علم النفس الإيجابي عزّز البحث في الجوانب الإيجابية عند البشر
بتركيزه على مفاهيم مثل: الأمل والتفاؤل والرفاه. هذا المفهوم الأخير
اعتبره العاسمي (2016: 398) أنه يُعبّر عن "تمتع الفرد بحالة جيدة
من الصحة الجسمية والنفسية والوجدانية، والتي يُعبّر عنها بمشاعر من
البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية"، معتمداً في تفسيره للرفاه
على ما قدمه رييد سنة 2005 بحيث اعتبره يمثل مجموعة من العمليات
الاجتماعية التي تتضمن تنمية الوعي بالواقع المعاش ومحاولة تجاوز
مشاعر الندم على ما فات وتقبل الوضع الراهن كما هو والتعامل بواقعية
أمام المشكلات الراهنة.

من جهته، أشار مسعودي (2016: 32) إلى أن رايف (Ryff et al, 2006) حددت الرفاه بقولها أنه: ذلك الإحساس الإيجابي بحسن
الحال، وأنه يُرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات
رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف
شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له.
أما بخصوص مفهوم الرفاه الذاتي، فقد أشارت (Shankland, 2012)
إلى أن (Diener) سنة 1984 أوضح أنه ظهر منذ سنة 1950 أول
شكل للرفاه تمت دراسته في مجال علم النفس وهو الرفاه الذاتي (Etre Subjectif Bien-) الذي يعتمد على تقويم وجداني-معرفي، ويتصف
بتجارب كثيرة من المشاعر الإيجابية (مثل الفرح والمتعة) ومستوى
منخفض من المشاعر السلبية (مثل القلق والاكتئاب) وشعور مرتفع من
الرضا. كما أوضح العاسمي (2016) أن (Diener) واصل البحث في

ذات المجال وخلص إلى أن الرفاه الذاتي يتكون من مكونين أساسيين،
هما:

- **المكون الوجداني:** الذي يستدعي وجود المشاعر الإيجابية ونقص المشاعر السلبية وهو ما أطلق عليه فينهوفن (Veenhoven) بالشعور بالكينونة والإحساس بالرضا والانجاز في الحياة،
- **المكون المعرفي:** يتمظهر في مدى تقييم الفرد لنظرته لجودة الحياة بما فيها من مسرات وأحزان.

بينما حدد كل من عبد الله ومظلوم (2013) الرفاه الذاتي بالتقييم المعرفي للفرد حول ما يعيشه في مختلف المجالات الحياتية سواء منها المهنية أو العلاقات الاجتماعية أو العائلية.

من المهم أن نشير إلى أن سنة 1980 كانت بداية لانطلاقة البحوث الموجهة نحو دراسة الرفاه النفسي (Bien-Etre Psychologique)، حيث أوضح رينان دوسي (Ryanet Deci, 2001) أن هذا المفهوم اتخذ عدة تسميات، أهمها: راحة البال، التمتع الذاتي، السعادة النفسية، الارتياح الشخصي، الهناء النفسي، العافية النفسية، الرفاهية النفسية، الرفاهة النفسية، حسن الحال والرفاه النفسي.

عرّف أبو هاشم (2010) الرفاه النفسي (الذي يسميه بالسعادة النفسية)، أنه مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته؛ وهو ما يتماشى مع ما قدمه الكثير من الباحثين مثل مايكل أرجايل سنة 1997 الذي اعتبر الرفاه النفسي يتحدد بشعور الفرد بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات.

ويرى النبال وأحمد (1998) أن هذا المفهوم يُعبّر عن السعادة التي هي نتيجة شعور وانفعال متكامل يعاش منذ طفولة سوية مُشبعة ومُعززة

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

لإشباع الحاجات الحاضرة، كما أنها مشاعر راقية وانفعال وجداني ينشده الإنسان باستمرار أملا في الوصول إليه على اعتباره أنه من الغايات الأساسية. لذلك نجد أن شوبو (Chobeaux, 2019) اشترط -لتعريف الرفاه النفسي- وجود استعداد لدى الفرد للتحرك وتوفير القدرة على الاندماج الاجتماعي.

في نفس الإطار، أشار الرشدي وجلوي (2017) إلى ما قدمه كل من رايف وسينقر سنة 2008 بخصوص تعريف الرفاه النفسي، حيث أنهما اعتمدا في ذلك على ستة محددات تمثل مجموعة من المؤشرات السلوكية الدالة عليه، وهي:

- ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته: يقصد به بعد الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط تنظيم السلوك الذاتي أثناء التعامل مع الآخر،
 - التمكين البيئي: معنى ذلك قدرة الفرد على تنظيم الظروف والتحكم في أغلب الأنشطة المتاحة وتوفير البيئة الملائمة،
 - التطور الشخصي: يتجسد ذلك من خلال تطوير الفرد لقدراته وزيادة كفاءاته،
 - العلاقات الإيجابية: وذلك من خلال القدرة على تكوين علاقات صداقة وعلاقات اجتماعية متبادلة،
 - الحياة الهادفة: يظهر ذلك عبر تحدي الأهداف الذي ينشدها الفرد بشكل موضوعي،
 - تقبل الذات وتقبل المظاهر المختلفة لهذه الذات كما هي.
- مقارنة بين الرفاه النفسي والرفاه الذاتي:

أشار ماريانا وماريلا (Mariana, Marília, 2008) إلى أن الظروف المعيشية في عصرنا الحديث لا تسمح للفرد بأن يستمتع كثيرا بأوقات

من السعادة والابتهاج، لأن المجتمع يلزمه بأن يخضع إلى نظام يُجبره على برمجة دقيقة لكل تحركاته، من تخطيط وتدبير سواء على المستوى الأسري أو المهني. لذلك، دفعت مثل هذه الأوضاع الضاغطة بالباحثين إلى التفكير في إيجاد طرق تساعد على تغيير الوضع إلى الأحسن.

ومثل هذا الانشغال الذي دفع بالكثير من الباحثين حسب ما جاء عن (Cottraux, 2012) إلى التفكير في معالجته بطريقة عملية، وذلك بأن لا يكتفي الباحثون بتغيير المعارف السلوكية المختلفة كما هو الحال في العلاجات المعرفية السلوكية الكلاسيكية وفي العلاج الكيميائي؛ بل عليهم إيجاد سبل واستراتيجيات فعالة لتغيير حياة الفرد إلى أن يحقق مستوى من الرفاه يقيه من الوقوع في المرض والانتكاس. لذلك، اعتُبر مفهوم الرفاه من أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي، كونه يبحث عن استراتيجيات لرفع مستوى الراحة والابتهاج والرفاه عند الإنسان.

ضبطت مسعودي (2016) مفهوم الرفاه بمدخلين يمكن من خلالهما التمييز بين الرفاه النفسي والرفاه الذاتي حسب ما جاء به جيرونيمو (Geronimo) سنة 2001، هما:

● المدخل اللّذي (Hedonique): يسمى بجودة الحياة الذاتية، ويمثل جوهر المزاج الإيجابي الذي يُعبّر عن ارتفاع الشعور الإيجابي وتدنّي الشعور السلبي. واعتبر (Ryan et Deci, 2001) أنّ هذا المدخل يمثل المتعة والسعادة، وأنه يُسمى بـ"الرفاه الذاتي" المُتكون من الرضا عن الحياة ووجود المشاعر الإيجابية وغياب المشاعر السلبية.

● المدخل النفسي (psychologique-eudémonisme): يُركز هذا المدخل على النضج الشخصي وتنمية القدرات الكلية للفرد. في هذا السياق أشارت تلمساني (2015) إلى ماك ماھونوآستس

(McMahan,Estes) سنة 2010 اعتبراه حالة من إشباع الفرد لحياة هادفة من خلال معرفة وتطوير ما هو أفضل لديه وسمي بـ"الرفاه النفسي".

من جهته، أشار (Diener,1984 et Diener, Lucia et Smith, 1999) إلى أن الرفاه الذاتي يتمثل في معاش ذاتي متوسط للفرد يتضمن عدة صفات منها التفاؤل والرضا. أما كلار (Claire,2007) فيرى أن هذا النوع من الرفاه متكون من مركبتين الأولى تشمل مركبة انفعالية تتضمن المشاعر ومركبة معرفية تعمل على تقييم الفرد لوضعيته الحياتية.

بينما انطلق بواسون وآخرون (Boisson& al, 2001) من منطلق الصحة النفسية الايجابية التي جسدت الرفاه النفسي في حالة من الشعور بالسعادة وتحقيق الذات والقدرة على مواجهة العراقيل والتحلي بالمرونة وتقدير الذات والاعتقاد بقدرة التحكم في الحياة.

تتمة لهذه الرؤية، اتخذ كولاج (Collage,2017) منطلقا آخر ليميز بين الرفاه النفسي والرفاه الذاتي، فكان متوافقا مع اتجاه الجانب المزاجي لخصوص الرفاه الذاتي وجانب تحقيق الذات لخصوص الرفاه النفسي، وذلك بسبب ظهور المشاعر الإيجابية نتيجة إحساس الفرد بالمتعة وتقادي المعاناة بغياب المشاعر السلبية بفضل قدرته على تقييمه الذاتي الإيجابي للظروف المحيطة به وهذا ما يسمى بالرضا عن واقع الحياة اليومية. أما الرفاه النفسي، فانه يظهر بتحقيق الفرد لذاته من خلال قدرته على العمل والالتزام في مختلف نشاطاته التي تتماشى مع قيمه الشخصية.

كما اعتبر فالاسوشابيرو (Wallace et Shapiro,2006) أنه لا يمكننا فهم الرفاه إلا من خلال فهمنا لمفهوم السعادة، حيث ذهب إلى توسيع البحث بإيجاد فرق بين السعادة المتدفقة والسعادة الصادقة-الدائمة؛ فالسعادة المتدفقة تخدم مفهوم الرفاه الذاتي لأنها تهدف إلى رفع مستوى أفضل

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

من المتعة وخفض قوي، للامتنعة، وهي مرتبطة بأحداث الحياة اليومية بحسب السياق الذي تكون فيه، وقد يستمر هذا الشعور بالمتعة من يوم إلى أسبوع، ولكنه غير مستقر فقد يفقد الفرد شعوره بالسعادة. ولكن من يعتقد أن هذا الشعور دائم وسيوفر له رفاه دائم، فإنه لا يتقبل فكرة زوال هذه النعمة، فيتولد لديه نوع من القلق. أما السعادة الصادقة-الدائمة فتتعلق بالرفاه النفسي الذي يهدف إلى الرفع من مستوى تقدير الذات وهي مرتبطة بما يطمح الفرد لتحقيقه في المستقبل، لهذا فالرفاه النفسي لا يصاحبه وضعية قلق لأن الفرد مدرك أن تحقيق طموحاته تتطلب وقتاً أطول يفوق اليوم والأسبوع.

ونجد أن شانكلند (2014) حددت بدقة البؤن القائم بين كل من الرفاه الذاتي والرفاه النفسي واعتبرتتهما مختلفان، رغم ارتباطهما جزئياً ببعضهما البعض، وقد اعتمدت في ذلك على دراسة كايس (Keyes) سنة 2002 تم فيها تطبيق مقياسي الرفاه النفسي والرفاه الذاتي على نفس الأشخاص، وخلصت نتائجها إلى أنها غير مرتبطة إيجاباً، حيث وجدت أن 45% من أفراد عينة الدراسة تحصلوا على درجات عالية في الرفاه الذاتي، في حين تحصلوا على درجات منخفضة في الرفاه النفسي، واتضح أن الرفاه الذاتي هو نتيجة للرفاه النفسي.

في ذات السياق، يرى مسعودي (2016) أن الرفاه الذاتي أعم وأشمل من الرفاه النفسي كونه عبارة عن تقييم لنوعية الحياة ككل، وأنه يشمل جانبا مزاجيا وآخر معرفيا، يتكون من مكونات قابلة للانفصال من خلال الاكتفاء بمكونات دون أخرى ودون أن يتأثر مستوى الرفاه الذاتي عند الفرد، هي:

- الرضا عن الحياة الذي يمثل درجة تقبل الفرد لذاته وما حققه من انجازات،

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

- جانب وجداني إيجابي يظهر فيما يعيشه الفرد من خبرات سارة،
 - غياب الوجدان السلبي.
- قدمت (Shankland, 2014) توضيحا يجعل الرفاه النفسي أشمل وأعم على الرفاه الذاتي- ونحن نؤيده ونرى أنه أكثر إقناعا وأقرب إلى أهداف دراستنا الحالية- حيث استنتجت أن الرفاه الذاتي مرتبط بالمتعة وأن الرفاه النفسي مرتبط بالسعادة، وهي نفس الفكرة التي أكدتها (Ryff, 1989) حين أشارت إلى أن الرفاه النفسي يهتم أكثر بصفات تقبل الذات والشعور بالاستقلالية ونوعية العلاقات، ودرجة الابتهاج الذاتي والشعور بالتحكم في المحيط وفكرة الاعتقاد أن للحياة معنى.
- كما أشارت (Shankland, 2012) إلى أن وود وجوزيف (Wood et Joseph, 2010) أكدا بأن عملية تقييم الرفاه النفسي لا تعتمد على المشاعر فقط، وأن تدني مستوى هذا النوع من الرفاه يُنبئ بظهور مشاعر سلبية وهي نفسها عوامل مخاطرة لظهور الاكتئاب. توضيحا لما تم شرحه، نعرض الشكل رقم (01).



العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

المصدر: من إعداد الباحثين

من جهة أخرى نجد أن رؤية الزويني (2016) تتميز بالشمولية بحيث ترى أنه من الضروري دمج نوعي الرفاه والاهتمام بـ"الرفاه الإجمالي" على أساس أن هذا الأخير يشمل مركبة معرفية (الرضا عن الحياة) ومركبة وجدانية (ارتفاع نسبة المشاعر الإيجابية) وأبعاد تحقيق الذات (الالتزام بنشاطات ذات معنى)، وأظهرت أن كل من دامبرو وريكار (Dambrou et Ricar) بينا سنة 2011 بأن مفهوم الرفاه قد يكون رفاهاً ذاتياً (المتعة-plaisir) أو رفاهاً نفسياً (الابتهاج-épanouissement)؛ لذلك فانه من الأجدر التحدث عن الرفاه الإجمالي، بدون التركيز على شكل دون الآخر وأن الرفاه الذاتي ما هو إلا نتيجة للرفاه النفسي.

بناء على ما سبق، نستخلص أنّ رؤى الباحثين كانت متنوعة ومختلفة بخصوص ضبط مفهومي الرفاه النفسي والرفاه الذاتي والاختلاف يكمن في التسميات وفي بعض المركبات، ولكننا مع ذلك يمكن أن نقول أنّ المفهومين يختلفان في المعنى، حيث خلصنا إلى أن الرفاه الذاتي يهتم بالمزاج الإيجابي لفترة معينة طلباً للسرور، وأما الرفاه النفسي فيسعى لتحقيق الذات لوقت لا محدود. إلا أن هناك من حاول تقديم تناول شامل يدمج فيه المفهومين معاً، وذلك من خلال تبني الاتجاه الشمولي، أمثال: Biswas-Diener et all, 2009; Dagenais- Desmarais et al (Savoie, 2012; Kashadan et Coll, 2008)

2.2. محددات الرفاه النفسي:

أكد أبو هاشم (2010) أن سيلقمان يعد من الأوائل الذين حاولوا تجاوز فكرة البحث عن مفهوم المتعة والانفعالات الإيجابية إلى التعمق في

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

مفهوم تحقيق الذات والبحث في نوعية العلاقات المحققة، فأنجز نموذجاً أسماه (PERMA) الذي قصد به الانفعالات الإيجابية وفعل الالتزام والعلاقات الاجتماعية وتحقيق الذات ومعنى الحياة. تليه رايغالتى أولت بدورها اهتماماً بالغاً لهذا المفهوم لما له من تأثير على الحالة المزاجية الإيجابية إلى أن توصل إلى بناء نموذج للاستدلال على درجة سعادة الفرد وسمته بـ "نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية" والذي له تطبيقات كثيرة في مختلف المؤسسات والحكومات.

من جهتهما، أوضح الجندي وعبد تلاحمه (2016) أن أبو هاشم (2010) سمى الرفاه النفسي بـ "السعادة النفسية"، واعتبره مفهوماً محورياً في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني؛ وهو ما يتفق ورأي عكاشة وسليم سنة 2010 كون مفهوم الرفاه النفسي يعد حالياً من المفاهيم المهمة المتناولة في علم النفس لما له من دور في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي.

واعتبرت الدراسات التي قامت بها (Ryff, 1989) أن الرفاه النفسي يعد من أكثر المفاهيم الذي حظي بالبحث والدراسة، حيث وضعت طرق قياس وتحديد لأهم مؤشرات بهدف التعرف عليه، وأفرزت نموذجاً للرفاه النفسي يشمل ستة أبعاد. مع العلم أن هذا النموذج تم بناءه على أساس المفاهيم المنبثقة من نظريات الشخصية مثل الصحة العقلية والنمو الشخصي وميول الحياة الأساسية والنضج والوظائف الكاملة للشخص وتحقيق الذات والفردية.

يحتوي هذا النموذج على ستة محددات أقرها رايغ وسنغر (Ryff et Singer, 2008) هي:

- الاستقلالية (L'Autonomie): تتمثل في استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرار، ومقاومة الضغوط الاجتماعية وضبط السلوك الشخصي وتنظيمه أثناء التفاعل مع الآخرين.
 - التمكين البيئي (Maitrise De L'environnement): يظهر من خلال قدرة الفرد على تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والاستفادة من الظروف المحيطة بطريقة فعالة وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.
 - التطور الشخصي (Le développement Personnel): تتمثل في قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في جوانب مختلفة من الحياة والشعور بالتفاؤل.
 - العلاقات الإيجابية مع الآخرين (Les Relations Positives): تمحورت حول قدرة الفرد على إقامة صداقات وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة والتفهم والأخذ والعطاء.
 - إعطاء معنى للحياة (Donner du Sens à La vie): يتمثل ذلك في قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي بفضل تكوين رؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.
 - تقبل الذات (L'Acceptation de Soi): هي قدرة الفرد على تحقيق الذات وبناء اتجاهات إيجابية نحو الذات والحياة الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وسلبية.
- نفهم من خلال هذه المحددات التي قدمها رايف وسنغر أنّ سلوك الفرد يتأثر بحالته المزاجية، حيث حدّد العاسمي (2016) في هذا الصدد أن كل من بعد التمكين البيئي والأهداف في الحياة وتقبل الذات تسهم بحوالي

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

(20%- 29 %) من هذه السلوكيات وأن كل من بعد الاستقلالية
والتطور الشخصي والعلاقات الايجابية، تتأثر بنسبة (16 %-27%)
بالرفاه النفسي.

وازداد اهتمام (Ryff& Singer, 2008) بموضوع الرفاه النفسي إلى
درجة أنهما قدما وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي
الرفاه النفسي، وقد اعتمد في ذلك على بيانات من دراسات طويلة
أنجزت بجامعة ويسكونسنماديسن (Wisconsin Madison University)
على امتداد سنة 1993 إلى غاية سنة 2004 والمسح الوطني للعائلات
سنة 2001 للتحقق من استقرار البيئة العاملة للنموذج السداسي العوامل
الخاص بالرفاه النفسي. والجدول رقم (02) يوضح ذلك.

الجدول رقم (02): عوامل الرفاه النفسي حسب رايف وسينقر
(2008:25).

المحددات	مرتفعو الرفاه النفسي	مخفضو الرفاه النفسي
الاستقلالية	القدرة على اتخاذ القرارات والتعامل مع الضغوط، الضبط الداخلي للسلوك، تقييم الذات بمعايير شخصية.	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين، الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات.
التمكن البيئي	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة، ضبط الأنشطة، العمل بفاعلية على استخدام الاحتياجات المناسبة، القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة	صعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية، شعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة، عدم الوعي بالفرص المناسبة، قلة السيطرة على البيئة المحيطة.

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

للحاجات والقيم الشخصية.		
شعور بنمو مستمر للشخصية، الانفتاح على الخبرات الجديدة، تغير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية، شعور بتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.	التطور الشخصي	الإحساس بنقص النمو الشخصي، عدم القدرة على التحسن، قلة الاستمتاع بالحياة، شعور بالضجر وبعدم القدرة على اكتساب سلوكيات جديدة.
دفع في العلاقات الشخصية مع الآخرين، الاهتمام بسعادة الآخرين، القدرة على التفهم والتأثير والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	قلة العلاقات الشخصية مع الآخرين، صعوبة في تكوين علاقات دافئة، انعزال وشعور بالإحباط.
شعور بمعنى الحياة في الحاضر والماضي، الثقة والموضوعية في تحديد أهداف في الحياة.	الأهداف في الحياة	نقص الشعور بمعنى الحياة، عدم القدرة على تحديد الأهداف، غياب معتقدات تضي معنى للحياة.
اتجاهات موجبة نحو الذات، تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات،	تقبل الذات	شعور بعدم الرضا عن الذات وبخيبة أمل نحو الحياة الماضية، انزعاج مستمر من الأشخاص

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

شعور إيجابي نحو الحياة الماضية.	والإحساس بأنهم مختلفين عنه.
------------------------------------	--------------------------------

نستخلص من الجدول رقم (02) أنّ رايف وسينقر، قدما المحددات الستة المكونة للرفاه النفسي والتي على أساسها يختلف الأفراد فيما بينهم، وبذلك يمكن الاعتماد عليها للتعرف على حالات التحسن وارتفاع مستوى الرفاه النفسي لديهم.

الخاتمة:

يعتبر علم النفس الإيجابي من التوجهات الحديثة التي اهتمت بالتعرف على مكامن القوة والإيجابية عند البشر، والعمل على تنميتها بهدف تجاوز الاضطرابات النفسية بكل أنواعها، حيث أنه ساهم في بناء مفاهيم إيجابية كثيرة منها التفاؤل والهناء والأمل والسعادة والرفاه وغيرها. لكن تعدد المفاهيم أفرز بعض اللبس بخصوص تحديد كل مفهوم على حدا، وتحديد ما تعلق بمفهوم السعادة والرفاه، حيث نجد فئة من العلماء اعتبرت مفهومي السعادة والرفاه مترادفين، وفئة أخرى اعترضت على ذلك لكون السعادة لا يمكن أن تصل إلى درجة مطلقة.

كما أنه يمكننا أن نستخلص وجود صعوبة تحديد مفهوم الرفاه أيضا، على اعتبار أن بعض الباحثين يرون أن الرفاه النفسي أشمل وأعم من الرفاه الذاتي الذي هو متضمن بداخله، بينما الرفاه الذاتي فإنه يشمل فقط مكونين، هما: الانفعالات الإيجابية والجوانب المعرفية. نتمينا لما سبق، يمكننا تقديم بعض الاقتراحات التي تخدم رفاه الإنسان وتحقق بعض جوانب سعادته، لعل من أهم ما يمكن تقديمه ما يلي:

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

- تشجيع القيام بالدراسات العلمية التي تبحث في الآليات التي تحقق
رفاه الإنسان خاصة في مجتمعاتنا العربية.

- بلورة نموذج عربي مُوحد لقياس مستوى الرفاه لدى "المواطن
العربي" على اعتبار أن مجتمعاتنا العربية-وان اشتركت مع المجتمعات
الأخرى في بعض الخصائص- لها مميزاتها المختلفة بحكم اللغة والدين
والمعتقد.

- البحث في زيادة تنمية الشعور الإيجابي بالرفاه لدى الأفراد من
خلال توفير بعض المتطلبات الحياتية الممكنة (وسائل الترفيه والتنزه،
ممارسة الأنشطة الرياضية، فتح النوادي، التحسيس بأهمية العلاجات
النفسية الجماعية التي تخدم بالدرجة الأولى من رفع مستوى الرفاه
النفسى...).

المراجع:

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد، (2006). علم النفس الإيجابي: الوقاية الإيجابية للعلاج النفسي الإيجابي.

أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد، (2014). «علم النفس الإيجابي: ماهيته ومتطلباته النظرية وآفاقه المستقبلية». الكتاب العربي للعلوم النفسية، العدد: 34.

أبو هاشم، السيد محمد، (2010). «النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة». مجلة كلية التربية، جامعة بنها، كلية التربية، المجلد: 20 العدد: 81.

تلمساني، فاطمة، (2015). الارتياح النفسي الشخصي لدى الطلبة الجامعيين في ضوء المستوى الاقتصادي الاجتماعي وتقدير الذات. رسالة دكتوراه/ماجستير لنيل شهادة دكتوراه في (علم النفس التربوي)، جامعة وهران 2، الجزائر.

الجندي، نبيل جبرين وعبد تلاحمه، جبارة، (2017). «درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل». مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة الخليل فلسطين، المجلد: 11، العدد: 02، ص.ص 337-351.

العنوان: إشكالية تحديد مفهوم الرفاه النفسي في ظل
علم النفس الإيجابي.

ص.ص 235-259.

الرشيدي، فاطمة سحاب جلوي، (2017). « مركز الضبط والسعادة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم والآداب في جامعة القصيم ». *المجلة الدولية للدراسات التربوية النفسية*، مركز رفاد للدراسات والأبحاث، المجلد : 01.

الزويني، ابتسام صاحب موسى، (2016). *علم النفس الإيجابي*، ط1. عمّان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

العاسمي، رياض نايل، (2016). *علم النفس الإيجابي السريري*، ط1. الأردن: دار الإعصار العلمي.

مسعودي، أحمد، (2016). *الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين*. رسالة دكتوراه غير منشورة في (علوم تربوية)، جامعة وهران 2، الجزائر.

النيل، مایسة أحمد، (1998). « خبرة الأسى التالية لفقدان الجنين الأول ». *مجلة الإرشاد النفسي*، المجلد : 08، ص.ص 119-207.

Chobeaux, F. (2019). "A la recherche du bien-être psychique". Vie sociale et traitements, VST. Vol.144.pp 74-78.

Collage, R., Gaucher, M., George, L., Saunder, E., et Albert. (2017). *Mesurer le bien-être au travail: construction et validation factorielle du BET*. (archives des maladies professionnelles et de l'environnement).

Harker, L. et Keltner, D. (2001). "Expressions de l'émotion positive dans les images de l'annuaire des collèges féminins et leur relation avec la personnalité et les résultats de la vie à

l'âge adulte". Journal of Personality and Social Psychology .
Vol 80. pp 112-124. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.112>

Mariana ,B- H , Marília, C- M , et Claus, D- S.(2016).
" Qualité de vie des enseignants: perspectives sur leur bien-
être". Créative Education . Vol7 No.16 , 13 octobre 2016.
Shankland, R.(2012). *Bien-être et santé: le rôle de la gratitude*.
ELSEVIER Masson SAS.
Shankland, R.(2014). *La psychologie positive*.Dunod.

Wallace, B- A., et Shapiro, S- L. (2006). "Equilibre mental et
bien-être: jeter des ponts entre le bouddhisme et la
psychologie occidentale".Revue de littérature Vol. 61. N7 .pp
690-701·novembre