

الرفاهية من منظور علم النفس الإيجابي والاتجاهات والنماذج المفسرة لها
**Well-being from the perspective of positive psychology
Theories and models**

نورالدين قرة¹*

¹ جامعة محمد خيضر بسكرة، noureddineguerra@gmail.com

تاريخ النشر:

2024/12/26

تاريخ القبول:

2024/12/23

تاريخ الاستلام:

2024/12/14

- الملخص:

جاءت الورقة البحثية الحالية لتسلط الضوء على أحد أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي، والمتمثل في الرفاهية، حيث تم دراسة هذا المفهوم بشكل مكثف في السنوات الأخيرة، لارتباطه بمجالات حياتية متعددة، وغالبا ما تم النظر الى الرفاهية على أنها مجال واسع بدلا من كونه مفهوم محدد، وي طرح ذلك مشكلة تعريف وقياس الرفاهية، حيث تم تناول هذا المفهوم من مداخل ونماذج متنوعة، وقد جاءت هذه الورقة البحثية لتناول المفهوم واهم النماذج المفسرة والاطر النظرية التي تناولت الرفاهية والمفاهيم ذات الصلة بها.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية النفسية - الرفاهية الذاتية - تعريف وقياس الرفاهية.

Abstract :

The current paper sheds light on one of the most pivotal concepts in positive psychology, namely well-being. this concept has been studied intensively in recent years, due to its association with multiple aspects of life. Well-being has often been viewed as a broad domain rather than a specific concept. This raises the issue of defining and measuring well-being, from various approaches and models. This paper came to address the concept of well-being and related constructs, and the main theories of human well-being.

*- المؤلف المرسل

ISSN: 2773-322X --- EISSN: 2773-3998

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/733>

Keywords: Psychological well-being - subjective well-being - definition and measurement of well-being.

1- مقدمة :

يعد مفهوم الرفاهية مفهوم يتداخل مع كثير من المفاهيم التي ترتبط بالتجارب الشخصية والحياتية للفرد، ونال موضوع الرفاهية والمفاهيم المشابهة له مثل الرضا عن الحياة والسعادة، اهتمام الفلاسفة والباحثين منذ القدم، باختلاف الثقافات والمعتقدات، حيث يجد هذا المفهوم جذورا له في الثقافات والفلسفات القديمة.

فالهدف من الحياة عند أريستيبوس (435-356 ق. م) هو تجربة أكبر قدر ممكن من المتعة والسعادة تتألف من مجموع لحظات المتعة التي يعيشها المرء. أما أبيقور (341-270 ق. م) فقد أسس لمدرسة فلسفية معروفة باسم الأبيقورية، سعت إلى تحقيق الفرد لحياة سعيدة وهادئة، تتميز بالسلام والتحرر من الخوف والألم، أما ارسطو (384-322 ق. م) فقد ذكر أن أسعى ما يمكن أن يحققه الإنسان هو الرخاء "eudaimonia"، والتي عرّفها على أنها نشاط الروح بما يتوافق مع الفضيلة (Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. 2021).

وموضوع السعادة كان الشغل الشاغل للإنسان، قديما وحديثا والذي اختلف تحديد طبيعته الفلاسفة والمنظرون، وهذا ما يبرز التنوع الواسع للمداخل عند دراسة مفهوم الرفاهية والسعادة، وفي الورقة البحثية الحالية سنحاول ابراز مفهوم الرفاهية ومكوناته (أبعاد)، كما سنتناول أهم النظريات والنماذج التي فسرت الرفاهية الذاتية والنفسية.

1- مفهوم الرفاهية الذاتية:

يشير Hascher, T. (2010) الى أنه تم الترويج بقوة لفكرة الرفاهية الذاتية (SWB) خلال السنوات العشرين الماضية كقيمة فردية واجتماعية وكذلك كحاجة نفسية أساسية، والرفاهية الذاتية هي مؤشر على جودة الحياة وهي مهمة لصحة الإنسان وتطوره. وتتمثل الأهداف الأساسية لأبحاث الرفاهية في تحديد المؤثرات الضارة ودعم تلك التي تعزز الصحة الجيدة والوقاية من المرض. والرفاهية الذاتية في الوقت الحاضر موضوع محوري في علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى بناء نوعية حياة طيبة. وفي ذات السياق يوضح Das, K. et al. (2020) الأدبيات المتعلقة بالرفاهية الذاتية تتسم بأنها واسعة ومتداخلة عبر تخصصات متعددة، حيث تظهر الدراسات المتعلقة بالرفاهية الذاتية SWB في

التخصصات التقليدية، مثل الفلسفة والاقتصاد وعلم النفس، وكذلك في المجالات الناشئة، مثل الصحة العامة والبيئة.

والرفاهية الذاتية مصطلح متعدد الأوجه يشير إلى الأحكام المتعلقة بمدى رضا الفرد عن حياته؛ يتم تطبيق هذه الأحكام أحياناً على جوانب معينة من الحياة، مثل العلاقات والمجتمع والصحة والعمل. والرفاهية تتعلق بالحالات الانفعالية للأشخاص وقد تشمل أيضاً التأثيرات المرتبطة بالأحاسيس (على سبيل المثال، الألم والإثارة) وعوامل أخرى مثل الشعور بالهدف أو اللامبالاة التي قد تكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالحالات الانفعالية وتقييمات لتلك الحالات (Stone, A, & Mackie, C. 2013.p. 3).

ويعرّف دينر (Diener 2009) الرفاهية الذاتية subjective well-being بأنها "شعور الفرد وتفكيره بأن حياته مرغوبة بغض النظر عن كيفية رؤية الآخرين لها". يركز هذا التعريف على بعدي التفكير والشعور في مفهوم الرفاهية الذاتية، حيث يشير الشعور إلى البُعد العاطفي/الانفعالي، حيث تؤدي غلبة المشاعر الإيجابية على المشاعر السلبية إلى ارتفاع الرفاهية الذاتية، بينما يشير التفكير إلى البُعد التقييمي/المعرفي للرفاهية الذاتية، حيث يؤدي تقييم الأفراد لحياتهم من منظور إيجابي في الغالب إلى ارتفاع مستوى الرفاهية الذاتية (Das, K. et al. (2020).

ووفق (Maddux, J. E. (2018) فدراسة الرفاهية الذاتية هي ذلك التحليل العلمي لكيفية تقييم الناس لحياتهم -في الوقت الحالي ولفترات أطول مثل العام الماضي- بما في ذلك ردود أفعال الأفراد الانفعالية تجاه الأحداث، وحالاتهم المزاجية، والأحكام التي يشكلونها بشأن حياتهم، والرفاهية الذاتية (SWB) هي مفهوم نفسي لا يهتم بما يعانيه الناس أو ما يحدث لهم ولكن بكيفية تفكيرهم وشعورهم حيال ما لديهم وما يحدث لهم.

وتتسم الرفاهية الذاتية بمشاعر إيجابية متكررة نسبياً ومشاعر سلبية نادرة نسبياً ورضا عالٍ عن الحياة (Regan, A., Radošić, N., & Lyubomirsky, S. 2022). وهي ما يشير إليه معظم الناس بالسعادة. إنه شعور الأفراد الذاتي بأن الحياة تسير على ما يرام (Han, S. (J., Koh, S., & Scollon, C. N., 2015).

2- المقاربات المفسرة للرفاهية:

1-2- المدخل الذاتي (المتعة) Hedonic:

يعد نموذج دينر Diener's للرفاهية الذاتية للهيديونيا (تجربة الحالات الانفعالية الإيجابية وإشباع الرغبات) المدخل الأشهر للرفاهية الذاتية، حيث يركز على السعادة

والسرور، ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعاد والسرور يشكلان الهدف الأساسي للحياة البشرية، والرفاهية يتم تحقيقها من خلال زيادة الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة، والأهداف المجزية تماشياً مع القيم الفردية، وبلوغ المحفزات التي تزيد الانفعال الإيجابي وعلى هذا تشير الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل إلى "تقييمات الأفراد المعرفية، والانفعالية لحياتهم" (خرنوب 2016 ، ص. 218-219).

والرفاهية الذاتية في هذا المدخل كما أوضح Quandt, T., Klapproth, J., & Frischlich, L. (2022) تتضمن حضور الانفعالات الإيجابية وغياب الانفعالات السلبية، أي حالة الشعور بالرضا. ويشير مفهوم الرفاهية الذاتية إلى السعادة المدركة أي الرفاهية الذاتية. ويستند هذا المفهوم على التقييم الذاتي وعلى وجهة النظر الأنطولوجية التي ترى أن تعريف السعادة يجب أن يقع بالكامل على عاتق الفرد (Armbrecht, J., & Andersson, T. D. 2020).

ووفق (Joshnloo, M. 2016) فإن وجهة النظر السائدة بين الباحثين في المدخل الذاتي (المتعة) Hedonic هي أن الرفاهية تتألف من السعادة الذاتية وتتعلق بتجربة المتعة مقابل عدم المتعة التي يتم تفسيرها على نطاق واسع لتشمل جميع الأحكام المتعلقة بالعناصر الجيدة/السيئة في الحياة" ومن منظور المدخل الذاتي (المتعة) Hedonic، فإن الحياة الجيدة تتطابق مع الحياة السارة.
مكونات الرفاهية الذاتية (المتعة):

لا تزال البنية الثلاثية المكونة من الرضا عن الحياة والانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية أساسية في تحديد ما يكون الرفاهية الذاتية.

الرضا عن الحياة: عادةً ما يتم تقييمه من خلال تقييم الرضا العام عن الحياة، مصحوباً أحياناً بتقييمات خاصة بمجال معين (على سبيل المثال، الرضا عن العمل والصحة والعلاقة مع الشريك والعلاقة مع الأطفال). عينة من البنود: كيف تقيّم حياتك بشكل عام؟ من 0 (أسوأ ما يمكن) إلى 10 (أفضل ما يمكن).

الانفعالات الموجبة: عادةً ما يتم تقييمها بتقييمات التكرار (كم مرة في الأسبوع أو الشهر أو السنة الماضية) شعر المرء بالبهجة والمعنويات الجيدة والسعادة البالغة والهدوء والسكينة والامتلاء بالحياة). عينة من البنود: خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة شعرت بالبهجة خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

الانفعالات السلبية: عادةً ما يتم تقييمه بتقييمات التكرار (كم مرة في الأسبوع أو الشهر أو السنة الماضية) شعر الفرد باليأس، أو بالحزن الشديد، أو أن لا شيء يبهجك، أو بالتوتر، أو القلق، أو التملل، أو أن كل شيء كان بلا قيمة. عينة من البنود: خلال العام الماضي، ما مقدار الوقت الذي شعرت فيه باليأس؟ Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021).

2-2- المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات (الرخاء) Eudaimonics:

يركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية، فبدلاً من تعريف الرفاهية على أنها الحصول على السعادة في المقام الأول، فإن هذا المنحى يهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير، وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة، والارتباط المتجذر في الذات وعلى هذا ترتبط الرفاهية في ضوء هذا المدخل مع تطور وإدراك الفرد وتشير إلى ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن (خرنوب، 2016، ص 218-219).

وفي هذا الإطار يشير Quandt, T., Klapproth, J., & Frischlich, L. (2022) إلى أن مدخل تعبئة الطاقات للرفاهية الذاتية Eudaimonics، يشير إلى أن يكون المرء ذاته الحقيقية، أو أن يعيش حياة ذات معنى، أو أن يلي احتياجاته الجوهرية. ووفق Niemiec (2014) C. P. يرتبط مصطلح الرفاهية اليوديمونية (الرخاء) بالتجارب الذاتية ذات الصلة بالرخاء أو عيش الحياة الفاضلة سعياً وراء التميز الإنساني، وتشمل الخبرات الظاهرية phenomenological المستمدة من هذه الحياة تحقيق الذات والتعبير الشخصي والنماء. ويوضح Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001) إن مصطلح eudaimonia له أهمية خاصة، لأنه يشير إلى الرفاهية باعتبارها متميزة عن السعادة في حد ذاتها، وتؤكد نظريات الرخاء على أنه ليست كل الرغبات - ولا كل النتائج التي قد يقدّرها الشخص - من شأنها أن تحقق الرفاهية عند تحقيقها. رغم أنها تنتج المتعة، إلا أن بعض النتائج ليست جيدة للناس ولن تعزز الرفاهية. وبالتالي، من المنظور الوجودي، لا يمكن مساواة السعادة الذاتية بالرفاهية.

ومن أكثر مفاهيم (الرخاء) انتشاراً مفهوم الرفاهية الذي وضعه ووترمان Waterman وزملاؤه لمفهوم الرفاهية النفسية ومفهوم الرفاهية الذاتية لرايف Ryff، يركز مفهوم ووترمان Waterman وزملاؤه للرفاهية على التحديد المدرك وتطوير الذات الحقيقية للفرد، والمكونات الأخرى ضمن هذا التصور تشمل: الإحساس بالمعنى والهدف في

الحياة، واستثمار الجهد الكبير في السعي لتحقيق التميز، والمشاركة المكثفة في الأنشطة (التدفق)، والاستمتاع بالأنشطة كتعبير شخصي. وقامت رايف Ryff باشتقاق مفهوم السعادة الشخصية. وقد لوحظ أن هذا المفهوم يتماشى مع مفاهيم السعادة (بدلاً من المتعة). يتألف مفهوم السعادة في الحياة من ستة عوامل: قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي، والإتقان البيئي، والهدف في الحياة، والاستقلالية (Lee, Elliott & Carey, Tyler., 2013).

3- نظريات ونماذج الرفاهية:

يشير Maddux, J. E., (2018) إلى أنه توجد العديد من النظريات التي حاولت تفسير الرفاهية نذكر منها:

نظرية ظروف الحياة: تشير هذه النظرية إلى أن الرفاهية الذاتية هي نتيجة لعدد من ظروف الحياة الإيجابية والسلبية للشخص-كل من تجارب الحياة اليومية (الرئيسية والثانوية) والعوامل الديموغرافية المواتية أو غير المواتية مثل الحالة الاجتماعية والاقتصادية والتعليم والصحة الجسدية.

النظرية النزوعية /التصرف: تقترح النظريات النزوعية/التصرف أن الرفاهية الذاتية لا تنتج أساساً عن ظروف الحياة نفسها ولكن من العوامل البيولوجية أو المزاجية التي تؤثر على السلوكيات والإدراك - مثل تفسيرات وتقييمات ظروف الحياة والأحداث - والتي بدورها تؤثر على الرفاهية الذاتية.

الجمع بين ظروف الحياة ونظريات التصرف / التأويل: كل من نظريات ظروف الحياة ونظريات النزوع/ التأويل للرفاهية الذاتية لها مزايا ويفضل النظر إليها على أنها مكملات لبعضها البعض وليست متعارضة. (Maddux, J. E., 2018, p.16-17).

وتوجد العديد من النماذج التي حاولت تفسير مفهوم الرفاهية نذكر أهمها:

1-3- نموذج الحفاظ على السعادة لـ D. K.M. Sheldona, S. Lyubomirsky و Schkade

يبين Harasim, K. (2018) أن محور هذا النموذج هو المستوى الفردي للسعادة على مدى فترة من الزمن، والذي يُعرّف بأنه المستوى الثابت للسعادة. يركز منظرو هذا النموذج على ثلوث من العوامل: العوامل التي تؤثر على المستوى الحالي للسعادة أو ظروف الحياة (الإمكانات الفطرية للفرد - 10%)؛ العوامل الظرفية والسياقية، أي المستوى

المحتمل للسعادة (التي تحدث في حياة الفرد - 50%) العوامل الفردية، أي النشاط الواعي (فيما يتعلق بالأنشطة التي يقوم بها الفرد - 40%).

2-3- نموذج الموائمة للرفاهية العقلية لـ ر. أ. كومينز Cummins (1997):

نموذج آخر للرفاهية يتمثل في نموذج الموائمة، حيث يفيد Cummins, R. A., (2002) Gullone, E., & Lau, A. L. D. أن نموذجه للرفاهية الذاتية يُفسر من خلال نظام متشابك من الأنظمة النفسية على النحو التالي:

(أ) توفر الشخصية خلفية انفعالية ثابتة تحدد مجموعة من النقاط لكامل نظام الموائمة.

(ب) مجموعة من المخازن الإدراكية التي تشمل السيطرة المدركة واحترام الذات والتفائل، تمتص تأثير حالات الاحتياجات المختلفة، والتي تخلق الرفاهية الذاتية.

(ج) تعمل الاحتياجات التي تم تلبيتها والتي لم يتم تلبيتها بشكل مباشر على المخازن الإدراكية، حيث تعزز الاحتياجات الملبة نظام التخزين المؤقت، بينما تحتاج الاحتياجات غير الملبة الى الدافع. كما يتم تقديم الشخصية أيضاً على أنها ذات تأثير قوي على الأنظمة التحفيزية التي تسعى إلى تحقيق الإشباع، وبالتالي تهئ السلوك الذي من المرجح أن يحافظ على مستويات طبيعية من الرفاهية الذاتية.

(د) وعلى المستوى الأساسي في نظام الموائمة، تشكل عمليات التعود والتكيف خط الدفاع الأول ضد تهديد الظروف الخارجية المتغيرة التي تؤثر على مستويات الرفاهية الذاتية.

3-3- نموذج PERMA لسليجمان Seligman

من النماذج الأخرى الشهيرة نموذج PERMA لسليجمان الذي يفترض أن عناصر الرفاهية تتألف من الانفعالات الموجبة والمشاركة والعلاقات والمعنى والإنجاز Seligman, (M., 2018).

وتُعرّف العناصر الخمسة، في نظرية سليجمان كما أشار اليه Kern, P. (2015) على النحو التالي: الانفعالات الإيجابية: وتشمل المشاعر الإيجابية، أما المشاركة: وتشير المشاركة إلى ارتباط نفسي عميق (مثل الاهتمام والانخراط والاستيعاب) بنشاط أو منظمة أو قضية معينة. أما بعد العلاقات فيشمل العلاقات الشعور بالاندماج مع المجتمع أو المجتمع المحلي، والشعور بالرعاية من قبل الأبناء، والرضا عن شبكة العلاقات الاجتماعية. ويتضمن بعد المعنى الشعور بوجود هدف واتجاه في الحياة، والشعور

بالارتباط بشيء أكبر من الذات. أما بعد الإنجاز فيشير إلى أن إحراز تقدم نحو تحقيق الأهداف وتحقيق نتائج متفوقة، يمكن أن يؤدي إلى اعتراف خارجي وشعور شخصي بالإنجاز.

3-4- نموذج Carol Ryff للرفاهية الأودامونية Eudaimonic well-being:

يعد إطاراً لفهم الأداء الإنساني الإيجابي، ويستند هذا النموذج إلى مراجعة شاملة للأدبيات ويجمع بين نظريات الصحة النفسية والنظريات الاكلينيكية والنظريات النمائية على مدى الحياة، يتكون النموذج من ستة أبعاد: قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإتقان البيئي، الهدف في الحياة، النمو الشخصي، تساهم هذه الأبعاد في تقييم مستوى الأداء الإيجابي للشخص ورفاهيته، وقد تم التحقق من صحة هذا النموذج وحفز العديد من الدراسات حول محددات الرفاهية (الرخاء) مدى الحياة van (Dierendonck, D., & Lam, H., 2023).

ويشير Joshanloo, M. (2016) إلى أنه من المهم دراسة محتويات وعمليات الحياة الطيبة بالإضافة إلى المتعة والحالات العقلية. وتعرف الرفاهية ضمن هذا النموذج من حيث السعي لتحقيق أهداف ذات قيمة جوهرية وعمليات تتميز بالاستقلالية والوعي.

4- الرفاهية الذاتية SWB: مشكلات التعريف والقياس

تعد الرفاهية الذاتية مجال واسع بدلا من كونها تكوين فرضي محدد. تشمل العناصر الأساسية للرفاهية الذاتية موضوعاً سائداً للمزاج الإيجابي والحالات الانفعالية داخل التجربة الذاتية للفرد وتقييم معرفي لظروف حياته بعبارات إيجابية ومرضية. وقد تم تقديم تصورات بديلة مختلفة للرفاهية الذاتية، لكن مفهوم الرفاهية الذاتية الذي يتكون من ثلاثة عوامل، هي الانفعالات الإيجابية، والانفعالات السلبية، والرضا عن الحياة، قد تلقت دعماً تجريبياً ثابتاً (Pavot, W. 2008, p. 126-125).

وضمن هذا الإطار أشار Carter, S., & Andersen, C. (n.d.) إلى أن النموذج الثلاثي للرفاهية الذاتية الذي وضعه دينر وريان Diener and Ryan يعد النموذج الأشهر للرفاهية، والتي ينظر لها كتقييم عام لنوعية حياة الفرد من حيث ثلاثة مكونات رئيسية: الرضا عن الحياة، والذي يتألف من تقييم التوازن بين الانفعالات الإيجابية والسلبية في حياة الفرد، وتقييم مدى ارتقاء حياة الفرد إلى مستوى التطلعات والأهداف، والانفعال الإيجابي (المشاعر الممتعة)؛ والانفعال السلبي (المشاعر المؤلمة).

ويعد أسلوب التقرير الذاتي للفرد هو المصدر الأساسي للمعلومات حول التجربة الشخصية للفرد. غير أن أسلوب التقرير الذاتي للحصول على بيانات حول تجربة الفرد قد تم انتقاده لأنه يخضع للتأثيرات السياقية والتحيزات وأنماط الاستجابة في سياق الرفاه الشخصي والرضا عن الحياة (Pavot, W. 2008, p. 126-125).

ووفق (Helliwell, J., & Barrington, C. (2010) يمكن تقسيم مقاييس الرفاهية الذاتية إلى ثلاث فئات رئيسية: تقييمات الحياة، والانفعالات الإيجابية، والانفعالات السلبية. ويرتبط الرضا عن الحياة داخل البلدان وعبرها ارتباطاً وثيقاً بظروف الحياة الدائمة أكثر من الانفعالات. ويتم قياس الحالات الانفعالية، الإيجابية والسلبية، بشكل أكثر فاعلية في سياق وقت استخدام أدوات الاستطلاعات، في حين يمكن قياس تقييمات الحياة حتى من خلال سؤال واحد يُضاف إلى مجموعة متنوعة من الاستطلاعات.

وفي المجتمعات الغربية، تم التعرف على الأبعاد المتعددة للرفاهية الذاتية. فقد تم اقتراح في عدد من الدراسات، أن الرفاهية الذاتية "تتضمن كلا من التقييم المعرفي ودرجة معينة من الانفعالات الإيجابية و/أو السلبية". كما أظهر آخرون تصوراً للرفاهية الذاتية على أنها بنية متعددة الأبعاد تتمثل في ثلاث مكونات رئيسية: (1) التقييم المعرفي للرضا العام عن الحياة؛ (2) التجربة المتكررة للانفعالات الإيجابية؛ و (3) التردد المنخفض أو شدة الانفعالات السلبية (Zhang, J., & Wang, H 2009, p. 221).

يرتبط المكون المعرفي بالعملية التي يقوم من خلالها كل فرد بتقييم حياته (من حيث الرضا)، ككل أو في مجالات محددة. ويشير المكون الانفعالي إلى الانفعالات التي يمر بها الأفراد خلال حياتهم اليومية ويتعلق بالوضع الحالي للأفراد. يمكن أن تكون الانفعالات إيجابية (تأثيرات ممتعة) أو سلبية (تأثيرات غير سارة)، والتي تعتبر متميزة من الناحية المفاهيمية وتتأثر بمتغيرات مختلفة (Brulé, G. & F. Maggino., 2017, p. 5-6).

وأدرج الآونة الأخيرة (Diener, Suh, Lucas, and Smith (1999) الرضا في مجالات محددة من الحياة، (على سبيل المثال، الرضا عن الصحة) أيضاً في تعريف الرفاهية الذاتية. وغالباً ما يميز الباحثون بين المكونات المعرفية والانفعالية للرفاهية الذاتية، ويعتبر الرضا عن الحياة والرضا المجالي (مجال من مجالات الحياة) من المكونات المعرفية لأنها تستند إلى معتقدات تقييمية (مواقف) حول حياة الفرد. وعلى النقيض من ذلك، تقيّم كل من الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية المكون الانفعالي للرفاهية الذاتية وتعكس

مقدار الانفعالات السارة وغير السارة التي يمر بها الناس في حياتهم (Schimmack, U., 2008, p. 97).

ووفق Stiglitz فإن مقاييس الرفاهية الذاتية توفر معلومات أساسية حول جودة حياة الناس. وينبغي على أن تدمج أسئلة في الاستطلاعات لالتقاط تقييم الأفراد لحياتهم وتجاربهم وأولوياتهم في استطلاعاتهم الخاصة، وهناك مجموعة كبيرة من الأدبيات التي توظف المقاييس الرفاهية الذاتية لتسليط الضوء على دراسة السببية والارتباطات لمتغير الرفاهية الذاتية (Angner, E. 2010).

5- خاتمة:

تمثل الهدف من الورقة البحثية الحالية ابراز مفهوم الرفاهية، والنظريات والنماذج المفسرة لها، وقد تركز الاهتمام المتزايد في السنوات الأخيرة على دراسة رفاهية الإنسان وسعادته، وعلى فهم كيفية تأثير العوامل الاجتماعية والديموغرافية والسياقية على الأفراد، ولا يزال فهمنا الحاضر للرفاهية يأتي من الأبحاث الحالية حول الرفاهية من منظورين عامين: منهج المتعة hedonic الذي يركز على السعادة ويحدد الرفاهية من حيث تحقيق المتعة وتجنب الألم؛ ومنهج الرخاء eudaimonic الذي يركز على المعنى وتحقيق الذات ويحدد الرفاهية من حيث درجة أداء الشخص لوظائفه بشكل كامل.

- المراجع:

فتون خرنوب (2016)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الرابع عشر، العدد الأول.

Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361–368.
<https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>

Armbrecht, J., & Andersson, T. D. (2020). The event experience, hedonic and eudaimonic satisfaction and subjective well-being among sport event participants. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 12(3), 457–477.
<https://doi.org/10.1080/19407963.2019.1695346>

Brulé, G. & F. Maggino. (2017). *Towards More Complexity in Subjective Well-Being Studies*. In F. Maggino, G. Brulé, & F. Maggino (Eds.), *Metrics of Subjective Well-Being: Limits and*

- Improvements. Springer International Publishing AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4>
- Carter, S., & Andersen, C. (n.d.). Theoretical Conceptualisations of Wellbeing. Retrieved December 13, 2024, from <https://usq.pressbooks.pub/wellbeingineducationalcontexts/chapter/theoretical-conceptualisations-of-wellbeing/>
- Cummins, R. A., Gullone, E., & Lau, A. L. D. (2002). A Model of Subjective Well-Being Homeostasis: The Role of Personality. The Universality of Subjective Wellbeing Indicators, 7–46. doi:10.1007/978-94-010-0271-4_3
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41, 1-32.
- Han, S. J., Koh, S., & Scollon, C. N. (2015). *Subjective Wellbeing and Culture*. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition) (pp. 643–647). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25095-2>
- Harasim, K. (2018). Determinants of psychological well-being. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, 4(31), 97–104.
- Hascher, T. (2010). *Wellbeing*. In P. Peterson, E. Baker, & B. McGaw (Eds.), *International Encyclopedia of Education* (Third Edition) (pp. 732–738). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-044894-7.00633-3>
- Helliwell, J., & Barrington-Leigh, C. (2010). Viewpoint: Measuring and understanding subjective well-being. *The Canadian Journal of Economics / Revue Canadienne D'Economique*, 43(3), 729–753. Retrieved August 27, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/40800714>
- Joshanloo, M. (2016). Revisiting the Empirical Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Aspects of Well-Being Using Exploratory Structural Equation Modeling. *Journal of*

- Happiness Studies*, 17(5), 2023–2036.
<https://doi.org/10.1007/s10902-015-9683-z>
- Kern, P. (2015). A Cross-Cultural Comparison of the PERMA Model of Well-being | Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley.
- Lee, Elliott & Carey, Tyler. (2013). Eudaimonic Well-Being as a Core Concept of Positive Functioning. *MindPad*.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction: An introduction to conceptions, theories, and measures*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Niemiec, C. P. (2014). *Eudaimonic Well-Being*. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 2004–2005). Springer Netherlands.
https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_929
- Pavot, W. (2008). *The Assessment of Subjective Well-Being: Successes and Shortfalls*. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 124–140). New York: The Guilford Press.
- Quandt, T., Klapproth, J., & Frischlich, L. (2022). Dark social media participation and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101284. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.004>
- Regan, A., Radošić, N., & Lyubomirsky, S. (2022). Experimental effects of social behavior on well-being. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(11), 987–998.
- Russell, J. E. A. (2008). Promoting Subjective Well-Being at Work. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 117–131. doi: <https://doi.org/10.1177/1069072707308142>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). *Eudaimonic and Hedonic Well-Being: An Integrative Perspective with Linkages to Sociodemographic Factors and Health*. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring Well-Being* (1st ed., pp. 92–135). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Schimmack, U. (2008). *The structure of subjective well-being*. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97–123). Guilford Press
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335.
- Stone, A. A., & Mackie, C. E. (2013). *Subjective well-being: measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*. National Academies Press
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- Zhang, J., Yang, Y., & Wang, H. (2009). Measuring subjective well-being: A comparison of China and the USA. *Asian Journal of Social Psychology*, 12 (3)