

الماضرة الثالثة: الرفاهية النفسية من منظور علم النفس الإيجابي

1- تمهيد :

قام علم النفس الإيجابي على تغيير جذري في رؤية علم النفس للإنسان، حيث سعى للتركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد بدلاً من التركيز الحصري على المشكلات النفسية والاضطرابات بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق إمكاناتهم الكاملة ، في هذا السياق ظهرت الرفاهية النفسية (Psychological Well-being) كإحدى المفاهيم الأساسية وتعني تحقيق الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ووجود مشاعر إيجابية دائمة لدى الفرد إلى جانب القدرة على التعامل بفعالية مع التحديات اليومية ويتجاوز مفهوم الرفاهية النفسية مجرد غياب المشكلات النفسية إذ يعني توازناً مثاليًا من جميع النواحي في حياة الفرد يجعله يتعامل بسهولة مع أي مشكلة في حياته والحفاظ على نظرة إيجابية للعالم ، فالرفاه النفسي من منظور علم النفس الإيجابي فكرة شاملة تسعى لتعزيز الجوانب الإيجابية في حياة الفرد وتزويده بالأدوات اللازمة لتحقيق حياة غنية ومتوازنة ، أي أنه هو مزيج من الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية والبدنية والتي يمكن تحديدها من خلال العادات اليومية ، ووفق هذا المنظور يشمل المفهوم عدة جوانب مثل الرضا عن الحياة والتوازن العاطفي وتحقيق الذات، والرضا عن العلاقات الاجتماعية ، ولذا يتفق معظم الباحثين على أن الرفاهية تشير إلى الأداء النفسي الأمثل والخبرة في الحياة (Ryan, 2001; Huppert, 2009).

وقد عرّف ميثاق منظمة الصحة العالمية لعام 1946 الصحة بأنها «حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليس مجرد غياب المرض أو العجز»، وهو تعريف يتوافق تمامًا مع علم النفس الإيجابي المعاصر خاصة أنه استخدم لفهم الرفاهية الجسدية (Seligman, 2008). فإذا كان علم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية لما يجعل الحياة تستحق العيش، فإنه يستلزم بالضرورة دراسة المعنى "من أبرز المنظرين في هذا المجال نجد فيكتور فرانكل (1959)، روجرز (1961)، ماسلو (1970)" وهو ما دفع دينروزملاء (Diener & al. (2010) لتعريف الرفاه بأنه تقييم ذاتي لحياة الفرد مصنف حسب المشاعر الإيجابية والمشاركة والمعنى، ويشمل هذا التعريف طائفة واسعة من التجارب الإيجابية تتضمن السعادة والرضا والشعور بالإهتمام، وفي نفس السياق اعتبر سليجمان وميهالي (2000) أن الأفراد الذين يتمتعون بمشاعر إيجابية متكررة ويعملون بأنشطة ذات هدف ومغزى بالنسبة لهم من المرجح أن تكون لديهم مستويات أعلى من الرفاه النفسي ، ومع تقدم الدراسات توسع باحثون آخرون في تحليل المفهوم من خلال تضمين أبعاد إضافية كالنمو الشخصي، والشعور بالهدف والعلاقات الإيجابية وغيرها ، فعلى سبيل المثال أظهرت الأبحاث أن سمات الشخصية كالانفتاح والضمير ترتبط بمستويات أعلى من الرفاه (Costa & McCrae, 1980) كما أظهرت الأبحاث أيضًا أن النشاط البدني يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالرفاهية النفسية (Babyak et al., 2000) وأن العوامل البيئية يمكن أن تؤثر على الرفاهية النفسية.

2- النماذج النظرية المفسرة للرفاهية النفسية:

1-2- نموذج ريف (1989) Ryff's well-being Model:

وهو نموذج مطور بواسطة عالمة النفس كارول ريف C Ryff ويهدف إلى تقديم إطار شامل لفهم الرفاهية النفسية، ويتجاوز التركيز على المشاعر الإيجابية أو السعادة فقط، ويعتبر نموذج ريف للرفاهية أداة مفيدة لفهم مختلف جوانب الصحة النفسية، حيث يمكن استخدامه في الأبحاث النفسية والتطبيقات العملية مثل التوجيه النفسي والعلاج. يمكن للأفراد استخدام هذا النموذج لتقييم جوانب حياتهم المختلفة والعمل على تعزيز العناصر التي قد تكون ضعيفة لديهم. يشتمل النموذج على ستة أبعاد رئيسية ضرورية لتحقيق الرفاهية النفسية وهي:

- ❖ **القبول الذاتي (Self-Acceptance):** تشير إلى مدى قبول الأفراد لأنفسهم، بما في ذلك مشاعر الرضا عن السلوكيات والصفات الشخصية، والقدرة على العيش مع القيم الفردية.
- ❖ **العلاقات الإيجابية (Positive Relations with Others):** تعكس هذه البعد القدرة على تشكيل علاقات صحية وداعمة مع الآخرين، مثل الصداقات، والعائلة، والشبكات الاجتماعية.
- ❖ **الاستقلالية (Autonomy):** تتعلق بالتحكم الذاتي والاستقلال في اتخاذ القرارات الشخصية، والقدرة على التفكير النقدي وأخذ قرارات تتماشى مع القيم الشخصية.
- ❖ **القدرة على إدارة البيئة (Environmental Mastery):** تشير إلى قدرة الأفراد على التأثير في بيئتهم والتكيف معها وكذلك القدرة على استغلال الفرص وتنظيم الحياة.
- ❖ **الغرض والمعنى في الحياة (Purpose in Life):** يعني تحديد الأهداف والمعاني الشخصية وأن الحياة لها اتجاه وقيمة.
- ❖ **النمو الشخصي (Personal Growth):** يعكس هذا البعد الرغبة في تحسين الذات والتطور الشخصي، بما في ذلك التعلم من التجارب وتوسيع الآفاق.



شكل 01: نموذج ريف للرفاهية النفسية

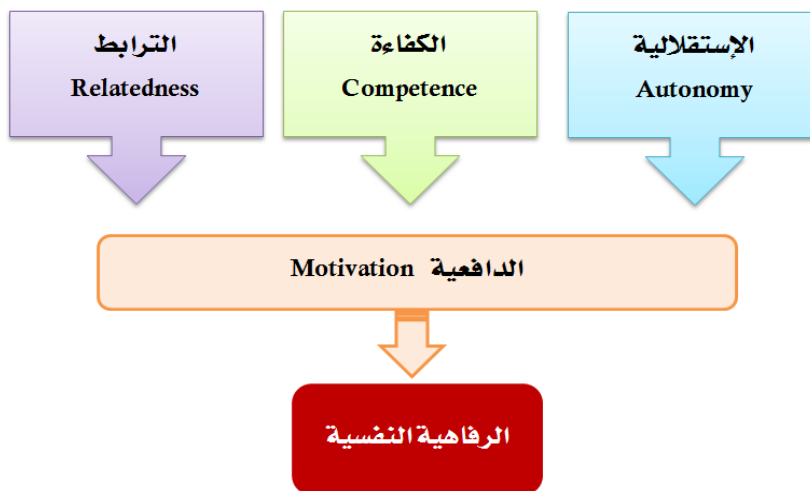
2-2- نظرية الدافع الذاتي Self-Determination Theory - SDT :

تشير هذه النظرية التي وضعها ريتشارد راين R Ryan و إدوارد دسي E Deci منذ 1985 إلى أهمية ثلاثة عوامل رئيسية دافعة للرفاهية النفسية: الكفاءة، الاستقلالية والترابط الاجتماعي. إذ يعتبر تحقيق هذه العوامل ضروريًا لتعزيز الرفاهية. وتركز هذه النظرية على كيفية تأثير الدوافع البشرية واحتياجات الأفراد الأساسية على السلوك والمشاعر والرفاهية النفسية. وبفهم تأثير هذه العوامل يمكن تحسين التصميمات التعليمية، وتطوير بيئات العمل وتعزيز السلوك الصحي، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق الرفاهية النفسية (Ryan & Deci, 2017) :

❖ **الاستقلالية (Autonomy) :** وتتعلق بمدى شعور الفرد بأنه يتحكم في خياراته وسلوكياته ، إذ يُعتبر الأفراد أكثر دافعية حين يشعرون بأنهم يتخذون قراراتهم بحرية بدلاً من الشعور بالإكراه والضغط الخارجي. وتعزز الاستقلالية الإبداع والتحفيز الداخلي، حيث يشعر الأفراد بأنهم يعملون من أجل أهدافهم الشخصية.

❖ **الكفاءة (Competence) :** أي الشعور بالقدرة على إنجاز المهام والنجاح في التحديات ، فالأفراد يشعرون بالتحفيز عندما يدركون بأنهم فعالون وقادرون على تحقيق أهدافهم حيث تعزز الكفاءة الشعور بالإنجاز وتزيد من الثقة بالنفس مما يؤثر بشكل إيجابي على الدافع والسلوك.

❖ **الترابط (Relatedness) :** يتعلق بالشعور بالاتصال والانتماء إلى الآخرين ، إذ يحتاج الأفراد إلى علاقات اجتماعية إيجابية وداعمة، ويتعزز الترابط بالدعم الاجتماعي والاندماج كما تساهم العلاقات الجيدة في تعزيز المشاعر الإيجابية وتقلل من الشعور بالوحدة والعزلة. وعندما تُلبى هذه الاحتياجات الأساسية، يشعر الأفراد بالتحفيز الداخلي مما يدفعهم إلى اتخاذ سلوكيات إيجابية كالتعلم، والاستكشاف، وتحقيق الأهداف. وعندما لا يتم تلبية هذه الاحتياجات قد يشعر الأفراد بالضغط أو الإحباط، مما يؤدي إلى دافع منخفض والسلوك السلبي.



شكل 02: نموذج راين وديسي للرفاهية النفسية (Ryan & Deci, 2017)

وتقسم نظرية الدافع الذاتي الدوافع إلى نوعين رئيسيين:

- ❖ **الدوافع الداخلية (Intrinsic Motivation) :** ترتبط بالقيام بالسلوك من أجل المتعة أو الفائدة الشخصية.
- ❖ **الدوافع الخارجية (Extrinsic Motivation) :** ترتبط بالقيام بالسلوك لتحقيق مكافآت خارجية أو لتجنب العواقب السلبية، وتميز النظرية بين مستويات مختلفة من الدوافع الخارجية تمتد بين الانفصال الكامل عن الدوافع الداخلية والاندماج الكامل فيها، وتشمل:

- **التحفيز الخارجي الخارجي (External Regulation) :** حيث يكون السلوك مدفوعاً تماماً بعوامل خارجية كالمكافآت أو العقوبات.
- **التنظيم المدفوع (Introjected Regulation) :** يحدث السلوك بسبب شعور بالذنب أو الخوف من فقدان الاحترام.
- **التنظيم المحدد (Identified Regulation) :** الشخص يدرك أهمية السلوك ويعتبره مهماً له.
- **التنظيم المتكامل (Integrated Regulation) :** يصبح السلوك جزءاً من هوية الفرد ولكنه يظل مدفوعاً خارجياً.

تُستخدم نظرية الدافع الذاتي في مجموعة متنوعة من المجالات، كتحسين البيئة التعليمية من خلال تعزيز الاستقلالية والكفاءة والترابط لتحفيز الطلاب و تعزيز ثقافة العمل التي تدعم الدافع الداخلي وزيادة رضا الموظفين وكذا الرعاية الصحية: تشجيع المرضى على اتخاذ قرارات صحية إيجابية من خلال تعزيز الاستقلالية والدعم الاجتماعي.

2-3- نموذج دينر حول الرفاهية الذاتية Diener's Model of Subjective Well-Being :

يهدف نموذج إدوارد دينر E Diener الذي قدمه في أول مقال له سنة 1984 بعنوان "Subjective Well-Being" إلى تحديد تأثير المشاعر المتنوعة على مستوى الرضا عن الحياة والسعادة ويركز على توازن المشاعر الإيجابية والسلبية كعامل أساسي في الرفاهية النفسية ، حيث يركز هذا النموذج على الطريقة التي يشعر بها الأفراد تجاه حياتهم ويقيمون جودة تجربتهم الحياتية من منظور ذاتي ، حيث يميز النموذج بين ثلاثة مكونات رئيسية للرفاهية الذاتية :

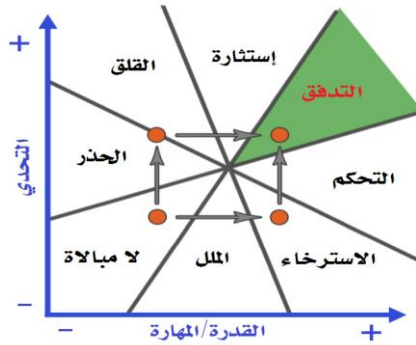
- ❖ **الشعور بالرضا عن الحياة (Life Satisfaction) :** والذي يشير إلى التقييم العام الذي يقدمه الأفراد لحياتهم ويشمل القيم والمعايير الشخصية.
- ❖ **المشاعر الإيجابية (Positive Affect) :** تشير إلى التجارب العاطفية الإيجابية مثل الفرح، السعادة والامتنان.
- ❖ **المشاعر السلبية (Negative Affect) :** تشير إلى التجارب العاطفية السلبية مثل الحزن، التوتر والقلق. حيث يعد انخفاض هذه المشاعر ضرورياً لتعزيز الرفاهية الذاتية.

وفقاً لدينر، يمكن تلخيص الرفاهية الذاتية بأنها النتيجة الإجمالية للتوازن بين هذه المكونات وفق المعادلة :

$$\text{الرفاهية الذاتية} = \text{المشاعر الإيجابية} - \text{المشاعر الإيجابية} + \text{الشعور بالرضا عن الحياة}$$

2-4- نظرية التدفق لشيكرزنتميهالي Flow Theory :

قدم شيكرزنتميهالي مفهوم "التدفق" كحالة من الانخراط العميق في نشاط ما بحيث يفقد الشخص الشعور بالوقت والمكان ، هذه الحالة ترتبط بالرفاهية النفسية لأنها تعزز الشعور بالرضا والإشباع الذاتي. وبهذا المعنى فإن التدفق يحدث عندما يحدث التوازن المثالي بين التحدي والمهارة/القوة ، حيث يعتقد شيكرزنتميهالي أن الأنشطة التي توازن بين مستوى التحدي وقدرات الفرد تساعد في الوصول إلى هذه الحالة (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).



شكل رقم 03: نموذج شيكرزنتميهالي للتدفق النفسي

ويتضمن التدفق مجموعة من ستة عناصر أساسية هي :

- ❖ **التحدي والمهارة:** حيث يحدث التدفق عندما يتوازن مستوى التحدي في النشاط مع مستوى المهارة لدى الفرد فإذا كان التحدي أكبر من المهارة قد يشعر الفرد بالقلق ، وإذا كانت المهارة أعلى من التحدي، قد يشعر بالملل.
- ❖ **وضوح الأهداف:** أي وجود أهداف واضحة يساهم في تحسين الانغماس.
- ❖ **التغذية الراجعة المباشرة:** يحتاج الفرد إلى معرفة أدائه أثناء النشاط، مما يحفز الاستمرار في التركيز.
- ❖ **الاندماج الكامل:** فقدان الشعور بالوعي الذاتي أو التفكير في الأحداث الخارجية.
- ❖ **فقدان الإحساس بالوقت:** في حالة التدفق، يمكن أن يمر الوقت دون أن يلاحظ الفرد.
- ❖ **الشعور بالسيطرة:** الإحساس بامتلاك القدرة على التحكم في النشاط الجاري.

2-5- نظرية سليجمان PERMA Theory :

قدم سليجمان (Seligman, 2012) نموذجاً لفهم العوامل الأساسية التي تساهم في الرفاهية والسعادة النفسية ويضم هذا النموذج خمسة عناصر أساسية، لكل منها دور في تعزيز الصحة النفسية والرضا عن الحياة.



شكل رقم 03: نموذج سليجمان للرفاهية النفسية

❖ **المشاعر الإيجابية (P – Positive Emotion)** : لا تقتصر المشاعر الإيجابية على السعادة فقط، فهي تشمل أيضاً الأمل، والاهتمام، والفرح، والحب، والتعاطف، والفخر، والتقدير. تظهر الأبحاث أن تعزيز المشاعر الإيجابية يمكن أن يساهم في تطوير التفكير والتصرف الإيجابي، ويساعد على بناء المرونة النفسية (Fredrickson, 2001).

ومن بين طرق بناء المشاعر الإيجابية يذكر:

- ✓ قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نهتم بهم.
- ✓ ممارسة الهوايات والأنشطة الإبداعية.
- ✓ الاستماع إلى الموسيقى الملهمة.
- ✓ التفكير في الأشياء التي نشعر بالامتنان لها.

❖ **الاندماج أو المشاركة (E – Engagement)** : يعرفه سليجمان بكونه حالة من التعمق والانغماس في النشاط الذي يؤديه الشخص بحيث ينسى نفسه والوقت من حوله. يحدث ذلك عندما تتناسب التحديات في النشاط مع مهارات الفرد، وهي حالة تُعرف أيضاً بـ"التدفق". ومن بين طرق زيادة الاندماج:

- ✓ المشاركة في أنشطة تحقق الاستمتاع وفقدان الإحساس بالوقت أثناء ممارستها.
- ✓ ممارسة العيش في اللحظة الحالية.
- ✓ قضاء الوقت في الطبيعة لمراقبة تفاصيل الحياة.
- ✓ التركيز على نقاط القوة واستغلالها.

❖ **العلاقات الإيجابية (R – Positive Relationships)** : وتغطي جميع التفاعلات التي يقوم بها الأفراد مع الشركاء الأصدقاء، أفراد العائلة، والزملاء. إذ تُعتبر العلاقات جزءاً أساسياً من النموذج لأن البشر مخلوقات اجتماعية بطبيعتها، ومن طرق بناء العلاقات:

- ✓ الانضمام إلى مجموعات أو فصول تتوافق مع اهتماماتك.
- ✓ طرح الأسئلة والتعرف على الآخرين.
- ✓ التواصل مع الأصدقاء والمعارف القدامى.

❖ **المعنى (M – Meaning)** : يشير إلى الإحساس بالانتماء أو خدمة شيء أكبر من الذات، ويساعد في مواجهة التحديات والصعوبات. قد يجد الأفراد المعنى في العمل، أو الأنشطة التطوعية، أو الدين، أو المعتقدات الروحية. ومن طرق بناء المعنى:

- ✓ الانخراط في قضايا أو منظمات تهتمنا.
- ✓ تجربة أنشطة جديدة لاكتشاف شغفنا.
- ✓ التفكير في كيفية استخدام مهاراتنا لمساعدة الآخرين.

❖ **الإنجاز (A – Accomplishments)** : الإحساس الناجم عن العمل لتحقيق الأهداف والشعور بالفخر عند تحقيقها فالرفاهية النفسية ترتفع عندما يتم تحقيق الأهداف الداخلية وليس الخارجية فقط (Seligman, 2013). ومن طرق تعزيز الإنجاز:

- ✓ تحديد أهداف ذكية (محددة، قابلة للقياس، واقعية، وضمن إطار زمني).
- ✓ التأمل في النجاحات السابقة.
- ✓ الاحتفال بالإنجازات بطرق إبداعية.

أضاف سيلجمان مؤخرًا رمزا (+) Plus في نموذج PERMA ليتضمن عناصر إضافية تعزيزية للرفاهية مثل التعلم المستمر، والنمو الشخصي، وأهمية الممارسات الروحية أو التأمل، والمسؤولية الاجتماعية.

❖ **التعلم المستمر (Continuous Learning)** : يشمل تطوير المهارات والمعرفة سواء من خلال التعلم الرسمي أو تجارب الحياة اليومية. فالتعلم المستمر يساعد الأفراد على التكيف مع التغيرات، وبالتالي يعزز شعورهم بالإنجاز والثقة.

❖ **النمو الشخصي (Personal Growth)** : يتضمن استكشاف الذات والتطور الشخصي. يشمل العمل على تحسين الصفات الشخصية والمهارات، والسعي نحو تحسين الذات. يمكن أن تعزز الأنشطة مثل التأمل والكتابة اليومية.

❖ **الممارسات الروحية (Spiritual Practices)** : يشير إلى الانخراط في ممارسات تعزز الوعي الذاتي والتأمل الروحانية، سواء كانت دينية أو غير دينية، قد تكون وسيلة للبحث عن المعنى والمضمون في الحياة.

❖ **المسؤولية الاجتماعية (Social Responsibility)** : تتعلق بالتفاعل الإيجابي مع المجتمع وتعزيز رفاهية الآخرين المساهمة في العمل الخيري أو المشاركة في المجتمعات المحلية يمكن أن يكون له أثر إيجابي على شعور الفرد بالسعادة.

ويذهب مفهوم الرفاهية أبعد من هذه العناصر، ويشمل أيضًا مجالات أخرى مهمة للصحة النفسية مثل التفاؤل (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010)، والتغذية (O'Neil et al., 2014)، والنشاط البدني (Hyde, Maher, & Elavsky, 2013)، والنوم (Kern, Waters, Alder, & White, 2014).

وبهذا فإن نموذج PERMA + يقدم إطارًا شاملاً لفهم الرفاهية وكيفية تعزيزها في حياة الأفراد. من خلال التركيز على تجارب المشاعر الإيجابية، والانخراط في أنشطة مفعمة بالحياة، وترسيخ العلاقات الجيدة، وإيجاد معنى شخصي وتحقيق الأهداف، يمكن للأفراد تحسين جودة حياتهم وزيادة شعورهم بالرفاهية والسعادة. فبالمقارنة مع نموذج دينر الذي يركز على السعادة والرضا الشخصي، يُعتبر PERMA+ أكثر شمولية لاحتوائه على أبعاد إضافية تتعلق بالصحة الجسدية والاجتماعية. كما أنه يجمع بين الدوافع الذاتية والخارجية لتحسين الرفاهية على عكس نظرية الدافع الذاتي التي تُركّز على الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ومع ذلك يجب مراعاة السياق الثقافي والاجتماعي عند تطبيقه لتحقيق أقصى استفادة.

3- العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية :

يُنظر إلى الرفاهية النفسية على أنها نتيجة تفاعل معقد بين عدد من العوامل المختلفة مما يجعلها موضوعاً غنياً للدراسة والتطبيق ، وفي هذا السياق نستعرض أبرز العوامل المؤثرة على الرفاهية النفسية :

3-1- العوامل الشخصية (الفردية) : وتشمل السمات الشخصية، والمعتقدات، والقدرات الفردية.

- السمات الشخصية: مثل الانبساطية (Extraversion) والوجدان الإيجابي تسهم في زيادة الرفاهية النفسية (Diener & al., 1999) ، كما أن الاستقرار العاطفي (Emotional Stability) يُعتبر مؤشراً قوياً للرفاهية (McCrae & Costa, 1991).
- التفاؤل والمعتقدات الإيجابية: فالأشخاص المتفائلون أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط وتحقيق الرضا النفسي (Carver & Scheier, 2010).
- الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) : الثقة بالقدرة على التحكم في الأحداث تسهم في تحسين الرفاهية النفسية (Bandura, 1997).

3-2- العوامل البيولوجية والجسدية : يقصد بها الصحة البدنية وأثرها على الصحة النفسية.

- النشاط البدني: التمارين الرياضية تُحسن المزاج وتقلل من أعراض الاكتئاب والقلق (Hyde & al., 2013).
- التغذية : تناول نظام غذائي صحي غني بالعناصر الغذائية مثل الأوميغا-3 والخضروات يرتبط بمستويات أعلى من الرفاهية (Stranges & al., 2014).
- النوم: جودة النوم تلعب دوراً رئيسياً في تحسين الرفاهية وتقليل التوتر.

3-3- العوامل الاجتماعية :

- الدعم الاجتماعي: وجود شبكة دعم اجتماعي قوية يقلل من التوتر ويعزز الشعور بالانتماء (Uchino, 2004).
- العلاقات الإيجابية: العلاقات الأسرية والصداقة الوثيقة ترتبط بتحقيق مستويات عالية من الرفاهية النفسية (Seligman, 2012).

3-4- العوامل الثقافية : ويقصد بها تأثير القيم والعادات والمجتمع على تعريف الرفاهية.

- الفروق الثقافية: الثقافات الغربية تميل إلى التركيز على الرفاهية الذاتية، بينما الثقافات الشرقية تركز على الانسجام الجماعي (Diener & al., 2003).
- الدين والروحانية : الانتماء إلى جماعة دينية أو ممارسة الروحانية يُساهم في تعزيز المعنى وتقليل التوتر (Emmons & Paloutzian, 2003).

3-5- العوامل البيئية : وتعني تأثير الظروف المعيشية والمجتمع المحيط.

- الوضع الاقتصادي: الدخل المادي المرتفع يرتبط جزئياً بالرفاهية، ولكن الأثر يتناقص بعد تلبية الاحتياجات الأساسية (Kahneman & Deaton, 2010).

- المساحات الخضراء والطبيعة: التعرض للطبيعة يُقلل من التوتر ويحسن المزاج (Kaplan & Kaplan, 1989) .
- 3-6- العوامل النفسية والمعرفية :
- التفكير الإيجابي وتنظيم المشاعر: الأفراد الذين يُمارسون إعادة التقييم المعرفي أكثر قدرة على التعامل مع الأزمات (Gross & John, 2003) .
- الإحساس بالمعنى: وجود أهداف ذات مغزى يُساهم في تحسين جودة الحياة (Seligman, 2012) .