

المحاضرة التاسعة: الرضا عن الحياة

تمهيد :

يعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية المهمة التي تسهم في تحقيق التوازن النفسي والصحة العامة للأفراد فهو يشير إلى ذلك الشعور الداخلي الذي يعبر من خلاله الفرد عن توافقه مع الذات ومع الأحداث المحيطة ويتضمن إحساساً بالسعادة والاستقرار النفسي ويظهر مدى قدرة الفرد على التكيف مع التحديات وتحقيق التوازن بين توقعاته وأوضاعه الحالية، فرغم من وجود علاقة بينهما إلا أن السعادة والرضا عن الحياة ليسا الشيء نفسه حيث أن السعادة هي تجربة فورية تحدث في اللحظة الحالية وعلى الرغم من أنها ممتعة إلا أنها في النهاية عابرة ويمكن أن تثار من خلال أي عدد كبير من الأحداث أو الأنشطة أو الأفكار، ولذلك تعتبر أكثر عرضة للتغير مقارنة بالرضا عن الحياة الذي يعبر عن شعور عام مستقر طويل الأمد يعكس توافق الفرد مع أهدافه وتوقعاته ومدى رضاه عن تطورها، وفي هذه المحاضرة سنستعرض مفهوم الرضا عن الحياة في سياق علم النفس الإيجابي والنظريات المفسرة، بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر فيه.

1- تعريف الرضا عن الحياة Life satisfaction :

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO,2021) الرضا عن الحياة بأنه عبارة عن "معتقدات الفرد عن موقعه من الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه " .

واعتبر بافوت ودينر أن الرضا عن الحياة هو "درجة الشعور بالارتياح والسعادة العامة عند مقارنة الشخص بين حياته الحالية ومعايير المثالية" (Pavot & Diener, 1993,p.165) . وفي نفس السياق عرفه سومر وشور بأنه: "التقييم المعرفي والعاطفي للفرد لحياته ككل، والذي يتأثر بالظروف الخارجية والداخلية، مثل الصحة، العلاقات، والإنجازات الشخصية" (Sommer & Schorr, 2021, p. 45)

ومن جهتها عرفت باربرا فريدريكسون بأنه "التقييم الذاتي للفرد لحياته، والذي يعكس مدى توازن المشاعر الإيجابية والسلبية، وقدرته على التكيف مع التحديات الحياتية (Fredrickson, 2020, p. 28) "

فيما اعتبره ليوبوميرسكي وجونز بأنه "التقييم العام للفرد لحياته بناءً على توازن المشاعر الإيجابية والسلبية وتحقيق الأهداف الشخصية، وإيجاد معنى في الحياة" (Lyubomirsky & Jones, 2022, p.32) .

2- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

ظهرت عدة نظريات مفسرة للرضا عن الحياة والعوامل النفسية والاجتماعية والمعرفية المؤثرة فيه نذكر منها:

2-1- نظرية التكيف (Adaptation Theory) :

تفسر هذه النظرية لماذا لا يؤدي تحقيق الأهداف المادية أو النجاح الشخصي إلى رضا نفسي دائم ، حيث افترض بريكممان وكامبل (1971) Brickman & Campbell أن الأفراد يعودون إلى مستوى ثابت من الرضا عن الحياة بعد مواجهة الأحداث الإيجابية أو السلبية ، وذلك نتيجة لعملية التكيف النفسي واستخدم الباحثان مفهوم " اللذة التكيفية (Hedonic Adaptation) " الذي يشير إلى ميل الإنسان للعودة إلى مستوى ثابت من السعادة أو الرضا بعد حدوث تغييرات إيجابية أو سلبية كبيرة في حياته يرتفع أو ينخفض الرضا مؤقتاً ، لكن بمرور الوقت يتكيف الفرد مع الحدث ويعود إلى خط أساس شخصي للرضا عن الحياة. ، حيث يتكيف مع الظروف الجديدة بمرور الوقت من خلال عدد من الآليات مثل :

- ❖ الاعتياد (Habituation) : يميل الأفراد إلى الاعتياد على الظروف الجديدة بسرعة مما يجعل تأثيرها الإيجابي أو السلبي يتضاءل مع الوقت.
- ❖ التوقعات المتزايدة (Rising Expectations) : عندما يحقق الفرد هدفاً معيناً مثل النجاح الدراسي أو المهني فإنه غالباً ما يرفع سقف توقعاته، مما يُضعف تأثير الإنجاز السابق على سعادته.
- ❖ التأثير العاطفي التلقائي (Emotional Regulation) : الأفراد لديهم القدرة الطبيعية على التكيف مع التغيرات الحياتية من خلال آليات نفسية تساعدهم على تقليل تأثير الأحداث السلبية وزيادة الاستقرار العاطفي.

2-2- نظرية الدافع الذاتي (Self-Determination Theory - SDT)

- اعتمد هذا النموذج النظري على فكرة أن الرضا عن الحياة يتأثر بمدى تحقيق الاحتياجات الأساسية والنفسية فوق رايان وديسي (2000) Ryan & Deci هناك ثلاث احتياجات نفسية ضرورية لتحقيق الرضا عن الحياة هي :
- ❖ الحاجة إلى الكفاءة (Competence): فعندما يشعر الفرد بأنه قادر على تحقيق أهدافه يزيد شعوره بالرضا.
 - ❖ الحاجة إلى الاستقلالية (Autonomy): الشعور بأن الفرد يتحكم في أفعاله وقراراته، وأنه يعيش حياته وفقاً لقيمه وأهدافه الشخصية، وليس نتيجة لضغوط خارجية.
 - ❖ الحاجة إلى العلاقات (Relatedness): الشعور بالارتباط مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية وداعمة وهذه الحاجة تعزز الشعور بالانتماء والتواصل الإنساني.

وبالتالي فإن إشباع هذه الاحتياجات يؤدي إلى زيادة الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، وبالمقابل يؤدي تثبيطها إلى انخفاض الرفاهية النفسية وزيادة معدلات التوتر والقلق.

2-3- نموذج المقارنة الاجتماعية (Social Comparison Theory) :

يرتكز النموذج الذي وضعه فستينجر (1957) Festinger على نظريته في التنافر المعرفي Cognitive Dissonance التي تقوم على مبدأ أن الأفراد يسعون إلى تحقيق التناسق (Consistency) بين معتقداتهم وقيمهم وسلوكياتهم وعندما يكون هناك تناقض بين هذه العناصر، يشعر الفرد بحالة من التنافر (Dissonance)، وهي حالة نفسية غير مريحة تدفعه إلى محاولة تقليل هذا التنافر، ويمكن استخدام نظرية التنافر المعرفي لفهم الرضا عن الحياة فالتقييم الذاتي للحياة يؤدي إلى حدوث تنافر معرفي عندما تكون هناك فجوة بين ما يتوقعه الفرد من حياته وما يعيشه بالفعل، وهذا التنافر يخلق حالة من عدم الراحة النفسية خاصة عند مقارنة الأفراد أنفسهم بالآخرين أي أنهم يقيمون رضاهم بناءً على مقارنة أوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية وغيرها ... مع أولئك الذين يعيشون ظروفًا أفضل مما يؤدي إلى انخفاض الرضا بينما المقارنة مع من هم في ظروف أقل جودة قد تزيده.

2-4- نظرية العوامل الخمس الكبرى للشخصية (Big Five Personality Traits) :

تعد هذه النظرية في صورتها الحديثة التي وضعها كوستا و ماكراي Costa & McCrae إحدى أشهر النظريات لوصف الشخصية الإنسانية، حيث تتكون من خمسة أبعاد رئيسية تلعب دورًا هامًا في مدى رضا الأفراد عن حياتهم وهذه الأبعاد تتمثل في :

- ❖ الانفتاح على التجربة: يعكس مدى انفتاح الفرد على الأفكار الجديدة والإبداع، حيث يمكن للأفراد المنفتحين على التجربة أن يشعروا برضا أكبر عندما تكون حياتهم مليئة بالتحديات والفرص الإبداعية.
- ❖ الضمير: يشير إلى مستوى التنظيم والمسؤولية لدى الفرد، فالذين الذين يتمتعون بدرجة عالية من الضمير يميلون إلى تحقيق أهدافهم مما يعزز شعورهم بالرضا.
- ❖ الانبساط: يصف مدى اجتماعية الفرد وطاقته في التفاعل مع الآخرين، فمن يتمتع بشبكة دعم اجتماعي قوية يشعر برضا أكبر بسبب التفاعلات الإيجابية مع الآخرين.
- ❖ القبول: يعبر عن مدى تعاطف الفرد ولطفه مع الآخرين، فمن يملكون بدرجة عالية من القبول ويتسمون بالتعاطف والتعاون يعززون من علاقاتهم الاجتماعية مما يساهم بدوره في زيادة الرضا عن الحياة.
- ❖ العصابية: يركز على استقرار الفرد العاطفي وقابليته للتوتر والقلق، فالأفراد الذين يتصفون بدرجة عالية من العصابية قد يعانون من انخفاض في الرضا عن الحياة بسبب ميلهم إلى القلق والتوتر.

2-5- نظرية الرفاهية الذاتية لدينر (Subjective Wellbeing - SWB)

منذ الثمانينيات من القرن العشرين قاد **دينر** الأبحاث في مجال السعادة والرفاهية الذاتية وقدمها كمفهوم قابل للقياس ، فمن خلال أبحاثه حول الرفاهية الذاتية أو الرضا عن الحياة، وجد أن الأفراد الذين يعتقد عادة أنهم أكثر عرضة للحزن والاكتئاب كذوي الإعاقات الشديدة كانوا بشكل مفاجئ سعداء ، وقد أرجع ذلك إلى وجود استعداد جيني نحو السعادة وأنه من غير المرجح أن يكون للظروف الخارجية تأثير كبير أو دائم على سعادة الفرد إلا في حالة التغيرات الحياتية الكبرى. وبناءً على ذلك اعتبر **دينر** (1984) أن السعادة تتكون من مكونين أساسيين:

✓ **المكون العاطفي (Affective Component)** : الذي يشمل التوازن بين المشاعر الإيجابية (مثل الفرح والرضا) والمشاعر السلبية (مثل الحزن والغضب).

✓ **المكون المعرفي (Cognitive Component)** يقصد به التقييم الشخصي الذي يقوم به الأفراد لمستوى الرضا عن حياتهم ككل. وهذا المكون يعكس البعد المستقر والمستدام للسعادة، فهو يرتبط بتقييم الحياة بشكل عام .

لذلك اعتبر دينر أن الرضا عن الحياة يعتمد على تحقيق الأهداف الشخصية الواقعية التي تتماشى مع قيم الفرد وتطلعاته ، ومن ثم اقترح أربعة مكونات لحياة سعيدة (Diener & Diener, 1996) :

- ✓ **الثروة النفسية:** ليست مجرد مال بل تشمل أيضا الموقف و الأهداف والانخراط في العمل...
- ✓ **السعادة:** لا تشعر الفرد بالرضا فحسب بل هي مفيدة أيضا للعلاقات، العمل، والصحة...
- ✓ **التوقعات:** من المفيد تحديد توقعات واقعية حول السعادة .
- ✓ **التفكير:** هو جزء مهم من السعادة ، فتعزيز الإدراك يمكن أن يعزز السعادة إذا تم ذلك بشكل مناسب.

2-6- نموذج الفجوة المتعددة (Multiple Discrepancies Theory):

يستند النموذج الذي وضعه **ميكا لوس** (1985) Michalos إلى نظرية التوقعات والتي طورت في الأصل من قبل **فروم** (1964) Vroom لتفسير الدوافع الإنسانية في بيئة العمل بناءً على توقعاتهم للنتائج التي يسعون لتحقيقها إلا أنها وسعت لاحقا لتفسير الرضا عن الحياة ، وتتكون من ثلاثة عناصر رئيسية:

- **التوقع (Expectancy)** : مدى اعتقاد الشخص بأن جهوده ستؤدي إلى تحقيق أهدافه.
- **الوسيلة (Instrumentality)** : الاعتقاد بأن تحقيق هدف معين سيؤدي إلى نتيجة إيجابية.
- **القيمة (Valence)** : مدى أهمية النتائج بالنسبة للشخص.

ربط **ميكا لوس** الرضا عن الحياة بالفجوة بين توقعات الفرد والواقع « Expectation-Reality Gap » في مجالات متعددة مثل العمل، العلاقات، والصحة إذا كانت النتائج التي يحققها الفرد تتماشى مع توقعاته أو تتجاوزها، فإنه يشعر بالرضا أما إذا كانت النتائج أقل من توقعاته، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بعدم الرضا.

3-العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة :

الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية التي تسهم بشكل في تحقيق التوازن النفسي والجسدي للأفراد وهو عامل محوري في ضمان الصحة النفسية الإيجابية. لكنه في ذات الوقت نتاج مجموعة من العوامل الرئيسية التي تساهم في تحقيقه والتي قد تختلف قيمتها من فرد لآخر. ومع ذلك، فقد وجدت الأبحاث أنها تقع في أربع فئات :

❖ فرص الحياة (Life Chances) : وتتضمن مجموعة من الموارد الهامة :

✓ الموارد المجتمعية: كالرفاهية الاقتصادية، المساواة الاجتماعية، الحرية السياسية، الثقافة، والنظام الأخلاقي.

✓ الموارد الشخصية: مثل المكانة الاجتماعية، الملكية المادية، النفوذ السياسي، والروابط الأسرية.

✓ القدرات الفردية: مثل اللياقة البدنية، القوة النفسية، القدرة الاجتماعية، والمهارات الفكرية.

❖ مسار الأحداث (Course of Events) : تشمل عوامل مثل الحاجة أو الوفرة، الهجوم أو الحماية، العزلة، الإهانة الروتين أو التحدي.... وهي عوامل قد تجعل الفرد يميل نحو اتجاه معين (مزيد من الرضا أو مزيد من عدم الرضا).

❖ تدفق التجارب (Flow of Experience) : تشمل تجربة مشاعر مثل الحرمان أو الإشباع، القلق أو الأمان الوحدة أو الحب، الرفض أو الاحترام، الملل أو الإثارة، والاشمئزاز أو النشوة.... وهذه المشاعر والاستجابات تتحدد من خلال موارد الأفراد الشخصية والمجتمعية، وقدراتهم الفردية، ومسار الأحداث.

❖ تقييم الحياة (Evaluation of Life) : هو تقييم عام لتأثير كل هذه التفاعلات. يتضمن مقارنة حياة الفرد مع فكرته عن "الحياة الجيدة"، وكيف يتوازن الجيد والسيئ.

كما يمكن تقسيم أهم العوامل المؤثرة في رضا الفرد عن حياته إلى :

✓ المرحلة العمرية: أظهرت الأبحاث أن الرضا يميل إلى أن يكون على شكل حرف U ، حيث يقل خلال منتصف العمر ويرتفع في المراحل المبكرة واللاحقة من الحياة (Blanchflower & Oswald, 2008) .

✓ الجنس: لم تُظهر الأبحاث إجماعاً بشأن تأثير الجنس، حيث تبين أن الرضا عن الحياة متقارب بين الرجال والنساء بشكل عام (Diener & al., 1999) .

✓ الانبساطية (Extraversion) : الأفراد الذين يميلون إلى الانبساط عادة ما يكونون أكثر رضا عن حياتهم نظراً لاستمتاعهم بالتجارب الاجتماعية (DeNeve & Cooper, 1998) .

✓ العصائية (Neuroticism) : الأشخاص ذوو المستويات العالية من العصائية يميلون إلى تقييم حياتهم بشكل سلبي بسبب استجاباتهم العاطفية الزائدة للمشكلات.

✓ التفاؤل: الأفراد المتفائلون لديهم توقعات إيجابية حول الحياة والمستقبل، مما يؤدي إلى شعور أكبر بالرضا (Scheier & Carver, 1985).

- ✓ الصحة البدنية: الأفراد الذين يتمتعون بصحة جيدة يظهرون مستويات أعلى من الرضا عن حياتهم. الأمراض المزمنة أو الإعاقات الجسدية قد تؤثر سلباً على التقييم الذاتي للحياة (Schimmack, 2008).
- ✓ الصحة النفسية: الاكتئاب والقلق هما من العوامل الرئيسية التي تقلل الرضا عن الحياة (Keyes, 2002).
- ✓ وجود أهداف واضحة ومحددة تتوافق مع قيم الفرد يساهم في زيادة الشعور بالرضا (Emmons, 1991).
- ✓ نوعية العلاقات: العلاقات الاجتماعية الإيجابية، مثل الدعم من العائلة أو الأصدقاء، تعد عاملاً أساسياً في تحسين الرضا عن الحياة (Myers, 2000).
- ✓ الحالة الاجتماعية: المتزوجون غالباً ما يكونون أكثر رضا عن حياتهم مقارنة بغيرهم من الأزامل أو المطلقين (Diener et al., 2000).
- ✓ الوضع الاقتصادي: يُعتبر الوضع الاقتصادي من العوامل المهمة، حيث أظهرت الدراسات أن الدخل المرتفع يرتبط بزيادة الرضا عن الحياة، ولكن هذا التأثير يميل إلى الانخفاض بعد تحقيق مستوى معين من الراحة المالية كما أن الشعور بالاستقرار المالي له تأثير كبير، خاصة في البلدان ذات الدخل المنخفض (Diener & al., 2002).
- ✓ التفاعل الاجتماعي والانخراط في المجتمع والنشاطات التطوعية يعزز الشعور بالهدف والمعنى، مما يرفع مستوى الرضا عن الحياة (Thoits & Hewitt, 2001).
- ✓ القيم الثقافية مثل الفردية والجماعية تؤثر على مستوى الرضا. على سبيل المثال، الأفراد في المجتمعات الفردية يميلون إلى التركيز على الإنجازات الشخصية كعامل للرضا، بينما يتمحور الرضا في المجتمعات الجماعية حول العلاقات الاجتماعية والتضامن الأسري (Diener et al., 1995).
- ✓ المناخ الجغرافي يلعب دوراً أيضاً، حيث أن العيش في أماكن ذات مناخ معتدل ومريح يرتبط بزيادة الرضا مقارنة بالمناطق ذات الظروف المناخية القاسية (Rehdanz & Maddison, 2005).
- ✓ الاستقرار السياسي والأمان:
- ✓ البلدان التي تتمتع باستقرار سياسي ومستوى أمان عالٍ تسجل معدلات أعلى من الرضا عن الحياة، حيث يشعر الأفراد بالطمأنينة والاستقرار (Helliwell & Huang, 2008).
- ✓ توفر البنية التحتية والخدمات الأساسية مثل التعليم والصحة والنقل يساهم في تحسين جودة الحياة، وبالتالي زيادة الرضا عنها (Easterlin, 2001).