



الرفاهية النفسية: مدخل نظري  
**Psychological Well-Being: a theoretical introduction**

1 - ط/د/ لبنى نور الدين سناني\*

1- PHD/ Loubna Noureddine Snani

طالبة دكتوراه

جامعة 20 أوت 1955، سكيكدة. الجزائر\*

August 20Th, 1955 University of Skikda. Algeria

E-mail: l.snani@univ-skikda.dz: البريد الإلكتروني

رقم الهاتف: 213540295180 Phone Number:

2- د/ جلال الدين سعيد بو عطيط\*

2- Dr. Djaleddine Said Bouattit

أستاذ محاضر Lecturer

جامعة 20 أوت 1955، سكيكدة. الجزائر\*

August 20Th, 1955 University of Skikda. Algeria

E-mail: d.bouatit@univ-skikda.dz: البريد الإلكتروني

رقم الهاتف: 213671822145 Phone Number:

Received: 19/05/2023 Accepted: 16/07/2023 Published: 14/09/2023

ملخص:

يسعى الإنسان في هذه الحياة إلى بلوغ السعادة والنجاح والرفاهية لذلك نجده يعمل على تبني أفكار ومنهج حياة يوصله إلى أهدافه وذلك من خلال تطوير مستواه الفكري وتبني منهج التفكير الإيجابي الذي يعتبر أحد اهتمامات علم النفس الإيجابي ومن بين العلوم التي ارتكزت على تغيير نمط حياة الأفراد نحو الأحسن، من خلال التركيز على كل ما هو إيجابي والابتعاد عن الضغوط والسرعات التي تؤثر على الصحة النفسية كما يركز على تحسين الأداء

النفسى الوظيفي للإنسان إضافة إلى تمكينه اجتماعيا من خلال التركيز على مكامن القوة والفضائل الإيجابية.

ويعد علم النفس الإيجابي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس حيث يركز على مواطن القوة لدى الإنسان وتجنب الضغوط حيث يمكننا اعتباره على أنه الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، كما تعتبر الرفاهية النفسية إحدى مداخله الرئيسية التي تبحث في مجال تحقيق الرضا والتفأؤل والابتعاد عن كل ما يؤثر على مدركات الإنسان ونظرتة السلبية للحياة، كما يهتم بالعمليات النفسية التي يمكن للأفراد عن طريقها توكيد وتحقيق ذواتهم ومن تم التوصل إلى تنمية مواهبهم وخصائصهم الشخصية من أجل تحقيق الرضا والقبول.

على أساس ما سبق يهدف مقالنا إلى تقديم حوصلة نظرية حول مفهوم الرفاهية النفسية، أهميتها، مكوناتها، مداخلها إضافة إلى العوامل المؤثرة عليها مع تحديد معوقات تحقيقها، وذلك من أجل الإلمام بهذا الموضوع الذي يعتبر من بين المواضيع التي عرفت رواجاً في السنوات الأخيرة خاصة في ظل العمل على تحقيق جودة الحياة والصحة النفسية والقبول لدى الفرد.

الكلمات المفتاحية: الرفاهية، الرفاهية النفسية، علم النفس الإيجابي، الفرد، المجتمع، الصحة.

#### Abstract:

In this life, human beings strive to achieve happiness, success and well-being this is why they strive to bring everything associated with happiness by using ideas and a positive thinking approach.

Among the sciences that based on changing people's lifestyle by focusing on positivity and good vibes that brig good health happiness and acceptance.

Positive psychology is a modern science in psychology; it based on individual's strengths and the avoidance of stresses and sadness. That's why we can consider it as the scientific study of human happiness, Psychological well-being is also one of the sciences that looking at achieving satisfaction, optimism and moving away from everything that affects people's perceptions and negative point of view on life.

It also takes care of psychological processes through which individuals can realize their selves and those who communicate to the

highest degree of development of their talents and personal characteristics, also help to develop their personalities.

Our article aims to provide a theoretical link on the concept of psychological well-being, its importance, its components, its inputs, as well as the factors affecting it and identifying the obstacles to its achievement.

In order to familiarize this topic, which is one of the most popular subject in recent years, especially in the pursuit of quality of life and mental health and self-acceptance among the individual.

**Keywords:** well-being, psychological well-being, positive psychology, individual, community, health.

## 1- مقدمة:

إن حالة السعادة ليست حالة ذاتية بقدر ما هي حقيقة الازدهار بأفضل القدرات العقلية لدى الفرد أما حالة الرفاهية فترتبط بفهم الذات ومحاولة جعل الرغبات عقلانية تتوافق مع الفهم العقلاني حيث تعتبر الرفاهية النفسية من المفاهيم الحديثة في بحوث العلوم الاجتماعية والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بعلم النفس الايجابي، وتشمل كل ما يرتبط بالسعادة والعيش الطيب والوجود الأفضل، إضافة إلى الهناء النفسي والعقلي، وهذه المرادفات جميعها تشير إلى التفاؤل والإيجابية في حياة الإنسان.

ويمثل علم النفس الإيجابي مجالا للنظريات والأبحاث النفسية التي تركز على الخبرات النفسية والسمات الفردية أو جوانب القوة الأخلاقية والمؤسسات الاجتماعية التي تجعل من الحياة تستحق العيش إلى أقصى درجة، ويهتم علماء علم النفس الإيجابي أيضا بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تستهدف تحسين وزيادة رضا الفرد، وتحسين نوعية حياته، وتعظيم وتعزيز أدائه في مختلف مواقف الحياة.

لقد كرس علم النفس زمنا طويلا من دراساته لفحص مختلف جوانب الكدر والتعاسة في حياة البشر ولكنه بخل بإسهاماته وتحليلاته النظرية في تناول الجانب المضيء في حياتهم كالارتياح والشعور بالسعادة والبهجة والتسامح والتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة والاستمتاع بها، وكذا الصمود فضلا عن الجوانب الإنسانية الأكثر رقيا وتحضرا كالإحساس بمعنى الحياة وجودتها وبهجتها.

وعموما يقصد بالرفاهية النفسية كل ما يتعلق بمؤشرات سلوكية وانفعالية تدل على رضا الفرد التام على حياته ومسيرته بشكل عام، بحيث يشعر دائما بالإيجابية ويسعى

لوضع أهداف ذات قيمة وذات معنى، مع العمل على تحقيقها، وتتشكل لديه علاقات اجتماعية إيجابية، بحيث يشعر أنه مستقل يمكنه التحكم في انفعالاته وفي تفاعلاته مع الآخرين، وهو ما يؤدي إلى السكينة والطمأنينة والراحة النفسية، بحيث يتمتع بصحة نفسية عالية بعيدا عن الاضطرابات والضغوطات، فعندما يقوم الفرد بتقييم حياته ومدى تحقيق أهدافه وبلوغه الرضا يمكنه فيما بعد إدراك الرفاهية النفسية.

ولعل من أهم أهداف الصحة النفسية بناء شخصية متكاملة، وإعداد إنسان سليم نفسيا في أي مؤسسة من مؤسسات المجتمع وأيا كان دوره الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية، كما يسعى الانسان مهما كان عمره ومهما كان الزمان أو المكان الذي يعيش فيه إلى أن تكون حياته وحياة عائلته مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة لذلك يعمل جاهدا لجلب المصالح المادية والمعنوية التي يمكن من خلالها الشعور بالرفاهية.

وتكمن الرفاهية النفسية داخل الخبرة الذاتية للشخص ويتميز بكل ما يفيد الفرد بتنمية طاقته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور بالسعادة والرغبة في الحياة.

ويمكن وصف الأفراد الذين يسعون إلى عيش حياة تتسم بالانتماء، الألفة، والمساهمة في مجتمعاتهم على أنهم يطمحون لتحقيق احتياجاتهم النفسية الداخلية، وفي المقابل، يمكن وصف الأفراد الذين يسعون إلى الثراء على أنهم يطمحون لتحقيق احتياجاتهم النفسية الخارجية، لذلك يمكن القول أن الرفاهية النفسية مفهوم يشمل الكثير من الجوانب النفسية الاجتماعية، والاقتصادية التي تؤثر على تصورات الفرد نحو ذاته ومجمعه وعلى نظرته للحياة بصفة عامة.

### 2- الرفاهية:

### 2-1 مفهوم الرفاهية:

#### • لغة

رفه: الرفاهة والرفاهية والرُفْهنية: رغد الخصب ولين العيش، رفه عيشة فهو رفيه ورافه وأرفههم الله ورفههم ورفهنا نرفه رفها ورفه ورُفْها والارفاه يقصد به التمتع، وهي في

رفاهه من العيش أي سعة وأصل الرفاهية: الخصب والسعة في العيش. (عمر بابيكر، 2014، ص14)

• اصطلاحا:

لقد ظهرت مجموعة من المصطلحات المختلفة في البحوث الحديثة أكثرها تشمل نوعية الحياة ومستويات المعيشة والتنمية البشرية والرعاية الاجتماعية، فضلا عن حسن المعيشة والمرافق والرضا عن الحياة والرخاء والتمكين وقبول الذات. (حاج أحمد، 2016، ص77)

2-2 أنواع الرفاهية:

ويمكننا تحديد أنواع الرفاهية فيما يلي:

✓ الرفاهية النفسية:

يمكننا القول أن الرفاهية النفسية تتطور من خلال مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي وخصائص الشخصية والهوية والخبرة في الحياة بالإضافة إلى أنها تتطور مع السن والتعليم، كما ترتبط الرفاهية النفسية بالخصائص الإيجابية التي يحملها الفرد والتي تنمو معه بحيث تصبح جزء لا يتجزأ من شخصيته والتي تساهم في تغيير مدركاته نحو الأفضل، كما تعتبر الرفاهية النفسية أحد المؤشرات الهامة للرضا حيث يسعى كل إنسان إلى الوصول إليها ومن خلالها يمكن تحقيق الشعور بالبهجة والتفاؤل إضافة إلى تحقيق الذات ذلك أن إدارة الفرد لذاته تؤثر على تقييمه لحياته كما تؤثر على تصوراتهِ ونظرته للمستقبل.

✓ الرفاهية الاجتماعية:

لقد وضعت الأمم المتحدة تعريفا للرفاهية الاجتماعية لاقى قبولا واسعا النطاق فالرفاهية الاجتماعية قد حددت على أنها بمثابة مجموعة من الأنشطة والبرامج الموجهة نحو الخدمات الاجتماعية لتحسين حالة المجتمع المحلي والفرد، كما يوجد مصطلح آخر وهو دولة الرفاه وهو مفهوم يرتبط بأسلوب الحكم الذي تلعب فيه الدولة دورا أساسيا في حماية ورعاية الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع. (محمد بن، 2022)

✓ الرفاهية الاقتصادية:

لتحقيق مستوى معين من الرفاهية، فإن الدولة تقوم بتخصيص الموارد المتاحة والعمل على استغلالها من أجل إشباع حاجات أفراد المجتمع من خلال العمل على توفير متطلبات العيش الجيد وذلك في ظل العديد من القيود والسلوك الاجتماعي إذ يتم

التحليل الاقتصادي في إدارة الموارد المتاحة على النحو الأمثل لتحقيق غايات أفراد المجتمع في أسرع وقت ممكن. (كرار وآخرون، 2021)

وقد ارتكز مقالنا على موضوع الرفاهية النفسية حيث سنقوم بتقديم حوصلة نظرية حول هذا المفهوم الذي يعتبر حديثا نوعا ما مقارنة مع المفاهيم الأخرى في ميدان علم النفس العام.

### 3- الرفاهية النفسية:

#### 3-1- نبذة تاريخية عن الرفاهية النفسية:

وفقا لما جاء في مقال (عليوي، 2022) يعد مفهوم الرفاهية (W. B) Well-Being من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، وهو أحد المحاور الرئيسية في علم النفس الإيجابي، حيث يذكر (دينر، 2000) وهو من أكبر الباحثين في موضوع الرفاهية، أنه لم يتم تحديد تعريفا دقيقا لمفهوم الرفاهية بل تم ربطه ببعض المفاهيم التي تعتبر من المؤشرات الدالة على الرفاهية النفسية في حياة الانسان، حيث من عام 1936 إلى 2002 كانت هناك 132 دراسة عالمية تناولت الرفاهية.

وبالرغم من إشارة هيرد في المرجعيات الأدبية إلى السعادة والرضا عن الحياة والرفاهية والحياة الطيبة إلا أنه لا يوجد اتفاق عام على تعريف عالمي للرفاهية، حيث الدراسات المبكرة ركزت على ناحية المشاعر الطيبة مثل السعادة أما الدراسات الأحدث فأشارت إلى أن الرفاهية لا ترتبط فقط بالمشاعر المؤقتة التي قد تكون زائلة أو مؤقتة نسبيا وإنما هي أوسع من ذلك فهي ترتبط بحياة الفرد وليس بفترة مؤقتة، كما وقد انتقدت (رايف، 1969) نظريات الرفاهية على أنها نظريات محدودة التأثير بسبب افتقارها لإجراءات تقييم المعايير الموثوقة بحيث ارتكزت فقط على تقييمات السعادة والحالات الوجدانية والتقييمات العامة للرضا والتي تتأثر بالوقت والظروف.

#### 3-2- مفهوم الرفاهية النفسية:

تعرف رايف Ryff الرفاهية النفسية على أنها: "بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم"، كما يعرف هيبير Huppert الرفاه النفسي على أنه: "القدرة على الشعور بالرضا عن النفس والقدرة على العمل بفعالية والاعتقاد بأن الشعور الجيد لا يعني بالضرورة وجود مشاعر إيجابية كالرضا والسعادة ولكن أيضا وجود المودة والثقة والاهتمام والمشاركة والقدرة على العمل بفعالية". (برزون وآخرون، 2021، ص45)

ويشير بيشوب وفيات **Bishop & Feist** إلى أن الرفاهية النفسية لا تهتم فقط بالجوانب الشخصية وإنما تتضمن أيضا الجوانب الموضوعية التي تركز على تقييمات عقلانية ومؤشرات قابلة للقياس والملاحظة الخارجية حيث ركز الباحثون في هذا المجال على كل ما يمكن قياسه من مؤشرات مرتبطة بالحالة الوظيفية والدخل والحالة الاجتماعية والاقتصادية وحجم المساندة الاجتماعية دون التركيز على جودة الحياة النفسية من حيث الجوانب الوجدانية والمشاعر التي يصعب تحديدها بشكل موضوعي. (مسعودي، 2022)

وعرفت منظمة الصحة العالمية **WHO** بأنها: "إدراك الأفراد لوضعيتهم في الحياة في سياق النظم الثقافية والقيم التي يعيشون فيها وعلاقة هذا بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم، فالرفاهية النفسية مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بصحة الشخص الجسمية والحالة النفسية ومستوى الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والمعتقدات الشخصية". (عليوي، 2022، ص333)

الرفاهية النفسية هي اندماج الفرد مع الحياة الاجتماعية والمهنية بشكل فاعل، وتبني التفكير الإيجابي خلال المواقف اليومية، بحيث يصبح الفرد قادرا على التكيف مع الظروف، إضافة إلى الإحساس بالسعادة في حياته الشخصية والمهنية. (النجار، 2018)

ومن زاوية أخرى يمكننا تعريف الرفاهية النفسية على أنها الشعور بالرخاء والصحة النفسية والجسدية وغالبا ما تفسر مؤشرات أخرى كمتوسط الدخل، معدل الغنى، الزواج، عدد الأولاد، العلاقات الاجتماعية، السفر، النجاح في الحياة الدراسية والمهنية، فاعلية الذات إضافة إلى الشعور بتحقيق الذات وغيرها من المفاهيم التي يمكن على أساسها الحكم على مدى توفر مفهوم الرفاهية في حياة الفرد حيث يمكن ربط ذلك بعدة عوامل اقتصادية اجتماعية وذاتية والتي يمكن من خلالها بلوغ السعادة، والقبول.

بعض المصطلحات المرتبطة بالرفاهية النفسية:

✓ علم النفس الإيجابي:

هو دراسة كافة مكامن القوة لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه الوقاية من الوقوع في الاضطرابات النفسية والسلوكية إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية والجماعية التي تجعل الحياة الاجتماعية جديرة بأن تعاش. (عون، صندوق، 2016، ص07)

علم النفس الإيجابي فرع من فروع علم النفس يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للفرد إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناها التقليدي ويهتم علماء علم النفس

الإيجابي بالبحث عن محددات السعادة البشرية والتركيز على العوامل التي تقضي إلى تمكين الفرد من عيش حياة مرضية ومشبعة بحيث يحقق فيها طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن وصولاً إلى الرضا عن الذات. (بن عبد السلام، 2020، ص207)

ويعتبر علم النفس الإيجابي تيار حديث جداً في علم النفس انطلق على يد سليجمان رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس ويركز على أوجه القوة في الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات. (بوزيد، 2016)

وتتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع ودور الخصائص الإيجابية والإنسانية كما يهدف إلى توسيع مجال اهتمام علم النفس الكلينيكي بحيث يبني جوانب القوة في الشخصية الإنسانية ويطورها. (بن عبد السلام، 2020، ص211)

كما أن المعالج الإيجابي لا يتجه في تشخيصه إلى البحث والتحري عن جوانب القصور والعجز من أجل معرفة درجة الاكتئاب أو غيرها بل يبحث عما لديه من مهارات وقوى، فيقيس سعادة الفرد وما لديه من أمل وثقة بالذات وما لديه من أهداف في الحياة، فهي بمثابة مؤشرات تدل على تمتعه بالصحة النفسية، وتمنيتها تعمل كقوى دافعة ومحصنات من الاضطراب النفسي. (زعت، 2016، ص285)

#### ✓ جودة الحياة:

قبل التطرق إلى مفهوم جودة الحياة لابد من تعريف الجودة كمصطلح مستقل حيث من خلال تعريف (سناني، بوعطيط، 2021) يمكن القول أن الجودة هي طريقة حياة بحيث أن كل منتج ذو جودة عالية لابد أن يلبي توقعات الفرد حيث تعكس المطابقة والقدرة على القيام بالشيء كما هو مطلوب، كما تم تعريفها على أنها هيئة وخصائص الخدمة أو المنتج التي تعكس القدرة على إشباع حاجات صريحة وأخرى ضمنية كما تم تعريفها على أنها درجة تلبية مجموعة خصائص في المنتج لحاجات الفرد ومتطلباته.

لقد بدأ استخدام مصطلح جودة الحياة (QOL) وأصبح جزءاً من المصطلحات الطبية المستخدمة سنة 1975 حيث بدأ اعتماده في أوائل الثمانينيات بصورة منهجية ومنظمة وتتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة تلك الخدمات على إشباع حاجاتهم. (فواظمية، 2015)

تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلالته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة. (بورزق، خثيري، 2021، ص1159)

وتعتبر جودة الحياة النفسية إحدى مدخلاتها وحسب (مسعودي، 2017) فإن جودة الحياة النفسية تعتبر من المواضيع التي تهتم بسعادة الانسان كما يمكن اعتبار أن مفهوم جودة الحياة النفسية من المفاهيم المعقدة نسبيا كونها تتكون من مجموعة متنوعة من المكونات والعوامل النفسية والانفعالية والمعرفية.

يرتبط مفهوم الجودة بمفهومين أساسيين هما: الرفاه، والتنعم، وكذلك يرتبط مفهومها بالتنمية والتحسين واشباع الحاجات الذي يؤدي إلى الشعور بالرضا وقبول الذات إضافة إلى القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية والاستمتاع بالظروف المادية والتمتع بالصحة النفسية والجسدية. (عبيد، 2017)

كما يقصد بجودة الحياة شعور الفرد بالرضا والسعادة من خلال ثراء البيئة والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه والاحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة. (بن يحي، 2021، ص1048)

إن الاحتياج لمؤشرات جودة الحياة في المجتمعات الحديثة يكون لقياس نتاج خطط التنمية على حياة أفرادها، فمؤشرات التنمية لا تتمثل في الدخل وحسب وإنما في الارتقاء بجودة حياة الفرد أيضا وكذا الإقرار بأن التنمية ليست فقط اقتصادية بل اجتماعية وبيئية وذاتية أيضا. (وشتان، 2020، ص 28)

### 3-3-أهمية الرفاهية النفسية:

يمكننا تبيان أهمية الرفاهية النفسية فيما يلي:

- شعور الفرد بالصحة النفسية والجسدية.
- الرغبة في استمرار الفرد في تقديم مجهودات والسعي نحو طموحاته.
- زيادة مستوى الرضا عن الوجود وتقبل الحياة وظروفها.
- زيادة الرغبة في تطوير الذات وتنمية الوعي.

- تساهم في فهم غاية الفرد من تواجده في بيئته وسط مجتمعه ودوره في الحياة.
  - تلعب دورا في تحقيق السلام النفسي.
  - تساهم في بناء جيل مستقر نفسيا وعقليا والذي بدوره يعمل على الحفاظ على استقرار بيئته وتنمية موطنه.
  - تدشئة مجتمع سعيد مبني على المحبة، الألفة والتفاعل الإيجابي.
- ### 4-3-مداخل الرفاهية النفسية:

حسب (براهيبي، سعيد الرحماني، 2019) فقد تم تحديد مدخلين متميزين للرفاهية النفسية تمثل المدخل الأول في المدخل الذاتي والذي يركز على ذات الفرد من حيث مشاعر السرور وتجنب الألم حيث تشكل السعادة الهدف الأساسي للحياة البشرية وتشير الرفاهية الذاتية في ضوء هذا المدخل إلى كل ما يتعلق بتقييم الفرد لحياته وذلك على مستوى المعرفي والوجداني حيث يشير المكون المعرفي إلى رضا الأفراد عن حياتهم عموما أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية لدى الأفراد.

ومن زاوية أخرى يوجد المدخل النفسي والذي يرتبط بتطور وإدراك ذات الفرد كما تشير إلى ازدهاره وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته، وميكانيزماته الدفاعية إلى أقصى حد ممكن والتي تساهم في الحفاظ على صحته النفسية.

إضافة إلى ما سبق يمكننا القول أن هناك مدخل ثالث يلعب دورا كبيرا في تحقيق الرفاهية النفسية باعتباره منبع خبرات الفرد وهو المدخل الاجتماعي فالعلاقات الاجتماعية الجيدة والتفاعلات الإيجابية يمكن أن تساهم بشكل كبير في الشعور بالراحة النفسية والرضا ذلك أن الفرد كائن اجتماعي ولا يمكنه العيش بمعزل عن الآخرين فهو بحاجة إلى التواصل والشعور بالانتماء والذي يساهم في الحفاظ على سلامته النفسية وشعوره بالأمان والمحبة من طرف الآخرين.

### 5-3-أبعاد الرفاهية النفسية:

ونقلا عن (سير، حبيطوش، 2022، ص286) فقد حدد رايف أن هناك 5 أبعاد للرفاهية النفسية وهي:

- تقبل الذات: وهو تقييمات الفرد الإيجابية لذاته ولحياته الماضية.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتعني امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين.

- الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية.
- الإجابة البيئية: وتعني قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية.
- الهدف في الحياة: وهو اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة وذات معنى.

### 3-6- مكونات الرفاهية النفسية:

حسب (مسعودي، 2022، ص4) فإن الرفاهية النفسية تتشكل من 3 مكونات

أساسية:

- الرضا عن الحياة: وقد يقابل بينه وبين نوعية الحياة وجودتها.
- الوجدان الإيجابي: وهو المكون الانفعالي بوصفه حالة انفعالية.
- الوجدان السلبي: المعاناة النفسية ذات العلاقة العكسية بالشعور بالرضا الشامل.

### 3-7- عوامل تحقيق الرفاهية النفسية:

يمكننا تلخيص العوامل التي تساهم في تحقيق الرفاهية النفسية فيما يلي:

#### ✓ العوامل الذاتية:

تلعب العوامل الذاتية دورا هاما في إدراك الفرد للرفاهية النفسية وتبنيها في حياته اليومية وعلاقاته مع الآخرين ذلك أن هذا المفهوم من وجهة نظر الفرد يرتبط بعدة عوامل والتي حددناها كما يلي:

- السلامة البدنية، النفسية والعقلية.
- تؤثر شخصية الفرد والخبرات التي تم اكتسابها خلال مراحل حياته على نظرتة لمفهوم الرفاه النفسي.
- إشباع الحاجات والرغبات والتي تساهم في تحقيق الرضا عن الذات.
- تحقيق أهداف الفرد الشخصية.
- الدافعية للإنجاز والتي تساهم في الحفاظ على استمرارية نشاط الفرد.
- شعور الفرد بفاعلية ذاته حيث يساعد ذلك على زيادة مستوى ثقته بنفسه.
- مستوى النضج لدى الفرد والتجارب التي مر بها والتي تلعب دورا هاما في كيفية تفاعله مع مواقف الحياة وظروفها.

#### ✓ العوامل الاجتماعية والثقافية:

ويمكننا تلخيصها فيما يلي:

- تنشئة الفرد الاجتماعية من حيث علاقته بأسرته خاصة والمحيط الاجتماعي عامة يؤثر بشكل كبير في إدراكه لمفهوم الرفاه النفسي والشعور به خلال مراحل حياته.
  - التصورات الاجتماعية والتي تؤثر بشكل كبير على الاتجاهات نحو مفهوم الرفاه النفسي.
  - تؤثر الثقافة والقيم المتبناة في المجتمع والضوابط المعتمدة على شعور الفرد بالرفاه النفسي من عدمه.
  - تؤثر العلاقات الاجتماعية سواء كان ذلك في الحياة العادية أو في مجالات أخرى أين يكون الفرد على تواصل مباشر أو غير مباشر مع الآخرين على نظرتهم لمفهوم الرفاه النفسي.
  - تؤثر الاستجابات التي يتلقاها الفرد وكيفية تفاعله معها على إدراكه للرفاه النفسي حيث لا بد أن يتم أخذ بعين الاعتبار كل ما يؤثر على قراراته ونظرتهم للحياة مثل: الشخصية، العمليات العقلية، الخبرات وغيرها.
- ✓ العوامل الاقتصادية:

- تعتبر العوامل الاقتصادية من بين المؤشرات التي تعبر عن الرفاه ذلك أن تحقيق الرفاه الاقتصادي يساهم بشكل كبير في إدراك الرفاه النفسي ويمكننا شرح ذلك كما يلي:
- يمكن تحقيق الوضع الأمثل للرفاهية عندما يتحقق فيه أقصى مستوى معيشي لجميع أفراد المجتمع، دون استثناء.
  - يلعب المستوى المعيشي للفئات الاجتماعية دورا في تحقيق الرفاهية النفسية من عدمه.
  - يعد النظام البيئي المصدر الرئيس لدعم الانسان، فهو يأخذ منه أنواع الموارد التي تدعم وتطور مستوى رفاهيته كافة.
  - تتحقق الرفاهية عندما يحدث توازن بين العوامل الاقتصادية والعوامل الاجتماعية ذلك أن عدد أفراد الأسرة والظروف الاجتماعية ومستوى التعليمي، ... الخ تعتبر من العوامل المؤثرة على النمط المعيشي لدى الفرد ومنه على إدراكه لمفهوم الرفاهية.
  - استغلال الموارد واستهلاكها وكيفية توزيعها يؤثر على تحقيق الرفاه الاجتماعي والذاتي.
  - توجد علاقة طردية بين إدراك الفرد للرفاهية الاقتصادية وإدراكه للرفاهية النفسية، ذلك أنه بحاجة إلى إشباع حاجاته حتى يشعر بالرضا ووفقا لهرم ابراهام ماسلو

للحاجات فإن تحقيق الذات يحتاج إلى إشباع الحاجات الأولية ثم الثانوية والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بنمط معيشة الفرد ومدى قدرته على تلبية حاجاته المادية والاجتماعية.

### 3-8- تعزيز الرفاهية النفسية:

يمكننا تعزيز مستوى الرفاهية النفسية من خلال ما يلي:

1. توفير معيشة طيبة تتناسب مع التغيرات الاقتصادية والاجتماعية.
2. الحفاظ على الصحة النفسية من خلال توفير برامج مرتبطة بعلم النفس الإيجابي.
3. الابتعاد عن الضغوط وأخذ قسطا من الراحة عند الحاجة.
4. الحفاظ على السلام الداخلي من خلال اعتماد قيم التسامح وتحسين العلاقات مع الآخرين.
5. تغيير طرق التفكير من خلال التركيز على الجانب الإيجابي من الحياة.
6. وضع هدف والعمل على تحقيقه.
7. قبول الذات والعمل على تطويرها.
8. تعزيز وحماية الصحة النفسية في مكان العمل.

### 3-9- معوقات تحقيق الرفاهية النفسية:

يمكننا تحديد معوقات تحقيق الرفاهية النفسية فيما يلي:

- ضعف الوازع الديني.
- الظروف المعيشية السيئة.
- التركيز على الجوانب السلبية للحياة.
- الصراعات الأسرية والاجتماعية.
- تدهور الظروف الاقتصادية وندرة الموارد الأساسية.
- التصورات الاجتماعية السلبية نحو مفهوم الرفاه.
- غياب المهارات والميكانزمات التي تساهم في الشعور بالرضا والسعادة.
- المرور بطفولة صعبة والتعرض لخبرات غير سارة.
- عجز الفرد عن إقامة علاقات اجتماعية إيجابية.
- غياب دور التنشئة الاجتماعية في بناء شخصية الفرد وتربيته على تقبل الذات والآخرين.

4-خاتمة:

ترتبط الرفاهية النفسية بالإحساس الإيجابي لدى الفرد، وارتفاع مستوي الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما ترتبط الرفاهية النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي حيث تتكامل الرفاهية النفسية مع الرفاهية الاجتماعية فبالرغم من حاجة الفرد للاستقلال وتقبل الذات والنمو الشخصي إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتهي إليه، يتقبله، يسانده، ويحقق له الأمن والسلامة.

5-قائمة المراجع:

- ✓ برزوان حسينية، بهير حمزة، مزارى سهيلة(2021)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بجامعة البليدة 2، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 37، العدد 1، ص ص42-55
- ✓ براهيمي شبلي، سعيد الرحماني روميصة(2019)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 7، العدد 3، ص ص 68-85
- ✓ بن عبد السلام عبد الله(2020)، علم النفس الإيجابي، دراسات نفسية وتربوية، المجلد 13، العدد01، ص ص 207-220
- ✓ بن يحي بومدين(2021)، جودة الحياة في ضوء نمط التفكير الإيجابي والسلبي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تلمسان، المجلد06، العدد03، ص ص 1042-1060
- ✓ بورزق كمال، خثيري فاطمة(2021)، علم النفس الإيجابي والتحديات: قراءة في المفهوم والتطور، مجلة العلوم القانونية والاجتماعية، المجلد 06، العدد03، ص ص 1154-1167
- ✓ بوزيد محمد فارح(2016)، ماهية علم النفس الإيجابي ومبادئه، المجلد02، العدد15، ص ص49-60
- ✓ حاج أحمد محمد(2016)، الرفاهية الذاتية والنمو الاقتصادي، المجلة الجزائرية للاقتصاد والإدارة، العدد 07، ص ص 76-85

- ✓ زعتز نور الدين (2016)، علم النفس العيادي الإيجابي، مجلة أنسنة للبحوث والدراسات، المجلد 07، العدد 01، ص ص 183-193
- ✓ سناني لبنى، بوعطيط جلال الدين (2021)، دور جودة حياة العمل في تحقيق الرفاهية النفسية والاجتماعية في بيئة العمل، مجلة سوسيوولوجيا، المجلد 05، العدد 03، ص ص 84-97
- ✓ سير نصيرة، حبيطوش رياض (2022)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدى أطفال التعليم التحضيري ببلدية خميستي ولاية تيسمسيلت، مجلة البحوث التربوية والتعليمية، المجلد 11، العدد 3، ص ص 283-300
- ✓ عبید عائشة بية (2017)، جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي، مجلة تاريخ العلوم، العدد 06، ص ص 352-362
- ✓ عليوي نوال (2022)، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى الأستاذ الجامعي: دراسة ميدانية، مجلة دراسات نفسية، المجلد 13، العدد 01، ص ص 330-341
- ✓ عمر بابيكر محمد أمحمد (2014)، نظرية الرفاهية الاقتصادية في الاقتصاد الإسلامي ودور الزكاة في الرفاه الاجتماعي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية-جامعة الوادي، العدد 8، ص ص 13-36
- ✓ عون علي، صندوق فريحة (2016)، علم النفس الإيجابي مبادئه وتطبيقاته، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد 01، العدد 15، ص ص 06-15
- ✓ فواطمية محمد (2015)، التوجهات النظرية لجودة الحياة، الحوار الثقافي، المجلد 04، العدد 02، ص ص 309، 317
- ✓ كراز محمد عبد الغاني، لعوج بن عمر، بن نعوم عبد اللطيف (2021)، أثر جودة المؤسسات والنمو الاقتصادي على الرفاهية بالجزائر خلال الفترة 1995-2019، مجلة الباحث الاقتصادي، المجلد 09، العدد 02، ص ص 452، 466
- ✓ محمد بن صابر خليفية صفاء، (2022)، نموذج دولة "الرفاهية الاجتماعية دراسة في الإشكاليات والمآلات، المجلة العلمية لكلية الدراسات الاقتصادية والعلوم السياسية، المجلد 7، العدد 14، الولوج إلى الموقع:
- ✓ [https://journals.ekb.eg/article\\_249090.html](https://journals.ekb.eg/article_249090.html)، يوم: 09-05-2023، الساعة:
- 19:24

- ✓ مسعودي امحمد(2022)، الرفاهية النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة بولاية مستغانم، مجلة دراسات نفسية وتربوية، المجلد 15، العدد1، ص ص1-12
- ✓ مسعودي امحمد(2017)، جودة الحياة النفسية، مجلة روافد، العدد01، ص ص 127-148
- ✓ النجاريجي محمود(2018)، العوامل المسببة في زيادة الرفاهية النفسية لدى العاملات في القطاع الحكومي المدني في محافظات قطاع غزة، مجلة دراسات في علم النفس الصحة، المجلد03، العدد03، ص ص56-75
- ✓ وشنان حكيمه(2020)، جودة الحياة: المفهوم، المؤشرات والنظريات، مجلة التغيير الاجتماعي، المجلد05، العدد01، ص ص 25-44