

جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الايجابي

د.عبيد عائشة بية

جامعة عنابة

ملخص

نتناول في هذا المقال بالتحليل مفهوم جودة الحياة كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي الذي يقدم الاستراتيجيات الملائمة لتحقيق جودة الحياة وذلك بالتركيز على الجوانب الايجابية ونقاط القوة لدى الفرد بدلا من التركيز على الجوانب السلبية وهذا من خلال تحسين وزيادة رضا الفرد عن حياته وتعزيز قدراته في مختلف سياقات مواقف الحياة على المواجهة والاستمرار، ومن ثم تحفظ له صحته النفسية والبدنية.

الكلمات المفتاحية: الجودة، جودة الحياة، علم النفس الايجابي.

Résumé

Dans cet article, nous analysons la notion de qualité de vie comme une notion liée à la psychologie positive, qui fournit des stratégies appropriées pour atteindre un niveau de qualité de vie appréciable. Pour y parvenir la psychologie positive met l'accent sur les aspects positifs et les points forts de l'individu plutôt que la focalisation sur les aspects négatifs. En effet, en améliorant et en augmentant la satisfaction de la vie d'un individu et en améliorant ses capacités dans divers contextes, et dans différentes situations de la vie, la psychologie positive permet à l'individu, entre autres comforts, celui de maintenir son état de santé physique et mentale.

Mots clés : qualité, qualité de vie, psychologie positive

مقدمة :

اهتم علم النفس زمنا طويلاً بالمرض النفسي ونماذج السمات المرضية، أسفر هذا الاهتمام عن معلومات كثيرة وقوائم طويلة عن أوجه القصور والمرض والضغوط والمشكلات السلوكية التي تؤثر في جودة الحياة، وتعوق إمكان تحقيقها إن علم النفس الإيجابي يتجاوز الدعوة إلى السعادة والتفاؤل وحب الحياة، بل يسعى إلى تقديم بديل أفضل لما سبق من سيكولوجية المرض، ليقدم اتجاهها علمياً يركز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية، التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان⁽¹⁾، فهو يهتم بالحياة المهادفة ذات المعنى، وبكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية للفرد، ولذلك يركز على الدور المهم الذي يمكن أن تؤديه بعض المتغيرات الإيجابية من قبيل جودة الحياة والرضا عنها، وغيرها من المتغيرات التي يمكن أن يكون لها دور مهم في تفعيل نقاط القوة لدى الفرد بدلاً من الاقتصار على دراسة العوامل السلبية لدى الفرد، وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد كالسعادة وفهم المشاعر الإيجابية.⁽²⁾

1. تعريف علم النفس الايجابي :

إن لعلم النفس الايجابي عمر طويل وقديم قدم البشرية، ولكنه له تاريخ شديد القصر، اذ دخل إلى الحقل الأكاديمي لعلم النفس سنة 1998 عندما ترأس (مارتن سيلجمان) Martin seligman الجمعية الأمريكية لعلم النفس، وتناوله في خطابه للدورة الافتتاحية للجمعية، واعتبر مؤسساً له مع مجموعة من زملائه، فقد دعوا علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى البشر كبديل للبحث عن تلك الجوانب السلبية أو المضطربة في الشخصية⁽³⁾ حيث تعرف كل من شيلي جابل وجوناثان هيدت علم النفس الايجابي بأنه "الدراسة العلمية الموضوعية للظروف والعمليات التي تسهم في ازدهار أو رفاهية وتمكين الأفراد، الجماعات، والمؤسسات من الأداء الوظيفي الفعال أو المثالي"⁽⁴⁾

وتعرفه Crystal L. Park بأنه "دراسة كافة مكامن القوى لدى البشر، ودراسة كل ما من شأنه وقاية البشر من الوقوع في براثن الاضطرابات النفسية والسلوكية، إضافة إلى دراسة كل العوامل الفردية، الاجتماعية، والمجتمعية التي تجعل الحياة الإنسانية جديرة بأن تعاش"⁽⁵⁾

ويرى مصطفى خليل وفضل إبراهيم بأن علم النفس الايجابي بأنه "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الايجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتسيير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لتكوين إنسان ذي شخصية ايجابية مؤثرة لا تنظر إلى ما هو كائن بالفعل فقط بل تسعى وتنظر إلى ما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً"⁽⁶⁾

إضافة إلى ذلك فإن رواد هذا المجال لم يدعوا بشكل مطلق بأن علم النفس الايجابي يمثل فرعاً مستقلاً قائماً بذاته ضمن فروع علم النفس الأخرى وأن كل ما يدعون إليه هو ترسيم توجه أو منظور مغاير للتعامل مع السلوك البشري بالتركيز على مكامن القوة والجوانب الايجابية بدلا من الاستغراق في تبني المنظور المرضي أو في التعامل معه، خاصة وأن البحث عن المظاهر الايجابية في النمو والسلوك ليس جديداً، ولكن الجديد هو الاهتمام الأكثر اتساعاً وانتشاراً لمصطلح علم النفس الايجابي.⁽⁷⁾

2. مجالات البحث في علم النفس الايجابي :

-قدم Seligman&Csikszentmihali محاولة لتصنيف مجالات البحث في علم النفس الايجابي الى ثلاثة مجالات وهي :

1.2. دراسة الخبرة الايجابية الذاتية أو المشاعر الايجابية :

ويركز في هذا المجال على دراسة ما يعرف بالحياة الممتعة أو السارة أو المبهجة أو حياة الاستمتاع، كيف يستمتعون بمذاق المشاعر والانفعالات الايجابية باعتبارها جزءاً من الحياة الطبيعية الصحية مثل: (جودة الحياة ، والتفاؤل والسعادة، والرفاهية، ومواجهة الضغوط والثقة بالنفس والرضا عن الحياة) وبالطبع يمكن تناول جميع هذه الموضوعات باعتبارها حالة، حيث تهتم بدراسة الأسباب وراء لحظات السعادة أو التفاؤل، أو تناولها باعتبارها سمة، حيث ندرس ما يميز الأفراد السعداء أو المتفائلون من سمات شخصية ومقارنة بصفات الأفراد غير السعداء⁽⁸⁾.

2.2. دراسة السمات الايجابية للفرد :

وبصورة رئيسية دراسة القوى والفضائل والقدرات والأنشطة أي الذوبان في حياة أنشطة دعوبة ذات معنى وذات هدف واقعي، ويتضمن القوى النفسية أو خصال الشخصية الخلقة وفضائلها، والسمات الشخصية الايجابية والعبقرية والموهبة والقدرات المعرفية والشجاعة ، بمعنى أن علم النفس الايجابي على المستوى الفردي يهتم بالسمات الفردية الايجابية مثل : القدرة على الحب والعمل والمهارة البين شخصية والحساسية للجمال وتذوقه والمثابرة وفعالية الذات وتحقيق الذات والإبداع والذكاء الوجداني والسلوك الاجتماعي الايجابي والصلابة والتصميم الذاتي ومن أهم الفروق بين الخصال الشخصية الايجابية والمواهب، كما أشار سيلجمان وشيكزينتميهالي، أنها أكثر قابلية للتغيير والمرونة، وتوجهها عمليات الإرادة والتزوع مقارنة بالمواهب والقدرات العقلية، إن توظيف الإنسان لهذه الخصال والمواهب والقدرات، يجعله يحقق حياة أبدية السعادة Eudaimonic أو ما يعرف بالحياة الطيبة⁽⁹⁾

3.2. دراسة الحياة ذات المعنى :

وهي التي تحققها مؤسسات التطبيع الاجتماعي المتمثلة في الأسرة والجيران والأقارب والمدرسة والجامعة والنادي والمسجد والأقران والزملاء والأصدقاء والجمتمع بأسره وما يشيع فيه من ثقافات معينة، ويسأل علماء النفس الايجابي عن دور

المؤسسات سابقة الذكر في تربية الأخلاق والفضائل الطبيعية الإنسانية السامية ويجيبون بدور الرقابة الداخلية التي يتولاها الضمير، والرقابة الخارجية التي تتولاها مؤسسات التطبيع الاجتماعي سابقة الذكر عندما تكون متماسكة وقوية، ويرى علم النفس الايجابي، أن الخصال الشخصية الايجابية والمواهب والعبقرية والانفعالية الايجابية، يتسارع نموها وتطورها، ومن ثم تزداد الإنتاجية والإبداع إذ ما نشأ الإنسان في ظل المؤسسات الاجتماعية والثقافية التي تنشئ على الأخلاق والفضائل والطبيعة الإنسانية السامية، بمعنى أن علم النفس الايجابي على المستوى الجماعي يهتم بالفضائل المدنية والمؤسسات التي من شأنها أن تدفع الأفراد إلى أن يعيشوا مواطنة أفضل مثل : المسؤولية والرعاية والإيثار واللفظ والاعتدال والتحمل والتسامح والالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية⁽¹⁰⁾

3. تطبيقات علم النفس الايجابي :

*تحسين أساليب معاملة وتنشئة وتربية الأطفال وهذا بالتركيز على: الدافعية الداخلية، والوجدان الايجابي، والإبداع داخل المنزل والمدرسة.

*تحسين العلاج النفسي من خلال تطوير مداخل علاجية تركز على: الأمل، المعنى، التفاؤل، مساندة الذات.

*تحسين الحياة الأسرية من خلال فهم ديناميات : الحب، التلقائية، الأصالة، والالتزام والانتماء.

*تحسين الرضا الوظيفي عن العمل عبر مختلف مراحل الحياة بمساعدة الأفراد على الاندماج في العمل، ومعايشة ما يعرف بخبرة التدفق، وصولاً إلى تحقيق إنجازات مبدعة.

*تحسين المنظمات والمجتمعات من خلال اكتشاف الظروف والشروط التي تعزز الثقة والتواصل.

*تحسين الخصائص الأخلاقية للمجتمع من خلال فهم وتنمية الدوافع والقيم الأخلاقية والروحية وغرسها داخل الشخصية البشرية⁽¹¹⁾

4. علم النفس الايجابي وجودة الحياة :

1.4. مفهوم جودة الحياة :

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً واسع الاستعمال فهو يستخدم في العديد من التخصصات مثل: الجغرافيا، الفلسفة، الأدب، الصحة، الاقتصاد، الطب، علم الاجتماع وعلم النفس... الخ

حيث ويرى العارف بالله الغندور أن علم النفس كان له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وقد يرجع ذلك لكون جودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة، حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم، يمثل في إحدى مستوياته انعكاس مباشر لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات على هذا المستوى والذي يتوقف بدرجة ما على أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة.

ويرى الأنصاري: أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين أساسيين هما: الرفاه والتنعم، وكذلك يرتبط جودة الحياة بمفاهيم أخرى مثل: التنمية (توسيع خيارات متعددة تضم حريات الإنسان، حقوق الإنسان والمعرفة وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاه الإنسان والتقدم (التقدمي في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي)، والتحسين وإشباع الحاجات (الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع)⁽¹²⁾

كما أشار البهادلي وكاظم للعديد من التعاريف التي تزخر بها الأدبيات النفسية منها :

*القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد.

*الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.

*السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة.

*الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.⁽¹³⁾

نلاحظ من خلال التعاريف المختلفة عدم اتفاق الباحثين على وضع تعريف محدد له وذلك لعدة أسباب منها حداثة المفهوم على المستوى التناول العلمي، أن هذا المفهوم لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة، بل هو موزع بين العلماء والباحثين. يختلف اختصاصاتهم .

ونشير هنا إلى تعريف منظمة الصحة العامة بوصفه اقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر إلى جودة الحياة بوصفها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، ومستوى استقلاليتها، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة".⁽¹⁴⁾

2.4. أبعاد جودة الحياة :

يشير حسن مصطفى إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي :

أ/ جودة الحياة الموضوعية : وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

ب/ جودة الحياة الذاتية : وتعني كيف يشعر الفرد بالحياة الجيدة التي يعيشها، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.

ج/ جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الافكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع⁽¹⁵⁾

وحسب كاورل رايف أن جودة الحياة النفسية تتضمن الأبعاد التالية:

أ/تقبل الذات:

ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.

ب/العلاقات الايجابية مع الآخرين :

ويشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والمودة، القدرة على التواجد مع الآخرين، والقدرة على العطاء مع الآخرين.

ج/ الاستقلالية:

وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

د/ الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة) :

وتشير إلى القدرة على اختيار وتحويل البيئات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

هـ/هدفية الحياة :

وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة، ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف، مع المثابرة والإصرار⁽¹⁶⁾. وتعد تصورات فينتيجودت وآخرون من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة وطرحوا في ضوءه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة، والتي تتضمن بعدين:

1/ البعد الذاتي: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى.

2/ البعد الموضوعي: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: عوامل موضوعية (مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية)⁽¹⁷⁾.

ويشير لوتن وآخرون إلى أنه يجب التوسع في المؤشرات الدالة على جودة الحياة لتشمل عمليات أكثر في مجال الحاجات الاجتماعية والإنسانية، ويرون أن المؤشرات الموضوعية والذاتية لجودة الحياة تمثل متغيراً متصلاً، وأن التفرقة بينهما تكون سهلة فقط عندما تكون بين مؤشر بيئي اجتماعي كمي مثل الدخل في مقابل حكم شخصي كيفي على الرضا عن هذا المظهر نفسه الرضا عن الدخل إلا أنه في الكثير من الدراسات يصعب الوصول إلى هذا الفصل، خاصة عندما يكون مصدر المعلومات في كلتا الحالتين هو الشخص نفسه، ويطرح ذلك تساؤلاً حول التحيز في حالة التقارير التي يدلي بها الفرد عن المؤشرات الموضوعية مثل الدخل والتعليم، إن التمييز بين المؤشرات الذاتية والموضوعية أمر نسبي وليس مطلقاً، ولذلك فإن أحد الاتجاهات الأساسية في مجال جودة الحياة يؤكد على الاعتماد على المؤشرات الذاتية للجودة، حيث أنها تربط برهاية الفرد، بينما تؤكد دراسات أخرى على ضرورة التركيز على الفرد وإدراكه لجودة الحياة، وتقييمه الذاتي للمؤشرات الموضوعية، مثل الدخل وعدد الأصدقاء⁽¹⁸⁾.

3.4. مقومات جودة الحياة : توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة نذكر منها :

-القدرة على التفكير واتخاذ القرارات

-الصحة الجسمية والعقلية

-الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية

-المعتقدات الدينية ، القيم الثقافية والحضارية

-الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو أهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحياها وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية، والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان، كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض وهي: الناحية الجسمية و الناحية الشعورية والعقلية والناحية النفسية وهي تتمثل في الاحتياجات الأساسية الضرورية لحياة الإنسان، التي لا يستطيع العيش بدونها، والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية والإخلال بأي عنصر فيها يؤدي الى خلق الصراع، ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إرادة الإنسان تؤثر على مقومات حياته، والتي تتطلب الناحية الصحية مثل (العجز، التقدم في العمر، الخوف، الألم، ضغوط العمل، الإحباط، الحروب، الموت، اللياقة الجسمية..).

وحسب منظمة الصحة العالمية تتمثل مقومات جودة الحياة في عدة عناصر هي:

✓ الصحة الجسدية : وذلك من خلال القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة الجسم مثلاً اللياقة البدنية.

✓ الصحة النفسية: وهذا بالقدرة على التعرف على المشاعر، والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

✓ الصحة الروحية: وهي تتعلق بالمعتقدات، والممارسات الدينية للوصول إلى الرضا مع النفس.

✓ الصحة العقلية: القدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة الجسم على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

✓ الصحة الاجتماعية: وذلك بالقدرة على إقامة العلاقة مع الآخرين، كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة.⁽¹⁹⁾

4.4. الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة :

نظراً لتعدد تعارف جودة الحياة من طرف العديد من الباحثين والعلماء وكذلك بالنسبة للفلاسفة القدماء من خلال ضبط المسار التاريخي لهذا المفهوم الذي أدى إلى تعدد وظهور العديد من الاتجاهات التي تفسر هذا المصطلح وهي:

1.4.4 الاتجاه النفسي:

يرى أصحاب الاتجاه النفسي أن الإدراك محدد أساسي لجودة الحياة فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها كما أن جميع متغيرات المنحى الاجتماعي كالدخل، المسكن، العمل، التعليم يمثل انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة العديد من المفاهيم النفسية منها: القيم والإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح مفهوم التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبراهام وماسلوا⁽²⁰⁾

وبالتالي فالأساس لجودة الحياة يتضح في العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدرجاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية مثل المدركات التي تظهر من خلالها جودة حياة الفرد كما ينظر إليها وفقاً للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد.⁽²¹⁾

2.4.4. الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا المجال إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من الأمراض الجسمية المختلفة أو النفسية أو العقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة فقد زاد اهتمام أطباء ومختصي الشؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية لتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسي والسيكولوجي لهم، عدة أبحاث في جودة الحياة التبعة لقسم الصحة بجامعة "تورينتو" بكندا تقول أن الهدف النهائي من دراسة جودة الحياة وتطبيق ذلك على حياة الناس تعيش حياة ذات جودة حياة لها معنى ويتم الاستمتاع بها.⁽²²⁾

3.4.4. الاتجاه الفلسفي:

يؤكد في هذا الاتجاه على أن جودة الحياة، حق متكافئ في الحياة والازدهار، وهناك كثير من المواطن التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على "جودة الحياة"، ومفهومها حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن

الثلاثية البراغمية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العلمي أو القيمة الفورية وليست المرجأة Cash Vaule (النفعية) والمستوى العلمي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر، وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع الإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع تلمساً لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية.⁽²³⁾

4.4.4. الاتجاه الاجتماعي :

يرى المير هانكس أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأ منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع زملائه تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله.⁽²⁴⁾

وعليه ومن خلال التفسيرات المختلفة لهذا المفهوم نرى أن المختصين في كل مجالات الحياة اعتبروا دراسة هذا المفهوم حكراً عليهم وفسروه من وجهه نظرهم المتخصصة ، لذلك ظهرت وجهات نظر متعددة وغير متفقة على تفسير واحد له.

5. كيف تتحقق جودة الحياة :

لكي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل فيما يلي :

1.5. إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة :

ويذكر العارف بالله الغندور أن البعض يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية وان تصنيف ماسلو للحاجات يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي :

✓ الحاجات الفسيولوجية.

✓ الحاجة للأمن.

✓ الحاجة للانتماء.

✓ الحاجة للمكانة الاجتماعية.

✓ الحاجة لتقدير الذات.

حيث أن إشباع الحاجات هي الأساسية هي ضرورية لكل فرد من أفراد المجتمع بشكل عام قد تتفاوت من فرد لآخر من حيث درجة تحقيقها على الرغم من وجود بعض الظروف المحيطة بالفرد.

2.5. تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

حيث يعرف كل من عبد الحميد وكافي مفهوم الذات على أنه "فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي".

وتذكر فرغلي "أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من أهمها: تحديد الدور والمركز، والمعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية".⁽²⁵⁾

ويرى كل من Kurt & Tory أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتشير مجدي إلى علاقة تحقيق الذات بجودة الحياة، فقد قام Viterso (2004) بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (264) من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى.⁽²⁶⁾ وعليه يجب على الفرد أن يدرك بأنه يمتلك القدرات والطاقات، وأن يقدر ذاته وأن يعمل جاهداً لتحقيقها على الرغم من وجود العقبات التي تعترضه في الحياة، فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور والإحساس بالرضا عن الذات ومن ثم شعوره بجودة الحياة.

3.5. الوقوف على معنى إيجابياً للحياة:

ويعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً هاماً ويعتبر Frankl أن الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف، وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً دائماً.⁽²⁷⁾

فقد لاحظ Frankl أن نسب الانتحار كانت مرتفعة بين طلاب بعض الجامعات الأمريكية، وأن الذين أقدموا على الانتحار كانوا في معظمهم من الطلاب الذين ينتمون إلى أسر ميسورة، وعلاقاتهم الاجتماعية طيبة، وحتى مستوى تحصيلهم الأكاديمي كان مرتفعاً إلى حد كبير، أي أن ظروفهم المحيطة بهم تبدو جيدة، ولا توحى بأن هؤلاء الطلاب قد يصل بهم اليأس والإحباط إلى حد يدفعهم إلى التخلص من حياتهم. وتبين أن نسبة كبيرة من الناجين من محاولة الانتحار، أقروا فيما بعد أنهم فعلوا ذلك لأن الحياة لم تكن تحمل لهم أي معنى، وهي بذلك لم تكن حياة تستحق أن تعاش.⁽²⁸⁾ حيث يرى أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي:

-عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

-تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

-الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنساني.

وقد حدد Frank ثلاثة مصادر يستطيع الإنسان من خلالها تحقيق معنى لحياته وهي كالتالي:

✓ القيم الإبداعية Creative Values : وتشمل كل ما يستطيع الفرد انجازه فقد يكون ذلك الانجاز عملاً فنياً أو اكتشافاً علمياً.

✓ القيم الخبراتية Expériential Values: وتتضمن كل ما يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاصة ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة، وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان.

✓ القيم الاتجاهية Attitudinal Values : وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالتقدير أو المرض أو الموت.

إن معنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكن تجنبها كالتقدير أو المرض.

ويضيف كلاً من سليمان وفوزي أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى حياته فالإنسان لا يسعى فقط ليشبع غرائزه، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بأن يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وهدفاً وقيمة يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من معاناة تستحق أن تعاش. (29)

4.5. توافر الصلابة النفسية:

يرى جمال السيد أن الصلابة النفسية اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك الفرد ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة، فالصلابة النفسية سمة ذات ثلاث أبعاد، الالتزام والتحكم والتحدى، يستطيع الإنسان من خلالها مواجهة الصعاب والأزمات، التي تقف عائق بينه وبين التمتع بالحياة، والرضا عنها والشعور بمعناها. (30)

فالصلابة النفسية تعد إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الآثار النفسية والجسدية الناتجة عن التعرض للضغوط.

5.5. التدين:

ترى مجدي أن العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما أن التدين يمكن أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الإيجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ويضيف حسن مصطفى بأن الإرشاد الديني يستخدم لخفض الإحساس بضغوط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة.

-ويشير حبيب إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد من خلالها الوصول إلى جودة الحياة وتمثل فيما يلي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.
- تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.
- تنفيذ جوانب الجودة الحياتية. (31)

خاتمة

لكي نحقق جودة الحياة يجب أن نبحث عن الجودة في كافة تفاصيلها من الناحية الاجتماعية و من الناحية الصحية، و الاقتصادية، فكلما كانت تحتوي كل منها على جوانب إيجابية فهذا يعني تحقيقه لمؤشرات جودة الحياة المنشودة، وينبغي على الفرد كذلك أن يتبنى منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، النفسية والعقلية، والاجتماعية والثقافية مع تلبية رغباته بشكل متوازن والاهتمام بالابداع والابتكار وبالتالي تنمية مهاراته النفسية والاجتماعية.

الهوامش وقائمة المراجع :

1. بشير معمريّة، علم النفس الإيجابي - إتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية، دراسات نفسية (د. ت)، ص 102.

2. سمية طه جميل، داليا خيرى عبد الوهاب، جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد 22، الجزء الأول فبراير 2012.

3. عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم، مصطفى على رمضان، الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية "دراسة في علم النفس الايجابي"، مجلة كلية التربية بنها، العدد 93، الجزء 2، 2013، ص 79.
4. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، حالة التدفق، إصدارات شبكة العلوم النفسية، 2013، ص 11.
5. سلاف مشري، جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي (دراسة تحليلية)، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 08 سبتمبر 2014، ص 220.
6. مصطفى خليل وفضل إبراهيم، علم النفس الايجابي وتأثيره في الممارسات والخدمات النفسية (رؤية مستقبلية لدوره في التدخلات العلاجية)، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة المنيا 2013، ص 04.
7. سلاف مشري، مرجع سابق، ص 221.
8. مصطفى خليل وفضل إبراهيم، مرجع سابق، ص 07.
9. بشير معمري، مرجع سابق، ص 153، 154.
10. المرجع نفسه، ص 154.
11. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة، علم النفس الايجابي، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية، عدد 24، 2014، ص 17.
12. بوعيشة أمال، جودة الحياة والهوية النفسية لدى ضحايا الارهاب، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة محمد خيضر بسكرة، 2014، ص 70.
13. علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي، جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة"، المجلة العلمية للأكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك، 2006، ص 03.
14. بوعيشة أمال، مرجع سابق، ص 73.
15. سميرة أبو الحسن وعبد الله محمود حماد وصفاء محمد بحيري، جودة الحياة مظاهرها أبعادها محدداتها وكيفية قياسها وتحسينها، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني ج 1 أبريل، 2015، ص 06.
16. بوعيشة أمال، مرجع سابق، ص 82.
17. محمد السعيد أبو حلاوة، جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية جامعة الاسكندرية، ص 10.
18. سميرة أبو الحسن وعبد الله محمود حماد وصفاء محمد بحيري، مرجع سابق، ص 08، 07.
19. بوعيشة أمال، مرجع سابق، ص 95، 96.
20. صلاح الدين و محمد توفيق، تحسين نوعية الحياة للطفولة العربية لذوي الاحتياجات الخاصة في إطار جوهر فلسفة حقوق الطفل، سلسلة أبحاث علمية، العدد 27 القاهرة، 2009، ص 158.
21. شيخي مريم، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة- دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات-، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، 2014، ص 83.
22. المرجع نفسه، ص 82، 83.
23. محمد السعيد أبو حلاوة، مرجع سابق، ص 16.

24. العارف بالله محمد الغندور، أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة -دراسة نظرية-، المؤتمر الدولي السادس، جامعة عين شمس، 1999، ص 24.
25. أمل إبراهيم أبو بكر، الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكري، مذكرة ماجستير غير منشورة جامعة السودان، 2015، ص 60.
26. محمد حامد إبراهيم الهنداوي، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، فلسطين، 2011، ص 44.
27. شيخي مريم، مرجع سابق، ص 99.
28. بشير معمري، معنى الحياة: مفهوم أساسي في علم النفس الايجابي، المجلة العربية للعلوم النفسية، العدد 34-35، 2012، ص 87.
29. أمل إبراهيم أبو بكر، مرجع سابق، ص 62.
30. جمال السيد تفاحة، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين "دراسة مقارنة"، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، المجلد التاسع عشر العدد (أ)، 2009، ص 274.
31. محمد حامد ابراهيم الهنداوي، مرجع سابق، ص ص 48، 49.