

جودة الحياة للطلبة الجامعيين

Quality of life For undergraduate students

د.قدادرة شوقي¹ ، ط.د/ بورقعة مروة²¹ جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي (الجزائر)² جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي (الجزائر)

تاريخ الاستقبال: 2020/06/27؛ تاريخ القبول: 2021/10/20؛ تاريخ النشر: 2022/01/31

ملخص: تهدف هذه المداخلة حول جودة الحياة للطلبة الجامعيين، حيث ان السبيل للرفي بالأمم والشعوب ومواكبة العصر الحالي بتطوره وحدائته يعتمد بدرجة أولى على المستوى الثقافي والتعليمي لأفراد هذه الأمة أو هذا الشعب خاصة فئة الشباب منهم وبالضبط طلاب المرحلة الجامعية، حيث تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية التي يتم فيها اكتمال عملية بناء الطالب سواء من الجانب النفسي أو الجانب التعليمي وكل جانب يرتبط بالآخر ارتباطاً وثيقاً، حيث نجد أن بناء الجانب التعليمي عند الطالب يتطلب منه بالضرورة رغبة ودافعية نحو التعلم أولاً وقبل كل شيء فالدافعية هي حجر الأساس في تكوينه أكاديمياً وعملية التعلم لا تحدث دون دافع أو رغبة فهي تلعب دوراً كبيراً في نجاح العملية التعليمية حيث تعمل على زيادة النشاط والحماس لدى الطالب وبذل أقصى جهد للنجاح والرفع من مستواه الأكاديمي حتى يتمتع الطالب بجودة حياة يحب عليه أن يحسن استغلال إمكانياته ويثري وجداناته حتى يعيش الحياة الجيدة التي يطمح إليها وذلك من خلال ثلاث أمور رئيسة أولها التعليم ويليه التدريب ثم التثقيف.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة؛ الطلبة؛ الجامعة.

Summary: This intervention aims at the quality of life for university students, as the way to advance nations and peoples and keep pace with the current era with its development and modernity depends primarily on the cultural and educational level of the members of this nation or this people, especially the youth group of them, and specifically university students, where the university stage is one of the stages The basic principle in which the process of building the student is completed, whether from the psychological aspect or the educational aspect, and each aspect is closely related to the other, as we find that building the educational aspect of the student necessarily requires a desire and motivation towards learning first and foremost. Motivation is the cornerstone of his academic formation and the learning process It does not happen without motivation or desire, as it plays a major role in the success of the educational process, as it works to increase the activity and enthusiasm of the student and exert maximum effort to succeed and raise his academic level so that the student enjoys a quality of life. This is done through three main things, the first of which is education, followed by training, and then education.

Keywords: quality of life; students; the University.

1- مقدمة

إن تطوير التعليم الجامعي يعد ضرورة حتمية في ظل العصر الرقمي والعولمة التي جعلت من العالم قرية صغيرة لا مكان فيها لمن لا يتجاوب مع متغيرات العصر السريعة التي ألزمت مؤسسات التعليم الجامعي على ضرورة مواجهة التحديات التي يطرحها العصر الرقمي ، لذا كان لابد من التوجه نحو تحقيق جودة التعليم الجامعي ومؤسساته وبرامجه كونه متطلباً ضرورياً لتطويره ، وما يؤكد ذلك كثرة المؤتمرات والندوات والدراسات التي تناولت جودة الحياة في التعليم الجامعي وكيفية تحسينه، فضلاً عن حرص اغلب مؤسسات التعليم الجامعي على ترخيص برامجها للحصول على شهادات الاعتماد التي تؤكد تميزها وتعزز ثقة المجتمع بها أفراداً ومؤسسات . (سكر، 2006: 253).

2 - مفهوم جودة الحياة:

تختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقاً لذات الشخص؛ أي لما يدركه الشخص وفقاً للمتغيرات البيئية التي تحيط به وكذا الإمكانيات المادية والمعنوية، ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوماً نسبياً يختلف من شخص لآخر. (الهندواي، 2011، 28) هذا ويعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، وعلى الرغم من أن جودة الحياة مفهوم شائع إلا أنه لا يزال غير واضح (عبدالفتاح وحسين، 2006، 11)، حيث يمكن حصر الصعوبات التي تواجه تحديد مفهوم واضح لجودة الحياة في النقاط التالية:

ترجع الأسباب حسب الأشول (2005) إلى حداثة المفهوم على مستوى التداول، حيث ظهرت سمة جودة الحياة مع ظهور علم النفس الإيجابي حديثاً.

إن المتخصصين في كل مجال من المجالات العلمية المختلفة اعتبروا دراسة هذا المفهوم حكراً عليهم وعرفوه من وجهة نظرهم المتخصصة (السويركي، 2013، 59) حيث نجد كل تخصص حصر هذا المفهوم وفقاً لتخصصه فقط.

ويذكر عبد الله (2008) أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة نظراً لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة، فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة أو الرضا عن الحياة أو فعالية الذات لذلك تختلف وجهات النظر حول طريقة قياس جودة الحياة والمؤشرات الدالة عليه (الشهراني، 2012، 15)

إن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمان وبتغير حالة الفرد النفسية في المواقف المختلفة (السويركي، 2013، 59)

ويذكر العادلي (2009) أن مفهوم جودة يعد مفهوماً نسبياً يختلف من شخص لآخر من الناحيتين (النظرية والتطبيقية) استناداً إلى المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة؛ مثل القدرة على التفكير واتخاذ القرارات والقدرة على التحكم وإدارة الظروف الاقتصادية والاجتماعية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد والأشياء المهمة والأكثر أهمية والتي تحقق سعادته في الحياة (الهندواي، 2011، 31).

إن مفهوم جودة الحياة يتأثر بالمتغيرات الثقافية لكل مجتمع، مما يجعل هناك فروقاً في التعريف بين الثقافات المختلفة. (الشهراني، 2012، 51)، حيث أن عادات وتقاليد المجتمع لها دور مهم في تحديد هذا المفهوم. وتؤكد (ساندووز وآخرون، 1998) أن جودة الحياة أصبحت هدفاً للعديد من الأبحاث في المجال الإكلينيكي، إلا أن هذا المصطلح يستخدم بشكل غامض ومبهم وأن بعض التعريفات لا تتبع تعريفاً محدداً واضحاً، وربما يعود ذلك إلى الطبيعة الواسعة للمفهوم والتي تتضمن الوظائف الجسمية (القدرة على إنجاز أنشطة الحياة اليومية مثل العناية بالنفس والتجول) والوظائف النفسية (الانفعالات، الإدراك) والوظائف الاجتماعية (العلاقات مع الآخرين المشاركة في الأنشطة الاجتماعية) وإدراك الحالة الصحية والألم والرضا عن الحياة بصفة عامة (السويركي، 2013، 60-61) ومما سبق

يتضح أن الاختلاف والتباين في تحديد مفهوم واضح ومحدد لجودة الحياة يرجع إلى عدة صعوبات لعل أهمها حداثة المفهوم في تناول العلمي بالإضافة إلى أن استخدامات هذا المفهوم في المجالات المتعددة وتغيره بتغير الزمان والمكان حيث نسبته هذا المفهوم واختلافه من شخص لآخر وكونه يتعدى الخلو من الأمراض إلى الجوانب الإيجابية، مع تأثره بالمتغيرات الثقافية نتج عنه عدم سهولة تحديد مفهوم واضح لجودة الحياة، إلا أن هناك عدة تعريفات سيتم عرضها كالآتي:

1-2/ الجودة لغة: الجودة من فعل جاد، جود، جودة، أي صار جيداً وهو ضد الردى، وجود الشيء: أي حسنه وجعله جيداً (بواد، 2016، 22)

2-2/ تعريف جودة الحياة اصطلاحاً: إن منظمة الصحة اليونسكو تعتبر أن جودة الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الفرد، وهو مفهوم يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته وعلى ذلك فإن جودة الحياة من هذه الرؤية لها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية (عزب، 2004، 581) ويشير (بلات، 1987) إلى مفهوم جودة الحياة بأنه ذلك المفهوم الجزئي والذي يعكس الطبيعة الفردية للإنسان.

ويعرفها ليمان (1988) بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية. (السويركي، 2013، 61) أما **Good (1994)** فيرى أن جودة الحياة هي الدرجة التي يستمتع بها الفرد بالإمكانات ذات الأهمية المتاحة له في حياته وذلك في ثلاث مجالات حياتية وهي الأسرة العمل الصحة. (ورد عن أبو يونس، 2013، 65)

من خلال ذلك يمكن القول أن "قوود" ربط جودة الحياة بدرجة استمتاع الفرد في ثلاث مجالات الأسرة العمل الصحة. وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO، 1999) جودة الحياة بأنها انطباع الفرد اتجاه حياته وضمن النسق وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه ومن جهة أخرى هي عملية الدمج المتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية ومستوى عدم الاعتمادية والعلاقات الاجتماعية وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية. (الهمص، 2010، 42)

ويشير (هانشيزوم وكاناكواك، 2001) إلى أن جودة الحياة هي درجة شعور الفرد بالسعادة الناتجة عن رضاه بظروف حياته اليومية. ويشاركه في ذلك **جسام (2009)** حيث يعرف جودة الحياة بأنها درجة الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما تشتمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته، وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي، النشاطات ومدى إنجاز الفرد لمواقف. (مبارك، د.ت، 7) إذن يرى "هانشيزوم و موكاناكواك وجسام" أن جودة الحياة مفهوم يرتبط برضا الفرد عن نفسه وعن ظروف حياته المختلفة.

ويعرف **عكاشة وآخرون (2010)** جودة الحياة على أنها مفهوم يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والنفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها (بواد، 2016، 24)

ويشاركه في الرأي **الكرخي (2011)** حيث يرى أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي والسعادة البدنية والمادية والاندماج الاجتماعي والحقوق البشرية) (مبارك، د.ت،

بينما يرى الحربي والنجار (2013، 44) بأن جودة الحياة مفهوم يشير إلى تمتع الفرد بالصحة النفسية والجسدية، وجودة العلاقات الاجتماعية والعائلية، والشعور بالأمن النفسي في الحياة (بواد، 2016، 25) وبناء على ما سبق يمكن القول بأن جودة الحياة تعني الشعور برضا الفرد عن حياته اليومية، وقدرته على إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه، مع إقامة علاقات اجتماعية ناجحة وامتلاكه لبعض القيم السامية التي تضيء على حياته معنى إيجابيا بالإضافة إلى تمتعه بالصحة النفسية والجسدية واكتفائه المادي.

3- التوجهات النظرية لجودة الحياة:

إن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي ومتعدد ومتنوع باعتباره يحمل جوانب متعددة، مما أدى أيضا إلى اختلاف التوجهات النظرية في تفسيره بحسب اختلاف الباحثين ومنطلقاتهم في تفسير هذا المفهوم لذلك سيتم التطرق لهذه التوجهات حتى نوضح مفهوم جودة الحياة أكثر.

3-1/ التوجه المعرفي: يركز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة حياته.

الثانية: وفي إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة، وعلى وفق ذلك وفي هذا المنظور تبرز نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة هما:

-نظرية لاولتن(1996):

طرح "لاوتن" مفهوم طبيعة البيئة، ليوضح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول الآتي: إن أدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

***الظرف المكاني:** إذ أن هناك تأثيراً لبيئة الفرد على إدراكه لجودة حياته وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران أحدهما مباشرة على حياة الفرد كنتأثيره على الصحة مثلاً والآخر تأثيره غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية؛ كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها.

***الظرف الزمني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة.

- نظرية شالوك(2002):

قدم "شالوك" تحليلاً مفصلاً لجودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثماني مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاث مؤشرات تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في

درجة هذا الشعور، فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته. (عبدالرحمان، 2007، 338)

ويوضح هذا الجدول تفصيلات نظرية "شالوك" لهذه المجالات الثمانية ومؤشرات كل مجال من هذه المجالات.

جدول(1) مجالات الحياة ومؤشراتها بحسب نظرية "شالوك"

المجالات							
السعادة	العلاقات بين	السعادة المادية	النمو	السعادة	تقرير المصير	الاندماج	الحقوق
الوجدانية	الشخصية		الشخصي	البدنية		الاجتماعي	البشرية
							والقانونية
	-الرضا	-التفاعلات	-الحالة	-الصحة	-الاستقلالية	-التكامل	-الحقوق

المؤشرات	- مفهوم	- العلاقات	المادية	- الأنشطة	- الأهداف	- الترابط	الفردية
	الذات	- الإسناد	- العمل	اليومية	- الاختبارات	الاجتماعي	- حقوق
	- انخفاض		- المسكن	- وقت الفراغ		- الأدوار	الجماعة
	الضغوط					المجتمعة	- القانون
							والعمليات
							الواجبة

وفق ما ذكر في الجدول يمكن تصور مؤشرات جودة الحياة كآتي:

الناحية الذاتية: التقييم الوظيفي كمقياس المدى، مستوى الوظيفة، وملاحظة المشاركة استبيانات الظروف والأحداث البيئية والتفاعل في الأنشطة اليومية وتقرير المصير والتحكم الشخصي وأوضاع الدور (التعليم، المهنة، السكن).

الظروف الخارجية: المنبهات الاجتماعية "مستوى المعيشة ومستوى العمل". (مبارك، د.ت، 10)

ومما سبق يتضح أن التوجه المعرفي اتجه في تفسيره بدرجة أولى لجودة الحياة إلى طبيعة إدراك الفرد والتي تكون العوامل الذاتية أقوى في تحديدها من العوامل الموضوعية.

3-2/ التوجه الإنساني: يرى المنظور الإنساني أن فكرة "جودة الحياة" تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما:

1- وجود كائن حي ملائم.

2- وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن، ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين. (ورد

عن شيخي، 85، 2014)

تبين هذه النظرية أن عملية التأثير المتبادل بين الكائن وبيئته هي السبب في جودة الحياة فإذا كانت على سبيل المثال جودة الحياة

الاجتماعية مرتفعة في مجتمع ما فمن الطبيعي أن هذا الكائن سيمثل لهذه البيئة وتكون لديه جودة حياة اجتماعية مرتفعة.

ومن أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور:

- نظرية رايف (1999):

تدور نظرية "رايف" حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها "رايف"

بسته أبعاد يضم كل بعد ست صفات وتمثل هذه الصفات نقاط التقاط لتحديد معنى السعادة النفسية.

البعد الأول: الاستقلالية؛ تمثل قدرة الشخص على اتخاذ القرارات ويكون مستقلا بذاته.

البعد الثاني: التمكن البيئي.

البعد الثالث: النمو الشخصي.

البعد الرابع: العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

البعد الخامس: تقبل الذات.

البعد السادس: الهدف من الحياة.

ولقد بين "رايف" أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة وأن تطور مراحل الحياة

هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (شيخي، 2014، 85)

إذن حسب نظرية "رايف" نجد أن جودة الحياة تحقق باستقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه وبنجاح بالإضافة إلى التمكن من السيطرة على بيئته والتنمية المختلفة لجوانب شخصيته مع اتزانه اجتماعيا وتقبله لذاته وتحديد أهداف واضحة يسعى إليها.

3-3/ التوجه التكاملي:

يعتبر هذا المنظور منظور علمي متكامل مأخوذ من كافة التخصصات والتي تكون جسدا متعدد الأنظمة للمعرفة ويمكن استخدامها في إدراك وفهم أثر المجالات الأربعة في فهم وتحديد مؤشرات جودة الحياة وهي:

المجال البيولوجي والمجال النفسي والمجال البيئي والمجال الغيبي أو الميتافيزيقي هذه المجالات تعطي إطاراً متكاملاً في تطور الأفراد وبسبب التفاعل بينها تتكون الخبرات الشخصية الاجتماعية الخاصة بجودة الحياة، وذلك يؤدي إلى أشكال وصور سلوكية متباينة.

وكل ذلك يعني أننا ندرك ونفهم جودة الحياة ومستواها والصحة العقلية التي نعيشها، حيث يواجه الفرد من لحظة إلى أخرى المجالات

الأربعة بغرض إعادة التوازن مرة أخرى بإدراك منطقي جديد يعكس التفاعل بين المجالات الأربعة. (حي، 2015، 34-35)

وبناء على ما سبق، يمكن القول أن التوجه المعرفي يتركز في تفسيره لجودة الحياة على فكرتين أساسيتين طبيعة إدراك الفرد والعوامل الذاتية،

أما التوجه الإنساني فجعل من التلاؤم بين الكائن الحي وبيئته الجيدة هو السبب في جودة الحياة في حين أن الاتجاه التكاملي يرى أن

تحقيق جودة الحياة يكمن في إعادة التوازن بإدراك منطقي.

4- مبادئ جودة الحياة:

على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين حول مفهوم جودة الحياة تمثلت في التعريف والأبعاد والمحددات لكن يمكن القول

بأن هناك شبه اتفاق من بعض الباحثين والذين سيتم ذكرهم في السطور القادمة من هذا المحور على أن هناك مبادئ يمكن أن تكون

مشتركة بين الأفراد سواء معاقين أم أسوياء.

أما عن مبادئ جودة الحياة فقد أوضحت (Goode, 1990, 41-85) بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

- إن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسة للإنسان ومدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.
- أن معاني الجودة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر ومن عائلة إلى أخرى ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني لآخر.
- أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة مع البيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو ذاك.
- إن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به. (الهنداوي، 2011، 36)
- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسة.
- ترتبط جودة حياة الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذي يعيشون في البيئة نفسها.
- جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الاجتماعية.
- تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي (السويركي، 2013، 65)
- إذن لجودة الحياة مبادئ رئيسة لا يمكن بدونها تحقيق هذه الجودة أهمها تلبية حاجات الإنسان ومدى قدرته على تحقيق أهدافه، وأن معاني هذه الجودة تختلف من شخص لآخر وأن مفهومها له علاقة وطيدة بالبيئة التي يعيش فيها وهي عبارة عن مرآة عاكسة لتراثه ومحيطه.

5- أبعاد جودة الحياة:

إن التطرق إلى أبعاد جودة الحياة والتعرف عليها أمر ضروري من أجل تحقيق جودة حياة الفرد وتحسينها، لذلك سيتم عرض بعض وجهات نظر الباحثين الذين تناولوا هذه الأبعاد.

يذكر **الثنيان (2009)** أن الدراسات اتفقت في تعداد مفهوم جودة الحياة إلا أنها اختلفت في عدد هذه الأبعاد وأسلوب تصنيفها وسوف نستعرض أمثلة على ذلك:

من الباحثين من يرى أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد مثل **(Rosen, 1995)**، وهذه الأبعاد هي: الضغط النفسي المدرك والعاطفة والوحدة النفسية والرضا.

ويقدم **(فليس وبيري، 1995)** نموذجاً لجودة الحياة يتضمن خمسة أبعاد أساسية هي: الصلاحية الجسمية والرفاهية المادية والرفاهية الاجتماعية والصلاحية الانفعالية والنمو والنشاط.

ويتفق كل من **(جرينلي وجرينج، 1997)** و **(مالدون وبارجر، 1995)** و **(ليتمان، 1999)** على أن جودة الحياة تشمل أبعاد ذاتية وأبعاد موضوعية إلا أن "ليتمان" يرى أن المؤشرات يجب أن تميل إلى الذاتية لأن الجودة يتم تعريفها طبقاً للفرد والخبرة وللقيم الثقافية لذلك فإن المؤشرات وقيمتها يمكن أن تختلف بصورة لانهائية طبقاً لمن يقيس ومن يقاس ويميز "ليتمان" بين جودة الحياة العامة لذلك يرى أن يتم قياس جودة الحياة على المستويين:

- **الشخصي**: حيث يقيس رضا الشخص في إطار مناخ حياته الخاصة.

- **البيئي**: الذي يقيس متغيرات البيئة التي تساعد على إيجاد الإحساس بالرضا أو عدم الرضا **(الشهراني، 2012، 17)** ويرى **عبد المعطي (2005، 20)** بأن أبعاد جودة الحياة تتمثل في ما يلي:

1/ **جودة الحياة الموضوعية**: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

2/ **جودة الحياة الذاتية**: وهي مدى رضا الفرد الشخصي بالحياة وشعور الفرد بجودة الحياة

3/ **جودة الحياة الوجودية**: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومجتمعه.

ويحدد **عبد المعطي (18، 2005-20)** أبعاد لجودة الحياة وهي:

1/ **العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.**

2/ **إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.**

3/ **إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية وإحساس الفرد بمعنى الحياة.**

4/ **الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة.**

5/ **جودة الحياة الوجودية وهي الوحدة الموضوعية والذاتية بجوانب الحياة كما أنها تمثل جودة الحياة الأكثر عمقا داخل النفس.** (أبو

يونس، 2013، 68)

وذكر **(Widar, 2003, 49-50)** أن هناك إجماع على وجود أربعة أنواع رئيسة لجودة الحياة

1/ **البعد الجسمي**: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

2/ **البعد الوظيفي**: وهو خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي.

3/ **البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

4/ **البعد النفسي:** وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك.

وتقرر منظمة الصحة العالمية أن جودة الحياة تشير إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد التالية:

1/ **البعد الجسدي:** والجودة توضح كيفية التعامل مع الألم وعدم الراحة النوم والتخلص من التعب والطاقة والحركة العامة.

2/ **البعد النفسي:** ويتضمن المشاعر والسلوكيات الإيجابية وتركيز والانتباه والرغبة في التعلم والتفكير والذاكرة وتقدير الذات ومظهر الإنسان وصورة الجسم ومواجهة المشاعر السلبية.

3/ **البعد الاجتماعي:** ويتضمن العلاقات الشخصية والاجتماعية والمساندة الاجتماعية والزواج الناجح مع التأكيد على التوافق الزوجي - الجنسي.

4/ **بعد الاستقلالية:** ويعني أنه كلما ارتفعت مقدرة الفرد على الاستقلالية كلما توقعنا جودة الحياة عالية ويتضمن ذلك البعد خير الحركة الذي يتمتع به الفرد في حياته وأنشطة الحياة اليومية التي يقوم بها ودرجة الاعتماد على الأدوية الطبية والمساعدات.

5/ **البعد الديني:** ويعني الالتزام الأخلاقي وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات.

6/ **البعد البيئي:** ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي والشعور بالأمن والأمان الجسدي المرض المهني ومصادر الدخل والمشاركة في فرص الترقية و مدى الابتعاد عن مصادر التلوث الضوضاء، وإشارات المرور والمواصلات...إلخ.

كما تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل: الحالة النفسية والحالة الانفعالية والرضا عن العمل والرضا عن الحياة و المعتقدات الدينية والتفاعل الأسري والتعليم والدخل المادي.

هذا وتتكون جودة الحياة من خلال الادراكات الذاتية للفرد عن حالته العقلية وصحته الجسمية وقدرته الوظيفية ومدى فهمه للأعراض التي تعثره. (العجوزي، 2013، 46-47)

أما شالوك (1996) فيشير إلى أنه ليس هناك حاجة إلى تصنيف متغيرات (جودة الحياة) إلى بعدين (موضوعي وذاتي) واعتبره تصنيفا ينقصه بعض المرونة حيث توجد متغيرات أخرى تخرج عن هذا التصنيف الثنائي وبذلك يضيف "شالوك" بأن هناك ثنائي أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة والتي يمكن أن تختلف في درجة أهميتها وفقا لتوجه الباحث وأهدافه عند دراسة المفهوم والمنطق النظري الذي يحكم هذه الدراسة والأبعاد الثمانية هي كالتالي:

1/ **جودة الحياة المعيشية الانفعالية:** وتشمل الشعور بالأمان والجوانب الروحية والسعادة والتعرض للمشقة ومفهوم الذات والرضا أو القناعة.

2/ **العلاقات بين الأشخاص:** وتشمل الصداقة الحميمة والجوانب الوجدانية والعلاقات الأسرية والتفاعل والمساندة الاجتماعية.

3/ **جودة الحياة المعيشية المادية:** وتشمل الوضع المادي وعوامل الأمان الاجتماعي وظروف العمل والممتلكات والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.

4/ **الارتقاء الشخصي:** ويشمل مستوى التعليم والمهارات الشخصية ومستوى الإنجاز.

5/ **جودة المعيشة الجسمية:** وتشمل الحالة الصحية والتغذية والاستجمام والنشاط الحركي ومستوى الرعاية والتأمين الصحي ووقت الفراغ ونشاطات الحياة اليومية.

6/ محددات الذات: وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي وتوجيه الذات والأهداف والقيم.

7/ التضمين الاجتماعي: ويشمل القبول الاجتماعي والمكانة وخصائص بيئة العمل والتكامل والمشاركة الاجتماعية والدور الاجتماعي والنشاط التطوعي وبيئة السكن.

8/ الحقوق: وتشمل الخصوصية والحق في الانتخاب والتصويت وأداء الواجبات والحق في الملكية. (السويركي، 2013، 69)

وبناء على ما سبق يمكن القول أن أبعاد جودة الحياة تعددت بتعدد الباحثين واختلاف وجهات النظر نظراً لأن مفهوم جودة الحياة مفهوم متنوع ومتعدد الأبعاد.

ولمعرفة ما إذا كان الطالب الجامعي يتمتع بجودة حياة أو لا كان لابد من التعرض إلى مظاهرها حتى يتسنى لنا معرفة جودة حياته.

6- مظاهر جودة الحياة:

يشير عبد المعطي (13، 2005-23) في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسة لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية وهي كالتالي:

6-1/ الحلقة الأولى: العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال.

1/ العوامل المادية والموضوعية: والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزوجية والصحية والتعليمية حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

2/ حسن الحال: ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة ويعتبر كذلك مظهراً سطحياً للتعبير عن جودة الحياة فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يَحْتَزِنُونَ معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد. (الهنداوي، 2011، 41-42)

6-2/ الحلقة الثانية: إشباع الحاجات والرضا عن الحياة.

1/ إشباع وتحقيق الحاجات: وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فإن جودة الحياة ترتفع وتزداد وهناك حاجات كثيرة ترتبط بالعلاقات الاجتماعية كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية وغيرها من الحاجات التي يعيشها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

2/ الرضا عن الحياة: ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة فكونك راضياً فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته يشعُر حينها بالرضا.

6-3/ الحلقة الثالثة: إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية وإحساس بمعنى الحياة.

1/ القوى والمتضمنات الحياتية: قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لابد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة .

2/ معنى الحياة: يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين وشعر بإنجازاته وموهبه، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

6-4/ الحلقة الرابعة: الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة .

1/ الصحة والبناء البيولوجي: وتعتبر حاجة من حاجات (جودة الحياة) التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة سليمة.

2/ السعادة: وتتمثل في الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

ويعرفها (veenhoven, 1994) بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته بوجه عام، ومعنى آخر تشير السعادة إلى الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها وقد دلت بحوث كثيرة على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته.

6-5/ الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية هي الموضوعية لجوانب الحياة وهي الأكثر عمقا داخل النفس وإحساس الفرد بالجودة وهي بمثابة النزول لمركز الفرد والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا (فجوة الحياة) الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمه ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد وما يستطيع من خلالها تحقيق وجوده.

ويشير عبد المعطي (2005) أن مظاهر (جودة الحياة) تتعدد وتشمل العوامل المادية وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد الإيجابي لمعنى الحياة ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية فضلا عن جودة الحياة الوجودية هي الأعظم تأثيرا والتي تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

مما سبق نجد أن من بين مظاهر جودة الحياة التي يجب أن تتوفر في الطالب الجامعي العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة بالإضافة إلى إدراك الفرد القوى المتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة والصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة وجوده .

7- مقومات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل مكامن القوة وبواطن الضعف هذا الأمر مسلم به فإذا نظرنا إلى بواطن الضعف أو القصور من جهة السياق الاجتماعي الثقافي العام الذي يعيش فيه الإنسان لأحلامه وطموحه بل أيضا قد تسبب كمون المكامن القوة لديه في نفس الوقت تجدر الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية والتعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة أو مشكلات الشخص لكن إذا أردنا أن نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا أن لا نركز فقط على مشكلات بواطن الضعف بل يتعين التركيز على كل أبعاد الحياة واستخدمها وتوظيف مكامن القوة وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة الشخصية له. (العجوزي، 2013، 53)

وتوجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

1/ القدرة على التفكير وأخذ القرارات.

2/ القدرة على التحكم.

3/ الصحة الجسمية والعقلية.

4/الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

5/ المعتقدات الدينية -القيم الثقافية والحضارية .

6/الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة إلى

يحيها. (محمد وبوعيشة، 2013، 10)

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة؛ ونعني هنا الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

1/الناحية الجسمانية.

2/الناحية الشعورية .

3/الناحية العقلية.

4/الناحية النفسية.

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الأخرى الضرورية للحياة التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية.

وهذه الاحتياجات تقف جنباً إلى جنب مع مقومات جودة الحياة وتعتبر جزءاً مكملاً لها والإخلال بأي عنصر فيها يؤدي إلى خلق الصراع، لكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إدارة الإنسان تؤثر على مقومات حياته والتي تتصل بالناحية الصحية وتتمثل في: العجز - التقدم في العمر - الألم - ضغط العمل - الحروب - الموت - الإحباط - الأمل - اللياقة الجسمانية بل والراحة أيضاً، لكن لا بد أن نفرق بين ما هو طبيعي وبين ما يحدث نتيجة إتباع أسلوب حياة خاطئ أو مرض.

ويتحدث (الفرماوى، 1999) عن جودة الحياة يقول: جوهر الإنسان بمكوناته وخصائصه فيه أسباب جودة الحياة وبهجتها.

إن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وراثتها وفيه إمكانيات الإنسان الكامنة وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطى للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته فيه تحقيق لإنسانيته وإعلاء لنفسه فوق مادياتها.

ولجوهر الإنسان خصائص مهمة تكشف الكثير من مكوناته وتوجهات هذه المكونات وعلاقتها البينية تلك التي تشكل بنية الإنسان النفسية ومن هذه الخصائص:

1/ التكامل الوظيفي بين قوى الذات:

يمكن تمييز ثلاث قوى في بنية الإنسان النفسية هي: قوة الروح - قوة العقل - قابلية الفطرة هذه القوى الثلاث تشكل الجوهر وتعطي الطابع العام للفطرة فقد سما الإنسان إلى القيم والمعارف تلك التي من أهمها معرفة الله سبحانه وتعالى.

2/الازدواجية السوية في سلوك الإنسان:

السلوك الإنساني يتصف بازدواجية التوجه بمعنى أن السلوك طبيعي بقدر ما يحقق للإنسان ارتباطه بالأرض التي هو منها كما يحقق له في نفس الوقت تطلعه إلى السماء مدفوعاً بإشعاعات الروح فيه.

3/ النزعة للتدين والنزعة للإنابة:

إن السبيل لجودة الحياة يكمن في ثلاثة أمور مهمة هي (مجاهدة النفس، تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود، استشراق أفق الحرية الأرحب). (الهمص، 2010، 45-46)

إن مقومات جودة الحياة يمكن الفرد من معرفة أساسيات لتحقيق الجودة في حياته، لذلك كان لابد من التطرق أيضا لمعوقات هذه الجودة الحياتية حتى يتفادها الفرد ويتبعد عنها.

8- معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل من مكان القوة وبواطن الضعف، وإذا أردنا أن نحسن جودة الحياة للإنسان علينا أن لا نركز فقط على المشكلات بل يتعين كذلك على كل أبعاد الحياة واستخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة. (شيخي، 2014، 94)

إن إنسان القرن الحالي يعيش في عالم مليء بالتوترات والمشاحنات ووسائل التطور والتكنولوجيا الحديثة التي قد تكون أراحت الجسد، ولكنها أثرت بالسلب على العقل والنفوس وكثير من الأمراض التي ظهرت حديثا أو عادات أكثر ضراوة مما كانت عليه.

ويرى أبو حلاوة (2010، 26) من المهم عند وصف مكان الضعف في جودة الحياة أن نميز بين الظروف الداخلية ويقصد بها الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد والظروف الخارجية ويقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص وتتضح الظروف الخارجية فتتضح في نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية وظروف الحياة أو المعيشة البيئية.

وتشير سليمان (2009، 68) إلى أن عامل الصحة من معوقات جودة الحياة فهناك علاقة وثيقة بين المرض والحياة نفسها وبالتالي هناك علاقة أكيدة بين ما يعانيه الفرد من مشكلات اجتماعية تنعكس بدورها على الحالة الصحية وبين مدى شعور الفرد بجودة حياته، ومع هذا يوجد فرق بين مفهوم الصحة وجودة حياتنا فالصحة هي جزء من كل؛ أي هي إحدى العناصر التي تحد جودة الحياة.

وتعتبر الصحة مكونا من المكونات الهامة للشعور الذاتي بالهناء وحسن الحال فهي أحد العناصر الموضوعية وترتبط ارتباطا وثيقا بالسعادة الرئيسة. وتوصلت العديد من الدراسات إلى أن الصحة الجيدة ترتبط عكسيا بالهناء أو الضيق النفسي وتوصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الحالة الصحية الموضوعية والتقييم الذاتي للصحة وكلاهما يرتبط بشكل دال بالهناء الذاتي. (العجوزي، 2013، 54-55)

وعليه فإن معوقات عديدة ومتنوعة تزامنت مع العصر الذي نعيش فيه من تطور سريع، مما أثر على العقل والنفوس والجسم بالسلب فوجب الوقاية منها قبل الوقوع فيها حتى نحقق حياة عالية.

9- كيفية الوصول بجودة الحياة: ترى مجدي (2009، 71) أنه كي نستطيع الشعور بجودة الحياة والوصول إليها لابد من أن تتضافر وتتوفر مجموعة من العوامل تتمثل في ما يلي:

9-1/ تحقيق الفرد لذاته وتقديرها: ويعرف كلا من عبد الحميد وكفافي (1995، 34-38) مفهوم الذات على أنه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه بما تشتمل عليه من قدرات واستحقاق شخصي.

وتذكر فرغلي (1994، 13-15) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل أهمها (تحديد الدور والمركز والمعايير الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية).

ويرى كل من كورات وتوراي (1999، 13-15) نقلا عن مجدي (2009، 73) أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني وتشير إلى علاقة تحقيق الذات بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل تنمية جودة الحياة على (264) من طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، حيث أسفرت نتائج دراسته عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية وجود الحياة من ناحية أخرى. (الهنداوي، 2011، 44)

إن تحقيق الذات من الأهداف الرئيسة التي يجب أن يسعى إليها الإنسان برغم من ما تعترضه من صعوبات ومعوقات فتحقيق الذات يمثل جزءاً كبيراً من تحقيق جودة الحياة والرضا عنها.

9-2/ إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة:

يذكر غندور (1999) أن البعض قد يرى لب موضوع الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية والنظرية والاقتصادية للمتطلبات الإنسانية ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف "ماسلو" للحاجات الإنسانية يشتمل على خمس مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.

- الحاجة للأمن.

- الحاجة للانتماء.

- الحاجة للمكانة الاجتماعية.

- الحاجة لتقدير الذات. (شيخي، 2014، 99)

إن تلبية الاحتياجات أمر ضروري لكل فرد من الأفراد بدون تلبية الحاجات تبقى الشخصية غير متوافقة مما يوجب تلبية هاته الاحتياجات وفق ما توفره البيئة و يرضاه المحيط الاجتماعي والوازع الديني للفرد حتى يحقق جودة الحياة.

9-3/ الوقوف على معنى إيجابيا للحياة:

يعتبر مفهوم معنى الحياة هاماً جداً ويعتبر فرانكل (1969) "الحياة يجب أن تكون لها معنى تحت كل الظروف وأن هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير إلا أنه يظل موجوداً دائماً و"فرانكل" يرى أن الإنسان يستطيع اكتشاف ذلك المعنى في حياته بثلاث طرق مختلفة وهي كالتالي:

- عمل شيء جديد أو القيام بعمل ما.

- تجربة خبرات وقيم سامية مثل الخير والحق والجمال.

- الالتقاء بإنسان آخر في أوج تفرد الإنساني.

ولقد حدد "فرانكل" ثلاث مصادر يستطيع الفرد من خلالها تحقيق معنى حياته وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجاز فقد يكون ذلك:

- القيم الإبداعية: وتشمل كل ما يستطيع أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال أو محاولات البحث عن الحقيقة أو الدخول في

علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة وتتكون من المواقف التي يتخذها الإنسان .

- القيم الاتجاهية: وتتكون من الموقف الذي يتخذه الإنسان إزاء معاناته التي لا يمكن أن يتجنبها كالموت أو المرض أو الموت.

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكن تجنبها في رحلته مع الحياة.

ويضيف كلا من (سليمان وفوزي، 1999) 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 وتلك القيمة يجد

الحياة بكل ما تحمله من كبر ومعاناة أن تعايش. (الهنداوي، 2011، 45)

مما سبق نجد أن الحياة بدون معنى ليس لها قيمة فوجود معنى ومغزى لحياة الأفراد تجعل منهم أكثر تحملاً للمتاعب وللمعاناة التي تعترضهم

مما يساهم في الوصول إلى جودة حياتهم.

9-4/ توفر الصلابة النفسية:

ويعرفها (حمزة، 2002) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم الالتزام والتحدي والتحكم والتي يراها الفرد على أنها خصال مهمة له تمكنه من مجابهة المواقف الصعبة والتصدي لها وكذلك المواقف المثيرة للمشقة النفسية والتي تمكنه من التعايش معها بنجاح.

9-5/ التوجه نحو المستقبل:

تشير (شقيير، 2005) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد والذي يمثل خوف من المجهول ينجم عن خبرات ماضية وحاضرة أيضا يعيشها الفرد والذي يجعله يشعر بعدم الاستقرار وقد تسبب له هذه الحالة شيئا من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة وتشير أيضا الدراسات إلى أن قلق المستقبل قد ينشأ عن أفكار خاطئة وغير عقلانية لدى الفرد تجعله يؤول الواقع من حوله وكذلك المواقف والأحداث والتفاعلات بشكل خاطئ مما يدفعه إلى حالة من عدم الثقة بالنفس وعدم القدرة على مواجهة المستقبل ومن ثم الثورة النفسية التي تأخذ أشكالا مختلفة من المجهول المستقبل.

ويشير (الحبيب، 2006) إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها من أجل الوصول إلى جودة حياة وتمثل في الآتي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير .

- تحديد أهداف للتحسين المستمر للأداء وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.

- تنفيذ جوانب جودة الحياة.

ويلخص (الحبيب، 2006) القول بأنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية كأسلوب حياة مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن واستمراره في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية. (شيخي، 2014، 99-102)

10: الخاتمة:

إن جودة الحياة هي الرضا والسعادة الناتجة عن رضا الفرد بحياته اليومية، وذلك يكون وفق مبادئ وأبعاد يجب أن يتبعها ويحاول تطبيقها عمليا في حياته متفاديا الصعوبات التي تواجهه خاصة أنها عديدة ومتنوعة بتزامنهما مع العصر الحالي وصولا إلى تحقيق هذه الجودة عن طريق تحقيق الفرد لذاته وإشباع حاجاته الأساسية والوقوف على معنى إيجابي للحياة وتوفير الصلابة النفسية عنده والتخلص من قلق المستقبل حتى يصل إلى جودة الحياة التي يريدها.

قائمة المراجع:

- 1: هندواي، محمد حامد إبراهيم (2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عبدالعزيز: السعودية.
- 2: عبد الفتاح، فوقيه أحمد السيد وحسين، محمد حسين سعيد (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. كلية التربية. جامعة بني سويف.
- 3: شهري، دعاء محمد سعد (2012). الذكاء الثقافي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلاب والطالبات السعوديين المبتعثين إلى المملكة المتحدة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك عبد العزيز: السعودية.

- 4:عزب، حسام الدين محمود(2004). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل. المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر.
- 5:أبو يونس، إيمان محمود محمد(2013). الذكاء وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية غزة.
- 6:بواد، نقيه(2016). جودة الحياة وعلاقتها بفعالية الذات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماستر غير منشورة. جامعة الشهيد حمه لخضر: الوادي.
- 7:جبي، عبد المالك(2015). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح: الجزائر.
- 8:شيخي، مريم(2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة آبي بكر بلقايد. تلمسان: الجزائر
- 9:عجوزي، أحمد حسين إبراهيم(2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة
- 10:همص، صالح إسماعيل عبد الله(2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية بقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الإسلامية: غزة.