

## جودة الحياة لدى الأبناء

إعداد

الباحثة/هاجر عايض محمد الخلقي

باحثة ماجستير

إشراف

أ.د/ بدرية كمال أحمد

أستاذ علم النفس- كلية الآداب

جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد التاسع - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠٢٢

## جودة الحياة لدى الأبناء

أهاجر عايض محمد الخلقى \*

يشير (العادلى ، ٢٠٠٦ : ٣٨) إلى أن جودة الحياة قد تتمثل لدى البعض بامتلاك الثروة التي تحقق لهم السعادة ، فى حين يرى البعض الآخر أن الحياة الجيدة هى التي يتوافر فيه فرص العمل والدراسة ، ويراهم آخرون بالحياة التي يتمكن فيها الفرد من الحصول على مبتغاه دون عناء أو جهد ، ويصفها البعض الآخر بالحياة الخالية من الغش والخداع ، وقد يحددها آخرون بالحياة المفعمة بالصحة الجسمية والنفسية والخالية من الأمراض والاضطرابات ، ويضيف أيضاً بأنه مهما يكن المراد بالمفاهيم ، فإن المهم هو مدى إحساس الفرد وشعوره وإدراكه بتوافر المدلول الاتفاقي لذلك المفهوم من عدمه ، فإدراك الفرد لجودة الحياة يعتبر مؤشراً للرضا عما توافر له من جهة ، ويعتبر أيضاً مؤشراً على مستوى قدرته لإشباع حاجاته الأساسية والثانوية .

ويعرف (Bognar.G , 2005:561) جودة الحياة بأنها تمثيل للرفاهية الحياتية بالنسبة للإنسان بصفة عامة ، والعوامل المؤثرة فى حياته بصفة خاصة .

ويعرف (دنيس وآخرون ، ١٩٩٣) جودة الحياة بأنها اكتفاء الإنسان بمتطلبات حياته وفقاً لخبراته فى هذا العالم ، وهذه المتطلبات قد تشمل الاكتفاء من الحاجات المادية والتربوية والتعليم والصحة والبيئة وغيرها من العوامل

\* باحثة ماجستير

الأخرى ، وهو مفهوم نابع من الأدب المهني فى مجال السياسات العامة واللغة المتداولة ، وفى مجال إدارة الأعمال وإرضاء العملاء والإعلان والصحة ، والبيئة ، والسياسة ، والتربية والتعليم ، وبالتالي فقد أقر هؤلء الباحثين بأنه لا يوجد تعريف واحد محدد لمفهوم جودة الحياة .

ويرى ( عادل عز الدين الأشول ، ٢٠٠٥ : ١٠ ) أن جودة الحياة تتمثل فى درجة رقى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التى تقدم لأفراد المجتمع ، ومدى إدراك هؤلء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة ، ويذكر أيضاً بأنه لا يمكن للفرد أن يدرك جودة الخدمات التى تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم مثل (الأصدقاء ، وزملاء ، وأشقاء ، وأقارب ، وغيرهم ) أى أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد .

ويرى ( جيانياس 1998 ,d.a Gianias ) أن جودة الحياة هى المتوسط الوزنى لمجموعة وسائل المتعة والرفاهية ( الأجور ، السكن ، ... ) وأن المشكلة الأساسية فى قياس هذا المفهوم وتحديده تكمن فى طرق تحديد أوزان وسائل المتعة والرفاهية المتعددة.

ويعرفها ( ليمان ، ١٩٨٨ ) بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا التى يشعر بها الفرد فى ظل ظروفه الحالية . ( Lehman, A.F 1988:51-62 ) .

أما ( ستارك وغولدسبرى ، -71 : Stark,J & Goldsbury,T. 1990 ) فيعرف جودة الحياة بأنها انعكاس للذات الإنسانية ، مع تحقيق الشعور بالرضا والسعادة والإشباع والنجاح .

ويضيف ( أسامة أبو سريع وآخرون ، ٢٠٠٦: ٢٦ ) أن جودة الحياة هي المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية ، والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص ، ويضيفوا أيضاً بأنه يجب التأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته.

أما ( كارن ولامبور وغرين سبان ، ١٩٩٠ ) فقد عرفوا جودة الحياة بأنه القدرة على تبنى أسلوب حياتي والذي يستطيع أن يشبع حاجات الإنسان ورغباته. ويشير (شاو ، ١٩٩٧) إلى أن منظمة الصحة العالمية ( WHO ) قدمت مقياساً لجودة الحياة يعتمد على تعريفها ، بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في ضوء النظام القيمي والثقافي الذي يعيش فيه ، وفي علاقته بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته. (Shaw,E.H 1997:132-136)ويرى ( رينيه وآخرون ، ٢٠٠٣ ) أن جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية ، وأنها تتأثر بأحداث الحياة ، وتغير حدة الوجدان والشعور وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد.( Reine.G,et al, 2003 :297) .

ويذكر ليو ( Lio.p,2001:21 ) بأن مصطلح جودة الحياة قد استخدم بشكل واسع النطاق ليشير إلى الرفاهية ( السعادة ) الذاتية للفرد ورضائه عنها . أما بلات ( Blatt.B,1987 ) فقد عرف مفهوم جودة الحياة بأنه ذلك المفهوم الجزئي والذي يعكس الطبيعة الفردية للإنسان .ويشير كلاً من تايلر وبيجدون (Taylor.s & Bogden, 1990:27) في تعريفهما إلى جودة الحياة ، بأنها

عبارة عن دراسة إحصائية لقياس مدى الشعور بالراحة التي تتوفر عند الإنسان، من خلال خبرته الحياتية في هذا العالم .

وأخيراً يشير ( حسام الدين محمود عزب ، ٢٠٠٣ : ٦١ ) إلى أن جودة الحياة تعتبر مثل أعلى يصبو إليه كل فرد على أمل ان يحققه بشكل أو بآخر ، ولكن لا ينجح في استكمال مكوناته أحد ، فالكل يمكن أن يحقق درجة منه أو أخرى ، ويضيف أيضاً أن هذا المفهوم لا يرتبط في عموميته بثراء أو فقر ولا بعلم أو جهل ، ولا بمنصب أو جاه ، فقد ينعم بجانب وفير من جودة الحياة فقير في كوخ بسيط ويحصل على قوت يومه بالكاد هو وأسرته ، وقد يحرم منه ثرى ذى حسب ونسب وجاه ، وربما يمثل الشعور الداخلى بالأمن والاطمئنان والرضا عن الحياة وعن الذات وحب الناس ، وتوثيق عرى الصلة بالله تعتبر المكونات الأساسية التي تمثل معبراً إلى الشعور بجودة الحياة .

#### مبادئ جودة الحياة :

على الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة تمثلت فى التعريفات والأبعاد والمحددات ، لكن يمكن القول بأنه هناك شبه اتفاق من بعض الباحثين – والذين سيتم ذكرهم فى السطور القادمة من هذا المحور – على أن هناك مبادئ يمكن أن تكون مشتركة بين الأفراد ، سواء كانوا معاقين أو أسوياء .

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

- أن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص المعاق وغير المعاق (الأسوياء) .

- أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية لُنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه فى الحياة .
- أن معانى جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية ، بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر ، ومن عائلة إلى أخرى ، ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني إلى آخر .
- أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة فى البيئة التى يعيش فيها الإنسان أو ذلك .
- أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافى للإنسان وأشخاص المحيطين به .

ويشير جودى (Goode.d,1994) إلى أنه من خلال استعراضه لمفهوم جودة الحياة من وجهات نظر متعددة ، فإنه يشير إلى أنه يجب أن يحدد أولاً مفهوم جودة الحياة الجيدة ، Good life ، وكيف يحدد الناس حياتهم الخاصة ، كما يجب أن يوضع فى الاعتبار عند تعريف هذا المفهوم أنه :

- ١- مفهوماً عاماً وليس قاصراً على فئة محددة مثل المعاقين أو المرضى .
- ٢- مفهوماً شاملاً يتضمن أكبر قدر ممكن من مظاهر حياة الفرد .
- ٣- يجب أن يجسد فكرة تعظيم قدرة الفرد على التحكم واضعاً فى الاعتبار حدود الحرية .
- ٤- يجب أن يعكس المعيارية وما يتضمنها من معايير اجتماعية .

٥- يجب أن يحترم الميل للدفاع عن الذات. (سامى محمد هاشم ، ٢٠٠١ :  
(١٢٧

وتوصل جودى (Goode.d,1994) إلى بعض الحقائق الخاصة بجودة الحياة  
منها :

- تتكون جودة الحياة للأشخاص المعاقين من نفس العوامل والعلاقات ذات الأهمية فى تكوين جودة الحياة لغير المعاقين .
- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية ، وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه فى مجالات حياته الرئيسية .
- ترتبط جودة حياة الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون فى البيئة نفسها .
- جودة الحياة بناء نفسى يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية .
- تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعى.

#### أبعاد جودة الحياة :

ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد ، وقد اعترف الباحثون الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة بأنها متغير الأبعاد وهلامى الملامح وغامض التفاصيل ، ويرجع ذلك إلى تعدد المجالات التى تستخدمه ، وهذه الطفر الأخيرة والحديثة نسبياً فى بحث ودراسة متغير جودة الحياة فى الحقول العلمية المختلفة ، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع

وبرامج الإرشاد وإعادة التأهيل ، أكدت ان هذا المفهوم متعدد الأبعاد.(Bishop.M & Feist-Price.S,2002)

ويشير ( خميس سالم الراسبي ، ٢٠٠٦ : ١٣٥ ) إلى أن الباحثين والدارسين قد أكدوا بأن مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد ومتعدد الجوانب ، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات ، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقا للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها ، وبضيف أيضاً بأنه حينما يرتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية والروحية والبدنية والعقلية ، ومن ثم يتم تلبية إشباع هذه الحاجات ، حينها تمثل هذه الحاجات وإشباعها مقومات جودة حياة الفرد .

ويقرر كلاً من ( كومينز وماك كيب ، Cummins.R.A & McCabe.M.P ,1994 ) أيضاً أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد ، وأن جميع المقاييس التي أعدت في هذا المجال تأخذ بهذا الاتجاه ، ويضيف أن أى مقياس لجودة الحياة يجب أن يتضمن المؤشرات الموضوعية Objective Indicators والمؤشرات الذاتية Subjective Indicators ، ويرى الباحثان على الرغم من أن كلا من المؤشرات الموضوعية والذاتية ترتبط ارتباطاً قوياً بجودة الحياة ، إلا أنه ملفت للنظر أن الارتباط بين البعدين يعتبر ارتباطاً ضعيفاً ، ربما يعود ذلك إلى أن الاتجاهين يستعرضان مجموعتين مختلفتين من البيانات .

فبينما تعتبر المؤشرات الموضوعية المجتمع أو الجماعة التي ينتمى إليه الفرد محكاً مرجعياً وتقيس بيانات مثل : الدخل والسكن والعمر... الخ ، فإن



المؤشرات الذاتية تكون أكثر خصوصية للفرد ومن ثم لا يمكن استخدام المؤشرات الموضوعية لقياس الذاتية إلا في حالة معرفة قيمة هذه المؤشرات بالنسبة للفرد واتجاهاته. (سامى محمد هاشم ، ٢٠٠١ : ١٣٠)

وتتحدث ( ناهد صالح ، ١٩٩٠ ) أنه خلال العقدين الأخيرين ظهر نوعان من المؤشرات لجودة الحياة :

- المؤشرات الموضوعية : ويلاحظ أن المتحمسين لهذا النوع من المؤشرات هم الإحصائيون والعاملون بأجهزة الدولة والعلماء والمنظمات الدولية المهتمة بالتنمية وتشمل ( السكان ، والمكانة الاجتماعية ، والعمل ، والدخل ، وتوزيعه ، والمواصلات ، والإسكان ، والتعليم ، والصحة ) .

- المؤشرات الذاتية : وتهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب لها الأفراد وما تحققه لهم من إشباعات ، ومن ثم مدى شعورهم بالرضا أو السعادة ، وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم أو تعاستهم وسخطهم هو أفضل مؤشر لجودة الحياة. (ناهد صالح ، ١٩٩٠ : ٦٥ )

ويرى كلاً من (جرينلى وجرينبرج ، Greenley.J.R & Greenberg.J.T, 1997) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة ، تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد ، ويتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد ، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية (SQOL) وخصائص الموقف الذى يعيش فيه الفرد والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية (OQOL) ، إلا أن العديد من الدراسات تركز على أهمية الجوانب الذاتية فى مقياس جودة الحياة ، وبعض الدراسات تهمل تماماً الجوانب الموضوعية .

ويضيف ( مجدى ، ٢٠٠٩ : ٦٣ ) إلى أن هناك ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالى:

- جودة الحياة الموضوعية : وتتمثل بما يوفره المجتمع من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد .

- جودة الحياة الذاتية : والتي تعنى كيفية شعور كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة ، ومن ثم الشعور بالسعادة .

- جودة الحياة الوجودية : وتعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ، والتي يصل فيها إلى الحد المثالى فى إشباع حاجاته البيولوجية ، والنفسية ، كما يعيش فى توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة فى المجتمع .

ويشير ( لوتن وآخرون ، 1990 : Lawton,et al ) إلى أنه يجب التوسع فى المؤشرات الدالة على جودة الحياة لتشمل عمليات أكثر فى مجالات الحاجات الاجتماعية والإنسانية ويرون أن المؤشرات الموضوعية والذاتية تمثل متغيراً متصلاً ، وأن التفرقة بينهما تكون سهلة فقط عندما تكون بين مؤشر بيئى واجتماعى كمي ، مثل الدخل فى مقابل حكم شخصى كيفى على الرضا عن هذا المظهر نفسه (الرضا عن الدخل) ، إلا أنه فى الكثير من الدراسات يصعب الوصول إلى هذا الفصل ، كما تؤكد الدراسات على ضرورة التركيز على رؤية الفرد وإدراكه بجودة الحياة ، وتقييمه الذاتى و الموضوعى . (سامى محمد هاشم، ٢٠٠١ : ١٣١)

ويضيف (أسامة أبو سريع وآخرون ، ٢٠٠٦ : ٢٠٦) أن جودة الحياة تقوم على تكامل المؤشرات أو المقومات الموضوعية والذاتية للسعادة الشخصية

مع مراعاة أن تأثير الجوانب الموضوعية يعتمد على التقييم الذاتي ، ولقياس الجانب الموضوعي تجرى مقارنة بين الوضع القائم والمتاح بين الحد الأدنى من الظروف المعيشية المناسبة ، ويضيفوا أيضاً أن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ، يشمل خمسة مجالات على الأقل وهي : الرضا البدني ، والمادي ، والاجتماعي ، والوجداني ، والنشاط الشخصي .

ويرى (روزن ، Rosen.M,1995) أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي : الضغط النفسي المدرك، والعاطفة ، والوحدة النفسية ، والرضا .

ويقدم كلاً من ( فليس وبيري ، Felce.D & Berry.J, 1995) نموذجاً لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة ، وللقيم الفردية ، ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي : الصلاحية الجسمية ، والرفاهية المادية ، والرفاهية الاجتماعية ، والصلاحية الانفعالية ، والنمو والنشاط .

ويتفق كلاً من (كومينز وماك كيب ، Cummins.R.A & McCame.M.P,1994 و Bengtsson- Tops & Hansson ، 1999:265 ، مجدى ، 2009:63 ، ناهد صالح ، 1990:65-68 ، لوتن وآخرون Lawton,et al :1990 نقلاً عن سامي محمد هاشم ، 2001:132 ، أسامه أبو سريع وآخرون ، 2006:206 ، فليس وبيري، Felce.D & Berry.J,1995) على أن هناك نوعين من مؤشرات جودة الحياة ، مؤشرات ذاتية ومؤشرات موضوعية .

ويذكر (Widar.M,et al,2003) أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي :

- البعد الجسمي : وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض .
- البعد الوظيفي : وهو خاص بالرعاية الطبية ، ومستوى النشاط الجسمي .
- البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.
- البعد النفسي : وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية والإدراك العام للصحة ، والصحة النفسية ، والرضا عن الحياة والسعادة .(PP.497-505)

وتشير منظمة الصحة العالمية (WHO) إلى أن مفهوم جودة الحياة العالمي يتكون من عدة أبعاد مثل : الحالة النفسية ، والحالة الانفعالية ، والرضا عن العمل ، والرضا عن الحياة ، والمعتقدات الدينية ، والتفاعل الأسري ، والتعليم ، والدخل المادي ، هذا وتتكون ر من خلال الإدراك الذاتي للفرد عن حالته العقلية ، وصحته الجسمية ، وقدرته الوظيفية ، ومدى فهمه للأعراض التي تعتريه .(جبريل ، 2007 :30) .

ويتفق على ما أشار إليه ويدار وآخرون (Widar.M,et al, 2003) ، كل من عبد الوهاب كامل ،(2004)، والراسبي ، (2006 : 135) ، وتايلر (Taylor.L, 2004)، على وجود أبعاد رئيسية لجودة الحياة .

أما ( شالوك ، 1996 ) فيشير إلى أنه ليس هناك حاجة إلى تصنيف متغيرات جودة الحياة إلى بعدين (موضوعي وذاتي) بل اعتبره تصنيفاً ينقصه بعض المرونه ، حيث توجد متغيرات أخرى تخرج عن هذا التصنيف

الثنائى ، وبذلك يضيف (شالوك) بأن هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة ، والتي يمكن أن تختلف فى درجة أهميتها ، وفقا لتوجه الباحثة وأهدافها عند دراسة المفهوم والمنطق النظرى الذى يحكم هذه الرسالة والأبعاد الثمانية كالتالى :

- جودة المعيشة الانفعالية : وتشمل الشعور بالأمان ، والجوانب الروحية ، والسعادة ، والتعرض للمشقة ، ومفهوم الذات ، والرضا أو القناعة .
- العلاقات بين الأشخاص : وتشمل الصداقة الحميمة ، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية ، والتفاعل ، والمساندة الاجتماعية .
- جودة المعيشة المادية : وتشمل الوضع المادى ، وعوامل الأمان الاجتماعى ، وظروف العمل ، والممتلكات ، والمكانه الاجتماعية الاقتصادية .
- الارتقاء الشخصى : ويشمل مستوى التعليم ، والمهارات الشخصية ، ومستوى الانجاز .
- جودة المعيشة الجسمية : وتشمل الحالة الصحية ، والتغذية والاستجمام ، والنشاط الحركى ، ومستوى الرعاية الصحية ، والتأمين الصحى ، ووقت الفراغ ، ونشاطات الحياة اليومية .
- محددات الذات : وتشمل الاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصى ، وتوجيه الذات ، والأهداف ، والقيم .

- التضمين الاجتماعي : ويشمل القبول الاجتماعي والمكانه ، وخصائص بيئة العمل ، والتكامل والمشاركة الاجتماعية ، والدور الاجتماعي ، والنشاط التطوعي ، وبيئة المسكن .
- الحقوق : وتشمل الخصوصية ، والحق في الانتخابات والتصويت ، وأداء الواجبات ، والحق في الملكية . ( سلوى سلامة إبراهيم ، ٢٠٠٥ : ٧٠ ) .

### مظاهر جودة الحياة :

يشير (حسن مصطفى عبد المعطى ، ٢٠٠٥ : ٢٣) في اقتراحه لخمس مظاهر رئيسية لجودة الحياة تتمثل في خمس حلقات ترتبط فيها الجوانب الموضوعية والذاتية ، وهى كالتالى :

### الحلقة الأولى : العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال :

١-العوامل المادية الموضوعية : **Objective Factors** والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده ، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية ، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية فى التعبير عن جودة الحياة ، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة .

٢-حسن الحال : **Well being** ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة ، ويعتبر كذلك مظهراً سطحياً للتعبير عن جودة الحياة ، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم فى مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد .

## الحلقة الثانية : إشباع الحاجات والرضا عن الحياة :

١- إشباع وتحقيق الحاجات **Ful Fillment of Needs** ، وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة فعندما يتمكن المرء من غشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد ، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء ، كالطعام والمسكن والصحة ، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية ، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية ، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته .

٢- الرضا عن الحياة **Satisfaction** ، ويعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة ، فكونك راضيا فهذا يعنى أن حياتك تسير كما ينبغي ، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته ، يشعر حينها بالرضا .

## الحلقة الثالثة: إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعة الحياة :

١- القوى والمتضمنات الحياتية **Life potentials** ، قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم اساسى لجودة الحياة ، فالبشر كى يعيشو حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنه داخلهم ، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية ، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة ، ويجب أن يكون لهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك ، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة .

٢- معنى الحياة **Meaning Life** ، يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة ، فكما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين ، وشعر بإنجازاته ومواهبه

، وأن شعوره قد يسبب نقصاً أو افتقاراً للآخرين له ، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

**الحلقة الرابعة : الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة :**

١- **الصحة والبناء البيولوجي: Health and Biological State** ،

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 وسليمة .

٢- **السعادة بـ Happiness** ، وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة

النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة و متضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

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

**الحلقة الخامسة: جودة الحياة الوجودية:**

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة 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، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده. ويشير (حسن مصطفى عبد المعطي، ٢٠٠٥) أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد الايجابي لمعنى الحياة، ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية، فضلا عن جودة الحياة الوجودية وهي الأعمق تأثيراً، والذي يتضمن 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 الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة، وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

#### كيفية الوصول لجودة الحياة :

ترى (مجدي ، ٢٠٠٩ : ٧١) انه كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لا بد أن تتوافر وتتوافر مجموعة من العوامل، تتمثل بالتالي:

#### أولاً: تحقيق الفرد لذاته وتقديرها

يعرف كلاً من ( جابر عبدالحميد ، علاء الدين كفاقي ، ١٩٩٥ : ٣٨) مفهوم الذات على انه فكرة الفرد وتقييمه لنفسه ، بما تشتمل عليه من قدرات وأهداف واستحقاق شخصي. ويذكر (فرغلي ، ١٩٩٤ : ١٥) أن مفهوم الذات لدى الفرد يتكون من مجموعة من العوامل من اهمها ( تحديد الدور، والمركز، والمعايير والاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، واللغة، والعلاقات الاجتماعية).

ويرى كلاً من (كورت وتوراي ، ١٩٩٩ : ١٨) Kutr & Tony ، ( نقلاً عن حنان مجدى ، ٢٠٠٩ : ٧٩) أن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتشير مجدي (2009) إلى علاقة تحقيق الذات بجودة ، فقد قام فيترسو(2004) Viterso بدراسة السعادة الشخصية مقابل تحقيق الذات من أجل جودة الحياة على (264) من طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، حيث أسفرت نتائج دراسته عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من السعادة الشخصية وتحقيق الذات من ناحية، وجودة الحياة من ناحية أخرى.

#### ثانياً: إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة

ويذكر ( الغندور ، 1999: 30) أن البعض قد يرى ان لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية، والنظرية الاقتصادية للمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

- الحاجات الفسيولوجية.
- الحاجة للأمن .
- الحاجة للانتماء .
- الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- الحاجة لتقدير الذات.

## ثالثاً: الوقوف على معطى ايجابياً للحياة

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوماً هاماً جداً ويعتبر فرانكل (1969) Frank، أن مفهوم معنى الحياة يجب أن يكون له معنى تحت كل الظروف، وان هذا المعنى في حالة دائمة من التغيير، إلا أنه يظل موجوداً دائماً، ويرى فرانكل 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 الإنسان.

ولقد حدد فرانكل 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: Experiential Values** ، وتتضمن كل ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية، وخاص ما يمكن أن يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال، أو محاولات البحث عن الحقيقة، أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة كالحب أو الصداقة.

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

فمعنى الحياة يمكن تحقيقه من خلال الاتجاه الذي يتخذه الإنسان حيال مواقف الألم والمعاناة التي لا يمكنه تجنبها في رحلته مع الحياة.(مجدي، -77 (76: 2009

ويضيف كلاً من ( عبدالرحمن سليمان ، وإيمان فوزي، 1999: 135 ) أن المسعى الرئيسي للإنسان هو تحقيق معنى لحياته، فالإنسان لا يسعى فقط ليثبغ غرائزه، أو لتهيئة أفضل الظروف الاجتماعية ليعيشها، لأن هذا وحده لا يسعده ولا يرضيه، ولكنه يسعى ويهتم بان يكون هناك معنى ومغزى لحياته، وهدفاً وقيمة يتوجه إليها، ومن خلال هذا المعنى وتلك القيمة يجد الحياة بكل ما تحمله من كبد ومعاناة تستحق أن تعاش.

ويشير ( الأنصاري ، 2002 ) إلى مفهوم التوجه نحو الحياة، يوضح من خلاله أن معنى الحياة لدى الفرد هو الذي يجعل من السعي الدعوب وتحمل المشقة شيئاً يرفع من قيمة الحياة، ويجعلها تستحق أن تعاش، وهذا يعني أن الإيمان بمعنى الحياة يمد الفرد بالقدرة على العطاء والتسامي على الذات، ومن هنا يكون إدراك قيمة الحياة.

#### رابعاً: وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي

ويذكر (فتروق السيد عثمان ، 2001) أن العلاقات الجيدة تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة ، وله أصدقاء، وأن تكون علاقاته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما

يحتاج الفرد إلى تدريب على المهارات الاجتماعية التي تجلب له السعادة، وفي دراسة كوستليسكي وليمرس (1998) Kostecky & Lempers ، والتي هدفت إلى معرفة تأثير الدعم الاجتماعي من الأسرة على درجات الرضا عن الحياة والرفاهية وتحقيق الذات كأبعاد للصحة النفسية لدى عينة من المراهقين والمرافقات، والتي دلت النتائج على وجود ارتباط سالب بين الضغوط الأسرية وضعف الدعم الاجتماعي وبين الرفاهية والرضا عن الحياة، وفي دراسة أخرى لـ (أركار وآخرون) حول العلاقة بين جودة الحياة والوحدة النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (150) فرداً، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين إدراك الدعم الاجتماعي وجودة الحياة، ووجود علاقة سالبة بين هذين المتغيرين ومتغير الوحدة النفسية (حنان مجدى، 2009: 79-80)

#### خامساً: الرضا عن الحياة

يعرف ( مجدى الدسوقي، 1998: 158) الرضا عن الحياة بأنها تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها

طبقاً لنفسه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته، ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة وما يتعلق بها من جوانب أخرى، من الموضوعات

الهامة التي تحظى باهتمام العاملين في مجال الصحة النفسية وعلم الأمراض العقلية على حد سواء، كذلك يعتبر الشعور بالرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، فالرضا يدفع الفرد إلى الحياة ويزيد من رغبته فيها.

وتذكر (حنان مجدي، 2009: 80) أن منظمة الصحة العالمية (WHO) تصف الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه، وتوقعاته، ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية، واستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها.

ويشير (مايكل أرجايل، 1993: 10) أن الشعور بالرضا والسعادة هو ما يتمناه المرء فالناس قد يصفون السعادة على أنها شعور بالرضا أو الإشباع، أو طمأنينة النفس، أو تحقيق الذات، أو أنها شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، فحينما يصل الفرد إلى مرحلة الرضا الشامل فهذا يعني أنه يتمتع بحياة جيدة، فالرضا الشامل يعني الرضا عن العمل، والزواج، والصحة والقدرات الذاتية، وتحقيق الذات.

#### سادساً: توافر الصلابة النفسية

وتعرفها (جيهان 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.

#### سابعاً: التدين

ترى (حنان مجدي، 2009: 85) ان العامل الديني يعتبر من العوامل المؤثرة في مدى ما يشعر به الإنسان من رضا عن الحياة، كما ان الدين يمكن

أن يتخذ كقيمة تنمي لدى الفرد المعنى الايجابي للحياة، وتجعله أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر قدرة على مواجهة الصعاب.

ويضيف (حسن مصطفى، 2005) بان الإرشاد الديني يستخدم لخفض الإحساس بضغوط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة.

#### ثامنا: السعادة

فالسعادة هي قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الآخرين، والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الايجابية. (عجاجة، 19:2007)

وتضيف (حنان مجدى، 2009: 86-87) أن الشعور بالسعادة هو حالة من المرح والهناء والإشباع، تنشأ أساساً من خلال إشباع الدوافع، ولكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات. وترى أيضاً أن الشعور بالسعادة يؤثر في صحة الفرد النفسية والجسمية، كما تتأثر السعادة بأمور عدة أهمها، تكامل شخصية الفرد، تقبل الذات، الرضا عن الحياة بما فيها من ضغوط وصعاب، وكذلك قد تتحقق السعادة من خلال حب الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية، كذلك الحرص على إقامة علاقات بالتالي فالشعور بالسعادة يعتبر جزءاً لا يتجزأ من شعور الفرد بجودة حياته سواء النفسية أم الاجتماعية.

#### تاسعاً: التوجه نحو المستقبل

تشير (شقيير، 2005: 4-5) إلى أن قلق المستقبل يمثل أحد أنواع القلق والذي يشكل خطورة في حياة الفرد، والذي يمثل خوف من مجهول ينجم عن

خبرات ماضية وحاضرة أيضاً يعيشها الفرد والذي يجعله يشعر بعدم الأمن وتوقع الخطر، ومن ثم شعوره بعدم الاستقرار، وقد تسبب له هذه الحالة شيئاً من التشاؤم واليأس الذي قد يؤدي به في نهاية الأمر إلى اضطراب حقيقي وخطير، كالاكتئاب والاضطرابات النفسية العصبية الخطيرة. وتشير أيضاً 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 الخوف والقلق الذي يفقده السيطرة على مشاعره وعلى أفكاره العقلانية، ومن ثم عدم الأمن والاستقرار النفسي، وقد يتسبب هذا القلق في من حالة عدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، وكذلك الخوف والذعر الشديد من المتغيرات الاجتماعية، والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل، مصحوبا بالتوقعات السلبية لما يحمله هذا المستقبل، ومن ثم الثورة النفسية التي تأخذ أشكالاً مختلفة كالخوف من المجهول (المستقبل).

ويشير ( حبيب، 2006) إلى وجود خطوات هامة يستطيع الفرد استخدامها من أجل الوصول إلى جودة الحياة وتتمثل في التالي:

- بناء الوعي بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير.
  - تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف.
  - تنفيذ جوانب الجودة الحياتية.
- ويلخص (مجدى عبدالكريم حبيب، 2006) القول بأنه ينبغي أن يتبنى الفرد منظور التحسين المستمر لجوانب شخصيته، وأبعادها النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية كأسلوب حياة



والجسمية ، مع تلبية احتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمراريته في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني، بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.

ويضيف كل من ( أسامه أبو سريع وآخرون، 2006: 209) أن الكثير من الباحثين يتفقون على أهمية التركيز على البرامج الوقائية التأهيلية للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين على حد سواء على تحسين جودة الحياة، وقد اتجهت البرامج في الوقت الراهن نحو تحقيق شعار " أضف الحياة إلى سنوات العمر " Adding Life to years وليس " أضف سنوات العمر إلى الحياة " Adding Years to Life " ويكون التركيز هنا على تحسين جودة الحياة كما يدركها المسترشد بنفسه، ويضيفوا أيضاً أن جودة الحياة يجب أن تقاس من خلال الوقوف على تحديد الفرد لمدى أهمية جوانب معينة في حياته، ثم تقديره لمدى رضائه عن كل منها، ومن خلال ذلك يجب أن تنطلق البرامج التأهيلية من خلفية الفرد الذاتية، وليس خلال أطر عامة تفرض على الأشخاص فرضاً .

## المراجع:

١. سلوى سلامة إبراهيم (2005): نوعية الحياة المميزة للمبدعين فى الأدب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
٢. اسامة أبو سريع ، وعبير محمد أنور ، وصفاء إسماعيل مرسى (2006): أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية فى تجويد جودة الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس ، 17-19 ديسمبر ، عمان .
٣. عادل عز الدين الأشول (2005) : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعى والنفسى والطبى وقائع المؤتمر العلمى الثالث الإنماء النفسى والتروية للإنسان العربى فى ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق ، 15-16 مارس، ص 3-11 .
٤. بدر محمد الأنصارى (2002): التفاؤل غير الواقعى وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، مج3، ع4، ديسمبر ، ص ص >91-92
٥. مجدى عبد الكريم حبيب (2006): فعالية استخدام تقنيات المعلومات فى تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين ، ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، 17-19 ديسمبر عمان .
٦. جيهان حمزة (2002) : دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات فى إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين فى سياق العمل ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .

٧. مجدى الدسوقي (1998): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من صغار السن الراشدين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية / مج8، ع20 ، سبتمبر ، ص158 .
٨. ناهد صالح (١٩٩٠): مؤشرات نوعية الحياة : نظرة عامة على المفهوم والمدخل ، والمجلة الاجتماعية القومية ، مجلد (٢٧)، عدد (٢) ، المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية ، القاهرة .
٩. جابر عبد الحميد ، وعلاء الدين كفاى (١٩٩٥): معجم علم النفس والطب النفسى ، ج٧ ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
١٠. حسن مصطفى عبد المعطى (٢٠٠٥): الإرشاد النفسى وجودة الحياة فى المجتمع المعاصر ، ورقة عمل منشور فى وقائع المؤتمر العلمى الثالث للانماء النفسى والتربوى للإنسان العربى فى ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق ، مصر ، ١٣-٢٣ .
١١. صفاء أحمد عجاية (٢٠٠٧): النموذج السلبى للعلاقة بين الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق .
١٢. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
١٣. حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٣): برنامج إرشادى لخفض الاكتئابيه وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمين المستقبل ، التعليم للجميع ، التربية وأفاق جديدة فى تعليم الفئات المهمشة فى الوطن العربى ، ٢٨-٢٩ مارس ص ص ٥٧٥ - ٦٠٧ .

١٤. حنان مجدى (٢٠٠٩): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مرضى السكر ، رسالة ماجستير جامعة الزقازيق .
١٥. سامى محمد هاشم (٢٠٠١): جودة الحياة لدى المعاقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس : ع ١٣ ، ص ص ١٢٥ - ١٨٠ .