

جودة الحياة لدى الأطفال Children's quality of life

إعداد

ليلى محمود عبد الحكيم صادق

باحثة ماجستير

"إشراف"

أ.د / أكرم فتحى يونس زيدان أ.د / محمد حسين سعد الدين الحسينى

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب جامعة المنصورة

أستاذ علم النفس

رئيس قسم علم النفس

بكلية الآداب جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

المجلد الثامن - العدد الرابع

إبريل ٢٠٢٣

جودة الحياة لدى الأطفال

Children's quality of life

ليلى محمود عبد الحكيم صادق *

مفهوم جودة الحياة

لغويا : جاء فى مختار الصحاح : جود اى شئ جيد والجمع جياذ ،
وجاد الشئ وجود جودة بفتح الجيم وضمها أى صار جيدا .

الحياة : فى المعجم الوسيط أى النمو والبقاء ، والحياة المنفعة .

نوعية أو جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبيا التى لاقت اهتماما
كبيرا فى العلوم الطبيعية والانسانية (علم البيئة ، الصحة ، علم النفس ،
الاجتماع ، غيرها) .

اهتم علم النفس بمفهوم جودة الحياة ، حيث تم تبني هذا المفهوم فى
مختلف التخصصات النفسية ، النظرية منها والتطبيقية . ولعلم النفس السيق فى
فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على نوعية حياة الانسان ، ويرجع ذلك الى كون
نوعية الحياة فى النهاية هى تعبير عن الادراك الذاتى لنوعية الحياة . (أحمد
البقلى ، ٢٠١٤ : ٤)

* باحثة ماجستير

إصطلاحيا : جودة الحياة هي مفهوم متعدد الأبعاد، بناء يتأثر بالعوامل الموضوعية والذاتية التي تشمل تقييم الجوانب الوظيفية والجسدية والاجتماعية والعاطفية للشخص . (Andrea Zammitti et al , 2020)

عندما تم تقديم مفهوم جودة الحياة عام ١٩٨٠ كان الهدف هو قياس تأثير المشاكل الصحية على حياة الانسان اليومية ، ومنذ ذلك الحين أصبحت جودة الحياة تستخدم كمصطلح شامل يغطي جميع جوانب حياة الانسان ، مثل الجوانب الفيزيائية ، الصحة العقلية ، الحالات النفسية (المعرفية والوجدانية) ، العلاقات الاجتماعية ، الاوضاع الاقتصادية ، الجوانب الترفيهية و الحياة المهنية (1 : Anstasia Efkliides et al , 2013) .

جودة الحياة هي مفهوم تكاملي ، يقع عند تقاطع العلوم الإنسانية والاجتماعية والصحة ، فهو يجمع بين فكرة السعادة الفلسفية في الأصل ، مع مفهوم الرفاه الذاتي الناشئ في علم النفس وتلك المتعلقة بالصحة الجسدية والعقلية المنبثقة من علوم طبية . (Oscar Navarro et al , 2017 : 1)

ويعرفها "موسى الحانوتى" بأنها " ذلك البناء الكلى الشامل الذى يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التى تهدف إلى إشباع الحاجات الاساسية للأفراد الذين يعيشون فى نطاق هذه الحياة .(موسى الحانوتى ، ٢٠١٦ : ٢٠٥)

ويعرفها إبراهيم يونس ٢٠١٨ " أنها الوعى والادراك الذاتى لنوعية الحياة وطريقة تقييم مجالات الحياة مثل الدخل والتعليم والصحة والعمل والعلاقات وهذا التقييم يظهر أثره على مستوى الرضا عن الحياة والسعادة أو الشقاء ، ويظهر فى تفاعلات الفرد الاجتماعية وأسلوبه فى حل المشكلات ومواجهة الضغوط " . وجودة الحياة فى ظل الصدمات والأزمات هى بمعنى أن

يجود الشخص حياته ويحسنها لأقصى ما تسمح به قدراته وطاقته والظروف البيئية المحيطة به وبالتالي فنقاس جودة الحياة بدي تحسين الحياة في ظل الشروط والظروف حينها يشعر الفرد بالرضا وطيب الحال. (إبراهيم يونس ، ٢٠١٨ : ١٠٦ - ١١٩)

إن جودة الحياة هي احساس الافراد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية ، وأنها تتأثر بأحداث الحياة وتغير حدة الوجدان والشعور. (Reine et al ., 2003 : 297) ويعرفها (السيد كامل الشربيني ، ٢٠٠٧ : ١٧) أنها شعور الفرد بالهناء الشخصي في مجالات هامة في حياته في سياق الثقافة ومنظومة القيم التي ينتمى إليها. وتعرف (بشرى أرنوط ، ٢٠٠٨) جودة الحياة "بأنها تلك الدرجة التي يستمتع بها الفرد بالامكانيات ذات الاهمية المتاحة له في حياته في مجالات الصحة الجسمية ، والعلاقات بالآخرين ، البيئة ، الصحة النفسية ، والصحة الروحية وتحقق له السعادة والرفاهية . (بشرى أرنوط، ٢٠٠٨: ٢٣٢)

تأخذ الباحثة بهذا التعريف "جودة الحياة هي الدرجة التي يتمتع بها الفرد بصحة جيدة وقادراً على المشاركة أو الاستمتاع بأحداث الحياة. مصطلح جودة الحياة غامض بطبيعته ، حيث يمكن أن يشير إلى كل من تجربة الفرد في حياته أو الظروف المعيشية التي يجد الأفراد أنفسهم فيها. ومن ثم ، فإن جودة الحياة ذاتية للغاية. في حين أن شخصاً ما قد يحدد نوعية الحياة وفقاً للثروة أو الرضا عن الحياة ، يمكن لشخص آخر تعريفها من حيث القدرات (على سبيل المثال ، القدرة على عيش حياة جيدة من حيث الرفاهية العاطفية والجسدية). قد يبلغ الشخص المعاق عن نوعية حياة عالية ، في حين أن الشخص السليم الذي

فقد وظيفته مؤخرًا قد يبلغ عن نوعية حياة متدنية. في مجال الرعاية الصحية ، يُنظر إلى جودة الحياة على أنها متعددة الأبعاد ، وتشمل السعادة الوجدانية والجسدية والمادية والاجتماعية." (crispin Jenkinson , 2020)

وترى (ايمان قنديل ، ٢٠٠٩ : ١٢١) أن جودة الحياة مفهوم يتكون من جوانب عديدة ،ومن أهم هذه الجوانب الرضا عن الحياة والسعادة ، فالسعادة تشير الى الشعور المؤقت بالفرح والسرور وغياب الالم ، ولذا فهي أحد مؤشرات جودة الحياة ، أما اذا كانت السعادة قائمة على القناعة والرضا فان السعادة تكافئ الرضا عن الحياة ولذا فهو يرى السعادة ليست بديلا عن جودة الحياة ولكنها يمكن أن تعد مؤشرا لجودة الحياة . أما "خنساء الكرخي" فتعرفها بأنها :- شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل : النمو الشخصي ، السعادة ، الاندماج الاجتماعي .(خنساء الكرخي ، ٢٠١١ : ٢٤)

مع ظهور الألفية الثالثة ومع حدوث إنفتاح على العالم حدثت تغيرات عصرية أدت إلى الصراع والتحدى، الأمر الذي جعل المسؤولين يتجهون إلى ما يسمى الجودة الشاملة، والجودة الشاملة في الأساس هي الانسان نفسه القادر على أن يصوغ هذه الجودة في أدائه ويرتقى ويبدع فيها ، هذا ويعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي تستخدم في المواقف المختلفة وفروع العلم والمعرفة المتعددة، فيمكن أن يشير إلى السعادة أو الرضا أو تقدير الذات.(زينب شقير وآخرون، ٢٠١٢ : ٩٨)

تعتبر جودة الحياة احدى أهداف علم النفس الايجابي بل أهمها ، ومفهوم جودة الحياة يختلف من شخص لآخر ، فالبعض يرى جودة الحياة فى الصحة

والبعض يراها فى المال ومنا من يراها فى السعادة ، وكذلك يختلف هذا المفهوم من المرحلة العمرية فجودة الحياة للشباب تختلف عن الصغار عن كبار السن ، ويختلف من مجتمع لآخر طبقا لثقافة المجتمع .(عجاجة ، ٢٠٠٧ : ٦٨)

تعريف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها " إدراك الفرد لوضعه فى الحياة فى سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، و توقعاته، و قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، و حالته النفسية، و مستوى استقلاليتها، و علاقاته الاجتماعية، و اعتقاداته الشخصية، و علاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته . (عبد العزيز سليم وآخرون ، ٢٠١٩ : ٤٥٣-٤٥٤)

ظهر مفهوم جودة الحياة عبر الزمن ، حيث إنتقل المفهوم من العمومية إلى الدراسة العلمية الدقيقة ، وإنتقل هذا المفهوم من كونه مرتبطا بالرفاهية والتكامل للظروف المعيشية فى حياة الانسان إلى كونه مفهوم يعبر عن التكامل المادى والمعنوى فى حياة الانسان، والذي يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة .(عصام فريد عبد العزيز ، ٢٠٠٨ : ١٠١)

ينظر الفرد إلى جودة الحياة من خلال زوايا مختلفة وهو مفهوم نسبي لدى الفرد وفقا للمراحل العمرية والدراسية والظروف والمواقف التي يعيشها .

وهناك العديد من الأبعاد ترتبط بجودة حياة الفرد تتمثل فى :-

البعد البيولوجى :- ويتعامل مع تنمية طاقة الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية .

البعد المعرفى :- ويتعامل مع تنمية قدرات الفرد العقلية والأدائية والمعرفية والمهارية .

البعد النفسى :- ويتعامل مع تنمية قدرات الفرد النفسية والروحية والثقة وتقدير الذات .

البعد الاجتماعى :- ويتعامل هذا البعد على تنمية المهارات الاجتماعية للفرد من حيث تقدير المجتمع وتقدير العلاقات بينه وبين الآخرين .

(سمية جميل وداليا عبد الوهاب ، ٢٠١٢ : ٦٩-٧٠)

ويعد موضوع جودة الحياة من الموضوعات الحيوية التى تمثل لب علم النفس الايجابى ، ولعل ذلك يعود إلى شعور الفرد بالسعادة ، بالرضا عن حياته ، الاقبال عليها بحماس ، الرغبة الحقيقية فى معاشتها ، بناء شبكة من العلاقات الايجابية مع المحيطين به ، وجود قدرة متنامية على مجابهة المواقف والمشكلات من خلال طرح بدائل جيدة لحلها ، شعوره المتزايد بالأمن والطمأنينة ، الثقة فى قدراته ، ميله إلى الدعابة ، سعيه الدعوب صوب إنجاز أهدافه ، عدم الاحساس بالفشل عندما يعجز عن مواجهة بعض المواقف العسيرة ، وتمتعه بالصحة النفسية والبدنية ، كل هذا من شأنه أن يزيد من طموحاته الحياتية فضلا عن إحساسه الداخلى بما حققه من إنجازات أكاديمية مرموقة تمكنه من تبوء موقع وظيفى فى المستقبل .(السيد كامل الشربيني ، ٢٠٠٧ : ٣)

ويرى Goode, 1994 أن جودة الحياة "تتاج لتفاعلات فريدة بين الفرد ، والمواقف الحياتية الخاصة ، وعرفها بأنها : درجة استمتاع الفرد بإمكانياته الهامة فى حياته أو بصور أخرى الى أى حد يرى الفرد حياته جيدة " وتعتبر جودة الحياة عن صحة الانسان الجسدية والنفسية الجيدة ، الرضا عن الخدمات التى تقدم له مثل : التعليم ، الخدمات الصحية ، الاتصالات ، المواصلات ، الممارسات الديموقراطية ، العدالة الاجتماعية ، شيوع روح المحبة والتفاؤل بين الناس فضلا عن الايجابية ، إرتفاع الروح المعنوية ، الانتماء للوطن . (أحمد بن عبدالله عبد العزيز ، ٢٠٠٩)

وترى منظمة الصحة العالمية أن الصحة تعنى جودة الحياة الجسدية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض ، فيحتمل أن تكون الصحة معتلة بالرغم من عدم وجود مرض ومقياس الصحة الحالى هو جودة الحياة ، فالطب لايتجه الى الشفاء ولكن الى جودة الحياة . (أحمد عكاشة ، ٢٠١٥)

كما يُنظر إلى جودة الحياة النفسية من حيث خبرة الفرد الذاتية والموضوعية والتوازن بين إحتياجاته وتحقيقها وإشباعها ، وتشتمل جودة الحياة على البعد الذاتى والبعد الموضوعى ، ويقصد بالبعد الذاتى ما يدركه ويخبره الفرد ويعيشه ويقيمه ، والبعد الموضوعى يتضمن مستوى دخل الفرد والمكانة الاجتماعية والاقتصادية . (آمال باظة ، ٢٠١٢ : ١٣)

من خلال إستقراء التراث البحثى للمصطلح يمكن ملاحظة :-

- وجود ثلاثة مستويات كمدخل لفهم جودة الحياة لدى الفرد وهى : الحصول على ضرورات الحياة الأساسية ، والشعور بالرضا فى كل جوانب الحياة وتحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية.

- جودة الحياة بناء متعدد الأبعاد يتضمن عددا من المؤشرات الذاتية والموضوعية إلا أن الاسهام النسبي لهذه المؤشرات يتوقف على مستوى إدراك الفرد لأهمية كل مؤشر في حياته .
- جودة الحياة ذات طبيعة فريدة ذاتية تعكس مدى إدراك الفرد لمكانته في الحياة ومدى رضاه عن الملائمة بين الواقع والطموحات .
- جودة الحياة دائمة التغير بتغير العوامل الخارجية والداخلية المسهمة في تحقيقها ومستوى إدراك الفرد لأهمية هذه العوامل ومستوى رضاه عنها. (سهير عمر ، ٢٠١٤)

الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة :-

أولا :الاتجاه الفلسفى :-

ينظر الى جودة الحياة من منظور فلسفى على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للانسان الحصول عليها الا اذا حرر نفسه من أسر الواقع ، فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع وتلمسا لسعادة خيالية حالمة يعيش فيها الانسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة .(سمية عبد الوارث ، وفاء حسين ، ٢٠٠٩ : ٢٢٢)

ثانيا: الاتجاه الاجتماعى :-

يرى ألمير هانكس (hankiss) أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة بدأت منذ عام ١٩٤٨ وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية فى الحياة مثل معدلات المواليد والوفيات ، معدل ضحايا المرض ونوعية السكن ، المستويات التعليمية لافراد المجتمع بالإضافة الى مستوى الدخل ، وهذه المؤشرات تختلف من

مجتمع لآخر ، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذى يقوم به الفرد وعلاقة الفرد مع زملاء العمل . (صفاء سند، ٢٠١٦ : ١٦)

وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذى يقوم به الفرد وعلاقة الفرد مع زملاء العمل ، ومايجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة . ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة فى تحقيق جودة الحياة ، فهى تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله . (سمية عبد الوارث ووفاء حسين ، ٢٠٠٩ : ٢٢٢) غير ان هذا المفهوم قد اتخذ فى بداية السبعينات منحى آخر ليعبر عن عدم الرضا عن الوضع القائم وطرح على أنه هدف لتحقيق طريقة للحياة ثم طرحت فكرة نوعية أو كيفية أو جودة الحياة . (جوان بكر، ٢٠١٣ : ٤٨)

ثالثا: الاتجاه النفسى :-

ينظر الى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسى على أن البناء الكلى الشامل الذى يتكون من المتغيرات المتنوعة التى تهدف الى اشباع الحاجات الاساسية للأفراد الذين يعيشون فى نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الاشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية . وكلما انتقل الانسان الى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الاشباع مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة فى المرحلة الجديدة ، فيظهر الرضا فى حالة الاشباع او عدم الرضا فى حالة عدم الاشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة . (سمية عبد الوارث ووفاء حسين، ٢٠٠٩ : ٢٢٣)

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها ، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها : القيم ، الإدراك الذاتي ، الحاجات ، مفهوم الاتجاهات ، مفهوم الطموح ، مفهوم التوقع ، بالإضافة إلى مفاهيم الرضا والتوافق . (صفاء سند ، ٢٠١٦ : ١٦-١٧)

رابعاً: الاتجاه الطبى :-

ويهدف هذا الاتجاه الى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسدية مختلفة أو نفسية أو عقلية ، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التى تتعلق بالوضع الصحى وفى تطوير الصحة . (صفاء سند ، ٢٠١٦ : ١٦-١٧)

إن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمى الخدمة الصحية ، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الاحتياجات حتى ولو لم يكن هناك تشخيص لمرض معين أو مشكلة أخرى ، وتعطى جودة الحياة مؤشراً للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون نفسية أو جسدية وذلك فى غياب علاج حالى أو الاحتياج للخدمات . (سمية عبد الوارث ووفاء حسين ، ٢٠٠٩ : ٢٢٢)

النظريات المفسرة لجودة الحياة :

١- نظرية كارول رايف Carol Ryff :

ترى نظرية "رايف" حول مفهوم جودة الحياة النفسية أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حدتها بستة أبعاد . (عايش وآخرون ، ٢٠٢٠ : ١٢٠) وهذه الأبعاد ضرورية لتحقيق السعادة وتحقيق

الذات بالإضافة إلى قدرة الفرد على العمل بفاعلية في هذا العالم وهذه الأبعاد هي :

- ١- قبول الذات أو الإعجاب بها على الرغم من أى قصور أو ضعف .
- ٢- العلاقات الايجابية مع الآخرين .

٣- الاستقلالية: أو القدرة على توجيه تحديد الذات وتنظيمها في خدمة الأهداف التي يتم اختيارها شخصياً وبحرية ، والتي تتضمن أيضاً القدرة على مقاومة الضغوط عندما يتعارض ذلك مع دوافع الفرد الشخصية أو الجوهرية .

٤- التمكن البيئي : أو القدرة على اختيار وإنشاء بيئات تناسب قدراتنا وأهدافنا الفريدة.

٥- الهدف في الحياة أو صياغة الأهداف الشخصية التي تمنح الحياة إحساساً بالاتجاه والمعنى والهدف .

٦- النمو الشخصى personal growth : أو إدراك الإمكانيات الشخصية للفرد في عملية التعلم والنمو مدى الحياة.

(Edward S Neukrug , 2015 : 786)

٢- نظرية شالوك ٢٠٠٢ schalok Theory

قدم شالوك (Schalock ، ٢٠٠٢) تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على اساس انه مفهوم مكون من ثمانية مجالات ، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات ، تؤكد جميعها على اثر الابعاد الذاتية كونها المحددات الاكثر اهمية من الابعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة ، على ان

هناك نسبة في درجة هذا الشعور فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة ادراك الفرد لجودة حياته . (بشرى مبارك، ٢٠١٢ : ٧٢٤)

مجالات جودة الحياة :-

يشير مفهوم جودة الحياة أن السلوك الانساني لا يعتمد على تكوين الفرد الغرائزي فقط ، وانما يخضع للظروف والمؤثرات المحيطة به من خلال إدراكه الذاتى لوضعه فى الحياة .وقد تم تحديد مجالات جودة الحياة الاساسية (الجسدية والنفسية ، مستوى الاستقلال ، العلاقات الاجتماعية ، البيئة الخارجية والمعتقدات الشخصية) ، كما تم إعتبار شروط جودة الحياة تشمل (الدخل ، فرص العمل ، السكن ، مستوى التعليم وغيرها من الظروف المعيشية والظروف البيئية) .

كما يقسم شيك ولى (Shek & lee 2007) جودة الحياة إلى مجالين وهما : جودة الحياة الأسرية وتشمل (جودة الحياة الوالدية وجودة العلاقات مع الابناء) ، جودة الحياة الانفعالية وتشمل (الرضا عن الحياة ، تقدير الذات والتفاؤل) وتبعاً لذلك تركز جودة الحياة على الجوانب الفردية والاجتماعية فى حياة الأفراد ومن أبرز مكوناتها الفردية (حرية الفكر والعقيدة) والاجتماعية (حق الجماعات العرقية فى الحفاظ على ثقافتها الخاصة وتمييزها وحققها فى التجمع والاجتماع السلمى) .(فاتن السكافى ، ٢٠٢١ ، ١٥)

وفيما يلى وصف لمجالات جودة الحياة والتي تم الاستشهاد بها من قبل كل من الخبراء والمراجعات البحثية :

- هناك مؤشرات مختلفة لتقييم جودة الحياة البيئية ذلك ، مثل حالة الماء والهواء ، مصادر الطاقة ، التشجير ، وحاويات القمامة والنسبة المئوية للأشخاص الذين يعيدون التدوير .
 - يتم تقييم الموارد الاقتصادية من خلال الناتج المحلى الاجمالي والميزانية المتاحة لمنطقة او حى معين ، ومستوى دخل الفرد .
 - الجوانب الطبية والصحية وتشمل ، المؤشرات الوبائية والوفيات ومتوسط العمر المتوقع ، ومن المهم قياس الخدمات الصحية المتاحة ، القدرات الوظيفية والنشاط البدنى ، الادراك الذاتى للصحة والرضا .
 - المتغيرات الاجتماعية والسياسية والثقافية على المستوى الكلى والاجمالي، على سبيل المثال : مؤشرات الأمن (انتشار الجريمة ، الانتحار ، العنف ، الانفصال الاسرى) ، الجوانب السياسية والادارية مثل (موارد التعليم ، وادراك المناخ الاجتماعى ، القيم الاجتماعية والتصورات الثقافية)
 - الجوانب النفسية على مستوى الفرد تتضمن الشبكة الاجتماعية وعلاقات الفرد ومدى رضاه والانشطة الاجتماعية والترفيهية الجوانب النفسية السلوكية تشمل الاستقلالية والأنشطة الترفيهية والرضا عن الحياة والرفاهية ، الصحة العقلية (الاكتئاب - السعادة ، القلق - الاسترخاء)
- (Fermina Rojo et al , 2021 : 31)

إرتباط جودة الحياة بالمفاهيم النفسية :

يعتمد هذا المنظور على عدة مفاهيم نفسية أساسية منها مفهوم القيم ومفهوم الادراك الذاتى ، مفهوم الاتجاهات ، مفهوم الحاجات ، مفهوم الطموح

ومفهوم التوقع ، بالإضافة الى مفاهيم الرضا والتوافق والصحة النفسية ... الخ ، وقد شكلت القيم مركز الدائرة التي تتمحور حولها كافة مؤشرات جودة الحياة ، فإن اشباع الحاجات، والمسافة أو الهوة التي تفصل بين الحاجة والاشباع أو بين الطموح والانجاز ومن ثم تحقيق الذات قد شكلت الخلفية العلمية التي تستند عليها عملية بناء مؤشرات جودة الحياة.(الغندور ، ١٩٩٩ : ٢٩-٣٠)

اشباع الحاجات عند ماسلو كمكون أساسى لجودة الحياة :-

يرى البعض أن لب موضوع جودة الحياة يمكن أن يكون فى دراسة ماسلو عن الحاجات الاساسية والنظرية والاقتصادية عن المتطلبات الانسانية ، وهذه الحاجات هى : الحاجة الفسيولوجية - الحاجة للانتماء - الحاجة للمكانة الاجتماعية - الحاجة لتقدير الذات .

ومن خلال ذلك تم التوصل الى بعض الحقائق الخاصة بجودة الحياة منها :

أ- يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الاساسية وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه فى مجالات حياته الرئيسية .

ب- ترتبط جودة الحياة لدى الفرد بجودة حياة الاشخاص الذين يعيشون فى البيئة نفسها .

ت- تعكس جودة الحياة لدى الفرد تراثه الثقافى وتراث الاخرين المحيطين به .

ث- جودة الحياة بناء نفسى يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والموضوعى .

ج- تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي.

(وسام إبراهيم ، ٢٠١٥ : ٨٢)

قياس جودة الحياة :-

الرضا الذاتي عن أسلوب الحياة هو المعيار الأفضل لتعريف وقياس جودة الحياة ، حيث يؤكد "تيلور و بوبجدان" Tylor , Bopgdan ان مفهوم جودة الحياة لا يعطى معنى واضحا من غير أن يشمل مشاعر الفرد . (إبراهيم يونس، ٢٠١٠ : ١١٦)

إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد تتضمن مؤشرات موضوعية وأخرى ذاتية ، وإن الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن النظر إلى المفهوم على أنه يتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة ، كما تقاس من وجهة نظر الفرد (جودة الحياة الذاتية - SQOL) وخصائص الموقف الذي يعيش فيه (جودة الحياة الموضوعية OQOL) . ويشير لاوتن وآخرون Lawten et al إلى صعوبة الفصل بين المؤشرين جودة الحياة الذاتية وجودة الحياة الموضوعية وخاصة وأن مصدر المعلومات هو الفرد نفسه في كلتا الحالتين . (جوان إسماعيل بكر ، ٢٠١٣ : ٥٥)

كما توجد مؤشرات أخرى يمكن من خلالها قياس جودة الحياة وهذه

المؤشرات هي:-

أ- مؤشرات نفسية : وهي شعور الفرد بالقلق أو التوافق والرضا مع المرض والمشكلات المختلفة .

ب- مؤشرات اجتماعية :ويظهر ذلك من خلال مهارات الفرد فى اقامة العلاقات الشخصية مع المحيطين .

ت- مؤشرات جسمية وبدنية : تتمثل فى رضا الفرد عن شكله الخارجى وعن حالته الصحية ، وقدرته على التعايش مع الالام واستمتاعه بالنوم المريح ، وقدرته الجنسية.

ث- مؤشرات مهنية : تتمثل فى درجة رضا الفرد عن مهنته ، وقدرته على التوافق مع واجبات العمل والوظيفة .

(محمود منسى وعلى كاظم ، ٢٠٠٦ : ٦٥)

وقد صنف تورجرسون المقاييس المستخدمة فى هذا المجال الى ثلاث مجموعات هى :

أ- المقاييس النوعية :وهى المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات محددة وأهداف محددة .

ب- المقاييس العامة أو الشاملة : وهى التى تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد ، ومجالات حياته المختلفة .

ت- المقاييس المؤسسة على النفع أو الفائدة : وهى التى تتضمن أسئلة عامة تدور حول تفصيلات الفرد فى فترات معينة .

(Torgerson,1999:51-62)

معوقات جودة الحياة :-

من معوقات جودة الحياة التعصب والذي هو سلوك يقيد الانسان ويفقده حرية التفكير فيصبح الانسان متسلطا متحاملا متصلبا جامدا، والشخصية التسلطية تفقد الامن وغالبا ماتشعر بالفشل والاحباط. (الفرماوى ، ١٩٩٩ : ٢١٩-٢٢٠)

جودة الحياة مقابل ضغوط الحياة أو صعوبتها

إذا تمت الموافقة على هذه الفرضية فهذا يعنى ان غياب جودة الحياة يعنى وجود الصعوبات والضغوط والعكس عند وجود جودة الحياة فهنا يعنى عدم وجود صعوبات ولا ضغوط تماما ، والواقع يخبر بغير ذلك ، فالحياة فيها الجودة وبعض المعاناة او المعاناة وبعض الجودة . ومثلما ثبت بنتائج الدراسات ان المشاعر الايجابية ليست عكس المشاعر السلبية ومثلما ان الصحة ليست عكس المرض والا صار الجميع غير اصحاء لاننا جميعا نمر بحالات المرض فى أوقات الصحة . جودة الحياة بهذا المعنى تعنى الحصول على النواتج المثلى وليس مجرد النواتج المناسبة او الحياة الجيدة ولذلك فغياب نسبي من جودة الحياة لا يعنى تأزم الحياة او ضعف جوانبها الايجابية . (ابراهيم يونس ، ٢٠١٠ : ١١٩-١٢٠)

سبل الارتقاء بمستوى جودة الحياة :-

للتغلب على معوقات جودة الحياة يوجد العديد من السبل للارتقاء بمستوى جودة الحياة ، ومنها :

أ- المجتمع : وذلك من خلال تحسين الخدمات المقدمة للأفراد ، والاهتمام بالتكنولوجيا والرعاية الصحية للأفراد .

ب- الأسرة : وذلك من خلال التنشئة السليمة للابناء والاحترام بين الزوجين ، والمرونة فى التفكير، واستخدام الذكاء الوجدانى فى التعامل بين الاباء والابناء الفرد نفسه: من خلال استخدام أساليب فعالة فى مواجهة الضغوط ، والبحث عن معنى للحياة ، والتمسك بالدين .

(صفاء عجاجة ، ٢٠٠٧ : ٨١)

هناك خطوات هامة يستطيع الفرد إتباعها من أجل الوصول إلى جودة الحياة ، وهذه الخطوات تتمثل فيما يلى :-

أ- بناء الوعى بضرورة الحاجة إلى التحسين والتطوير .

ب-تحديد أهداف التحسين المستمر للأداء ، وبناء تنظيم لتحقيق تلك الأهداف .

ت-تنفيذ جوانب الجودة الحياتية .

وقد أثبتت بعض البحوث والدراسات السابقة أنه يمكن زيادة الشعور بالسعادة لدى الافراد من خلال عدة أساليب منها : تدريبهم على إدارة مشاعرهم وإدارة وقتهم . (حبيب ، ٢٠٠٦ : ٨١)

المراجع

- ١- أحمد، جمال شفيق (٢٠١٦)، دور الأخصائى النفسى فى تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة : الهيئة العامة لقصور الثقافة.
- ٢- الشربينى، السيد كامل (٢٠٠٧)، جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالى وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى فى الشخصية والقلق : المجلة المصرية للدراسات النفسية.
- ٣- أمحمد، مسعودى (٢٠١٧)، جودة الحياة النفسية : مجلة روافد للأبحاث والدراسات . العدد الأول.
- ٤- الكرخى، خنساء خلف نورى (٢٠١١)، جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالى : رسالة ماجستير جامعة ديالى.
- ٥- باظة، أمال عبد السميع (٢٠١٢)، جودة الحياة النفسية : مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦- بكر، جوان إسماعيل (٢٠١٣)، جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين : دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ٧- جميل، سمية طه و عبد الوهاب، داليا خيرى (٢٠١٢)، جودة الحياة فى ضوء بعض الذكاءات المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة : دراسات عربية فى التربية وعلم النفس . مجلة عربية اقليمية.

- ٨- سند، صفاء صلاح (٢٠١٦)، جودة الحياة والصحة النفسية طريقك إلى السعادة : دار نشر يسطرون.
- ٩- شقير، زينب محمود وآخرون (٢٠١٢)، جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى بجامعة الطائف: دراسات عربية فى التربية وعلم النفس ASEP.
- ١٠- عجاجة، صفاء أحمد (٢٠٠٧)، النموذج السببى للعلاقة بين الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة : رسالة ماجستير .كلية التربية . جامعة الزقازيق.
- 11- Anastasia Efklides & Despina Moraitou.(2013). Apositive psychology perspective on quality of life : Science, business media Dordrecht.
- 12- Andrea Zammitti & Paola Magnano& Giuseppe satsi & Ernesto Iodi .(2020).Relationship between psychological capital and quality of life : The role of courage: www.Mdpi.com
- 13- Reine, g., Lancon, C., Di Tucci, S., Sapin, C., Auquier , P. (2003). Depression and subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients, Acta Psychiatr Scaninavica.
- 14- Oscar Navarro et al.(2017).Handbook of Environmenttal psychology and quality of life research : Springer international publishing.