

جودة الحياة

تمهيد:

يمثل موضوع جودة الحياة لب علم النفس الإيجابي إذ يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الجودة العامة للحياة وقد اختلف المهتمون بهذا المجال في الاتفاق حول تعريف محدد لجودة الحياة وبالتالي تعدد المؤشرات التي تناولها الباحثون لجودة الحياة ما بين مؤشرات ذاتية وأخرى موضوعية، فكل منهم قد تناوله بصورة مختلفة وفقا للسياق الذي تم طرح من خلاله.

1- مفهوم جودة الحياة:

تري منظمة الصحة العالمية (OMS, 1994) أن جودة الحياة مفهومها واسعا يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد، حالته النفسية وعلاقته الاجتماعية ومستوى تحكمه في ذاته بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته.

يرى Reine وآخرون أن جودة الحياة تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال، كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام وأنها تتأثر بأحداث الحياة والعلاقات وبتغير حدة الوجدان والمشاعر وأن الارتباط بين جودة الحياة الموضوعية و الذاتية يتأثران باستبصار الفرد.

اشتمل مفهوم جودة الحياة في علم النفس على مجموعة من الأبعاد لخصها كل من "ويستر وآخرون" (Webster et al , 1999) على أنها عبارة عن سبع محاور متمثلة فيما يلي:

- التوازن الانفعالي المتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية.
- الحالة الصحية للجسم.
- الاستقرار المهني والمتمثل في الرضا عن العمل أو الدراسة.
- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقة داخل البناء العائلي.
- الاستمرارية وتواصل العلاقات خارج نطاق العائلة.
- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد.
- التوائم الجنسي وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام.

2- مجالات جودة الحياة:

حلل كرايك جاكسون Craig.A.Jackson جودة الحياة في ثلاثيته: الكينونة: Being ، الانتماء Belonging، الصيرورة Becoming.

حيث يوضح الجدول التالي المكونات الفرعية لهذه المجالات:

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة (الوجود)	الوجود البدني	- القدرة البدنية على التحرك و ممارسة الأنشطة الحركية. - أساليب التغذية و أنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي	- التحرر من القلق والضغوط. - الحالة المزاجية العامة للفرد.
	الوجود الروحي	- وجود الأمل في المستقبل. - أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.
الانتماء	الانتماء المكاني	- وجود منزل للعيش. - نطاق الجيرة التي يعيش حولها الفرد.
	الانتماء الاجتماعي	- القرب من أعضاء الأسرة التي ننتمي إليها. - وجود شبكة علاقات اجتماعية قوية أقارب، أصدقاء
	الانتماء المجتمعي	- توفر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة.
الصيرورة	الصيرورة العملية	- القيام بنشاطات في حدود منطقة الإقامة. - العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة، الجامعة،
	الصيرورة الترفيهية	- الأنشطة الترفيهية الخارجية كالتنزه، العطل ... - الأنشطة الترفيهية داخل المنزل وسائل الإعلام والترفيه
	الصيرورة التطورية	- تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. - القدرة على التوافق مع متغيرات مشكلات الحياة.

3- أبعاد جودة الحياة:

عادة ما تتحدد جودة الحياة في بعدين:

أ. البعد الذاتي: و نقصد به مدى الرضا الشخصي عن الحياة ومدى شعور الأفراد بالسعادة.

ب. **البعد الموضوعي:** و يشمل الصحة البدنية العلاقات الاجتماعية، الأنشطة المجتمعية، العمل، فلسفة الحياة، أوقات الفراغ، مستوى المعيشة، العلاقات الأسرية، الصحة النفسية والتعليم .

4- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

أ- **الاتجاه الاجتماعي:** يبحث في جودة الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع، وشبكة العلاقات بين الأفراد والمتطلبات الحضارية.

ب- **الاتجاه الطبي:** يسعى هذا الاتجاه إلى تحسين جودة حياة الأفراد الذين يعانون من مختلف الأمراض النفسية والجسمية والعقلية، و ذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، وكذلك من خلال توفير الدعم النفسي.

ج- **الاتجاه النفسي:** يهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية النفسية للأفراد بما يمكنه من الصحة والتوافق النفسي وحل المشكلات ومواجهة الضغوط وتهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز.