

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. وقد تواترت المفاهيم التي تضم جودة الحياة لتشمل معاني متشابهة كالسعادة والرضا والحياة الجيدة والرضا الذاتي، أو أنها الشعور الشخصي بالكفاءة وإجادة التعامل مع التحديات أو أنها التفاعل بين القيم الشخصية وظروف الحياة.

1- مفهوم جودة الحياة:

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

فالجودة هي انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته حيث أن جودة الحياة لا تقتصر على تذليل الصعاب والتصدي للعقبات فقط وإنما يتعدى ذلك إلى تنمية النواحي الإيجابية حيث يرى الباحثون في هذا الشأن أن جودة الحياة هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني حيث أنها تشمل عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته و عوامل خارجية كسلوكيات الاتصال الاجتماعي ...

كما 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 وتغير حدة الوجدان والمشاعر وأن الارتباط بين جودة الحياة الموضوعية و الذاتية يتأثران باستبصار الفرد.

و لقد اشتمل مفهوم جودة الحياة في علم النفس على مجموعة من الأبعاد لخصها كل من "وبستر 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.
- التواء الجنسي ويرتبط ذلك بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام.

2- مجالات جودة الحياة:

حلل كرايك جاكسون Craig.A.Jackson جودة الحياة في ثلاثيته: الكينونة: Being ، الإنتماء

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،

- الأنشطة الترفيهية الخارجية كاللتنزه، العطل ... - الأنشطة الترفيهية داخل المنزل وسائل الإعلام والترفيه	الصيرورة الترفيهية	
- تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. - القدرة على التوافق مع متغيرات مشكلات الحياة.	الصيرورة التطورية	

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 والسكن والدخل والعمل وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى، حيث يرى العلماء أنه يجب التركيز على نوعية العلاقات الاجتماعية أكثر من الاهتمام بالكم.

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، وتعتبر جودة الحياة من المواضيع الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة بشكل عام، فالهدف النهائي من دراسة جودة الحياة هو تطبيق نتائجه على حياة الناس من أجل تحقيق حياة ذات جودة لها معنى ويتم الاستمتاع بها.

ج- **الاتجاه النفسي:** إن العلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته وما يتوسطها من مشاعر وأحاسيس الفرد و مدركاته تعتبر أساس جودة الحياة، فالاتجاه النفسي يعني البناء الكلي الشامل المتعدد المتغيرات والذي يهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد والذي يتطلب فهم الإنسان لذاته وقدراته و إمكانياته وتوافق ميوله وقدراته مع اختياراته، بما يمكنه من الصحة و التوافق النفسي ومواجهة الضغوط وحسب هذا الاتجاه فجودة الحياة هي درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز وكذا تعلم حل المشكلات و أساليب التوافق.