

ملخص المحاضرة (6) بعض موضوعات علم النفس الإيجابي:

1 - جودة الحياة

تعريفها؛ نوجز مفهوم جودة الحياة في النقاط التالية:

- القدرة على تبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفردية واحتياجات الفرد.
- حالة شعورية يجعل الفرد يرى نفسه قادرا على اشباع حاجاته المختلفة) الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- قدرة الفرد على تحمل المسؤولية إقامة علاقات متوازنة أسريا واجتماعية ومهنيا عن طريق حب الآخرين والرضا عن الحياة والشعور بالسعادة والطمأنينة النفسية

مبادئها تعتمد جودة الحياة على المبادئ التالية:

- ترتبط بمجموعة من الحاجات والأهداف الانسانية الرئيسية.
- تختلف من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر.
- ترتبط بالبيئة التي يعيش فيها الانسان.
- تتعلق بالإرث الثقافي للفرد والأشخاص المحيطين به.

أبعادها تهدف جودة الحياة في تحقيق أهدافها على المبادئ التالية:

- البعد البيولوجي: تنمية طاقات الفرد البدنية والجسمية وضمان صحته مدى حياته.
- البعد المعرفي: تنمية طاقات الفرد الأدائية والعقلية والمهارية وجعلها في تطور مستمر.
- البعد السيكولوجي: تنمية طاقات الفرد الروحية والنفسية.
- البعد السيكولوجي: تنمية مهارات الفرد الاجتماعية المختلفة كالتقدير الاجتماعي وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين.

قياس جودة الحياة:

يواجه الباحثون صعوبات كثيرة لقياس جودة الحياة بطريقة موضوعية بسبب عدم التحديد الدقيق لمفهوم ونظرا لعدم وجود معايير واضحة ومحدد لقياس هذا المفهوم واهتموا فقط بالتعرف على مستويات جودة الحياة، وكل المقاييس المتاحة لجودة الحياة تعتمد على محكي التقدير الذاتي والتقدير الموضوعي، أو قياس الرضا عن الحياة عن وجهة نظر الفرد.

