

محاضرة السابعة : مواضيع علم النفس الإيجابي

- جودة الحياة -

تعريف جودة الحياة :

لقد حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في مناح عدة من الحياة ،وتعددت استخدامه في مجال علم النفس بكافة فروعه ليشمل مفاهيم أكثر دقة ترتبط ب معاني عدة منها : جودة الزواج ،جودة المدرسة ،جودة الخدماتالخ.

يعرفها (كارين واخرون ،1990) على أنها القدرة على تبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفردية واحتياجات الفرد"

كما يعرفها (العادلي ،2006) على أنها:

حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على اشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به."

ويضيف (بشرى مبارك ، 2012) تعريفا آخر بأنها " درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة من رضاه بظروف حياته اليومية."

وفي السياق ذاته أضاف كلا من (الحديدي ، البجاري، 2018: 150) تعريفا آخر لجودة الحياة على أنها "قدرة الفرد على تحمل المسؤولية وإقامة علاقات متوازنة أسريا واجتماعيا ومهنيا عن طريق حب الآخرين والتسامح والرضا عن الحياة وشعوره بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية"

وعليه فأن جودة الحياة ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية وهي الحالة التي يتكامل فيها شعور الفرد بالكفاية في الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية فهي حالة في التوافق التام بين الوظائف النفسية والبدنية ، والقدرة على مواجهة الصراعات والمواقف والمشاكل التي يواجهها الفرد في تفاعلاته مع العالم والمحيط . أي ان الصحة النفسية هي الشعور بالسعادة الرفاهية والقدرة على الاستمتاع بجودة الحياة (عباس ،1997، 146).

2- مبادئ جودة الحياة :

أوضح (الحلو، 2016) نقلا عن (كود،1995) على أن جودة الحياة تعتمد على عدة مبادئ نذكر منها:

-إن هذه المبادئ مشتركة بين الأشخاص.

.إن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الحاجات والأهداف الإنسانية الرئيسية وقدرته على تحقيق هذه الأهداف.

-إن معنى جودة حياة الإنسان تختلف من شخص لآخر ومن مجتمع إلى آخر.

.إن مفهوم جودة الحياة له علاقة وثيقة بالبيئة التي يعيش فيها الانسان.

-إن مفهوم جودة الحياة له علاقة بالإرث الثقافي للفرد والأشخاص المحيطين به.

أبعاد جودة الحياة:

هناك العديد من الأبعاد ترتبط بجودة حياة الفرد كما حددها (بوعمامة،2019) و تتمثل في:

*البعد البيولوجي (الجسمي): ويتعامل مع تنمية الفرد من حيث طاقاته البدنية والجسمية، ويعمل على ضمان صحته واستمرارها مدى حياته.

*البعد المعرفي (القدرات العقلية): ويتعامل في تنمية قدرات الفرد الأدائية والعقلية والمهارية، وتجعلها في تطور وتجدد مستمرين.

*البعد السيكولوجي (النفسي): ويتعامل هذا البعد مع تنمية قدرات الفرد الروحية والنفسية والثقة وتقدير الذات.

*البعد السوسيولوجي (الاجتماعي): ويتعامل مع تنمية المهارات الاجتماعية المختلفة للفرد من تقدير المجتمع والذات الاجتماعية الفردية والاجتماعية، وتقدير العلاقات البيئية مع الآخرين.

قياس جودة الحياة :

يواجه الباحثون في مجالي عمم النفس والقياس النفسي صعوبات في تحديد مفهوم اجرائي لجودة الحياة وقياسه بطريقة موضوعية، ويتوقف القياس الجيد لجودة الحياة على الوصف الدقيق للحياة الجيدة ،

والتعرف عمى مستويات الجودة . ويشير كند.1994.(Kind)أن هناك مشكلات عديدة لقياس جودة الحياة ، ومن اهم هذه المشكلات هي صعوبة تحديد مفهوم جودة الحياة، أو عدم وجود معايير واضحة ومحددة لقياس هذا المفهوم ، ويؤكد (كاتشنج، 1997) على أن المقاييس المتاحة لجودة الحياة تعتمد في تقويمها على محكي التقدير الذاتي والتقدير الموضوعي لهذه الجودة . ويرى كلا من (Greenberg&Greenley) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة، تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد، ويتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة ولذلك فهو يقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليه جودة الحياة الذاتية (SQOL)بينما خصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية .إلا أن العديد من الدراسات تركز على أهمية الجوانب الذاتية في قياس جودة الحياة، وبعض الدراسات تهمل تماما الجوانب الموضوعية، كما أكد بعض الباحثين انه عند قياس جودة الحياة ، فإنه من المهم تقييم العلاقة ما بين الثقافة والعوامل الديموغرافية وبين جودة الحياة لأن الإدراك والتقييم لجودة الحياة ذا ارتباط وثيق مع الحدود الثقافية والديموغرافية والتي تتخلف من مجتمع إلى آخر . (الكبيسي عبد الكريم، 2016: 437).