

## المحاضرة الثالثة : الموضوعات الأساسية لعلم النفس الإيجابي ( الجزء الأول)

### 1- جودة الحياة Quality of life:

يُعدُّ مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة نسبياً التي لاقت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية منها علم البيئة، والصّحة، والطب النفسي، والاقتصاد ومختلف المجالات الأخرى، فقليلاً ما يحظى مفهوم آخر بهذا الاهتمام الواسع في معطيات الواقع الذي نعيشه، مثلما حظي مفهوم جودة الحياة، فهو مفهوم يرتبط بحياة الفرد ككل، وبجميع جوانبه الصّحية، الجسدية، العقلية، النفسية، والانفعالية، وقد أُعْتُي هذا المفهوم باهتمام كبير في كل المجالات الحياتية، وحديثاً في مجال علم النفس، وتعددت استخداماته بصورة واسعة في السنوات الأخيرة مثل جودة الحياة، جودة الخدمات، جودة الزواج، جودة المدرسة وغير ذلك، فقد أغفل علماء النفس ولفترة طويلة الجوانب الإيجابية في الشخصية، فكان كل اهتمامهم الجوانب السلبية، إلى أن ظهر مؤخراً في مجال "علم النفس الإيجابي" الاهتمام بدراسة جودة الحياة وما يرتبط بها من أبعاد ومتغيرات وبرامج تدريبية، للتأكيد على أهمية تبني نظرة إيجابية للحياة، فيكون اتجاهاً علمياً جديداً يركّز على الإمكانيات البشرية وجوانب القوى والفضائل الإنسانية، التي لها دور فعال في تنمية الخصال الإيجابية في الإنسان.

#### 1-1 مفهوم جودة الحياة :

إن المتتبع للأدبيات التي حاولت إيجاد تعريف مناسب لجودة الحياة، يجد المستخدمين لهذا المصطلح لم يتفقوا على مفهوم محدّد، والسبب هو حداثة المصطلح على مستوى التداول العلمي الدقيق من جهة، وعدم ارتباطه بمجالٍ محدد من مجالات الحياة من جهة أخرى، فلا يستطيع أحد احتكاره تبعاً لتخصصه، إذ هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء بحسب اختلاف تخصصاتهم واهتماماتهم البحثية، لذلك سنحاول توضيح البعض من هذه التعاريف من خلال مايلي :

- تعرف منظمة الصّحة العالمية (1994) جودة الحياة بأنها مفهوم واسع يتأثر بشكل

معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد، حالته النفسية، علاقته الاجتماعية، مستوى

تحكمه في ذاته، بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته (أبو حلاوة، 2010، ص5).

- وأوردت شقير (2010) أن جودة الحياة تتمثل في أن يعيش الفرد حالةً جيّدةً متمتّعاً بصحة بدنية وعقلية وإنفعالية وعلى درجة من القبول والرضا، وأن يكون قويّ الإرادة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه، ذا كفاءة اجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية، المهنية، والمجتمعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه، غير مغرور، ومقدّراً لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلاً لحاضره ومستقبله، و متمسكاً بقيمه الدينية والاجتماعية (شقير، 2010، ص777).

- إذن مما سبق ذكره يخلص إلى أن جودة الحياة تشمل الشعور بحسن الحال، إشباع الحاجات، الرضا عن الحياة والاستمتاع بالظروف المادية، ويكون ذلك من خلال تقييم الفرد وتفسيره للأحداث والمواقف المحيطة به، إضافةً إلى إحساسه بالسعادة وتمتعته بالصحة الجسمية وضوياً إلى العيش بحياة متوافقة ومتناغمة مع جوهره وقيم مجتمعه، دون نسيان المقومات الروحية التي تجعل الفرد أكثر قدرةً على التكيف مع الضغوط، وأكثر قوةً على مواجهة المشاكل والصّعاب.

## 1-2- أبعاد ومؤشرات جودة الحياة:

حددت منظمة الصحة العالمية (1997) WHOQOL GROUP ستة مجالات تتدرج تحتها أربع وعشرون عامل أو بعد فرعي، بالإضافة إلى مجال أو بعد سابع يتضمن جودة الحياة العامة والصّحة العامة، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول يبين المجالات الرئيسية والعوامل الفرعية لجودة الحياة حسب منظمة الصحة العالمية.

| المجال                                                  | العوامل الفرعية                                      |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| المجال الجسدي (الصحة الجسدية)<br><b>Phisical Sphere</b> | الطاقة والتعب.<br>الألم والانزعاج.<br>النوم والراحة. |

|                                                                                                                                                                                            |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <p>صورة الجسم والمظهر .</p> <p>المشاعر السلبية.</p> <p>المشاعر الإيجابية.</p> <p>التقويم الذاتي.</p> <p>التفكير والتعلم والذاكرة والتركيز (الوظائف المعرفية).</p>                          | <p>المجال النفسي</p> <p><b>Psychological Sphere</b></p>           |
| <p>التنقل.</p> <p>أنشطة الحياة اليومية.</p> <p>الاعتماد على الأدوية والعلاج.</p> <p>القدرة على العمل.</p>                                                                                  | <p>مجال مستوى الاستقلالية</p> <p><b>Level Of independence</b></p> |
| <p>العلاقات الشخصية.</p> <p>الدعم الاجتماعي.</p> <p>النشاط الجنسي.</p>                                                                                                                     | <p>مجال العلاقات الاجتماعية</p> <p><b>Social Relation</b></p>     |
| <p>الموارد المائية، الأمن والسلامة الجسدية، الرعاية الصحية والاجتماعية، البيئة المنزلية، الفرص المتاحة لاكتساب المهارات والمعلومات الجديدة، الترفيه، البيئة الطبيعية، وسائل المواصلات.</p> | <p>مجال البيئة</p> <p><b>Environnement</b></p>                    |
| <p>التدين، القيم الروحية والمعتقدات الشخصية.</p>                                                                                                                                           | <p>مجال المعتقدات الدينية</p> <p><b>Spiritual realm</b></p>       |
| <p>المؤشر العام لجودة الحياة العامة والحالة الصحية.</p> <p><b>Overall quality Of Life and Health.</b></p>                                                                                  |                                                                   |

فجودة الحياة بهذا المعنى تتمثل في مدى إدراك الفرد لوضعه في الحياة في إطار الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته واهتماماته من حيث الصحة، الحالة النفسية، علاقاته الاجتماعية، مستوى الاستقلالية، المجال الطبيعي الذي يعيش فيه، ومعتقداته الدينية خاصة الشخصية.

وفيما يخص مؤشرات جودة الحياة، فهي تتحدد وفق عدة عوامل، وهي تختلف من فرد إلى آخر حسب معايير التقييم التي تستند إليها، ومدى إدراك الفرد وشعوره بجودة الحياة، ومدى

أهمية هذه المتغيرات بالنسبة له، وحسب الهمس (2010) فإنّ بعض الباحثين أشاروا إلى مؤشرات جودة الحياة التي تتمثل فيما يلي:

- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
- القدرة على التحكم.
- الصحة الجسمية والعقلية.
- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
- المعتقدات المالية والاقتصادية التي عليها يُحدّد الفرد ما هو الشيء الأهم بالنسبة له، والذي يحقق سعادته في الحياة (الهمص، 2010، ص45).

### 1-3- مجالات جودة الحياة:

أشارت منظمة الصحة العالمية إلى عدة مجالات لجودة الحياة، وصنفتها على النحو التالي:

- المجال الجسمي: يتضمن (الألم، النشاط والتعب، النوم والراحة، والوظائف الحسية).
  - المجال النفسي: يتكون من (المشاعر الإيجابية، التفكير، التعلم، التذكر، التركيز، تقدير الذات، صورة الجسم، والمشاعر السلبية).
  - مستوى الاستقلالية: ويتضمن (الحركة والتنقل، النشاطات اليومية، الاعتماد على المواد الدوائية، القدرة على التواصل والقدرة على العمل)
  - العلاقات الاجتماعية: تحتوى على (العلاقات الشخصية، المساندة الاجتماعية، نشاطات تقديم المساندة والدعم).
  - البيئة: وتتضمن (الحرية، السلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، الموارد المالية، الصحة والرعاية الاجتماعية، فرص اكتساب المعلومات، المشاركة في النشاطات الترويحية والبيئية الطبيعية).
  - التدين: المعتقدات الشخصية وتتضمن (جودة الحياة إجمالاً ومدرجات الصحة العامة).
- (التولي، 2013، ص45).

## 2- الرضا عن الحياة Life satisfaction :

### 2-1- مفهوم الرضا عن الحياة :

تعرف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة هو معتقدات الفرد حول موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعايير واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه (WHO,2000).

ويعرفه "عبد الوهاب" (2007) : حالة داخلية يشعر بها الفرد وتتجلى في أفعاله وردود أفعاله وسلوكه والتي تدل على تقبله لجميع جوانب الحياة من خلال تقبله لنفسه وأسرته والآخرين وبيئته المدركة ومن خلال تفاعله مع محيطه بطريقة متسقة.

كما عرفه "شقورة" (2012) : حالة شعورية فردية في كيفية تقييم الفرد لحياته من خلال أبعاد مختلفة، والذي يتم التعبير عنه على أساس إدراك الأفراد وتقييماتهم للحياة بشكل عام أو لجوانب معينة من الحياة، وتقييم الناس لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث الجيدة كإشباع لحاجاتهم والتي تؤدي إلى الاستقرار والشعور بالراحة والسعادة والفرح والطمأنينة.

### 2-2- الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض النواحي النفسية:

يعتبر الرضا إحدى السمات المميزة للتوافق النفسي للفرد، وظاهرة الرضا مهمة لفهم توافق الشخص في جميع جوانب الحياة، حيث يكون الفرد أكثر إنتاجية، وأكثر تفاعلاً بنشاط، وأكثر استقراراً وسعادة، ويرتبط الرضا بعدد من الجوانب النفسية، منها:

أولاً : علاقته بالارتياح أو بالتوتر، فكلما قل الضغط ازد الرضا.

ثانياً : علاقته بالقبول، فكلما ازد قبول الفرد لحالته (اجتماعية أو أكاديمية أو مهنية) زاد رضاه.

ثالثاً : علاقته بالتوقعات، فالرضا مرتبط بالدرجة التي يتوقع بها الشخص مكافآت على ما قام به، وكلما كانت توقعات الفرد أكثر إيجابية (شقورة، 2012، ص38).

### 2-3- عوامل ومصادر الرضا عن الحياة:

يحدد "مرسي" بشكل عام بعض عوامل الرضا عن الحياة كالآتي:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.

- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
  - أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
  - أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات (مرسي، 2000، ص48).
- أما (عبد الرحمن والعزب) فيذكران مجموعة من العوامل المحددة للرضا عن الحياة كالتالي:
- تأثير الظروف الموضوعية أو الحياتية على الرضا : الأشخاص ذوو المزاج المستقرة والوظائف الممتعة والصحة الجيدة هم أكثر سعادة من غيرهم.
  - أثر الأخبار السارة: تنتج الأخبار السارة مشاعر إيجابية، وقد ثبت أن مزاج الأشخاص الجيد يزيد من رضاهم عن حياتهم كلها.
  - الطموح والإنجاز : يكون الرضا أكبر عندما يقترب الطموح من الإنجاز.
  - المقارنة مع الآخرين : تعتمد طريقة إصدار الأحكام على فهم الناس وتطوير مقارناتهم مع الآخرين، بينما تعتمد الأحكام المتعلقة بالسعادة على المشاعر المباشرة (عبد الرحمن والعزب، 2021 ، ص271)
- يذكر " رفايلي وآخرون " أنه توجد مصادر شخصية وأخرى بيئية للرضا عن الحياة تتمثل في :
- أ -المصادر الشخصية :نجد الشعور بالكفاءة وتقدير الذات، يشكلان رأس المال النفسي للشخص، حيث يشير الشعور بالكفاءة إلى السيطرة المدركة للأفراد على مستقبلهم، وقدرتهم على التأثير في جوانب مهمة في حياتهم ، وقدرتهم على التعامل مع ضغوطات الحياة ، ويشير تقدير الذات إلى الصورة الذاتية للفرد، والتي تستند إلى التقييمات الذاتية حول المظهر والتطلعات والقدرة على مواجهة التحديات حيث أظهرت العديد من الدراسات أن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة.
- ب -المصادر البيئية :على غرار المصادر الشخصية، يمكن للموارد البيئية أيضاً أن تقدم مساهمة عميقة في الرضا عن الحياة مثل الدعم الاجتماعي والذي يعرف بأنه تبادل الموارد بين شخصين على الأقل بهدف تحسين الوضع المالي أو

الملموس أو العاطفي لأحدهما، أوضحت الدراسات مساهمة الدعم الاجتماعي، سواء من الآباء و /أو أفراد الأسرة و /أو الأقران، في الرضا عن الحياة بين مجموعات مختلفة من الشباب خاصة خلال مرحلة الشباب (المراهقة) وهي المرحلة الحرجة من الحياة.

بالإضافة للدعم الاجتماعي يوجد مصدر آخر وهو مشاركة المجتمع، حيث أن مشاركة الفرد في المجتمع ومشاعر المسؤولية تجاهه، بما في ذلك البعد السلوكي لتلك المشاركة يساهم في شعور الرضا عن الحياة (Rafaeli & al,2022).