

للمحاضرة العاشرة : جودة الحياة

تمهيد:

تعتبر جودة الحياة (Quality of Life) من المفاهيم المركزية في علم النفس الإيجابي ، حيث يستخدم المصطلح لتقييم مستوى الرفاهية التي يعيشها الأفراد والمجتمعات، و هذا المفهوم لا يقتصر على الجوانب المادية فحسب بل يشمل أيضًا الجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية... يولذلك يعد قياس جودة الحياة أمرًا بالغ الأهمية لتطوير السياسات العامة التي تهدف إلى تحسين ظروف المعيشة، خاصة في ظل التحديات العالمية الحالية ونهدف من خلال هذه المحاضرة إلى استكشاف مفهوم جودة الحياة من خلال منظور علم النفس الإيجابي مع التركيز على أهم النظريات المفسرة للمفهوم، وتحليل العوامل التي تعزز جودة الحياة في ضوء هذا التوجه.

1- تعريف جودة الحياة:

تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO, 2020) جودة الحياة بأنها " إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة والنظم القيمية التي يعيش فيها، وعلاقة هذا الوضع بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها، مع مراعاة الجوانب الجسدية والنفسية، والاجتماعية، والبيئية، والروحية" (منظمة الصحة العالمية، 2020).

يعرف دينرودينر جودة الحياة على أنها تقويم الفرد معرفيا ووجدانيا لرد فعله للحياة ، سواء تجسد في الرضا عن الحياة بظروفها ومدى توافر فرص إشباع وتحقيق الاحتياجات" (Diener & Diener,1995,p.653).

كما يعرفها أرون أنطونوفسكي بأنها: "القدرة على فهم العالم من حولنا، وإيجاد معنى في التحديات التي نواجهها والشعور بالقدرة على التعامل معها" (Antonovsky, 1987,p.19) .

وبالنسبة لفنهوفن فإن جودة الحياة هي "درجة إشباع الحاجات الإنسانية، التي تشمل الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية، وغياب المشاعر السلبية" (Veenhoven, 1996,p.12) .

من جهته يعرف سيليجمان جودة الحياة في سياق علم النفس الإيجابي بأنها: "التجربة الذاتية للرفاهية التي تشمل المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، وإحساس الفرد بمعنى وقيمة وجوده" (Seligman, 2002, p. 3) هذا التعريف يركز على الجوانب الذاتية للرفاهية، والتي تشمل المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة و إيجاد المعنى أي الشعور بأن للحياة هدف وقيمة ، وبهذا المعنى فإن جودة الحياة لا تعتمد فقط على الظروف الخارجية (مثل الدخل أو الصحة)، ولكن أيضًا على كيفية تفسير الفرد لهذه الظروف وقدرته على تعزيز المشاعر الإيجابية.

2- النظريات المفسرة لجودة الحياة :

2-1- نظرية السعادة الأصيلة (Authentic Happiness) :

وفقا لهذه النظرية التي وضعها سليجمان (2002) تعتمد جودة الحياة على تحقيق التوازن بين ثلاثة عناصر:

❖ الحياة الممتعة (Pleasant Life): تركز على تجربة المشاعر الإيجابية مثل الفرح والامتنان والرضا بشكل متكرر وتهدف إلى زيادة المشاعر الإيجابية وتقليل المشاعر السلبية عن طريق الاستمتاع بالوقت مع الأصدقاء، أو ممارسة الهوايات المفضلة...

❖ الحياة المنخرطة (Engaged Life): تشير إلى الانغماس الكامل (التدفق) في الأنشطة التي تستدعي المهارات والاهتمامات الشخصية مثل الانخراط في العمل الإبداعي أو الرياضة...

❖ الحياة ذات المعنى (Meaningful Life): ترتبط بإيجاد هدف ومعنى في الحياة، غالبا من خلال خدمة الآخرين أو الانتماء إلى قضية أكبر من الذات مثل التطوع في الأعمال الخيرية، أو العمل من أجل قضية إنسانية... ولعل ما يعاب على هذه النظرية تجاهلها لدور العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر على السعادة إضافة إلا أنها قد لا تنطبق على جميع الثقافات، حيث تختلف مفاهيم السعادة بين المجتمعات.

2-2- نظرية الرفاهية الذاتية (Diener's Subjective Well-Being Theory) :

كما سبق وأن تناولنا في محاضراتنا فإن الرفاهية الذاتية حسب هذا النموذج تعرف على أنها تقييم الفرد لحياته من منظور عاطفي وإدراكي كما أنها تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية هي: الرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية وكذا المشاعر السلبية ، وقد واصل دينير وآخرون (1999) دراساتهم في مجال جودة الحياة النفسية مؤكدين على أنها ترتبط بمحاولة رصد كيف يدرك أو يقدر الأفراد مختلف جوانب حياتهم النفسية أو إلى أي مدى يشعرون بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية وأن لتلك الحياة معنى وقيمة ومدى امتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Diener et al.1999). وتقسم جودة الحياة وفقا لهذه النظرية إلى بعدين أساسيين:

- الجوانب الذاتية:(Subjective Aspects): تشمل المشاعر الإيجابية والرضا العام عن الحياة.
 - الجوانب الموضوعية:(Objective Aspects): تشمل العوامل القابلة للقياس مثل الصحة، الدخل، والعمل... كما تشير النظرية إلى أن جودة الحياة تعتمد على التكامل بين العوامل الذاتية التي تعكس كيف يشعر الأفراد تجاه حياتهم والموضوعية التي تمثل الظروف المادية والاجتماعية المحيطة بهم.
- وقد أشار دينر إلى أن الأفراد لديهم قدرة على التكيف مع التغيرات في حياتهم سواء كانت إيجابية أم سلبية والعودة إلى مستوى معين من الرفاهية الذاتية بعد تحقيق الأهداف أو التعرض لصدمات.

2-3- نظرية لاوتن في جودة الحياة (Lawton's Theory of Quality of Life) :

طور بول لاوتن M. P Lawton أحد رواد علم الشيخوخة وعلم النفس البيئي نظرية شاملة لجودة الحياة تركز بشكل خاص على كبار السن، ولكنها قابلة للتطبيق على جميع الفئات العمرية ، حيث تعتبر نظريته من النظريات الرائدة في فهم جودة الحياة، كونها تجمع بين الجوانب الذاتية والموضوعية للرفاهية.

وتقوم نظرية لاوتن على أربعة أبعاد رئيسية تتفاعل مع بعضها لتشكيل جودة الحياة:

❖ **الكفاءة السلوكية (Behavioral Competence) :** يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على أداء المهام اليومية والتفاعل مع البيئة المحيطة ويشمل:

✓ الكفاءة الجسدية : القدرة على الحركة والعناية بالذات.

✓ الكفاءة المعرفية : القدرة على التفكير واتخاذ القرارات.

✓ الكفاءة الاجتماعية: القدرة على التفاعل مع الآخرين.

❖ **البيئة (Environment) :** يشير هذا البعد إلى البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد ويشمل:

✓ البيئة المادية : جودة المسكن، الأمان، والتوافر.

✓ البيئة الاجتماعية : الدعم الاجتماعي، العلاقات الأسرية، والمجتمع المحيط.

❖ **جودة الحياة المدركة (Perceived Quality of Life) :** تشير إلى تقييم الفرد لذاتي لرضاه عن حياته وتشمل:

✓ الرضا عن الحياة : التقييم العام للحياة.

✓ المشاعر الإيجابية : مثل السعادة والامتنان.

✓ المشاعر السلبية : مثل القلق والحزن.

❖ **الرفاهية النفسية (Psychological Well-being) :** يشير إلى الحالة النفسية للفرد، بما في ذلك الشعور

بالمعنى والهدف في الحياة ويشمل:

✓ تحقيق الذات : الشعور بالإنجاز والرضا عن النفس.

✓ العلاقات الإيجابية : التفاعلات الاجتماعية الداعمة.

✓ التفاؤل : النظرة الإيجابية للمستقبل.

2-4- نظرية الإحساس بالتماسك (Sense of Coherence Theory) :

تعد نظرية (SOC) التي طورها عالم الاجتماع آرون أنطونوفسكي (Antonovsky (1987 من النظريات الأساسية التي فسرت كيف يمكن للناس أن يواجهوا التحديات في الحياة ويعيشوا حياة ذات جودة جيدة رغم الظروف الصعبة

حيث تعتبر هذه النظرية من المساهمات الرئيسية في علم النفس الصحي الإيجابي، وتركز على العوامل التي تحافظ على الصحة النفسية وتعزز جودة الحياة بدلاً من تلك التي تسبب المرض. والمقصود هنا بالإحساس بالتماسك هو توجه عام يصف كيف يدرك الأفراد العالم والحياة من حولهم. فهو يتكون من ثلاثة أبعاد رئيسية:

❖ **القابلية للفهم (Comprehensibility)** : يشير إلى مدى قدرة الفرد على فهم العالم من حوله ورؤية الأحداث التي يمر بها كشيء منظم، متوقع، ومتربط. فالأفراد الذين يتمتعون بإحساس عالٍ بالقابلية للفهم يرون الأحداث في حياتهم على أنها واضحة ومفهومة بدلاً من أن تكون غامضة أو عشوائية.

❖ **القابلية للإدارة (Manageability)** : يشير إلى مدى شعور الفرد بأنه يمتلك الموارد الداخلية والخارجية التي يحتاجها للتعامل مع متطلبات الحياة. و الأفراد الذين يمتلكون هذه القابلية يشعرون بأن لديهم الأدوات أو الدعم اللازم للتغلب على الضغوطات والمصاعب.

❖ **القدرة على إيجاد المعنى (Meaningfulness)** : يمثل الإحساس بأن الحياة لها معنى وهدف، وأن التحديات التي يواجهها الفرد تستحق الجهد والمثابرة ، وهذا البعد يعكس شعور الشخص بالتحفيز الداخلي لمواجهة الحياة بدلاً من الاستسلام.

لذلك اعتبر أنطونوفسكي (Antonovsky, 1993) أن الإحساس بالتماسك هو مورد نفسي يحمي الأفراد من تأثيرات الإجهاد والضغط فهو يرى أن العالم مليء بالتحديات، لكن الأشخاص الذين يتمتعون بإحساس قوي بالتماسك يملكون القدرة على تحويل الضغوط إلى تجارب تعزز النمو والمرونة .

2-5- نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory) :

اعتبر رايبان وديسي (Ryan & Deci, 2000) أن جودة الحياة تعتمد على تلبية ثلاثة احتياجات نفسية أساسية هي شعور الفرد بأن لديه حرية اتخاذ القرارات وتحقيق الأهداف و بالارتباط بالآخرين، وعندما تلبى هذه الاحتياجات يحقق الفرد رفاهية نفسية أعلى وجودة حياة أفضل. كما تلعب البيئة المحيطة دورًا كبيرًا في تعزيز أو تقييد تلبية هذه الاحتياجات. و أن جودة الحياة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية.

فعندما تلبى الاحتياجات الثلاثة، يزداد الشعور بالرضا والسعادة، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية وتقليل معدلات القلق والاكتئاب (Ryan & Deci, 2001) ، كما أن الأفراد الذين لديهم دافعية ذاتية قوية يكونون أكثر إبداعاً، وأكثر استمتاعاً بالحياة، وأكثر شعوراً بالرضا إضافة إلى أن تلبية الحاجة إلى الارتباط تعزز العلاقات الاجتماعية الصحية، مما يساهم في تحسين جودة الحياة على المستوى الاجتماعي. ومن خلال تحقيق الاستقلالية والكفاءة، يتمكن الأفراد من السعي نحو تحقيق أهدافهم وتنمية قدراتهم، مما يزيد من شعورهم بالإنجاز.

3- مكونات جودة الحياة :

تشمل مكونات جودة الحياة مجموعة من العوامل الذاتية والموضوعية التي تسهم في تحديد مستوى رفاهية الفرد، بدءًا من الرضا عن الحياة ووصولًا إلى تحقيق الذات والعلاقات الاجتماعية، وفيما يأتي أهمها :

الرضا عن الحياة (Life Satisfaction) : التقييم العام لمدى رضا الفرد عن حياته ككل، بما في ذلك تحقيق الأهداف والتوازن بين التوقعات والواقع.

الصحة العقلية (Mental Health) : الحالة العاطفية والمعرفية للفرد، بما في ذلك غياب الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، ووجود مشاعر إيجابية.

المشاعر الإيجابية (Positive Emotions) : تكرار وشدة المشاعر الإيجابية مثل السعادة، الفرح، والامتنان.

غياب المشاعر السلبية (Absence of Negative Emotions) : انخفاض تكرار وشدة المشاعر السلبية مثل الحزن، القلق، والغضب.

العلاقات الاجتماعية (Social Relationships) : جودة وكمية العلاقات الاجتماعية التي يعيشها الفرد، بما في ذلك الدعم الاجتماعي من العائلة والأصدقاء.

تحقيق الذات (Self-Actualization) : تحقيق الفرد لإمكاناته وأهدافه الشخصية، والشعور بالإنجاز الشخصي.

الاستقلالية (Autonomy) : قدرة الفرد على اتخاذ القرارات بشكل مستقل والتحكم في حياته.

التوازن العاطفي (Emotional Balance) : القدرة على الحفاظ على توازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية وإدارة التوتر بشكل فعال.

المعنى والهدف (Meaning and Purpose) : الشعور بأن الحياة لها معنى وهدف واضح، ووجود قيم وأهداف تعطي معنى للحياة.

الصحة الجسدية (Physical Health) : تأثير الصحة الجسدية على الرفاهية النفسية، بما في ذلك غياب الأمراض المزمنة أو الإعاقات.

البيئة المحيطة (Environmental Quality) : تأثير البيئة المحيطة على الرفاهية النفسية، بما في ذلك العيش في بيئة آمنة وصحية والوصول إلى الموارد الأساسية.

الروحانية (Spirituality) : الشعور بالارتباط بقيم أو معتقدات روحية تعطي معنى للحياة وتوفر السلام الداخلي.