مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية
Future of Social Sciences Journal
FSSJ

جودة الحياة

الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة

Quality of Life
Kinds, dimensions, indicators and explained trends

إعداد

سالم غزاي العنزي

باحث دكتوراه بجامعة الملك عبد العزيز بالسعودية

اختصاصي اجتماعي في إدارة رعاية المسنين بوزارة الشئون الاجتماعية بالكويت

DOI: 10.21608/fjssj.2023.233033.1172 **Url**:https://fjssj.journals.ekb.eg/article_319283.html
تاريخ إستلام البحث: ٢٠٢٣/٨/١م **تاريخ القبول:** ٢٠٢٣/٨/٢٩م **تاريخ النشر:** ٢٠٢٣/١٠/١م
توثيق البحث:العنزي, سالم غزاي.(٢٠٢٣).جودة الحياة الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة".مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية,ع.١٥،ج.(١),ص-ص:٦٥-٧٨.

٢٠٢٣م

مجلة مستقبل العلوم الإجتماعية
Future of Social Sciences Journal
FSSJ

جودة الحياة الأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة

المستخلص:

تعد دراسات جودة الحياة من الدراسات الحديثة، والبحوث التي تناولت هذا الموضوع تكاد تكون نادرة.ويعتبر موضوع جودة الحياة من أكثر الموضوعات أهمية في كل من:علم الاجتماع وعلم النفس ومهنة الخدمة الاجتماعية ومهنة الإدارة. ويجب التأكيد علي أن مفهوم جودة الحياة أو نوعية الحياة أو جودة أحوال المعيشة هو مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر، فالبعض يراه في الصحة وآخر يراه في المال، وثالث يراه في السعادة ذاتها.أيضا فإن مفهوم جودة الحياة يختلف باختلاف المرحلة العمرية والبيئة الاجتماعية والثقافية للأفراد والمجتمعات.والبحث الحالي ألقي الضوء علي مفهوم جودة الحياة من حيث:التعريف والنشأة والأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة لجودة الحياة.أيضا تم تقديم شرح موجز لمفهوم الرضا ومفهوم السعادة كمفاهيم وثيقة الصلة بتحقيق جودة الحياة.كذلك تم الحديث عن نظرية السعادة كمظلة للرضا والسعادة وجودة الحياة.وفي نهاية البحث تم تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تساهم في زيادة فهمنا لمفهوم جودة الحياة وكيفية تحقيق هذه الجودة في مختلف أنواع الحياة التي نعيشها.وهدف البحث الحالي إلي تحقيق الأهداف التالية:١.شرح مفهوم جودة الحياة من حيث:التعريف والنشأة والأنواع والأبعاد.٢.رصد مؤشرات أو معايير جودة الحياة.٣.عرض الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة.٤.توضيح علاقة مفهومي الرضا والسعادة بجودة الحياة.٥.تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تزيد فهمنا لمفهوم جودة الحياة وكيفية تحقيق هذه الجودة في مختلف أنواع الحياة التي نعيشها.والبحث الحالي من نمط البحوث النظرية المكتبية الوصفية، وتم تقديم اطار نظري لموضوع البحث، مع عرض لوجهات نظر عديدة لمجموعة كبيرة من الباحثين المهتمين بدراسة وتحليل وفهم ماهية جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية:جودة الحياة، مؤشرات جودة الحياة، الاتجاهات.

Quality of Life Kinds, dimensions, indicators and explained trends

Abstract:

Quality of life studies are recent studies, and research on this topic is almost scarce.The subject of quality of life is considered one of the most important topics in each of:sociology, psychology, the social work profession, and the management profession.It must be emphasized that the concept of quality of life, quality of life, or quality of living conditions is a relative concept that differs from one person to another.Some see it in health, another in money, and a third in happiness itself.Also, the concept of quality of life varies according to the age stage and the social and cultural environment of individuals and societies.The current research shed light on the concept of quality of life in terms of:definition, origin, kinds or types, dimensions, indicators and trends explaining the quality of life.Also, a brief explanation of the concept of satisfaction and the concept of happiness was presented as concepts closely related to achieving quality of life.The theory of happiness was also discussed as an umbrella for satisfaction, happiness

and quality of life.At the end of the research, a set of recommendations were presented that could contribute to increasing our understanding of the concept of quality of life and how to achieve this quality in the various types of life that we live.The current research aimed to achieve the following aims:1.Explanation of the concept of quality of life in terms of:definition, origin, kinds or types and dimensions.2.Monitoring indicators or standards of quality of life.3.Presentation of trends explaining the quality of life.4.Clarifying the relationship of the concepts of satisfaction and happiness with the quality of life.5.Presenting a set of recommendations that can increase our understanding of the concept of quality of life and how to achieve this quality in the various types of life that we live.The current research was from the type of descriptive theoretical library research, and a theoretical framework was presented for the subject of the research, with a presentation of many view points for a large group of researchers interested in studying, analyzing and understanding what the quality of life is.
key words:quality of life, indicators of quality of life, trends.

-مقدمة:

تعد دراسات جودة الحياة من الدراسات الحديثة، والبحوث التي تناولت هذا الموضوع تكاد تكون نادرة.ويعتبر موضوع جودة الحياة Quality of Life من أكثر الموضوعات أهمية في كل من:علم الاجتماع وعلم النفس ومهنة الخدمة الاجتماعية ومهنة الإدارة.

فعلي سبيل المثال بذل علم الاجتماع وعلم النفس مجهودا كبيرا في دراسة السلوك الإنساني من حيث فهمه بعمق ودقة ومن أجل تحسينه وتطويره، وكذلك التنبؤ بما هو أفضل، وتجنب الصعوبات التي قد يواجهها الإنسان وتتغير عليه خلال حياته، وهذا يساعد عملية تهيئة الظروف المناسبة، والخدمات التي تشمل جميع الجوانب المحيطة بالإنسان، وتجعل الإنسان يشعر بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس والرفاهية، والسعادة، والقدرة علي استثمار جميع الإمكانات المتاحة لديه ؛ ليصل إلى ما يُعرف بجودة الحياة (البلوي:٢٠٢٢، ٤).

ولقد ظهر الاهتمام بأهمية دراسة موضوع جودة الحياة منذ العقدين الماضيين وخاصة في مجالات علم النفس الايجابي والصحة العامة والخدمات الاجتماعية ودراسة الحالات.وأول فئة تم تطبيق موضوع جودة الحياة عليهم هم المرضي، نتيجة أن التشخيص المرضي لهؤلاء المرضي وجد علاقة قوية بين ظهور المرض لديهم وجودة الحياة السيئة لديهم.ثم بدأ الاهتمام بموضوع نوعية الحياة لكل من المسنين والرياضيين، ثم لكل من المعلمين وأعضاء هيئة التدريس.ثم أصبح الموضوع مهم لكل فئات المجتمع (انظر:Abdel-Khaleq:٢٠٠٨، 248 ؛ أبو النصر:٢٠١٧، ١٥).

- **مشكلة البحث:**

البحث الحالي سوف يلقي الضوء علي مفهوم جودة الحياة من حيث:التعريف والنشأة والأنواع والأبعاد والمؤشرات والاتجاهات المفسرة لجودة الحياة.أيضا سيتم تقديم شرح موجز لمفهوم الرضا ومفهوم السعادة كمفاهيم وثيقة الصلة بتحقيق جودة الحياة.كذلك سوف يتم الحديث عن

نظرية السعادة كمظلة للرضا والسعادة وجودة الحياة.وفي نهاية البحث سوف يتم تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تساهم في زيادة فهمنا لمفهوم جودة الحياة وكيفية تحقيق هذه الجودة في مختلف أنواع الحياة التي نعيشها.

- **أهداف البحث:**يهدف البحث الحالي إلي تحقيق الأهداف التالية:

١- شرح مفهوم جودة الحياة من حيث:التعريف والنشأة والأنواع والأبعاد.

٢- رصد مؤشرات أو معايير جودة الحياة.

٣- عرض الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة.

٤- توضيح علاقة مفهومي الرضا والسعادة بجودة الحياة.

٥- تقديم مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تزيد فهمنا لمفهوم جودة الحياة وكيفية تحقيق هذه الجودة في مختلف أنواع الحياة التي نعيشها.

- **منهجية البحث:**البحث من نمط البحوث النظرية المكتبية ذات الطبيعة الوصفية الكيفية، وتم تقديم اطار نظري لموضوع البحث، مع عرض لوجهات نظر عديدة لمجموعة كبيرة من الباحثين المهتمين بدراسة وتحليل وفهم ماهية جودة الحياة.

- **تعريف جودة الحياة:** في البداية يمكن التأكيد علي أن مفهوم جودة الحياة أو نوعية الحياة أو جودة أحوال المعيشة هو مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر، فالبعض يراه في الصحة وآخر يراه في المال، وثالث يراه في السعادة ذاتها.أيضا فإن مفهوم جودة الحياة يختلف باختلاف المرحلة العمرية والبيئة الاجتماعية والثقافية للأفراد والمجتمعات (عجاجه:٢٠٠٧، ٦٨).

أيضا لمفهوم جودة الحياة جوانب وأبعاد متعددة، وينظر له من زوايا عديدة ومختلفة، فهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته، بحسب المراحل العمرية والدراسية، وظروف الحياة التي يعيشها، وعند التمعن في هذا المفهوم وربطه بحاجات الفرد النفسية، والروحية، والبدنية، والاجتماعية، والعقلية، ويتم تلبية إشباع الحاجات، عند ذلك فإن إشباع هذه الحاجات يمثل جودة الحياة للفرد ومقوماتها (الراسبي:٢٠٠٦، ١٣٥).

وعلى الرغم من النمو السريع في استخدام مفهوم جودة الحياة، إلا أن تعريف هذا المفهوم أو محاولة تعريفه لم يحظ باهتمام كبير (الغندور:١٩٩٩، ١٩)..أيضا لا يوجد حتي الآن اتفاق بين الباحثين والمؤلفين علي تعريف محدد لمفهوم جودة الحياة.

ومن تعريفات جودة الحياة بأنها هي احساس أو شعور لدي الشخص يعبر فيه عن مدي الرفاه التي يعيشها، ومجموعة المتطلبات التي يحتاجها الشخص، وبمجرد الحصول عليها تجعله راض عن حياته (Lindstorm:١٩٩٤).

أيضا عرفت منظمة الصحة العالمية WHO (٢٠٠٠) جودة الحياة بأنها هي إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق الثقافة والمجتمع الذي يعيش فيه، وهي حالة من المعافاة النفسية والعقلية والاجتماعية والجسدية، وليست غياب المرض أو العجز فقط.

بينما عرف كل من عبد الفتاح وحسين (٢٠٠٦) جودة الحياة بأنها هي الاستمتاع بالحياة والشعور بالرضا والسعادة وحسن الحال نتيجة اشباع الحاجات والرضا بالحياة ووجود تناغم وتوافق في حياته مع البيئة المحيطة به.

أيضا عرف أبو النصر (٢٠١٨) جودة الحياة بأنها المؤشرات الكمية والكيفية للظروف والأوضاع المعيشية أو الحياتية (الاجتماعية والصحية والتعليمية والاقتصادية...) والتفاعل بين هذه الظروف وانعكاساتها علي حياة الفرد.

كذلك هناك من عرف جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة علي إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والإفادة منه.

https://www.starshams.com/2022/10/blog-post_2.html

أخيرا عرفت موسوعة المعلومات وبكيبيديا Wikipedia (٢٠٢٣) جودة الحياة بأنها كل ما يتمتع به الفرد من مسكن وملبس ومأكل ومشرب.وبتحدد ذلك –عادة– بمستوى دخله والبيئة التى يعيش فيها، والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها.

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%88%D8%AF%D8%A9_

وكما يتضح مما سبق أن جودة الحياة هي مفهوم يعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الإيجابي، وترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة، لكون هذا الإدراك أيضا بدوره يؤثر علي تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة مثل:التعليم والعمل ومستوي المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى.

ومعظم الكتابات عن جودة الحياة تؤكد على أنه ينبغي عدم الخلط بين جودة الحياة وبين مفهوم مستوى المعيشة، والذي يعتمد بصورة أساسية على الدخل (Costanza & et.al.:٢٠٠٨، ٣٠).

- نشأة فكرة جودة الحياة:

استحوذ مفهوم جودة الحياة علي الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة علي الرغم من أنها ليست فقط فكرة القرن الحادي والعشرين، وإنما تعود إلى الفلاسفة القدامي مثل أرسطو (٣٨٤ – ٣٢٢) قبل الميلاد، عندما كتب عن الحياة الطيبة أو المرهفة the good life والعيش بهناء.

ولم يدخل مفهوم جودة الحياة العلوم النفسية والاجتماعية والإدارية حتى بدايات القرن العشرين، حيث أصبح أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي تم تأسيسه عام (١٩٩٨) علي يد عالم النفس الأمريكي مارتن سليجمان Martin Seligman (٢٠٠٢) الذي يركز علي دراسة كيفية جعل الفرد يعيش سعيداً في حياته.

إذ تتمثل الغاية الرئيسية لعلم النفس الإيجابي في دراسة وتحليل مواطن القوة والإبداع والعبقرية ودور الخصائص الإنسانية الإيجابية مثل:الرضا والتفاؤل، والامتنان، والاعتراف بالفضل، والتسامح، والأمل، والتعاطف، ونوعية الحياة، وتحقيق السعادة الشخصية للفرد.

- **أنواع الحياة:**

يعيش الإنسان في أنواع عديدة من الحياة، ولتحقيق جودة الحياة لديه لابد من تحقيق جودة هذه الأنواع، لأن هذه الأنواع متداخلة ومتفاعلة معا وتكمل بعضها البعض وتصب في بعضها البعض.ومن أنواع الحياة لدي الإنسان:حياته الشخصية (الحياة النفسية) والحياة في المنزل (الحياة الأسرية) والحياة في المدرسة (الحياة المدرسية) والحياة في العمل (الحياة الوظيفية) والحياة الاجتماعية والحياة في الشارع والحياة في النادي...وكلما تحسنت جودة الحياة في أي نوع من هذه الأنواع فإن جودة الحياة في الأنواع الأخرى تزيد (فكرة نظرية الأواني المستطرقة).

- **أنواع جودة الحياة:** تمثل جودة الحياة مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية المرتبطة بالحالة النفسية للفرد مثل الشعور بالرضا والاشباع الداخلي ومدي استفادة الشخص من خدمات المجتمع (ويطلق عليها **جودة الحياة الذاتية أو الشخصية**)، والنواحي البيئية المرتبطة بالمحيطين بالفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به، والعلاقات الاجتماعية التي يكونها (ويطلق عليها **جودة الحياة الموضوعية أو البيئية**) (Massan:٢٠٠٢، ٤٥).

- **أبعاد جودة الحياة:**تتضمن جودة الحياة حسب وجهة نظر منظمة الصحة العالمية WHO (٢٠١٥) أربعة أبعاد متداخلة ومتفاعلة معا، هي كالتالي:

١- **البعد الجسمي:**وهو متعلق بالراحة والنوم وكيفية التعامل مع الألم وعدم الراحة والتخلص من التعب.

٢- **البعد النفسي:** ويتكون من المشاعر الإيجابية، والسلوكيات الإيجابية، وتركيز الانتباه، والرغبة في التعلم والتفكير والتذكر، وتقدير الذات، واهتمام الإنسان بمظهره، وصورة الجسد، ومواجهة المشاعر السلبية.

٣- **البعد الاجتماعي:** ويتضمن هذا البعد العلاقات الشخصية والاجتماعية والدعم الاجتماعي والزواج الناجح، واشباع الحاجات الاجتماعية مثل:الحاجة إلي الولاء والانتماء والتقبل الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي...

٤- **البعد البيئي:** ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابي، والشعور بالأمن والأمان في الجوانب البيئية وبيئة المنزل، ومصادر الدخل والابتعاد عن التلوث والضوضاء...

هذا ويمكن إضافة **البعد الاقتصادي** إلي أبعاد نوعية أو جودة الحياة، وهو متعلق بضمان دخل مناسب وكافي ومستمر...

- **الاتجاهات المفسرة لمفهوم جودة الحياة:**هناك اتجاهات عديدة في تفسير مفهوم جودة الحياة وكيفية تحقيقها للإنسان منها:

١-الاتجاه الاجتماعي لمفهوم جودة الحياة:يركز أصحاب الاتجاه الاجتماعي في تفسيرهم لجودة الحياة علي المجتمع وما يقدمه للفرد من رعاية وخدمات ودعم ووفرة وتفاعل بين الأفراد.حيث يشير ماك كول S.McCall في هذا الاتجاه إلى جودة الحياة تتضمن متطلبات السعادة العامة، ويمكن أن يتضمن هذا المفهوم الوفرة في متطلبات السعادة العامة في كافة أنحاء المجتمع، وإلى أي مدى تجتمع هذه المتطلبات وتتوفر لدي الأفراد في حدها الأعلي.

ويؤكد بيجيلو وآخرون .Bigelow & et.al بأن مفهوم جودة الحياة جاء من تحقيق العقد أو الإجماع علي الحاجات المطلوبة في المجتمع، وأن تكون هذه الحاجات محققة من خلال الفرص التي تقدمها البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد فالتفاعل البين شخصي من وجهة نظره يرضي حاجة الشخص إلى الانتساب والقبول والدعم وتنوع أدواره الشخصية في المجال الاجتماعي.

ويعتبر ألمير هانكس Elemer Hankiss أن نمط الترف في الحياة لا يمكن تحقيقه سوي في مجتمع الوفرة الذي استطاع أن يحل كافة المشاكل المعيشية لغالبية سكانه، وهذا ما تم إثباته تاريخياً عبر العصور.كما أنشأت المدن الكبري والدول المتقدمة شبكات هائلة لجمع المعلومات لتقييم رفاهية الأفراد وطبيعة الحياة الملائمة لهم.

وقد اهتم علماء علم الاجتماع عند دراستهم لجودة الحياة بالمؤشرات الموضوعية مثل:معدلات المواليد، والوفيات، وضحايا الأمراض المختلفة، ونوعية المساكن، والمستويات التعليمية لأفراد المجتمع، ومستوي الدخل ومستوي الاستيعاب والقبول في مراحل التعليم المختلفة، وما يقوم به الفرد من عمل أو وظيفة، وأوضاع العمل نفسه والعائد المادي والمكانة المهنية للفرد...

٢- الاتجاه النفسي لمفهوم جودة الحياة:يستند الاتجاه النفسي إلى مفاهيم عديدة في تفسير جودة الحياة التي حازت علي اهتمام كبير نظراً لأهميتها، حيث اكتسبت دراسة جودة الحياة من المنظور النفسي أهمية كبيرة بسبب إدراك علماء الاقتصاد والاجتماع وصانعي القرار لحقيقة لا تقاس بالأرقام، وإنما هي في حقيقتها استجابات ومشاعر، مفادها أن الزيادة في معدلات النمو الاقتصادي وارتفاع متوسط دخل الفرد وتحسن مستوي ما يقدم له من خدمات ورفاهية، لا يؤدى بالضرورة إلى إشباع حاجاته المتنوعة وطموحاته الشخصية وكذلك تأكيد قيمته الإنسانية.

فلكل فرد إدراك مختلف حول مدى إشباع حاجاته وتأكيد قيمته، وهذا يعطي تأكيداً علي دور الإدراك الذاتي لدي الفرد في تحديده لجودة حياته، وهو من أحد المفاهيم التي يعتمدها هذا الاتجاه في تفسيره لجودة الحياة.

حيث يشار إلى أن الإدراك يعتبر محدداً رئيسياً لجودة الحياة، إذ أن جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، ومن ناحية أخرى يعتمد هذا الاتجاه علي عدة مفاهيم نفسية أساسية منها:مفهوم القيم، ومفهوم الإدراك الذاتي، ومفهوم الحاجات، ومفهوم الاتجاهات، والطموح، والتوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، والتوافق، والصحة النفسية.

وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تطلب منه التحرك لإشباعها، ما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة، فيظهر الرضا في حالة الإشباع، وعدم الرضا في حالة عدم الإشباع كنتيجة لتوافر مستوي مناسب أو غير مناسب من جودة الحياة.

ويشمل هذا المفهوم من الناحية النفسية عدة أبعاد مثل:رضا الفرد عن حياته، والشعور بالسعادة والصفاء الروحي، والتفاؤل والثقة بالذات، والحالة النفسية ، ومستوي الاستقلالية، والمعتقدات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية، وقبول الشخص لإمكاناته وقدراته...

أخيرا يؤكد علم النفس الإيجابي أن القدرة علي التصدي والتغلب علي الانفعالات السلبية لها قيمة حاسمة لدي المرضي الميؤوس من شفائهم، ليس فقط تساعدهم علي تحقيق أفضل، وإنما لأنها قد تطيل الحياة نفسها.

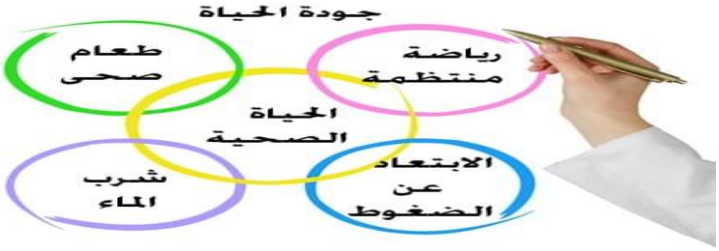
٣-الاتجاه الطبي لمفهوم جودة الحياة :يري الاتجاه الطبي أن جودة الحياة تعني التقدم الحاصل في حياة الأفراد نتيجة الحصول علي الرعاية الصحية (سواء وقائية أو علاجية) في مراعاة لجوانب التكلفة الاقتصادية وفقاً لأوضاع الأفراد الاجتماعية، كما أن قياس جودة الحياة من منظور يختلف باختلاف نوعية الحالة أو نوعية المعاناة المرضية.

وتؤكد الكتابات علي أهمية جودة الحياة في المجال الطبي أن مفهوم جودة الحياة أصبح موضوعاً هاماً في مجال الصحة والخدمات الطبية، ويهتم مديرو المستشفيات والباحثون في مجال العلوم الاجتماعية بتعزيز ودفع جودة الحياة لدي المرضي.سواء داخل المؤسسات الصحية أو خارجها.

واستناداً إلى تدرج الحاجات الإنسانية من الفسيولوجية إلى النفسية والاجتماعية والمعرفية وغيرها، يمكن القول بأن جودة الحياة الصحية الجيدة لدي الفرد هي القاعدة الأساسية التي إذا ما تحققت لدي الفرد بالمستوي المطلوب بما يضمن له المحافظة علي صحته وجودتها فإنه عندها يستطيع أن يصل إلى مقومات لجودة حياته النفسية والاجتماعية بكفاءة.

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.feedo.net%2FSociety%2FSocialInfluences%2FManAndSociety%2FQualityO

معايير أو مؤشرات جودة الحياة:



شكل رقم (١) بعض معايير أو مؤشرات جودة الحياة

المصدر:
https://www.feedo.net/Society/SocialInfluences/ManAndSociety/QualityOfLifeIndicators.htm

يرتبط مفهوم جودة الحياة بصحة الإنسان النفسية والجسدية والنظافة للبيئة المحيطة به ونقائها، ومدى الرِّضا عن الخدمات المقدمة له، مثل التعليم والممارسات الديموقراطية، والخدمات الصحية، وارتفاع الروح المعنوية، والمواصلات والاتصالات، والعدالة الاجتماعية، وشيوع روح المحبة والتفاؤل بين الناس، فضلا عن الإيجابية، والانتماء والولاء للوطن(منسي وكاظم:٢٠١٠، ١٠).

أيضا حددت منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية OECD (٢٠١٨) إحدى عشر معيارا لجودة الحياة هي كالتالي:

١- الوظيفة
٢- الدخل
٣- السكن
٤- التوازن بين العمل والحياة
٥- الأمان
٦- الرضا في الحياة
٧- الصحة
٨- المشاركة في الحياة المدنية
٩- البيئة
١٠- التعليم
١١- التفاعل الاجتماعي.

كذلك حدّد فالوفيلد Fallowfield (١٩٩٥) عددا من المؤشرات المستخدمة في عملية قياس جودة الحياة، منها:

١- **المؤشرات النفسية:** ومنها درجة شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو الشعور بالرضا والسعادة، أو التوافق مع المرض،...

٢-**المؤشرات الاجتماعية:** ومنها مدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية، والترفيهية، والقدرة علي تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين ونوعية هذه العلاقات،...

٣-**المؤشرات المهنية:** ومنها حب الشخص لمهنته، ودرجة رضاه عن العمل الذي يقوم به، وعدم وجود صعوبة في تنفيذ مهام وظيفته، والقدرة علي الانسجام مع واجبات عمله،...

٤-**المؤشرات الجسمية والبدنية:** ومنها رضا الشخص عن حالته الصحية، وقدرته علي التعايش مع الآلام، والنوم، والشهية للغذاء، وقدرته الجنسية،...

وفي ختام هذا البند لابد من التأكيد على أن معايير أو مؤشرات جودة الحياة لا تتضمن الثروة والتوظيف فقط، وانما أيضا تشمل كلا من البيئة الثابتة، والصحة الجسدية والعقلية، والتعليم، والاستجمام ووقت الفراغ، والانتماءات الاجتماعية...(Mc Nally :٢٠٠٩، ٣١٧).

- **مفهوم الرضا:**

من تعريفات جودة الحياة هو شعور الفرد بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية (Higgs:٢٠٠٧، ٣٣٥).والجزء التالي سيقدم شرحا موجزا لمفهوم الرضا ومفهوم السعادة كمفاهيم وثيقة الصلة بتحقيق جودة الحياة.كذلك تم الحديث عن نظرية السعادة كمظلة للرضا والسعادة وجودة الحياة.

يعتبر رضا الفرد عن حياته وعمله الأساس في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد، وارتفاع معدل إنتاجه وزيادة ولاءه وانتماءه...ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها:القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعي والاجتهاد، الأمل في أن الغد سيكون أفضل، الدعوة والصبر...

وهناك العديد من التعريفات لمفهوم الرضا Satisfaction منها:

١- الرضا هو شعور الإنسان بالارتياح النفسي والسرور والطمأنينة الذي يصاحب تحقيق الهدف، كالرضا الناتج عن تحقيق الإنسان هدفاً من أهدافه سواء في الحياة أو العمل.
٢- الرضا هو حالة نفسية يشعر بها الفرد وفقاً لدرجة إشباع حاجاته، فكلما زادت هذه الدرجة زاد الرضا.
٣- الرضا هو موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله.
٤- الرضا هو رد فعل عاطفي ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة.
٥- الرضا يعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبطة بظروف الفرد ووضعه في الحياة والعمل (انظر:Dessler:1997 ؛ Greenberg & Baron:٢٠٠٠).

وهناك من يصنف الرضا إلي الرضا فى الحياة والرضا فى العمل.ويطلق على الأخير الرضا الوظيفى Job Satisfaction .وتحقيق الرضا لدي الناس سوف يساهم في تحسين جودة الحياة لديهم.فهناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين الرضا وجودة الحياة.كذلك فإن جودة الحياة تساهم فى تحقيق الرضا لدي الشخص.

مفهوم السعادة:

تعتبر السعادة Happiness مستوى أعلى من الرضا.أيضا تعتبر السعادة مطلب ورغبة وحاجة أساسية يبحث عنها الجميع و يتمنى تحقيقها فى مختلف المجالات.أنها شعور عام يشعر ويشترك الناس به ؛ أى أنها متاحة فى يد الجميع.أيضا السعادة هى شعور مرغوب فيه لدى الجميع، ولكنه صعب المنال.كذلك فإن السعادة شيء عميق لدى الفرد يرتبط بأمور كثيرة منها:الرضا والصحة والمال والأبناء والأسرة...يقول الله سبحانه وتعالي:(المال والبنون زينة الحياة الدنيا)، سورة الكهف، الآية ٤٦.

ومن تعريفات السعادة:

١- هى ذلك الشعور الداخلى بالبهجة والسرور، بحيث ينعكس على الحالة النفسية والمزاجية للشخص، مما يجعله ينظر بشكل إيجابي للحياة وللأشياء، أي أنّه عبارة عن ذلك

الإحساس الذى يعتبر مضاداً للحزن والكآبة، وبعيداً كل البعد عن التشاؤم والمشاعر والطاقات السلبية (عبد الخالق وآخرون:٢٠٠٣، ٢٠).

٢- هي شعور داخلي بالمرح والسرور والرضا والإقبال علي الحياة، بمعني أنها الشعور الإيجابي والتفكير الايجابي نحو النفس والآخرين والاتجاه المتفائل نحو الحياة والدراسة والعمل.والسعادة هى نقيض الحزن والتعاسة والهم والإحباط والتشاؤم (النجار وأبو النصر:٢٠٢٠، ١٠).

والسعادة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر، فالبعض يراها في رضا الله، وآخر في المال، وثالث في الشهرة، ورابع في الصحة، وخامس في الستر، وسادس في الزوجة الصالحة، وسابع في وجود أبناء بارين...أيضا فإن مفهوم السعادة يختلف لدي نفس الشخص باختلاف مرحلة النمو التى يمر بها.

نظرية السعادة:

ومن النظريات المرتبطة بموضوع جودة الحياة نظرية السعادة Happiness Theory.ويعتبر مفهوم السعادة من المفاهيم التي لها مكانة عريقة في الفكر الإنساني، فمنذ عصر أرسطو طاليس وحتي الوقت الحالي سعى العديد من الباحثين إلى دراسة موضوع السعادة خاصة بعد الدراسات التي قام بها كل من مايكل أرجايل ومارتن سليجمان Martin Seligman في مجال علم النفس الإيجابي Positive Psychology.ويطلق علي الأخير أبو علم النفس الإيجابي.

ومن تعريفات علم النفس الإيجابي بأنه أحد الفروع الحديثة نسبيا لعلم النفس، وهو ذلك العلم الذى راح يفتش فى الإنسان عن أجمل ما فيه وأنبل ما فيه من مشاعر وأحاسيس، وهو أيضا مجموعة من البحوث والدراسات العلميّة التى تهتم بالتعرف على كيفيّة تحقيق النجاح والرضا والسعادة لدي الإنسان في مختلف مجالات الحياة (مثل:في الزواج وفي الأسرة وفي العمل...) (Seligman:٢٠٠٢).

وتهتم نظرية السعادة بدراسة مفهوم السعادة وأنواعها وكيفية تحقيقها والآثار المترتبة علي وجودها، وكيفية تجنب حدوث التعاسة لدي البشر.أيضا تهتم نظرية السعادة بالإنسان الإيجابى والمشاعر الإيجابية والطاقة الإيجابية والسلوك الإيجابي والمؤسسات الإيجابية (النجار وأبو النصر:٢٠٢٠، ١٠).

ويمكن تحديد مفاهيم نظرية السعادة فى:الأمل والتفاؤل والمتعة والفرح والمرونة والمشاعر الإيجابية والاتجاهات الايجابية والطاقة الإيجابية والسلوك الإيجابي والقيم الإيجابية...(Layard:٢٠٠٦، ٤٥).

وتوفير السعادة لدي الناس يساهم في تحقيق جودة الحياة لديهم.فهناك علاقة ارتباطية طردية قوية بين السعادة وجودة الحياة.كذلك فإن جودة الحياة تساهم في تحقيق السعادة لدي الشخص.

توصيات البحث:

– ضرورة الاستفادة من جميع الاتجاهات المفسرة لمفهوم جودة الحياة وكيفية تحقيقها، بمعني اتباع المنهج التكاملي في ذلك، وليس التحيز لاتجاه معين علي حساب الاتجاهات الأخرى وعدم الاستفادة من الاتجاهات الأخرى.

– من منظور سوسيولوجي زيادة الاهتمام بمدخل اشباع الحاجات الاجتماعية ومدخل التمكين الاجتماعي والثقافي كمداخل لتحسين جودة الحياة لدي الناس.

– ضرورة وضع برامج لتحسين جودة الحياة وخاصة للفئات الضعيفة والأولي بالرعاية، مثل:الأطفال والمرأة والمسنين والأشخاص ذوي الإعاقة...تتضمن علي سبيل المثال جميع أبعاد جودة الحياة.

– ضرورة وضع برامج لتحسين جودة الحياة الوظيفية (حياة العمل) في جميع مؤسسات وشركات ومنظمات المجتمع من أجل تحسين مناخ وبيئة العمل حتي تصبح أكثر جاذبية وإيجابية وصحية ومحفزة لمزيد من الولاء المؤسسي والرضا الوظيفي، مما يؤدي إلي زيادة الإنتاجية الفردية والتنظيمية.

– ضرورة زيادة البحوث والدراسات التي تلقي مزيد من الضوء علي مفهوم جودة الحياة، نظرا لقلة هذه البحوث والدراسات في هذا الموضوع.

مراجع البحث:

أولا:المراجع العربية:

– أبو النصر، مدحت محمد.(٢٠١٧)." نموذج تحسين نوعية الحياة من منظور مهنة الخدمة الاجتماعية ".**مجلة القاهرة للخدمة الاجتماعية**.المعهد العالي للخدمة الاجتماعية. المجلد ٢٩.القاهرة.مصر.

– أبو النصر، مدحت محمد.(٢٠٢٠).**الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين**، المكتبة العصرية.المنصورة، مصر.

– البلوي، أحمد عبد الله عايد.(٢٠٢٢)." التكامل بين التحليل العاملي والاستكشافي والتوكيدي كطريقتين للتحقق من البنية العاملية لمقياس جودة الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية ".**مجلة كلية التربية**.جامعة أسيوط.المجلد ٣٨.العدد ٧.يوليو.أسيوط.مصر.٥٩٨-٦٣٣.

– الراسبي، خميس.(٢٠٠٦)." تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جود حياة المتعلمين بمدارس السلطنة ".**وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة**.جامعة السمطان قابوس.١٧-١٩ ديسمبر.مسقط.سلطنة عمان.١٣٣-١٦٠

– الغندور، العارف بالله محمد.(١٩٩٩)." منهج حل المشكلات وعلاقته بجودة الحياة ".**المؤتمر العلمي السادس لمركز الإرشاد النفسي**.جامعة عين شمس.١٠-١٢ نوفمبر.القاهرة.مصر.

– النجار، أحمد عبد العزيز وأبو النصر، مدحت محمد.(٢٠٢٠).فن صناعة السعادة.المجموعة العربية للتدريب والتوزيع.القاهرة.مصر.

– عبد الخالق، أحمد محمد وآخرون (٢٠٠٣)." معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي "، **مجلة دراسات نفسية**، مجلد ١٣ العدد ٤، الكويت.

– عبد الفتاح، فوقيه أحمد وحسين، محمد حسين.(٢٠٠٦)." دور العوامل الأسرية والمدرسية المنبئة بجودة الحياة لدي الأطفال ذوي صعوبات التعلم ".**المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية**.جامعة بني سويف.

– عجاجه، صفاء أحمد (٢٠٠٧).**النموذج النسبي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدي طلاب الجامعة**، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الاسكندرية، الاسكندرية، مصر.

– منسي، محمود وكاظم، علي.(٢٠١٠)." تصميم مقاس لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان.**مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا.الولايات المتحدة الأمريكية**.مج.١.ع.٦.

ثانيا:المراجع الأجنبية.

- Abdel-Khaleq, Ahmed.(2008).“ The Arabic version of the WHO Quality of Life Scale:Preliminary Results “.**Psychological Studies Journal** .Vol.18.No.2.247-257.
- Costanza, R.& et.al.(2008)."An Integrative Approach to Quality of Life Measurement, **Journal of Research and Policy**.Vol.1.No.1.
- Dessler , Gary.(1997).**Human Resources Management.**Prentice Hall Int.Inc., 7th.ed.N.J.USA.
- Fallowfield, L.(1990).**The quality of life:the missing measurement in health care**.Souvenir Press Ltd.London.UK.
- Greenberg , Jerald & Robert A.Baron.(2000).**Behavior in Organizations.**Prentice Hall.N.J.USA.
- Higgs , N.T.(2007).“ Measuring and Understanding the Well Being of South African.Every Day Quality of Life in South Africa. **Social Indicators Research Journal**.Vol.8.No.2.
- Layard , Richard.(2006).**Happiness:Lessons from a New Science**.Penguin.London.UK.
- Lindstorm , B.(1994).“ Quality of Life “ , **Epidemiology Community Health** , Vol.48 , No.6 , 529-530.
- Massan , B.H.(2002).**Quality of Life , Public Planning and Private Living** , Free Press , N.Y.UK.
- McNally ،James W.(2009).**Encyclopaedia of the Life Course and Human Development**.Vol.3.Macmillan Reference.USA.
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2018).**Standards of Quality of Life**.OECD.Paris.France.
- Seligman , Martin E.P.(2002)." Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy " , in C.R.Snyder & S.J.Lopez (edrs.) (2002).**The Handbook of Positive Psychology**.Oxford University Press.N.Y.USA.
- WHO (2000).**Quality of Life for Children and elderly**, WHO, Geneva.Switzerland.

ثالثا:مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)

https://www.feedo.net/Society/SocialInfluences/ManAndSociety/QualityOfLifeIndicators.htm

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%88%D8%AF%D8%A9_%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.feedo.net%2FSociety%2FSocialInfluences%2FManAndSociety%2FQualityO