

## الدرس الحادي عشر: جودة الحياة

### تمهيد:

تضمن مفهوم جودة الحياة أو أحوال المعيشة كل ما يتمتع به الفرد من مسكن وملبس ومأكل ومشرب. ويتحدد ذلك -عادة- بمستوى دخله والبيئة التي يعيش فيها، والطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها.

وعلى هذا يمكن تعريف مفهوم «الأحوال المعيشية» بشكل أكثر تحديداً، بوصفها عملية مركبة ومتكاملة تتضمن توافر كافة الاحتياجات، والإمكانات المادية للفرد أو الأسرة، كالمأكل والمشرب والملبس والمسكن، وكذلك الحاجات غير المادية (الاجتماعية)، كالتعليم والعلاج والنقل والمواصلات والبيئة النظيفة الخالية من التلوث. ولا شك أن هذه الحاجات ليست استاتيكية أو ثابتة، وإنما هي ذات طبيعة دينامية ومتطورة من خلال ارتباطها بتطور المجتمع وتقدمه.

### 1 - تعريف جودة الحياة:

جودة الحياة (Quality of Life) هي مفهوم شامل ومتعدد الأبعاد يعكس مستوى الرضا، السعادة، والرفاهية النفسية والجسدية والاجتماعية التي يشعر بها الفرد في حياته اليومية. تعتمد على تقييم الفرد الشخصي لظروفه مقارنة بأهدافه وقيمه، ولا تقتصر على الجانب المادي فقط، بل تشمل الصحة، الأمان، البيئة، والعلاقات الاجتماعية.

### 2 - أبعاد جودة الحياة الرئيسية:

- وفقاً للأدبيات العلمية ومنظمة الصحة العالمية، تتشكل جودة الحياة من عدة أبعاد متداخلة:
- **البعد الجسدي**: الصحة البدنية، القدرة على الحركة، والطاقة.
- **البعد النفسي**: الرضا عن النفس، السلام الداخلي، وغياب المشاعر السلبية.
- **البعد الاجتماعي**: جودة العلاقات الشخصية، الدعم الاجتماعي، والاندماج في المجتمع.
- **البعد البيئي**: أمان المسكن، توفر الخدمات، والبيئة المحيطة.

### 3 - أبرز مؤشرات جودة الحياة:

1. **الصحة والرعاية الصحية**: القدرة على الحصول على خدمات طبية ممتازة.
2. **الدخل والعمل**: مستوى الدخل الذي يضمن الاحتياجات الأساسية والاستقرار المالي.
3. **الاستقرار والأمان**: الشعور بالأمان الشخصي والسياسي.
4. **البيئة والثقافة**: العيش في بيئة نظيفة وممارسة الأنشطة الترفيهية والثقافية.
5. **الاستقلالية والحرية**: القدرة على اتخاذ قرارات شخصية مستقلة.

### 4- مؤشرات جودة الحياة:

مؤشرات جودة الحياة هي مقاييس شاملة، موضوعية (كمية) وذاتية (نفسية)، تقيم رفاهية الأفراد والمجتمعات عبر أبعاد متعددة تشمل الصحة، الاقتصاد، التعليم، البيئة، والأمن. تهدف إلى قياس الرضا عن الحياة والظروف المعيشية، وتتضمن مؤشرات مثل متوسط العمر، دخل الفرد، معدلات الجريمة، جودة الهواء، والراحة النفسية.

### 5 - أنواع جودة الحياة:

تشير هذه الثنائيات مجتمعة إلى أربع صفات للحياة:

- (1) صلاحية البيئة للعيش،
- (2) صلاحية الفرد للحياة،
- (3) المنفعة الخارجية للحياة
- (4) التقدير الداخلي للحياة .

- **جودة الحياة الصحية (الجسدية والنفسية):** (تشمل التمتع بصحة بدنية جيدة، انخفاض مستويات الأمراض المزمنة، وتوفر الرعاية الصحية. بالإضافة إلى التوازن العاطفي، انخفاض الضغوط النفسية، والرضا الشخصي.
- **جودة الحياة المادية والاقتصادية:** ترتبط بمستوى الدخل، الاستقرار المادي، وفرص العمل، بالإضافة إلى جودة السكن والظروف المعيشية.
- **جودة الحياة الاجتماعية والعلاقات:** تشمل قوة الروابط الأسرية، الصداقات، والدعم الاجتماعي المتاح للفرد، والاندماج في المجتمع.
- **جودة الحياة البيئية:** تتعلق بنظافة البيئة المحيطة، جودة الهواء والماء، وتوفر المساحات الخضراء والخدمات.
- **جودة الحياة الشخصية والتنمية (النمو الشخصي):** (تركز على التعليم، التعلم المستمر، الكفاءة، وتحقيق الذات.
- **الحرية وتقرير المصير:** مدى قدرة الفرد على اتخاذ قراراته الخاصة واستقلاليتيه .

#### 6 - كيفية تحسين جودة الحياة:

- يمكن العمل على رفع مستوى جودة الحياة من خلال :  
الشبكة العربية للتميز والاستدامة
- **تعزيز الصحة:** ممارسة التمارين الرياضية، الغذاء الصحي، والراحة.
- **تطوير العلاقات:** بناء علاقات اجتماعية إيجابية.
- **إدارة الوقت:** تحقيق توازن بين العمل والحياة الشخصية.
- **التعلم والنمو:** تطوير المهارات الشخصية لتحقيق الذات .

#### 7 - جودة الحياة والبرامج الدولية:

مثال:

**تشهد العديد من الدول برامج مخصصة لتحسين جودة الحياة، مثل برنامج جودة الحياة في السعودية الذي يهدف إلى تهيئة البيئة اللازمة لدعم خيارات جديدة تعزز مشاركة الفرد والأسرة في الأنشطة الثقافية والرياضية .**

وتهدف برامج جودة الحياة الدولية والوطنية (مثل رؤية 2030 السعودية) إلى تحسين نمط حياة الفرد والأسرة، وتعزيز الرفاهية الاجتماعية، والاقتصادية، والبيئية، والصحية، بهدف إدراج المدن ضمن الأفضل عالمياً. تركز هذه البرامج على أنسنة المدن، تعزيز الرياضة والثقافة، الاستدامة، وتوفير خيارات معيشية متنوعة .

#### أبرز محاور برامج جودة الحياة الدولية:

- **التنمية المستدامة:** التركيز على توفير بيئات حضرية صحية ومستدامة، تتماشى مع مبادرات دولية مثل برامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية.
- **تحسين الحياة الحضرية:** تطوير البنية التحتية، تعزيز النقل العام، وتوفير حلول سكنية بأسعار معقولة.
- **الرعاية الصحية والرياضة:** مكافحة الأمراض الوبائية، دعم الصحة النفسية، وتشجيع الأنشطة الرياضية والفعاليات العالمية.
- **التعليم والثقافة:** تعزيز جودة التعليم، إدخال فنون الطهي، ودعم الثقافة والتراث.
- **جودة الحياة الوظيفية:** برامج توازن بين الحياة المهنية والشخصية، وتطوير مهارات العاملين .
- **برنامج جودة الحياة (رؤية المملكة 2030) كنموذج :**
- يهدف إلى خلق مجتمع حيوي، وتحقيق نمط حياة متوازن.
- يشمل مبادرات في الرياضة، الثقافة، الترفيه، وتطوير المدن (أنسنة المدن)
- ساهم في رفع المحتوى المحلي وزيادة الإيرادات غير النفطية، وتعزيز الاستثمارات في قطاعات الترفيه والسياحة .
- **التعاون الدولي:**

- تنظيم مؤتمرات عالمية (مثل مؤتمر جودة الحياة 2024) بالشراكة مع منظمات دولية كـ "الإسكوا".
- تبادل الخبرات لنشر ثقافة الفنون والحرف اليدوية، وتطوير التخطيط الحضري .
- **النتائج المتوقعة:**
- زيادة نسبة الرضا عن الحياة والرفاهية العامة.
- تعزيز التنمية الاقتصادية الشاملة وتحقيق أهداف التنمية المستدامة
- **8 – جودة الحياة في علم النفس:**
- **8 – 1- تعريف جودة الحياة في علم النفس:**
- جودة الحياة (Quality of Life) في علم النفس هي تقييم ذاتي شامل يحدد مدى رضا الفرد عن حياته، موازناً بين جوانبه النفسية، البدنية، العقلية، والاجتماعية. يعد هذا المفهوم محورياً في علم النفس الإيجابي، حيث يركز على تعزيز نقاط القوة والمشاعر الإيجابية، السعادة، وتحقيق الذات بدلاً من مجرد علاج الاضطرابات.
- **8 – 2 - أبعاد جودة الحياة النفسية:**
- تتعدد أبعادها لتشمل الصحة البدنية، الرفاهية العاطفية، التفاعل الاجتماعي، والاستقلالية. وتشمل النقاط التالية:
- المشاعر الإيجابية: تكرار الأحاسيس مثل الفرح والامتنان.
- غياب المشاعر السلبية: انخفاض حدة القلق، الاكتئاب، والحزن.
- المعنى والهدف: وجود أهداف واضحة تعطي معنى للحياة.
- الرضا عن الحياة: تقييم الفرد الشخصي لإنجازاته وظروفه.
- **8 – 3 - سبل تحقيق جودة الحياة نفسياً:**
- تحسين التواصل: بناء علاقات اجتماعية قوية وداعمة.
- تعزيز التفكير الإيجابي: التدريب على التفكير المتفائل لإدارة الضغوط.
- تنمية الذات: السعي لتحقيق الأهداف الشخصية والقدرة على اتخاذ القرارات.
- التوازن: المحافظة على التوازن بين العمل، الحياة الشخصية، والصحة الجسدية.
- **تعد جودة الحياة بناءً ديناميكياً يختلف حسب البيئة والثقافة، مما يعني أن معاييرها نسبية من فرد لآخر.**
- **9 – مقاييس جودة الحياة:**
- مقاييس جودة الحياة هي أدوات تقييم شاملة (نفسية، جسدية، اجتماعية، وبيئية) تحدد مدى رضا الفرد عن حياته وصحته. أبرزها مقياس منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-Bref) المكون من 12-26 بنداً، ويشمل الصحة الجسدية، النفسية، العلاقات، والبيئة. تهدف لتقييم الرفاه العام، الرضا عن الدخل، العمل، والسكن .
- **9 – 1 - أهم مقاييس وأبعاد جودة الحياة:**
- **مقياس منظمة الصحة العالمية المختصر: (WHOQOL-BREF)** يغطي الصحة الجسدية، النفسية، العلاقات الاجتماعية، والبيئة المحيطة.
- **مقياس جودة الحياة: (QOLS)** يقيس 15 بنداً تشمل الرفاه المادي، العلاقات، الأنشطة الاجتماعية، والتنمية الشخصية.
- **المؤشرات الشاملة: (OECD)** تشمل 11 معياراً منها: التوازن بين العمل والحياة، الصحة، التعليم، السلامة، والبيئة.
- **الأبعاد السيكومترية: التركيز على الجوانب الذاتية مثل السعادة الشخصية، الرضا عن النفس، والتوافق النفسي والاجتماعي .**
- **9 – 2 - عناصر قياس جودة الحياة (البُنى الرئيسية)**
- **1. الصحة الجسدية:** القدرة على الحركة، النشاط، غياب الألم، وجودة النوم.
- **2. الصحة النفسية:** الاستمتاع بالحياة، القدرة على التركيز، والشعور بالهدف.

3. العلاقات الاجتماعية :الدعم الاجتماعي والرضا عن العلاقات الشخصية.
  4. البيئة المحيطة :الأمان، السكن، ونظافة البيئة.
  5. الظروف الاقتصادية :الدخل، ونوعية الوظيفة .
- وتعتمد معظم المقاييس على التقرير الذاتي للفرد (تقدير الفرد لحالته) لتفسير جودة حياته، حيث تُجمع الدرجات لتحديد مستوى (منخفض، متوسط، عالي )