

## معوقات جودة الحياة الأسرية

أ. أمال بوعيشة  
قسم العلوم الاجتماعية  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
جامعة قاصدي مرباح/ورقلة

د. محمدي فوزية  
قسم العلوم الاجتماعية  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
جامعة قاصدي مرباح / ورقلة

### المقدمة

تتضمن المداخلة عن تعريف الأسرة وخصائصها ، العوامل الأسرية المؤثرة على الطفل تعريف جودة الحياة ، الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة والدراسات السابقة ، مؤشرات جودة الحياة لدى الفرد ومقوماتها ، معوقات جودة الحياة الأسرية .

**تعريف الأسرة** هي الوحدة الأولى للمجتمع ، وأولى مؤسساته التي تكون العلاقات فيها الغالب مباشرة، ويتم داخلها تنشئة الفرد اجتماعيا ، ويكتسب فيها الكثير من معارفه ومهاراته وميوله وعواطفه واتجاهاته في الحياة ، ويجد فيها أمنه وسكنه "

**ونظام الأسرة هو:** "الأحكام والمبادئ والقواعد التي تتناول الأسرة بالتنظيم بدءا من تكوينها ، ومرورا بقيامها واستقرارها ، وانتهاء بتفريقها وما يترتب على ذلك من آثار ،قصدا إلى إرسائها على أسس متينة تكفل ديمومتها وإعطاءها الثمرات المرجوة منها" (رشا بسام إبراهيم زريفة ، 2010 ، ص9)

ومن هنا فإن الأسرة في النظام الإسلامي تتميز بعدة مميزات تبين الدور المنوط من وجودها ومن هذه الخصائص :

1-أنها علاقة مجمعة :لأن الإسلام يدعو إلى الجمع والتآلف ،قال الله تعالى في محكم كتابه : " يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ " .

2-أنها علاقة إيجابية :لأن الإسلام دين يدعو إلى التعاون والتواصل والإخاء والتودد والحب ، كما يدعو إلى التعارف وفي ذلك قال تعالى " :وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ "

3- أنها علاقة طويلة الأجل ومستمرة :لأن عقد الزواج الإسلامي غير محدود المدة وإنما يقوم على الدوام، وكذلك من أجل استمرارية العلاقة جعل الإسلام عقد الزواج ميثاقاً غليظاً .  
4-وكذلك تتميز العلاقة داخل الأسرة المسلمة بالديمومة؛ لأن العلاقات بين الأبناء والآباء والأقارب تحكمها صلة الدم التي لا يمكن التخلي عنها بالإضافة إلى فرض حقوق وواجبات مترتبة عليها .

5-علاقة بناءة :حيث إن الإسلام نهى عن العلاقات السلبية والهدامة والمفرقة، والتي تدعو إلى الانفصالية، وقطع الروابط الاجتماعية . (رشا بسام إبراهيم زريفة ، 2010 ، ص12)

### العوامل الأسرية المؤثرة على الطفل :

#### حجم الأسرة

فحجم الأسرة له أثر كبير على تربية الطفل، فالطفل الوحيد على سبيل المثال غالباً ما يحاط برعاية تزيد عن الحاجة، ولهذا تصبح علاقات هذا الطفل بغيره على أساس أهمية مصالحه وتظهر عنده الأنانية وحب السيطرة، بخلاف الطفل الذي ينشأ في أسرة كثيرة الأطفال، فهذا غالباً ما يميل إلى النموذج السوي باعتبار أنه يتعامل مع خليط ومع عديد من الأطفال، وباعتبار أن الحيز المتاح له من اهتمام والديه به يبقى محدوداً فالاهتمام قد توزع بين هذا العدد من الأطفال.

تركيب الأسرة تركيب الأسرة من حيث الأبوين :وجودهما، أو وجود الأب لوحده أو الأم لوحدها، أو كونه يعيش عند زوجة والده، أو عند زوج والدته، يعد ذلك من العوامل المهمة في التنشئة الأسرية، وكذلك نسبة الذكور إلى الإناث، وترتيب الطفل بينهم .

#### إنسجام أفراد الأسرة

إنسجام أفراد الأسرة له أثر كبير على تنشئة الأطفال، فإذا كان الأطفال يعيشون في أسرة يسود فيها جو تعاوني بعيد عن الخلافات والمشاحنات فهذا أحرى أن يكون هذا أكثر استقراراً وأبعد عن الانحراف والتأثر، ولهذا فقد دلت بعض الدراسات على أن 75% من حالات الجنوح تحصل من أسر ضعيفة أو منعدمة التماسك.

إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين

النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.

**جودة الحياة** :يقصد بجودة الحياة في هذه الدراسة" :شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه." (رغداء علي نعيسة ، en line ص 152)

إدراك الأشخاص إلي مواقعهم في الحياة (WHO ) " وتعرفه منظمة الصحة العالمية وتشمل العديد من المكونات منها الثقافة والقيم والنظام الذي من خلاله يعيشون وله علاقة مع أهدافهم وتطلعاتهم ومعاييرهم وكذلك اعتباراتهم1993 )

### وقد حدد فلوفيد1990

**الإحساس بجودة الحياة** :حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة) الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.  
زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقاً لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك " جبر، 2005 "

وقد تعددت الآراء حول تحديد مفهوم جودة الحياة، فقد عرف تايلور وروجان

جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور .

بأنها امتلاك الفرص لتحقيق الراحة والسعادة، كما عرفها (Good) جودة 1990 أهداف ذات معنى، ويرى العارف) العارف، ( 1999 أن جودة الحياة هي البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق . أما عبد المعطي فيعرف جودة الحياة بأنه " :تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد، وتقييمه للنواحي المادية المتوافرة في حياته، ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، ويؤثر بدوره على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية) " جبر، 2005، ص17 ويلاحظ من التعريفات السابقة أنه لا يوجد اتفاق بين الباحثين حول تعريف موحد لمفهوم جودة الحياة، إلا أنه يمكن القول بأنه مفهوم واسع يمثل إشباع الحاجات جزءاً مهماً فيه بما يحقق التوافق النفسي للفرد، وهو المعنى الذي تتبناه منظمة اليونسكو وعلى الرغم من أن مفهوم الجودة يطلق أساساً على الجانب المادي والتكنولوجي لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه، وجودة الإنسان هي حسن توظيف إمكانياته العقلية والإبداعية، وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة جودة الحياة وجودة المجتمع.

والحق أن مفهوم جودة الحياة مجال من مجالات علم النفس، ولعلم النفس دوره المهم في دراسة السلوك الإنساني وتنميته وتحسينه، والسلوك الإنساني هو الذي يسهم في تحقيق أو عدم تحقيق جودة البيئة المحيطة بالإنسان والخدمات التي تقدم له؛ أي أن Quality of life جودة السلوك الإنساني تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة ).

والجودة هنا يقصد بها درجة الدقة والإتقان

ولقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية؛ لأنها تؤدي إلى جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة، وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى . (رغداء علي نعيسة ، en line ص 152)

ونجد عند عبد الفتاح، وحسين، 2006 مجموعة من التعريفات لجودة الحياة لبعض من الباحثين فمنهم من عرف جودة الحياة على أنها رضا الفرد بنصيبه وقدره في ومن ثم الشعور بالحياة، والشعور الداخلي بالراحة وامتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات ، ، بالاستقلال والرضا الذاتي والشعور العام بالراحة والرضا والسعادة والسرور والنجاح ، والقدرة على تبني أسلوب حياتي يشبع الرغبات الفريدة واحتياجات الفرد وترى جمعة والعاني 2006 أن توافر الشخصية الإنسانية القادرة على التفكير الحر والنقد البناء والقدرة على التغيير والإبداع، مع الشعور بالمسؤولية تعد من ركائز النمو الاجتماعي والاقتصادي والسبيل إلى التنمية المستدامة .فلم تعد برامج تعليم الكبار تقتصر على سد العجز فقط في التعليم لمن فاتته قطار التعليم، بل صار جزءا من عملية تربية مستمرة تمتد مدى الحياة، يكتسب الفرد عبرها مقومات جودة الحياة. فمن خلال تقدير مشاعر الذات واحترامها تتضح هوية الفرد ضمن الإطار الوطني ثم العالمي ثم الإنساني برمته.

جهد الباحثون في إيجاد مقاييس لجودة الحياة، فمفهوم جودة الحياة هو التطور الأحدث في قضية شغلت البشرية منذ القدم تحت مسميات متعددة، وهي تعيين مستوى الرفاه البشري وتباينه في الزمن، وفي المكان، وفي المجال الاجتماعي والسياسي والصحي.

وتعد دراسة فرجاني فرجاني، 1992 رائدة في مجال تحديد مفهوم وقياس جودة الحياة في البلدان العربية في السياق الدولي، وذلك من خلال اعتماد مشروع ميثاق حقوق الإنسان والشعب في الوطن العربي أساسا لبلورة مفهوم عربي لجودة الحياة. وتشكل الحقوق المتضمنة في المفهوم المقترح منظومة متضافرة من المكونات تتسم بالاتساق الداخلي من ناحية، وبعدم إمكانية التضحية ببعضها من أجل بعضها الآخر من ناحية أخرى .والافتراض الأساسي هو أن الحقوق والحريات المتضمنة في هذا المفهوم تشكل عناصر مفهوم عربي لجودة الحياة، بمعنى أن هذه العناصر تكون معايير الحكم على تغيير جودة الحياة في الوطن العربي، في الزمن وفي المكان. وتعتبر الجودة الشخصية والمهنية ضرورية للشباب الذين هم بصدد بدء مشروعاتهم

الذاتية، ويصنفها بعض من الباحثين إلى قدرات ومهارات وسمات رئيسية تنفرع إلى أخرى فرعية مثل :الرؤية، المبادرة، البديهة، الحاجة للإنجاز، الحاجة للاستقلال، والميل لتحمل قدر معقول من المخاطرة، وتحمل المسؤولية، هذا بالإضافة إلى مهارات الاتصال والثقة بالنفس، والوعي بالذات، والدافعية نحو التعلم بطرق متنوعة، ومهارات الإقناع، والقدرة على التحمل والتسامح، والتخطيط ومهارات اتخاذ القرار والقدرة على التركيب، ومهارات الإصغاء، وجمع المعلومات وتحليلها .كذلك مهارات حل المشكلات، وتدوين الملاحظات، وإدارة المشروعات، وإدارة الفريق، وإدارة الوقت، والقدرة على الإبداع (المعشني 2006  
**الاتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة :**

#### **أولاً : الاتجاه الاجتماعي:**

يرى المير Hankiss هانكس أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ 1984 فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد ، معدلات الوفيات ، معدل ضحايا المرض ، نوعية السكن ، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع ، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد *peer relationship* وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا العامل عن عمله .

#### **ثانياً : الاتجاه النفسي:**

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل ، المسكن ، العمل ، والتعليم يمثل انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها : القيم الإدراكي الذاتي ، الحاجات ، مفهوم الاتجاهات ، مفهوم الطموح ، مفهوم التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا ، التوافق ، الصحة النفسية ويرى البعض

أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة ، وذلك وفقا لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية ابرهام ماسلو.

### ثالثا : الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة ، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة.

الدراسات السابقة: (رغداء علي نعيسة ، en line ص 154)

### الدراسات العربية:

#### 1- )دراسة فرجاني( 1992 )

عنوان الدراسة : عن نوعية الحياة في الوطن العربي.

أهداف الدراسة :تحديد مفهوم وقياس جودة الحياة في البلدان العربية في السياق الدولي.

أدوات الدراسة :من خلال اعتماد مشروع ميثاق حقوق الإنسان والشعب في الوطن العربي أساسا لبلورة مفهوم عربي لجودة الحياة عن طريق انتقاء مفردات أساسية في الدراسة وإعادة ترتيبها وتصنيفها، وتفصيل بعضها أو الإضافة إليه عند الضرورة مع مراعاة عدم التفرقة بين الحقوق المدنية والسياسة والاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

على أن تكون التفرقة بين المستويين الفردي والجمعي في حقوق الإنسان الأساسية وحرية مع الاعتماد على الوطن العربي، ك نطاق الدلالة للحقوق والحرية.

نتائج الدراسة :توصل الباحث لمكونات المفهوم العربي لجودة الحياة ومنها:

- 1-الحقوق الفردية :أ -السلامة الشخصية) :حظر التعذيب والإيذاء البدني والنفسي، والمعاملة غير الإنسانية، والعقوبات القاسية أو المهينة أو المحطة بالكرامة .
- ب -حرية الرأي والتعبير والبحث عن المعلومات والأفكار والحصول عليها ونقلها
- ج -حرية الفكر والعقيدة والتعبير عنها . د - حرية الحياة الخاصة.

2-الحقوق الجمعية :ومنها :أ - تكوين الأسرة، ب - الرعاية الاجتماعية والصحية ج - مستوى معيشة لائق، د - التعليم المجاني في المرحلة الأساسية والمكسب للقيم والمهارات والتوجهات الاجتماعية المحفزة للنهضة، والمستمر مدى الحياة.

### دراسة أبو النور 2000

عنوان الدراسة :الهدف في الحياة وبعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة.

أهداف الدراسة :دراسة الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية.

نتائج الدراسة :توصلت الدراسة إلى أن كل أفراد العينة يضعون هدفاً للحياة.

لا توجد فروق دالة بين الإناث والذكور .

هناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الهدف من الحياة وكل من الطموح والمرغوبية الاجتماعية، وتأكيد الذات .

### دراسة المعشني 2006

عنوان الدراسة :حاجات الجودة الشخصية والمهنية للشباب العماني.

أهداف الدراسة :تحديد الجودة الشخصية والجودة المهنية للمنتفعين من برنامج سند

لتمويل مشروعات الشباب في محافظة ظفار، سلطنة عمان.

منهج الدراسة :تم تطبيق المنهج الوصفي.

عينة الدراسة :تكونت العينة من 46 فرداً، تم اختيارهم من 208 مستفيداً حصلوا على

تمويل مشروعاتهم.

أدوات الدراسة :طبقت استبانة محكمة.

نتائج الدراسة :خلصت الدراسة إلى وجود حاجات للجودة المهنية ذات دلالة إحصائية لدى

أفراد الدراسة، وهي " :الحاجة إلى الاستفادة من شبكة الإنترنت "والحاجة إلى إجادة اللغة

الانجليزية بطلاقة، واكتساب مهارات إدارة المشروعات الصغيرة .

الدراسات الأجنبية:

### 1\_ دراسة Shek (1993)

**عنوان الدراسة:** جودة الحياة والسعادة النفسية في المدارس الصينية  
**أهداف الدراسة:** معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة  
والسعادة النفسية.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من 500 من طلبة الجامعة.  
**نتائج الدراسة:** توصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة  
والسعادة النفسية.

### دراسة ديو وهوينر 1994

**عنوان الدراسة:** جودة الحياة لدى المراهقين، بحث استكشافي  
**أهداف الدراسة:** وفيها تحرى الباحثان الخصائص السيكومترية المرتبطة بمقياس  
Students Life Satisfaction Scale (SLSS). الرضا عن الحياة لدى الطلبة  
**عينة الدراسة:** لقد تم اختيار عينة مكونة من 222 طالباً من الصفوف الثامن والعاشر  
والثاني عشر من مدارس المنطقة الشمالية الشرقية بالولايات المتحدة الأمريكية .  
**أدوات الدراسة:** تم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة الذي تضمن بعض الأسئلة  
الديموغرافية وبعض مقاييس الشخصية المختارة.

**نتائج الدراسة:** لقد كان معامل الثبات مرتفعاً، ويتناسب مع أغراض البحث. وكان  
البناء العاملي للمقياس وارتباطاته بمقياس جودة الحياة الأخرى متنسقا مع التوقعات  
وكانت تقديرات المراهقين بدرجة رضاهم عن حياتهم مرتبطة ارتباطاً جوهرياً  
بتقديرات آبائهم لها، وكانت الفروق الفردية في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر  
الزمني ولا بالنوع، ولكنه متأثر بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة بدرجة  
متوسطة. وكانت متغيرات مفهوم الذات الأسرية تتنبأ بالرضا عن الحياة لدى المراهق أكثر  
من متغيرات مفهوم الذات الأكاديمية ومفهوم الذات المرتبطة بالأقران بالنسبة لمراحل  
المراهقة المبكرة والمتوسطة والمتأخرة على حد سواء.

( Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p41 )

**المؤشرات النفسية:** وتنبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو  
الشعور بالسعادة والرضا.

**المؤشرات الاجتماعية:** وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

**المؤشرات المهنية:** وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

**المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء

### مقومات جودة الحياة

توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

- 1- القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
  - 2- القدرة على التحكم.
  - 3- الصحة الجسمانية والعقلية.
  - 4- الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
  - 5- المعتقدات الدينية - القيم الثقافية والحضارية.
  - 6- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها.
- وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة ونعني هنا الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

أ - الناحية الجسمانية.

ب - الناحية الشعورية.

ت - الناحية العقلية

ث - الناحية النفسية

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الأخرى الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية.

وهذه الاحتياجات تقف جنباً إلى جنب مع مقومات جودة الحياة بل تعتبر جزءاً مكماً لها والإخلال بأي عنصر فيها يؤدي إلى خلق الصراع. ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إرادة الإنسان تؤثر على مقومات حياته والتي تتصل بالناحية الصحية وتتمثل في:

العجز -التقدم في العمر- الألم- الخوف - ضغط العمل - الحروب - الموت - الإحباط-  
الأمل -اللياقة الجسمانية بل والراحة أيضاً، لكنه لا بد أن نفرق بين ما هو طبيعي وبين ما يحدث نتيجة إتباع أسلوب حياة خاطئ أو مرض .

**تتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.**

ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي:

• الصحة الجسدية :القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدنية.

• الصحة النفسية :القدرة على التعرّف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

• الصحة الروحية :وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

• الصحة العقلية :وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

• الصحة الاجتماعية :وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

• الصحة المجتمعية :وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة وزارة الصحة الأردنية، اليونيسيف 2003

ومن خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد لجودة الحياة:

1-جودة الحياة الموضوعية :وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

2-جودة الحياة الذاتية، ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد

بجودة الحياة.

3-جودة الحياة الوجودية، وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه عبد المعطي، 2005 .

**المراجع :**

رشا بسام إبراهيم زريفة ، عوامل استقرار الأسرة في الإسلام ، مذكرة ماجستير en 2010  
line

رغداء علي نعيسة ، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق ، كلية التربية دمشق ، en line  
مؤتمر واقع الأسرة في المجتمع تشخيص للمشكلات واستكشاف لسياسات المواجهة ، جامعة  
عين شمس ، 2004 en line

الأسرة السعيدة في ظل تعاليم الإسلام ط1 ، دار محيسن القاهرة 2002 en line