

## جودة الحياة الأسرية من منظور علم النفس الإيجابي

أمينة بن قويدر<sup>1,\*</sup>، فتيحة كركوش<sup>2</sup>

aminabenkouider@gmail.com

<sup>1</sup> جامعة ابن خلدون - تيارت

<sup>2</sup> جامعة لونيبي علي .البلدية 2

### The quality of family life from the perspective of positive psychology

Amina Benkouider<sup>1,\*</sup>, Fatiha Kerkouche<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ibn Khaldoun University, Tiaret(Algeria)

<sup>2</sup>Ali Lounisi University, Blida(Algeria)

تاريخ الاستلام. 2018/09/11؛ تاريخ القبول . 2018/10/20؛ تاريخ النشر . 2019/10/31

#### Abstract.

The concept of quality of life . which is essentially a multidimensional construct . is a relatively modern concept in the psychological heritage. It has emerged as one of the most important topics in the field of positive psychology, whose interest is in the pursuit of human happiness .Which will contribute to stimulating the psychological immunity of the individual and alleviate the feelings of grief and misery and accompanying psychological disorders.

The question of happiness seems very important if it comes to family life on the grounds that the family is a key among the keys to success in life for couples and children by planting them for various positive emotions. Therefore, we decided to address the idea of achieving the quality of family life through the channel of happiness and ways to embody it through research in indicators of family life quality, and happiness processes and development in the family.

**Keywords.** life quality; family life quality; positive psychology; happiness

#### ملخص.

يعد مفهوم جودة الحياة -الذي هو في أساسه بناء متعدد الأبعاد. من المفاهيم الحديثة نسبيا في التراث النفسي؛ حيث ظهر كأحد الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي الذي من اهتماماته البحث في تحقيق سعادة الإنسان، إذ وضع علماء النفس مناهج وعمليات لتنمية هذا الشعور الإيجابي الذي من شأنه أن يسهم في تنشيط المناعة النفسية للفرد وتخفيف مشاعر الحزن والشقاء وما يصحبها من اضطرابات نفسية ومسألة السعادة تبدو في غاية الأهمية إذا ما تعلق الأمر بالحياة الأسرية على اعتبار أن الأسرة تعد مفتاحا ضمن مفاتيح النجاح في الحياة بالنسبة للأزواج والأبناء من خلال غرسها لمختلف المشاعر الايجابية. لذلك، ارتأينا أن نتناول فكرة تحقيق جودة الحياة الأسرية عبر قناة السعادة وسبل تجسيدها من خلال البحث في مؤشرات جودة الحياة الأسرية و عمليات السعادة وتنميتها في الأسرة.

الكلمات المفتاح. جودة الحياة ؛ جودة الحياة

الأسرية ؛ الأسرة ؛ علم النفس الايجابي ؛ السعادة

\*corresponding author

## مقدمة

إذا اعتبرنا أن سيكولوجية القرون السابقة كانت سلبية المنحى والاتجاه في تناولاتها بدليل أنها عالجت موضوعات المرض والشذوذ ومركزاً على المشكلات النفسية والاجتماعية بشكل كبير، فانه مما لاشك فيه حالياً أن الاتجاه تغير والمعالج أخذت رؤى ايجابية باحثة عن مصادر القوة في الإنسان والسعي نحو استثمارها وذلك من خلال ميلاد علم النفس الايجابي.

وقد ذكر عبد الخالق (2003) أن هذا العلم تأسس في أواخر تسعينات القرن العشرين على يد مارتن سليغمان (Martin Seligman) سنة 1998، وقد تناول موضوعات عدة تأتي في صدارتها التفاؤل والأمل والسعادة والمساندة الاجتماعية والشجاعة والحكمة وغيرها.

ومعنى ذلك أن علم النفس الايجابي يركز على سلوكيات التنمية الذاتية التي تتعد عن سوء تقدير الذات، وتأنيب الضمير الذي يؤدي إلى الانطواء والعزلة الاجتماعية. لذلك، أشار كامل (2004) إلى أن النفس البشرية يمكنها من خلال التعلم أن تكتسب نظاماً للمناعة النفسية والذي يقوم بالعديد من الوظائف الوقائية الايجابية التي تهدف إلى مهاجمة الملوثات بما يحقق جودة الحياة، وتحقق للفرد الشعور بالسعادة وهذا ما يجعله يقاوم المرض ويتغلب عليه بدلاً من الاستسلام للقلق والاكتئاب وفقدان معنى الحياة.

ولعل من بين مقومات الصحة النفسية الايجابية -وفق هذا المنظور- هي النظرة إلى ما وراء الضعف الإنساني وإعادة تعلم واكتشاف كيفية الارتقاء بالسعادة والعافية، وقد عبر عبد المنعم (2003، ص 3) عن هذه الرؤية الايجابية قائلاً: "إن هذا الاتجاه الإنساني يهتم بتقوية المواطن الايجابية في الفرد وزيادة التوظيف الايجابي والخبرات الايجابية ويعتمد على ما اقترحه سليغمان بشأن التوظيف التفاولي للصحة والسعادة".

يبحث علم النفس الايجابي، إذن، في الكيفيات التي تمكن الفرد من معرفة مواطن قوته ليثبتها ويدعمها بشكل أفضل على اعتبار أن استثمار طاقات الفرد تؤثر بشكل مباشر على سعادته ورؤيته الايجابية لذاته وللآخرين. ووفقاً لهذا المنظور، نجد أن اهتمام الباحثين ازداد بمفهوم جودة الحياة بدءاً من النصف الثاني للقرن العشرين، ففي دراسة استكشافية لكل من (بيشوب وشيبين وميلر Bishop & Chapin & Miller) سنة 2002 بإتباع المنهج التاريخي، اعتمدوا فيها على الإطلاع على الأبحاث المنشورة في موضوع جودة الحياة خلال 42 سنة سابقة، وتوصلوا إلى أن هناك.

- 20 بحثاً في الفترة الممتدة من 1980 إلى 1990،
- 158 بحثاً في الفترة الممتدة من 1990 إلى 1995،
- 360 بحثاً في الفترة الممتدة من 1995 إلى 2000،
- 627 بحثاً في الفترة الممتدة من 2000 إلى 2005.

ويبدو في هذا السياق أن الأسرة هي التي تهتم بنشأة وتنمية الايجابية لدى أبنائها من خلال ما تقدمه من سند ورعاية واهتمام؛ وهو الأمر الذي يؤثر لا محالة على سعادتها وكفاءاتها. ومن ثمة، أصبح موضوع جودة الحياة في عمومها ضمن المفاهيم الأساسية في البحوث من مختلف الميادين ومنه دخل هذا "المفهوم" إلى مجال الأسرة

لدرجة صرنا نتحدث عن جودة الحياة الأسرية أو المناخ الأسري الجيد. كما أن الحاجة إلى مثل هذا التناول خاصة في الميدان الأسري يزداد عليه الطلب في عصرنا الذي غالباً ما وُصف بعصر الضغوطات والقلق والاعتراّب. وعلى هذا الأساس فإننا سطرنا جملة من الأهداف في سياق هذا المسعى، هي:

- محاولة توظيف بعض معطيات علم النفس الايجابي وذلك من خلال تركيزنا بالدرجة الأولى على الأسرة لأنها مؤسسة رائدة في عملية التنشئة الاجتماعية،
- إبراز مسؤوليات الأسرة بخصوص ترقية الجوانب الايجابية للأبناء والعمل على تحسينها وتطويرها نحو الأفضل من أجل تحقيق مختلف صور وأشكال السعادة سواء بالنسبة للزوجين (أي الوالدين) أو بالنسبة للأبناء.

### 1. السياق التحليلي.

من المفيد قبل التطرق إلى فهم مظهرات جودة الحياة في الأسرة من زاوية علم النفس الايجابي، أن نرجع على بعض تعريفات علم النفس الايجابي، فقد جاء عن آلان كير (Alan Carr, 2011, P16) أن سليغمان (Seligman, 2002) ولوبز وسنايدر (Lopez & Snyder, 2009) اعتبروا هذا العلم هو علم ومشروع سريري على حد السواء، في إطاره نستخدم المنهج العلمي لفهم الجوانب الايجابية للحياة وتعزيزها. كما أن علم النفس الايجابي يهدف إلى فهم وتبسيط.

- السعادة و الرفاهية،
- السمات الايجابية والمشاركة في الأنشطة،
- تطوير علاقات ايجابية ذات مغزى، وأنظمة اجتماعية، ومؤسسات.

واعتبره كل من شيكزمت ميهالي وسليغمان (Csikszentmihalyi and Seligman, 2000, p5) أنه علم الخبرة الذاتية والسمات الفردية الايجابية يهدف إلى تحسين جودة الحياة والتقليل من الاضطرابات التي تنشأ عندما تكون الحياة بلا معنى، ويركز على الكثير من الاضطرابات التي تعتبر نتيجة للافتقار إلى السمات الايجابية التي تجعل الحياة تستحق العيش.

إن هذه التعريفات تعتبر كمدخل لهذا المقال حيث أن علم النفس الايجابي يركز على عدة مفاهيم أهمها. مفهوم السعادة ومفهوم جودة الحياة، وانطلاقاً من هذين المفهومين فقد سعينا على مستوى هذا التحليل إلى تقديم توضيحات بخصوص الكيفية التي من خلالها يمكننا تحقيق السعادة داخل الأسرة وذلك من خلال فهم المقصود بجودة الحياة بصفة عامة، ثم تحديد هذه الجودة على مستوى الأسرة وضبط محدداتها.

### 2. جودة الحياة الأسرية ومؤشراتها.

لكي نفهم الكيفية التي بفضلها تحقق الأسرة جودتها أوجب عليها المرور بتحديد مفهوم جودة الحياة وكيف نظر له المفكرون باختلاف وجهاتهم.

أ. جودة الحياة تأتي أهمية مفهوم جودة الحياة من حيث أنه يعد بُعداً مهماً من المفاهيم الرئيسية لعلم النفس الايجابي، فقد أشارت بشرى مبارك (ب.ت) إلى أن ايكمان (Ekman) سنة 1971 أوضح أن جودة حياة الفرد

تتضمن شعوره بالحب والأمن والرضا وهي تؤدي إلى تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي، هذا التكامل الذي يجعله قادرا على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية في تفاعلاته بعائلته أو أصدقائه أو مع شريك حياته. كما أن جودة الحياة تعد عملية نسبية تختلف من شخص لآخر حسب احتياجاته النفسية والعقلية والجسدية، ويمكن الأخذ بالاعتبار عدة عوامل ضرورية تتحكم في هذا المفهوم منها العلاقات الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والأوضاع الاقتصادية وتوصيل المشاعر وقد أوضح كل من باستيان وفينيتا (Bastian & Veneta, 2005) في هذا المعنى أن التعبير عن المشاعر والرغبة الشخصية بشكل جيد يمكن الفرد من تحقيق الاستمتاع في الحياة وصولا إلى السعادة وجودة الحياة.

يسعى الإنسان، إذن، إلى تحقيق السعادة من خلال توفير متطلباته الضرورية وتنمية مهاراته وقدراته، وهو ما اعتبره كل من محمود منسى وعلى كاظم (2002، ص 65) جوهر جودة الحياة التي هي " شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تُقدم إليه". لذلك، اعتبر جيمس (James, 2002) الحياة الأسرية للأطفال والمراهقين أحد مؤشرات جودة الحياة وبعدها أساسيا من أبعادها. ومن ثم أوضحت كل من أماني عبد الوهاب وسميرة شند (2010) أنه يمكننا الاهتمام بالعائلة من خلال مظهرين أساسيين، هما.

1. **جودة الوالدية** التي يمكن أن تُعرف من خلال المسؤولية والقدرة على إشباع الاحتياجات والمتطلبات بالإضافة إلى غريزة الأبوة،

ب. **التحكم الوالدي في السلوك** والذي يعني محاولة الوالد التحكم وإدارة سلوك الطفل.

وفي نفس المعنى، اعتبرت خنساء نوري (2011) أن جودة الحياة تتضمن شعور الفرد بالرضا في معيشتة والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل النمو الشخصي والسعادة البدنية والمادية والاندماج الاجتماعي بما في ذلك التفاعلات القائمة بين أعضاء الأسرة. نفهم من ذلك أن الاهتمام بمفهوم جودة الحياة أُسقط في مجالات أخرى غير التي وُلد في أحضانها ونشأ منها، ومن تم يمكننا قياسه بمؤشرات ودلالات خاصة ومميّزة تبعا وخصوصية السياق الذي يتم تناوله فيه. وبما أننا سنركّز على الأسرة على اعتبارها ناشئة الأجيال وخزان للقيم ومصدر بإمكانه أن يكون مولدا للسعادة، فإنه من البديهي أن نُسقط هذا المفهوم عليها ليكون تعاملنا في أساسه مع جودة الحياة الأسرية.

ب. **جودة الحياة الأسرية.** اعتبرت كل من أماني عبد الوهاب وسميرة شند (2010) أن مفهوم جودة الحياة الأسرية يعد من المفاهيم التي لم يأخذ نصيبه من الاهتمام الكافي في الاستخدامات العلمية والعملية، وأرجعنا ذلك إلى حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق، حيث استخدم أحيانا للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تُقدم لأفراد المجتمع. كما استخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى إشباع هذه الخدمات لحاجاتهم المختلفة.

وبالرغم من وجود الكثير من الدراسات في الأدبيات السيكولوجية والاجتماعية التي تناولت موضوع الأسرة بالبحث والتلقيب إلا أنها قليلة إذا ما تعلق الأمر بجودة الحياة الأسرية، إذ أكد دانيال وآخرون (Daniel & al, 2007)

على الحاجة الماسة للاهتمام بشكل أكبر بالدراسات الخاصة بجودة الحياة الأسرية والتي تتضمن بعدين محورين وهما.

#### أ. جودة الوالدية،

ب. وجود العلاقة بين الوالدين والطفل.

وتعد جودة الحياة الأسرية .حسب روبرتس وآخرون ( Roberts & al,1999). من العوامل الميسرة للكفاءة الاجتماعية للطفل وشعوره بالسعادة؛ ومعنى ذلك أن الأسرة تقوم بدور كبير في تحقيق سعادة الأبناء من خلال ما تقدمه من خدمات إنسانية ومادية تعزز تقديرهم لذواتهم فتحقق بذلك فاعلية تربية والتي تعد بوابة لكل دينامية وإيجابية في الحياة ومواجهة صعابها.

وأوضح بارك وآخرون (Park & al,2003) أن جودة الحياة الأسرية تعد الدرجة التي عندها تُشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معا، وتوفر الفرص لديهم لانجاز أهدافهم، وهو ما يتفق وفكرة سميت ( Smith, 2005) الذي اعتبرها بالدرجة الأولى الحاجة إلى ترابط القوى لأفراد الأسرة. ومعنى ذلك أن الأسر التي تعاني من التفكك والإهمال ومختلف أشكال الإيذاء هي بدون شك تفتقر لمقومات السعادة التي تحميها من الانحرافات والشعور بالعجز والفشل.

وقد أثرت كل من أماني عبد الوهاب وسميرة شند (2010) هذه الفكرة على اعتبار أن جودة الحياة الأسرية تكمن في العلاقات والممارسات الإيجابية التي يتبعها الوالدان في تنشئة الأبناء، وما تتسم به من دفاء وتقبل ومشاركة وتشجيع واستحسان وإدراك الأبناء ذلك؛ أي أن هذه الجودة أشد ما تتمظهر في القوالب العلائقية التي تُغذيها التبادلية الإيجابية على مستوى المشاعر بين الأبناء والوالدين والإحساس بأن هذه التفاعلات المتبادلة في السياق الأسري هو دافئة ولا يمكنها أن تفتقر أو تضعف.

فالجودة الأسرية حسبما أوضّحها براون وبراون ( Brown & Brown, 2006) تمثل الدرجة التي يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء، والمدى الذي يكونون فيه قادرين على فعل أشياء هامة مع بعضهم البعض، وهو ما يجعلنا نؤكد على فكرة التبادلية في المشاعر والتغذية الراجعة في عملية الأخذ والعطاء القائمة بين الوالدين والأبناء.

وعلى هذا الأساس، اعتبرت سميرة شند (2010) أن الصحة النفسية للفرد ونجاحه في أداء وظائفه المختلفة في الحياة يرتبط إلى حد كبير بالمتغيرات المتصلة بالتنظيم الأسري مثل نوع المناخ السائد في الأسرة وطبيعة المعاملة الوالدية ومدى سلامة العلاقات بين الوالدين والطفل وصبغتها الوجدانية، لذلك فإن فشل الفرد في أداء وظائفه أو تعرضه لاضطرابات نفسية أو سلوكية يرتبط إلى حد كبير بنفس المتغيرات الأسرية.

وبتعبير كروس وسلزار ( Krauss & Selzer, 2001) فإن تحقيق جودة الحياة للأبناء ترتبط بشكل كبير بوجود مجموعة من الخدمات والدعم. ولعل احتضان الوالدين لطفلهما يعد من بين أهم تلك الدعائم، فمثل هذه السلوكيات تعد ضرورية في سيرورة التعلق القائمة بين الأبناء والوالدين والتي غالبا ما اعتبرت فيتامينا سيكولوجيا وقائيا من

كل إحساس بالعجز والضعف؛ بل أن مثل هذه العلاقات هي في حد ذاتها حماية ومناعة للأبناء من كل ما قد يعترض طريقهم من صعاب ومتاعب مستقبلا.

فقد أوضح كل من الإمام والجوالدة (2008) أنه بذلك يعمل الوالدان على تربية وتنشئة الطفل على مواجهة الحياة؛ بل أن قاسم وعبد الرحمن (2007) اعتبرا ذلك نوعا من الجودة بحيث أن الطفل يكتسب مهارة التعامل مع متطلبات الحياة التي تُبنى قواعدها أساسا في الأسرة. ومن جهته، ذكر شنايدر (Schneider) أن امتلاك مثل هذه المهارات من قبل الأبناء هو السبيل الوحيد لسعادتهم وتقبلهم للآخرين وكذلك تقديرهم له.

في مقابل ذلك، أضاف ترانبل وآخرون (Trunbull & al, 2005) أن نقص الرعاية الأسرية من شأنه أن يؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات كالإكتئاب والضغط؛ وهو ما يولد مشاعر الإحباط والتعاسة لدى الأبناء التي تضعف من همتهم و دافعيتهم نحو الانجاز والعتاء.

وفي نفس السياق، أشار شيك وآخرون (Check & al, 2005) إلى أن الضغوط الاقتصادية قد تؤدي إلى تأثيرات سلبية على الشعور بالسعادة النفسية لدى الوالدين، والتي غالبا ما تفرز حالة من القصور في العلاقات الثنائية بين أعضاء الأسرة وتؤثر على الوظيفة الوالدية واضطراب النظام الأسري. لذلك، أوضح علاء فرغلي (2006) أن أثر العلاقات بين الوالدين ينعكس على شخصية الأبناء، فكلما كانت العلاقة بين الوالدين طيبة يسودها الحب والتفاهم والانسجام والتعاون أدى ذلك إلى جو أسري يساعد على نمو شخصية الطفل المتزنة السوية، مضيفا أن نشأة الطفل في جو مشبع بالحب والثقة يعمل على إشباع حاجاته النفسية وشعوره بالأمن والقيمة. أما الخلافات بين الوالدين فتسبب معاناة الطفل من الصراعات النفسية.

ولتحقيق صحة الأسرة وسعادتها اعتبر سميث (Smith & al, 2005) أن جودة الحياة الأسرية تتضمن قدرة الأسرة على تحسين العلاقات بين أفراد الأسرة.

ومن ثم، وبالرجوع إلى ما قدمه ايزاكس وآخرون (Isaacsc & al, 2007) فإن جودة الحياة الأسرية التي من بين أوجهها الأداء الجيد للوالدين في الأسرة وهي باختصار السعادة الأسرية، حيث يعتبر الرضا والفرص المتاحة لزيادة دخل الأسرة أو فرص الاشتراك في أنشطة وقت الفراغ من أهم مؤشراتهما.

لذلك، قام بارك وآخرون (Park & al, 2003) بتصنيف جودة الحياة الأسرية إلى أربع أبعاد أساسية هي.

أ. التفاعل الأسري،

ب. الوالدية،

ج. الحالة المادية المتيسرة للوالدين،

د. السعادة الانفعالية.

كما أنه قدم تصنيفين لها على أساس بُعدين رئيسيين هما. المجالات الفردية (السعادة الانفعالية، البيئة المادية، السعادة الاجتماعية، الصحة الإنتاجية وأساليب المواجهة) والمجالات الأسرية (التفاعل الأسري، الحياة اليومية، الوالدية والحالة المادية المتيسرة).

والمقصود من ذلك أن الأسرة بإمكانها بلوغ مستويات راقية من السعادة والسرور من خلال ما توفره من متطلبات مادية بحسب إمكانياتها شريطة أن تُقدم للأبناء في إطار تفاعلي وأجواء تواصلية مفعمة بالانفعالات الطيبة،

وحتى في حال تعرضها لأزمات أو ضائقة فيمكنها تحويل هذا الوضع إلى فرصة لتلقين الأبناء استراتيجيات مواجهة الوضع المتأزم؛ وهو الأمر الذي يمد الأبناء بمشاعر الثقة بالنفس وبالآخر من جهته، خلص بوستون وآخرون (Poston & al, 2008) في تحديد مؤشرات جودة الحياة الأسرية إلى أنها تتضمن أربع مجالات رئيسية تكمن في. الحياة الأسرية اليومية، التفاعل بين أفراد الأسرة، السعادة المادية والوالدية.

في حين، نجد هوفمان (Hoffman & al, 2006) يضيف بعدا آخر، حيث اعتبر جودة الحياة الأسرية تتمثل في كل المؤشرات المذكورة سابقا (التفاعل الأسري، الوالدية، السعادة الانفعالية، السعادة المادية) مضيفا إليها الدعم؛ والذي يقصد من وراءه الإحساس بوجود الآخر عند الحاجة وهو أمر يُعد في غاية الأهمية؛ فالوالدان اللذان يرافقان أبنائهما في مراحل حياتهم المختلفة بما فيها من عثرات فإنهم بمثابة السند والدعم الذي يفضلته يشعر الأبناء بالسعادة والثقة والقدرة على الاستمرارية في العمل بحب و إرادة. كما أن مثل هذا الحضور الوالدي يعكس في أساسه صورة تترجم الكفاءة الوالدية في أرقى صورها.

### ج. عمليات السعادة وتنميتها في الأسرة.

كما هو معلوم فإن سليغمان عرف علم النفس الإيجابي على أساس أنه هو الدراسة العلمية للسعادة الإنسانية، ومنه سنعمل على إبراز مظاهر هذه السعادة من خلال جودة الحياة الأسرية. ففي هذا السياق، ذهب بعض علماء النفس المحدثين إلى أن السعادة تعد مرادفة للصحة النفسية، وذهب البعض الآخر إلى أن السعادة تعد أهم مكونات الصحة النفسية، فلا صحة نفسية بدون سعادة ولا سعادة بدون صحة نفسية، وأن عوامل تنمية السعادة هي نفسها عوامل تنمية الصحة النفسية بمعنى أن طريقيهما واحد وهو عمل الفضائل والابتعاد عن الرذائل.

وقد أوضح فلاديسلاف كيفيتش (2002، ص124) أن الإحساس بالسعادة يعد أحد تجليات الصحة النفسية، مظهر طبيعي لكنه غير ممكن على الدوام، والصحة أحد شروط السعادة، شرط جوهري لكنه ليس الوحيد". كما أن علماء النفس الحديث لم يهتموا بماهية السعادة بقدر اهتمامهم بكيف يكون الإنسان سعيدا، ووضع كثير من علماء النفس مناهج وبرامج لتنمية الشعور بالسعادة وتخفيف مشاعر القلق والتوتر والشقاء في الحياة. وذهبوا إلى أن سعادة الإنسان محصلة مشاعر الأمن والطمأنينة والكفاءة والجدارة والرضا عن النفس وعن الناس والاستحسان والتقدير والاستمتاع بالعمل والإقبال على الحياة والإيمان، وهذا يعني أن السعداء هم المتمتعون بالصحة النفسية.

ويتضح من خلال التراث السيكولوجي أن اهتمام علم النفس بدراسة السعادة، لم يبدأ قبل العام 1970 . بالرغم من أن اهتمام الناس بالسعادة له تاريخه الطويل . وفي هذا الصدد أوضح كل من لو وشيه (Lu & Shih, 1997) أن مصطلح السعادة (Happiness) أدرج مع مصطلحات علم النفس في العام 1973 وحينما حاول علماء النفس دراسة السعادة، فإنهم قد ركزوا عليها. كما بين كل من جودة آمال وأبو جراد حمدي (2011). في ارتباطها بالإشباع واعتبروا أن الإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي هو العلة الحقيقية للسعادة. ويبدو ذلك

واضحاً فيما أكده ماسلو أن إشباع الحاجات الأساسية البيولوجية والاجتماعية والنفسية يعد مصدراً مباشراً للشعور بالسعادة والصحة النفسية.

وبالرجوع إلى ما قدمته رايف (Ruff, 1999) في نظريتها حول مفهوم السعادة النفسية فإن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة خاصة من خلال عملية النمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

وفي نفس السياق، طرح أندرسون (Anderson, 2003) نظريته وقدم من خلالها شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات فضلاً عن العوامل الموضوعية إطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة.

بالاعتماد على ما جاء، إذن، يتضح لنا أن جودة الحياة الأسرية هي مظهر من مظاهر جودة الحياة ككل؛ فهي انعكاس للجودة الشخصية والكفاءة الوالدية التي تُغذي الأبناء بالمناخ الصحي بفضل ما تجود به لترقية المستوى النفسي السيكولوجي و المادي الاجتماعي. كما أن وجود هذه المعطيات بإمكانه تحقيق سعادة الأفراد والتمتع بقسط وافر من الراحة والطمأنينة في ظل التفاعلات الإيجابية.

#### خاتمة.

بناء على ما سبق، نستخلص أن جودة الحياة الأسرية هي عملية تُبنى من خلال التنشئة الاجتماعية ومساهمة مختلف مؤسساتها التي تستمد منها الأسرة الأسس المدعمة لوظائفها خاصة و أن التعاليم الإيجابية التي يتلقاها الإنسان ويمارسها لها أثر كبير على سعادته.

كما أوجب علينا أن لا نغفل تأثيرات الأحداث المخططة أو غير المخططة التي قد تحدث تغيراً في جودة حياة أعضاء الأسرة، و بمرور الوقت تتغير أولوياتهم وتقييماتهم للكثير من الأشياء، وتبعاً لذلك توجد تباينات في جودة حياة الأسرة عبر مراحل عمرها تبعاً لاختلاف العوامل.

لذلك، يرى منسي وكاظم (2002) أن الشعور بجودة الحياة يمثل أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية، مثل المفهوم الإيجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية، مثل الإمكانيات المالية المتاحة، والدخل ونظافة البيئة، والحالة الصحية والسكنية والوظيفية ومستوى التعليم.

كما أن جودة الحياة الأسرية تظهر في مدى سعادة أفراد الأسرة في جملة تفاعلاتهم ومدى تعلق أعضاءها بعضهم البعض والسند المتوفر تحديداً في حالات الشدة والأزمات التي قد تعترضها، لأنه مما لا شك فيه أن لكل أسرة نمط حياتي خاص بها تتبناه في طرق تعاملاتها مع الأبناء واستراتيجيات مميزة في تصديدها لمختلف التهديدات؛ ومعنى ذلك أن الجودة الأسرية هي بدورها نسبية لا يمكن أن تكون نفسها عند كل الأسر وذلك بالرغم من المؤشرات الكبرى التي تُطبع بها.



## المراجع باللغة العربية

- أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند (2010). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر، جامعة عين شمس، مصر.
- الإمام محمد صالح وفؤاد عيد الجوالدة (2008). مراحل تطور نظرية العقل لدى المعاقين عقليا. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. العدد 32. الجزء الرابع.
- الهنداوي، محمد حامد إبراهيم (2010/2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر بغزة. فلسطين.
- جودة آمال وأبو جراد حمدي (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، فلسطين، العدد 24 - تموز، ص ص 130.162.
- خنساء نوري (2011). جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية. جامعة ديالى،
- كيفيتش فلاديسلاف تاتار (2002). السعادة، ترجمة. كبرو لحدو، الطبعة الأولى، دار الحصاد للنشر والتوزيع والطباعة، دمشق، سوريا.
- منسي محمد عبد الحليم وكاظم علي مهدي (2002). معايير جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس. سلطنة عمان. 17 و 19 ديسمبر، ص ص 63.78.
- منسي محمد عبد الحليم وكاظم علي مهدي (2010). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، أماراباك، المجلد الأول، العدد الأول. ص ص 41.60.
- قاسم ناجي وفاطمة عبد الرحمن (2007). فاعلية برنامج تروبيجي على تنمية بعض المهارات الحياتية والنفسية والحركية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا "القابلين للتعلم، منشورات جامعة الإسكندرية، مصر.
- سميرة محمد شند (2006). مشكلات الطفولة والمراهقة. العالمية للنشر. القاهرة.
- فؤاد عيد الجوالدة (2013). فاعلية برنامج تروبي قائم على نظرية العقل في تحسين جودة الحياة للأطفال ذوي الإعاقات التطورية والفكرية. دراسات العلوم التربوية. المجلد 40. ملحق 1. ص ص 338.
- علاء فرغلي (2006). الأسرة والتربية النفسية للطفل. مجلة الطب النفسي. ع 15. القاهرة. ص ص 14.29.

## المراجع باللغة الأجنبية

- Carr Alan (2011). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strengths*, Second Edition, Routledge Taylor & Francis Group, London and New York.
- Anderson, S (2003). *Quality of life theory*. The IQOL theory, the quality of life research center, Copenhagen, Denmark
- Brown, R (2009). *Individual and family quality of life . issues of aging and intellectual disability*. Hong Kong joint council for people with disabilities. Honk Kong council of social service

- Brown, R & Brown, (2006). *Individual and family quality of life*. Mukibaum treatment centers for children and adults with complex disabilities
- Daniel, M(2007). Family life quality and emotional quality of life in chine adolescents with and without economic disadvantage. *Social indicators research*, 80,pp.393.410
- Hoffman,L; Marquis,L; Poston,D & Turnbull,A (2006). Assessing family outcomes. Psychometric evaluation of the family quality of life scale. *Journal of Marriage and family*,68,pp.1069.1083
- Isaacs, Brown, Brown,R & Wang ,M(2007). The internal family quality of life project, *Goals and practice in intellectual disabilities*, Vol.4,N<sup>o</sup>.3.pp.177.185
- Robert, R, Innocenti,M; & Goetz,L(1999) . Emerging issues from state level evaluation of early intervention programs .*Journal of early intervention*, 22(2),pp.152.163.
- Ruff,C,D.(1999) .Happiness is every thing or is it exploration on the meaning pf psychological well being. *Journal of personality and social psychology*,Vol.4,N<sup>o</sup>2.
- Schneider, J (2004). Teaching life skills. connecting with the real world, *Education Canada*, 44 (1),24.25.
- Seligman Martin E. P and Csikszentmihalyi (2000). Positive Psychology An Introduction, January 2000. *American Psychologist*, Vol 55. No. 1. 5 14.
- Poston,D;Turnbull,A; Park,J & Wang, M(2008).Family quality of life outcomes. A qualitative inquiry launching a long.term research program. *Mental Retardation*, 41(5),pp.313.328
- Trunbull,A(2005). A new tool for assessing family outcomes. psychometric evaluation of Beach center family quality of life scale. *Journal of Marriage and family*,68,pp.1069.1083
- James,K.(2002) .*Statewide quality of life and service satisfaction study for children and families*. Division of quality management and planning quality management and customer services administration.
- Park,J; Hoffman,L; Marquis,J & Nelson,L(2003). Toward assessing family outcomes of service delivery. validation of family quality of life survery. *Journal of intellectual disability research*, 47(415), pp.367.384
28. Smith,B & Turnbull,A.P (2005). Linking positive behavior support to family quality of life outcomes. *Journal of positive behavior interventions*,7(3),pp.174.180