

## [٢] جودة الحياة

**المفهوم:** إن تنمية الصحة النفسية Well being لدى جميع الأفراد هو هدف أساسي للسياسة الاجتماعية في أوروبا، فالأفراد السعداء، الراضين عن حياتهم، المنجزين والمشاركين في المجتمع هم القادرون على العمل على ازدهار المجتمعات الأوروبية، ومع ذلك فإن البرامج للتدخلية المستهدفة لتنمية السعادة الذاتية لم تنخل بشكل واضح ضمن اهتمام استراتيجية السياسة الاجتماعية الأوروبية حتى الآن كما أن النتائج للبحثية حول السعادة الذاتية غالباً ما تفشل في توضيح نتائج سياساتها الرئيسية.

وتعد السعادة الذاتية هي أحد الموضوعات التي تحتاج إلى إلقاء المزيد من الضوء عليها، وقد ساعد المسح الأوروبي حول جودة الحياة والذي تبنته المؤسسة الأوروبية لتصنيف ظروف المعيشة والعمل عام ٢٠٠٣ European Foundation for the Improvement of Living & Working Conditions ساعد هذا البحث على إتاحة لكثير من المعلومات والبيانات الشاملة حول ظروف الحياة بأبعادها المختلفة، حيث زود بمعلومات مفصلة حول السعادة الذاتية والعوامل التي تؤثر عليها لدى فئات مختلفة. وقد أجرى هذا المسح في ثلاث دول حتى يكون هناك أساس وسع وعريض للدراسة والمقارنة. وتشير بعض لتوجهات إلى أن مفهوم جودة الحياة يشمل على التحكم في الموارد الفردية (الذاتية)، إتاحة التعليم، والمستوى المعيشي العام، كما أنه يشمل على الطريقة التي يقيم لها الأفراد حياتهم، وكيفية تأثير مكانتهم الاجتماعية على سعادة الذاتية لديهم.

ويتجلى الهدف من البحث والمرتبط بهذا التقرير في إعطاء صورة حول خصائص جودة الحياة، ومكوناتها، ومحدداتها في دول الاتحاد الأوروبي، وهذا يدل على أن بؤرة الاهتمام في هذا التحليل هي العلاقة بين الأبعاد الذاتية والموضوعية للحياة حيث أن تعريف مفهوم جودة الحياة لا يشترط فقط إلى ظروف الحياة بمعناها المادي ولكنه يشمل أيضاً على الارتباطات بين ظروف الحياة والعلاقات الاجتماعية وبين ظروف الحياة والتقييمات الذاتية، وبين ظروف الحياة والإمكانيات السلبية. كما أن هناك فروق - وفقاً للتنمية الاقتصادية وإتاحة الموارد - بين لدول الحديثة في الاتحاد الأوروبي والدول الكبرى. وفي ضوء مفهوم جودة الحياة يبرز تساؤل هام حول تجلي هذه الفروق في ضوء السعادة الذاتية. وقد ركز البحث على تناول مفهوم جودة الحياة كما يدرسه الأفراد أنفسهم (Buschak, 2005).

ويعد مفهوم جودة الحياة أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي ولقد شاع هذا المفهوم في الوقت الحاضر فأصبح موجوداً في مجال البحث، مقررناً في مجالات مثل علم الاجتماع والطب وعلم النفس وعلم الاقتصاد والجغرافيا والتاريخ الاجتماعي والفلسفة وتعددت استخدامات مفهوم لجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات مثل جودة الحياة، جودة الخدمات، جودة الزواج، جودة التعليم، جودة أحر لتعمير، جودة المستقبل وأصبحت الجودة هدفاً للدراسة والبحث باعتبارها الهدف الأسمى لأي برنامج من برامج الخدمات المقدمة للفرد، ويختلف معنى جودة الحياة باختلاف الأفراد وتوصف جودة الحياة بأنها مفهوم غامض فليس هناك إجماع في الآراء حول معنى جودة الحياة وذلك لأنه مفهوم متعدد الأبعاد (موسى، ٢٠٠١: ١٢٥).

كما أن المفهوم لا يقتصر على الجانب المرضي فقط ولكنه يمتد إلى الجوانب الإيجابية، فقد أعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجاً للصحة النفسية الجيدة، وأكدت على أهمية تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية، وأحد المحركات الهامة للحكم على مدى نجاح هذه البرامج، وأعدمت بعض التعريفات على هذا الاتجاه وأعتبرت تعريف منظمة الصحة العالمية (WHO) للصحة النفسية بأنها ليست مجرد الخلو من المرض، ولكنها حالة أكثر إيجابية، تبدو في الصلاحية الجسمية والإنفعالية والاجتماعية أساساً لتفسير جودة الحياة (Martin and Silvia, 1999).

ويتغير مفهوم جودة الحياة بتغير الزمن وبتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها. فالسعادة مثلاً تحمل معاني متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة فالمرضى يرى السعادة في الصحة، والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد (Cummins, 1997).

وتوجد بعض المؤشرات التي تدل على جودة الحياة لدى المسنين، مثل: الرضا عن الحياة، المرور، للحالة الإقتصادية الإجتماعية، الصحة البدنية، الصداقة والعلاقات الأسرية وتقدير الذات، وتعد العلاقات الإنسانية والدعم الإجتماعي من مؤشرات جودة الحياة ومن بين هذه المتغيرات الرضا عن الحياة؛ حيث يعد من أهم المؤشرات لدالة على جودة الحياة وتشير نتائج الدراسات إلى ارتباط كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات بالدعم الإجتماعي لدى المسنين فالمستويات العالية من الدعم ترتبط بمستويات عالية من تقدير الذات، كما أن تقدير الذات يرتبط بالتفاؤل وبالتالي فهناك علاقة بين التفاؤل والدعم الإجتماعي (Ohara, 1998: 15).

ويضيف نستلميا وآخرون Anastasia, et al. (٢٠٠٣) أن جودة الحياة تشمل (الرضا، السعادة لذاتية، المعنويات) فالرضا عن الحياة يعكس مدى مواجهة الفرد لأهدافه وتوقعاته في الحياة فهي تشمل المقارنة بين توقعات الفرد وإنجازته وهذا يدل على أن الرضا عن الحياة مكون إرثي، ويرتبط الرضا عن الحياة بالسعادة الذاتية المؤشر الذاتي إلا أنه يختلف عن السعادة ذلك لأن السعادة الذاتية well-being يغلب عليها طابع السرور happiness والذي يعرف بأنه المدى التي تسود فيه المؤثرات الإيجابية على المؤثرات السلبية، وفي الجانب الآخر نجد أن المعنويات تعكس الإضطباط الذاتي وفاعلية الذات والحملات لدى الفرد فهي تمثل توجه الفرد نحو المستقبل، وهذه المؤشرات الثلاثة توضح اعتماد الرضا عن الحياة بماضي الفرد، بينما تعتمد السعادة لذاتية بالتحضر، في حين ترتبط المعنويات بالمستقبل.

وبالرغم من أن مانل Mannell (١٩٩٩) يرى أن جودة الحياة تتحدد بمجموعة من المؤشرات الموضوعية مثل الدخل، الصحة، جودة البيئة، المساندة الإجتماعية إلا أنه رأى فيما بعد أن جودة حياة الفرد لا يمكن أن تقيم بسهولة في ضوء المؤشرات الموضوعية ولذا قد طور مقياس السعادة لشخصية والتي يعتبر أن الرضا عن الحياة ولحداً من أكثر مقاييسها شيوعاً في قياس جودة الحياة؛ ويشير الباحث إلى أن هناك مشكلة في مجال البحث في السعادة للشخصية في مجال المسنين وهي ضعف الإتساق في تعريف وقياس هذه المصطلحات إلا أنه اقترح أن تملأ صياغة السعادة للشخصية على أنها النمو الشخصي وقد قام أحد الباحثين ببناء مقياس بناء على أهم نظريات الشخصية يعكس جودة الحياة متضمناً بعض المؤشرات منها الإيجابية مع الآخرين، الإستقلال، السيطرة على البيئة، وجود هدف في الحياة والنمو الشخصي.

ويشمل مفهوم جودة الحياة معظم مجالات الحياة: العناصر المادية والبيئية والسعادة البدنية والعقلية والإجتماعية والروحية؛ فجودة الحياة لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية ليست هي جودة الرعاية على الرغم من أن جودة الرعاية ربما تكون عنصر مهم بالنسبة لجودة الحياة؛ لذا يصعب وضع تعريف محدد لجودة الحياة ذلك لأنه يتكون من عناصر مختلفة طبقاً لإختلاف الأفراد؛ فالذاتية الشديدة والطبيعة المتعددة الأبعاد لهذا المفهوم تجعله من الصعب تعريفه وقياسه؛ ويرتبط مفهوم جودة الحياة لدى المسنين بالشيوخة الناجحة والقياس الشيوخة الناجحة يتم التركيز على لصحة البدنية والإستقلالية والقدرة الوظيفية وطول العمر؛ وحيناً ركزت بعض الأبحاث على عناصر أخرى مثل الإشتراك في الحياة الإجتماعية وإتقان الذات والتفاؤل والمعنى الشخصي للحياة.

وحول بيجلو وآخريين Bigelow, et al. (٢٠٠٨) فهم هذا المفهوم بإستخدام مقابلة شخصية هدفت إلى تحديد مجالات جودة الحياة بالنسبة للأفراد الذين يعانون من أمراض عقلية مزمنة وملائمة نظام المقابلة في تعزيز العلاقات وزيادة الإستجابات، وإختبار مدى مناسبة بنود المقياس لعدد من المرضى المعطلين بأحد الأمراض العقلية المزمنة وقد وجنوا صعوبات كثيرة عند إجراء المقابلات لشخصية مع هؤلاء المرضى لتطبيق إستبيان (لورجون)

لجودة الحياة، فالأمراض العقلية المزمنة تعوق الفرد على إدراك الحقيقة، والتفكير المثالي، ولذلك فقد قاموا بعمل مقابلة مبسطة حتى يتسنى الإختيار من بين الإجابات المختارة لتحديد لمشاكل الشخصية التي يواجهها هؤلاء المرضى، وتم الحصول على البيانات في المقابلة من خلال: المفحوصين، الملاحظات التي سجلها القائمين بالمقابلة وأيضاً التقارير الطبية، وهناك بعض لبيقات تم الحصول عليها من خلال الأسرة، الأطباء وتضمنت هذه المقابلة مجموعة من مجالات جودة الحياة وهي: السكن، صالية النفس، الموارد المالية، لوظيفة، للعلاج النفسي، لصحة البنينية، الإستغلال الأمثل للوقت، لضغوط النفسية، للسعادة النفسية، للوظائف الشخصية. وقد تم تقييم لرضا عن الحاجات والأداء لهذه المجالات.

ويعد مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، فمقومات جودة الحياة تختلف من فرد إلى آخر وغالباً ما ترتبط بالأشياء التي تشبع حاجة الإنسان سواء كان على مستوى نفسي أو الروحي أو العقلي أو جسدي وفي مختلف لنواحي سواء كانت: صحية أو إقتصادية أو إجتماعية. وتكمن جودة الحياة في جوهر الإنسان والذي يتمثل في عمق لظفرة وثراءها وفيه تكمن إمكانيات الإنسان الكاملة وطاقتها المتأصلة تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته، وإعلاء للنفس فوق ماديته، ولجوهر الإنسان خصص مهمة تكثف الكثير عن مكوناته وتوجهات هذه لمكونات وعلاقتها لبيئية، تلك التي تشكل بنية الإنسان النفسية ومن هذه للخصائص: للكمال بين قوى لذات، الإزدواجية السوية في السلوك، للنزعة للثنين وللنزعة للإجابة (الفرماوي، ١٩٩٩: ٢١٥).

ولوضحت دراسة بولينج وآخرين *Bowling, et al.* (٢٠٠٨) أن هناك نوعين من المؤشرات للدالة على جودة الحياة الأولى موضوعية والأخرى ذاتية؛ ويعد البعد الذاتي أكثر أهمية من للنواحي الموضوعية في تحديث جودة الحياة لدى الأفراد فهناك بعض العوامل الإجتماعية الأخرى والتي تعتبر أحد عناصر جودة الحياة مثل للترابط الإجتماعي *social capital*، كما أن هناك العديد من المتغيرات النفسية والتي من المفترض أن تكون عوامل تنبؤية بالنسبة لجودة الحياة مثل مستوى التكيف، وقاعية لذات، والطموح، لتقدير لذات، والميل إلى للتنازل، وللقسم الإجتماعية والمعتقدات.

كما تشمل للمؤشرات الموضوعية جودة البيئة الإجتماعية والطبيعية والصحية ولعقلية ووسائل لدعم المتاحة؛ بينما للمؤشرات الذاتية قتهتم بكيف يرى للشخص حياته، وتشتمل على أحكام لرضا عن الحياة، والإدراك للصي للظروف المالية والصحية والقدرة على لمؤسسة الأنشطة وللشعور بالحيوية والنشاط (Anastasia, et al., 2003).

ويرى بولينج وآخرين *Bowling, et al.* (٢٠٠٨) أن مفهوم جودة الحياة يعكس اللتأثيرات الإجتماعية لضخمة وكذلك للنتائج الفردية لصغيرة جداً وهو يجمع بين الأبعاد الذاتية والموضوعية والتي تتفاعل معاً؛ فجودة الحياة من للناحية النظرية تشمل لصحة لبيئية، والسعادة لنفس إجتماعية، والإستقلالية وللتحكم في للظروف لمادية وللبيئية فهو مفهوم يعتمد على الإدراك للصي للأفراد، ولأوضحت الأبحاث أن للصحة الجيدة والقدرة للوظيفية ولإصلاص الفرد بلقته نافع وكذلك لمشاركة الإجتماعية وشبكة العلاقات الإجتماعية خاصة بين الأصناف وأيضاً الدعم الإجتماعي ومستوى للدخل يرتبطون بشكل دال مع السعادة النفسية وجودة الحياة.

يوضح مما سبق أن هناك لاختلاف في تحديد مفهوم جودة الحياة إلا أن هناك إجماع بين للباحثين بأن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يشمل لرضا الفرد عن حقيقته وللشعور بالسعادة، وللصفاء للروحي، مفهوم لذات، للتنازل كما يضم صحة الفرد لبيئية والحلة النفسية، مستوى الإستقلالية وللعلاقات الإجتماعية والمعتقدات لشخصية وبعض الأبعاد الأخرى (Carr, 2000) (Efklides, et al., 2003).

ويرى الغنطور (١٩٩٩) أن هناك ثلاثة لتجاهات رئيسة في تعريف "جودة الحياة" هي: الإتجاه الإجتماعي،

والإتجاه الطبي، والإتجاه النفسي، حيث يعرف أصحاب الإلتجاه الإجتماعي "جودة الحياة" من منظور وركز على الأسرة والمجتمع وعلاقات الأفراد، والمتطلبات الحضارية والسكن والهجرة والمتغيرات الإجتماعية الأخرى، وتعتبر منظمة ليونسكو هذا المفهوم شاملاً لكل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإلتباع المعاني للحاجات الأساسية، والإلتباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، أما الإلتجاه الطبي قد أعتد على تحديد مؤشرات جودة الحياة، ولم يحدد تعريفاً واضحاً لهذا المفهوم ولكنفت هذه الدراسات بالإعتماد على أدوات خاصة لقياس المفهوم من منظور لصحة والمرض، بينما ركز الإلتجاه النفسي على إدراك الفرد كمحدد أساسي للمفهوم وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى، وأهمها القيم والحاجات النفسية وإلتباعها وتحقيق الذات، ومستويات الطموح لدى الأفراد.

بينما يرى هيلدرلي Hilderley (٢٠٠١) أن هناك أربعة مجالات لجودة الحياة تتمثل في: الجانب البني. النفسي، الإجتماعي، والروحي فالجانب البني لجودة الحياة يشمل الراحة والصحة؛ أما الجانب النفسي لجودة الحياة فإنه يشتمل على تلبية إلتياجات الفرد من التمتع بأنشطة وقت الفراغ وإدراك الهدف من الحياة، أما الجانب الإجتماعي فيشتمل على العلاقات والاهتمامات المالية والدعم الإجتماعي، أما الجانب الروحي فهو أهم المجالات الأربعة وربه يكون هو الأكل فهماً لأن مفهوم الروحية مرتبط بالإيمان والعتيق، فالدين يعتبر أساس البعد الروحي لجودة الحياة.

ويعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي يصعب الوقف على تعريف محدد له؛ ذلك لأنه يختلف من فرد إلى آخر فالبعض يرى أن جودة الحياة تكمن في الإلتجاز والبعض يراها في امتلاك المادة والبعض يرى أنها تكمن في السعادة والصحة يضاف إلى ذلك التعليم، النحل الإقامة ووسائل المواصلات ووقت الفراغ. والشئ الذي يضيف صعوبة لوضع تعريف محدد لجودة الحياة أنه لا يوجد إتفاق حول ما إذا كان يقيس جودة الحياة يتم من الناحية الموضوعية أم من الناحية الذاتية، كما يوجد شئ هام يزيد من صعوبة تحديد مفهوم جودة الحياة وهو أن معظم الناس ينظرون إلى جودة الحياة من الناحية الإيجابية فقط مثل جودة الحياة العالية والرضا عن الحياة؛ بينما يمكن أن تكون جودة الحياة سلبية فجودة الحياة المنخفضة تعني عدم تحقيق ما يتمناه الفرد وتوجد على شكل شعور باليأس والضغط والكتئاب. ويفهم مما سبق أن الحياة تكون على متصل تبدأ بالردامة إلى أن تصل إلى جودة الحياة (Kemp, 2000).

#### تعريف جودة الحياة:

تعرفت جودة الحياة بأنها درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة، ومدى سعادته ورضاه بالوجود الإلتصقي وتشمل الإهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، وتمكن جودة الحياة سعادة الفرد النفسية كما تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية والتي تقيس السلوكيات مثل الإلتصال الإجتماعي والأنشطة، كما تشمل مدى إلتجاز الفرد للمواقف الإجتماعية المرضية في حدود قدرته البدينية (Fograi & Zoppi, 2004: 379).

كما تعرف بأنها الإلتصال بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية. ويعد هذا التعريف من أكثر التعريفات انتشاراً مما جعل الكثيرين من الباحثين يتبنون هذا التعريف في دراساتهم وبناء مقاييس جودة الحياة.

بينما يرى هاشيزوم وهانجوي Hashizume & Kanagwa (٢٠٠١) أن جودة الحياة هي عبارة عن درجة الرضا بظروف الحياة اليومية كما يراها الفرد. وتعرفت جودة الحياة على أنها مدى إلتصال الفرد بالسعادة النفسية التي تنتج من الرضا أو عدم الرضا بمجالات الحياة الضرورية بالنسبة له (Ohara, 1998: 12).

كما يشير مفهوم جودة الحياة إلى لصحة نفسية أو السعادة well being بالمعنى العلم وبأبعدها المتعددة، كما

تم تعريفها وفقاً للأهداف الإجتماعية السائدة مثل لتوزيع المتساوي في فرص الحياة، المستوى المعيشي لكل فرد، الحصول على وظيفة، الحماية الإجتماعية. ومن ثم فإن جودة الحياة لا ترتبط فقط بالأبعاد الرئيسية مثل الدخل، التعليم، والحصول على الموارد لكنها ترتبط أيضاً بالعناية والرعاية للصحة، والمشكلات الأسرية، والعلاقات الإجتماعية.

ويتضح من ذلك أن جوهر منخل جودة الحياة هو الربط بين ظروف الحياة الموضوعية objective living conditions وقياساتها وتقييماتها الذاتية subjective assessment والتي يمكن قياسها على سبيل المثال من خلال مقاييس الرضا عن الحياة. والطريقة التي يشعر بها الأفراد بحياتهم سواء ما إذا كانوا سعداء أم لا، وكيفية تقييم فرصهم في المشاركة في المجتمع وإسهامهم بالإنتماء هي أبعاد هامة للغاية لكل من جودة الحياة لدى الأفراد أو لدى المجتمع بشكل عام.

وقد أصبح ذلك لفهم لجودة حياة مقبولاً بالشكل العلمي، الميلسي وفي الحياة اليومية أيضاً، حيث يغطي العديد من وجهات النظر البحثية فالسعادة well being لم تعد ينظر إليها بشكل قصير وذلك في ضوء المستوى المعيشي المادي المتزايد والنمو الكمي ولكن بدلاً من ذلك أصبح هناك إهتمام وتركيز على الجوانب الكيفية والبعث الإجتماعي للتقدم الحديث.

وهذا يدل على أن جودة الحياة لا يمكن أن توصف فقط بأنها ظروف الحياة سواء في ضوء الموارد الذاتية الموضوعية أو الموارد الجماعية الموضوعية مثل الدخل، الحصول على العمل، لكن تقييم هذه الجوانب من وجهة نظر الفرد سواء بالإيجاب أو السلب هي الجانب الأكثر قبولاً للحصول على صورة مكتملة عن مفهوم جودة الحياة بأبعاده المختلفة (Buschak, 2005).

#### النظريات المنسوبة لجودة الحياة:

يرى بوشاك Buschak (2005) أن هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير مفهوم جودة الحياة، ففي عام 1970 وضع Erik تصوراً نظرياً لجودة الحياة؛ والتي تركز على الحاجات الأساسية لتطور الإنسان والتي تركز على الملكية أو التملك having والحب، وهذه الحاجات تستخدم كنقطة بداية من أجل توضيح المفهوم لتشمل لجودة الحياة، نجد أن التملك يرتبط دقماً بالمصادر المادية والظروف الحياتية مثل الدخل والسكن وظروف العمل وهي تشير إلى المعايير الرئيسية للحياة والأنظمة البيئية، أما الحب فهو يشمل الحاجات الإجتماعية لجميع الأفراد مثل العلاقات الإجتماعية وشبكة العلاقات والدعم العاطفي والتكامل الإجتماعي.

ويوضح بيجلو وآخرين Bigelow, et al. (1991) أن نظرية جودة الحياة تمثلاً بإطار نظري عن احتياجات الصحة النفسية للأفراد إلى جانب وصف مجموعة من الخدمات، ولقد قامت مجموعة من الدراسات بتطوير وقياس جودة الحياة في مجال الصحة النفسية وحاولت هذه الدراسات وضع تصور نظري لمفهوم جودة الحياة والتي توصلت إلى أن هذا المفهوم يتكون من مكونين أساسيين وهما مكون ذاتي subjective والأخر مكون موضوعي objective، ويشير المكون الذاتي إلى الرضا عن الحياة life satisfaction - السعادة - happiness - الذاتية (الرفاهية) Well-Being، ويشتمل المكون الموضوعي على الجوانب الإجتماعية مثل الحياة المستقلة والوظيفية، الدخل، المستوى التعليمي.

وقام ميرك Merrick (2003) بدراسة من أجل وضع تصور نظري موحد لجودة الحياة وتوضيح الإطار النظري والفلسفي لهذا المفهوم، فجودة الحياة من وجهة نظره تعني الحياة الطيبة أو الجيدة. والحياة الجيدة معناها العيش في حياة ذات جودة عالية. والحياة الجيدة أبعاد ذاتية وأخرى موضوعية يمكن ملاحظتها، فتتعلق هذه النظرية ببعض مظاهر جودة الحياة مثل الرفاهية، الرضا عن الحياة، السعادة، معنى الحياة، توازن لنظام البيولوجي، إدراك ما هو كامن في الحياة، إشباع للرغبات. وكذلك للعوامل الموضوعية. وتحتوي هذه النظرية على ثمانية مكونات

ذات أبعاد ذاتية وأخرى موضوعية ولذلك أطلق عليها نظرية جودة الحياة المتكاملة integrative. وبالرغم من ذلك فإنه يرى أن هناك بعض فلسفات الحياة تؤكد على بعض المظاهر الأخرى لجودة الحياة.

وركز تستا وسيمنسون Testa & Simonson (1996) على جودة الحياة المرتبطة بالصحة وهي التي تشير إلى المجال البدني والنفسي والاجتماعي للصحة حيث أن لها مجالات تتأثر بخبرات الفرد ومعتقداتهم وإبركاتهم وكل مجال من هذه المجالات يمكن أن يقاس من خلال بعدين للتقييم الموضوعي للحالة الصحية والإدراك الذاتي للصحة وبالرغم من أن لبعاد الموضوعي مهم جداً في تعريف جودة الحياة إلا أن الإدراكات لذاتية للمريض تتدرج هذا للتقييم إلى جودة حياة حقيقية، ويشير إلى أن معظم دراسات جودة الحياة تعتمد على إلقاء أسئلة خاصة بمكونات جودة الحياة الأكثر أهمية.

كما أن جودة الحياة تعتمد على التفسير الذي يعطيه للفرد للحقائق والأحداث من حوله ويظهر جلياً أن جودة الحياة تعتمد في قياسها بشكل قوي على ذاتية الفرد، وفيما يخص مجال الصحة البدنية باعتباره أحد مؤشرات جودة الحياة فإن هناك تباين واسع المدى بين الأفراد فيما يتعلق بقدرتهم على مواجهة الأمراض وتوقعاتهم حول صحتهم. فمن الممكن أن يكون لفردين نفس الحالة الوظيفية (الحالة الصحية) إلا أن جودة الحياة لنيهما قد تختلف اختلافاً جديراً من الفرواح لذاتية للفرد.

بيما يرى بشاك Buschak (2005) أن جودة الحياة هي اتصال بين المحددات الموضوعية والمحددات الذاتية للفرد، ولقد حاول تحديد محددات جودة الحياة في المجتمع الأوروبي والذي أشار إليها الدخل، التعليم، المصادر المالية، الرعاية الصحية، وقضايا الأسرة والعلاقات الاجتماعية وهذه العوامل أو المحددات تسمى محددات موضوعية، كما يرى أن جودة الحياة لا يمكن وصفها من خلال المحددات الموضوعية فقط بل لابد من الأخذ في الاعتبار المحددات الذاتية والتي تتمثل في: الحالة النفسية للفرد، والعائد والقيم والاتجاهات، وتعد السعادة الذاتية من أهم محددات جودة الحياة الذاتية.

ويعرض القرماوي (1999) تصوراً نظرياً لمفهوم جودة الحياة من منظور إسلامي فيرى أن السبيل إلى جودة الحياة يكون في ثلاثة أمور مهمة هي (مجاهدة النفس، تمسك الإنسان بكيونته وتعميق الجودة، إبتسراف أفق الحرية الأرحب).

**أولاً: مجاهدة النفس:** ومجاهدة النفس تبدأ بالصراع الذي يدور في النفس وينتهي إلى ملوك على نحو ما، هو صراع بين نزعتين متضادتين، نزعة مادية تسود فيها قوى لذات التونية، ونزعة روحية تسمو بالسلوك ليتفق مع قيم الإنسان. ويتحدد ذلك في أربعة مسالك هي: استنهاض الإرادة: فالإرادة قوة عظيمة من قوى النفس تلعب مع العقل الدور الفعال في الوعي والاختيار. الإشتغال بالإستقامة: حين تشغل النفس بالحق والإستقامة يصعب أن تشغل بالباطل. إبتساق الخبرات وتثبيت النفس: يجب على الإنسان أن يجعل دتماً لخير سبيله ومقصده. المسمو والعفة: وهما وسيلتان متضامتان لمجاهدة النفس، وهما ليستا وسيلتين مرتبطتين بضعف في النفس البشرية.

**ثانياً: تمسك الإنسان بجوهره وتعميق الوجود:** تمسك الإنسان بجوهره ومكونات لثراء فيه يجعله يسعى إلى تنمية وتوظيف مواهبه وإمكاناته لذاتية.

**ثالثاً: إبتسراف الإنسان لأفق الحرية:** تعتبر إرادة الحرية قوة خفية في الإنسان تجعله يخاف الموت ويحافظ على ذاته، خوف من فقد الهوية، خوف من الانفصال ونزعة الإنسان في الحفاظ على هويته قد تشعب بسلوكيات غير سوية، مثل شراهة للتملك والقلق المرتبط بتوقع الموت الذي يؤدي إلى قيود وضغوط تعوق جودتها وبهجتها، ولكن الإنسان يجب أن يدرك الأسباب واللبواعث وراء تصرفاته وأفعاله، وهنا يكون في للوضع الذي يملك فيه حرية الإرادة وإرادة الحرية، فإذا كانت الأمانة تستوجب طاعة الإنسان لخالقه في الوقت الذي ينطبق فيه هذه للطاعة

بلحرية فتتكيف إن شاء وحرية، ومن جانب آخر فإن لتعصب كسلوك يفيد الإنسان ويقفده حرية التفكير، فيصبح الإنسان متسلطاً متحلاً متصلاً جامداً، ولشخصية التسلطية تنفد الأمن وغالباً ما تشعر بالقتل والإحباط، وفي التعصب عدم تسامح وعدم مرونة ومن ثم هو مقاومة للتجديد والتغيير والتطور؛ وجوهر الإنسان يرفض للتعصب الذي هو ضد السعي وراء الحقيقة وضد جودة الحياة.

كما أشار بوشاك Buschak (٢٠٠٥) إلى أن هناك نظريات عديدة حاولت أن تقدم تصوراتها وتفسيراتها لمنخل جودة حياة، فعلى سبيل المثال في السبعينات من القرن الماضي قام إريك ألارد Erik Allardt بناء على منخل جالتونج الحاجات الأساسية Galtong's basic needs approach بتوسيع وتطوير منخل مستوى الحياة السويدية القائم على لمصادر وذلك بهدف تحقيق الغايات القصوى لظروف للتنمية البشرية. ولا تزال أفكاره حول كل من "الملكية" Having، "الحب" Loving، "الكيونة" Being تستخدم بصفة منظمة كنقطة الإنطلاق نحو توضيح الفهم العام والقرى لمفهوم جودة الحياة.

ويقصد بـ"الملكية" Having الجوانب المرتبطة بالمصادر المادية وظروف الحياة مثل الدخل، المشتريات الرئيسية، المسكن، العمل ومتطلبات الحصول عليها جميعاً، وهذه الجوانب تشير إلى المستوى الضروري للحياة، والمتطلبات الينية لإجتهده. أما بعد "الحب" Loving فيشير إلى الإحتياجات الإجتماعية للفرد فيما يتعلق بالعلاقات الإجتماعية، شبكة لعلاقات، للتدعيم الإنفعالي والتكامل الإجتماعي بشكل عام.

أما بعد "الكيان" Being فيشير إلى الشعور بالتقدير، الحاجة إلى التكامل مع المجتمع، إمكانية المشاركة، ومشاعر الإتناء أو الإغتراب كما يمكن إضافة مكوناً رابعاً وهو أساسي وضروري للسعادة أو الصحة النفسية والذي يشار إليه على أنه مكون مستقل وأحياناً يشار إليه على أنه مكون فرعي منبثق عن "الكيان"، وهذا المكون هو "الفعل" Doing ويقصد به مشاركة الأفراد لفعالة في تدعيم الآخرين ومساندتهم، والمشاركة السياسية والأعمال التطوعية، كما أنه يشمل القدرة على التحكم والسيطرة على الجوانب المتعلقة بالوقت وفرص الإشتراك في أنشطة وقت الفراغ.

وتعد أفكار ألارد Allardt للتصورية على قدر كبير من الإنتشار نظراً لشموليتها وبساطتها. ويتحتم على الباحثين الذين يستخدمون هذا الإطار النظري أن يعملوا وفقاً لمنخل متعدد الأبعاد من أجل تحليل مفهوم جودة الحياة بمكوناته الثلاثة الأساسية. وينبغي أن يكون هناك مزيد من الإهتمام بالمؤشرات للموضوعية تماماً مثل الإهتمام بالمؤشرات الذاتية؛ هذا بالإضافة إلى محاولة إكتشاف العلاقة بين جميع هذه الأبعاد.

وعلى الرغم من أن بعد "الكيان" يؤكد على فرص المشاركة إلا أنه يمكن توسيعه بالنظر إلى مفهوم آخر في غاية الأهمية حيث أشار من Sen إلى ما يسمى بالقدرة Capabilities كجانب هام في بحث جودة الحياة. وتؤكد القدرات على الجوانب لسياسية والمؤسسية كخطير بينية تحدد وتكون للفرص والإختيارات بالنسبة للأفراد للإقدام على فرص حياتية معينة؛ وهذا الجانب تم إغفاله تماماً في آراء ألارد للتصورية.

وللتركيز على القدرات بدلاً من التركيز فقط على النتائج وحدها يفسر وجود حاجة ملحة إلى ما يعرف بصانعي السياسة policy makers ولذين يعملون جاهدين على توفير بيئة تمكن الأفراد من تحقيق مستوى جيد من المعيشة يزودهم بقدر ملائم من اعتبار الذات أو إحترامها self respect تماماً مثل تزويدهم بقدر ملائم من الطعام.

كما توجد بعض المدخل البحثية المتميزة لتفسير جودة الحياة أو ما نطلق عليها السعادة الذاتية subjective well being وأول هذه المدخل هي المدخل النفسي حيث يؤكد علماء النفس على الدور الذي تلعبه سمات للفرد الشخصية في تفسير السعادة الذاتية. فقد أوضحت الدراسات أن كلاً من الوراثة ولشخصية يؤثران على

السعادة الذاتية بدرجة قوية، كما أن السمات الموروثة تلعب دوراً كبيراً في تفسير السعادة الذاتية وذلك على الرغم من فشلها في تفسير الفروق بين الدول والتنمية الحاصلة فيها بمرور الزمن.

ومن ناحية أخرى يهتم المنخل الاجتماعي بدور المكانة الاجتماعية، الدخل، لتعليم، أنماط للتوظيف، والعلاقات الاجتماعية عند تقييم الأفراد لظروف حياتهم بشكل عام. ولقد شغل السؤال التالي لأذهان كثير من الباحثين لمدة عقود متتالية وهو "هل العوامل الجينية والشخصية أم العوامل الاجتماعية الديموجرافية هي التي تؤثر على السعادة الذاتية؟".

ومن جهة ثالثة وهو الاتجاه الأحدث يوضح المنخل الاقتصادي اهتماماً كبيراً حول تفسير محصلة الرضا عن الحياة Life satisfaction فيما يتعلق بأثر السعادة الذاتية على مخرجات الفرد أو نواتجه، ولنصب الإهتمام في هذا المنخل على رصد مقارنات عبر ثقافية فيما يتعلق بالنواتج الهامشية والعلاقة بين المستويات المطلقة والنسبية للسعادة الذاتية.

إضافة إلى هذا، لا غرو أن العمل على تنمية وتحسين نوعية أو 'جودة الحياة' للبشرية هو أهم للمشكلات السياسية والاجتماعية الحالية، وخاصة حينما نعيش منفوعين بقوة البيئة المحيطة ودونما أن نعد رأس المال المستقبلي البشري، والاقتصادي والبيئي المناسب.

وقد أستخدم مصطلح جودة الحياة quality of life بطريقة موسعة في العديد من المجالات للتعبير عن فكرة السعادة الذاتية personal well being لدخل إطار ما والذي يتعدى في معناه المعادلة الاقتصادية البسيطة للسعادة المرتبطة بالدخل. ويستخدم مفهوم جودة الحياة بشكل عام ليشمل الدخل (ومن ثم يشمل الاستهلاك)، لكنه أيضاً يستخدم ليعبر عن عدة عوامل أخرى والتي تسهم بشكل ملحوظ في السعادة مثل الرضا عن البيئة التي يعيش فيها الفرد؛ كما تشمل شعور الفرد الكبير بالسعادة والإستمتاع.

وهناك مفهومان مرتبطان ومنفصلان عن بعضهما البعض في نفس الوقت لجودة الحياة وهما جودة الحياة الفردية Individual quality of life؛ وجودة الحياة الاجتماعية Social quality of life، ويعد ذلك على درجة كبيرة من الأهمية فيما يتعلق بمكونات البيئة حيث إن بعضاً من هذه المكونات البيئية يمكن أن يؤثر على جودة الحياة الفردية وذلك مثل جودة الهواء، والإزحام المروري، في حين أن بعضاً من المكونات البيئية الأخرى لا يؤثر على جودة الحياة للفردية. بينما يمكن أن تؤثر على جودة الحياة الاجتماعية، فوجود الحيوانات البيئية على سبيل المثال يمكن ألا يكون لها تأثير على الأفراد بطريقة أو بأخرى، كما أن تقليل خطر الإحتباس الحراري للأجيال المستقبلية يمكن إلا يسعد الأفراد الحاليين ولكن هذه المكونات السابقة تؤثر بشكل أكبر على صحة وجودة المجتمع، وينطبق هذا الحال على العديد من المكونات الاجتماعية والثقافية والتي لا يستخدمها الجميع في المجتمع مثل الجامعات والخدمات الإذاعية العامة.

وبالتبع فإن جودة الحياة لمجتمع يمكن أن تسهم في جودة حياة الأفراد؛ فالفرد يشعر بالسعادة وبحالة أفضل عندما يعيش في مجتمع أفضل، ولكن لا يؤدي بنا ذلك إلى أن نحصر جودة الحياة الفردية والمجتمعية في مفهوم جودة الحياة المجتمعية فقط فهما مفهومان منفصلان منطقياً.

كما أن جودة الحياة للفردية ينبغي أن تسهم وتؤثر على جودة حياة المجتمع، فالمجتمع إن يكون صحياً أو على درجة من السواء حينما نقوم بالحفاظ على الحيوانات البيئية المحلية وحينما ننضوي على حالة عدم المساواة الاجتماعية في حين يعيش أفراد هذا المجتمع ضغطاً كبيرة في العمل، ويخوض معظمهم غمار مشكلات الطلاق. وإذا شعر الأفراد أن جودة حياة المجتمع سئسهم بشكل إيجابي على جودة حياة الشخصية لديهم فإن هذا يدل على التطبيق الذاتي

self-identification أو الشعور بالعضوية والانتماء للمجتمع، ويبدو أن ذلك أمراً هاماً من الناحية لسياسية من أجل الدفاع عن لمكونات لمجتمعية التي تسهم في جودة الحياة المجتمعية بشكل عام.

إن نقطة لبده بالنسبة لمعظم الدراسات التي تناولت مفهوم جودة حياة كانت هي الخبرة لذاتية بالسعادة الفردية، ومع ذلك فإن محاولة قيم تلك الناحية أشتملت على ميل غير مفروط نحو التصورات غير الفردية، قصورات وإدراكات الفرد لذاتية لسعادته إن تكون متشابهة بدرجة واضحة، كما أنها تتأثر بتطلعات الفرد والمقرنات الإجتماعية، الأمر الذي جعل الإهتمام يتحول إلى تحديد الظروف والشروط للموضوعية التي تؤثر على الخبرة لذاتية التي تشمل على سبيل المثال الحالة الصحية للموضوعية للفرد، بدلاً من الشعور بالسعادة ولكن العديد من هذه الأحوال الموضوعية ليست مقصورة كما لا يمكن قياسها على أنها تختص بالفرد على أي حال، فجودة الهواء، ومستوى التعليم، أو مستوى التوظيف الفعلي؛ فجميع هذه الأحوال تتطلب قياساً جميعاً، ومن ثم فإن جودة الحياة أصبحت تركزياً في نظر العديد من الباحثين وصفاً لظروف جماعة معاشة لمجتمع ما أو لمكان ما والتي لها علاقة غير مباشرة فقط بالخبرة لذاتية بالسعادة لدى الأفراد.

إن أبسط تعريف لجودة حياة لدى الفرد "الفردية" هو الشعور الذاتي بأن حياة الفرد عامة تسير على ما يرام. ولنلاحظ أن هذا التعريف يفرق بين جودة الحياة وبين مفهوم السعادة happiness والذي يميل إلى أن يصف حالة إنتقالية وإفعالية شديدة. وكلمة "عامة" في مفهوم جودة الحياة يقصد بها تعريف جودة الحياة بأنها لحكم وتقييم لشامل للطريقة التي تمتزج بها جميع المكونات المختلفة لحياة الفرد، إلا أن هناك ثلاث مشكلات يتعرض لها التعريف السابق، والأولى هي أنه يمكن قياسها فقط بطريقة ذاتية من خلال سؤال الأفراد حول جودة الحياة لديهم، وهذا يوضح وجود عدة مشكلات واضحة تتعلق بالقياس الذاتي من حيث الثبات والقابلية لتعميم النتائج. أما المشكلة الثانية هي أن جودة الحياة في هذا التعريف تعتمد بشكل رئيسي على شخصية وسجية الفرد ذاته، فربما يكون لشخص لذني نسأله عن جودة الحياة لديه غنياً، ونجاحاً في عمله، ويتمتع بصحة جيدة، وسعيداً في حياته الزوجية، ومع ذلك كنه فهو لا يشعر بأن حياته تسير على ما يرام، وذلك لأن لديه أهدافاً شخصية لم يحققها بعد أو بشكل أبسط لأن لديه شخصية مكتئبة، فإذا عمنا القول بأن هذا الفرد ليس لديه جودة حياة مرتفعة وفقاً للتعريف السابق فإن المفهوم سيكون عديم للفائدة في ضوء البحوث والسياسات العامة.

أما المشكلة الثالثة هي أن وجود حالة من الرضا الذاتي عن حياة الفرد يرتبط بشكل قوي بتطلعات الفرد وتوقعاته لهذه الحياة، وترتبط هذه التطلعات بالتالي بالمكانة الإجتماعية: حيث يقارن الفرد نفسه بالأخرين من حيث مكانتهم الإجتماعية المنركة. وتؤدي التطلعات البسيطة المنخفضة عند إنجازها إلى مستوى أعلى من جودة حياة مقارنة بالتطلعات المرتفعة غير المنجزة، وهذا يجعلنا نتوصل إلى نتيجة واضحة وهي أن من إحدى لتطرق لتسي يمكن أن تستخدم لتصين جودة الحياة لدى الأفراد هي التقليل من توقعاتهم وتطلعاتهم؛ إلا أن ذلك لا يستطيع أن يفسر لنا المرغوبية للنمو والتطور الشخصي وإنجاز الأهداف المتحدية في حياة الفرد.

ومن خلال عرض لمشكلات الثلاثة لسابقة للتعريف السابق لجودة الحياة، يمكن وضع تعريف لا يكون من خلال الخبرة لذاتية للعلمة ولكن تعريف يد مجموعة من الأحوال والشروط ترتبط بحياة الفرد والتي تسدل - من خارجها - بأن هذه الحياة تسير على ما يرام. ويفترض هذا التعريف عدم إشمال لتصوير ذاتي للسعادة للعلمة ولكن يقدم لنا إقتراضاً منطقياً وهو بأن جميع هذه الأحوال والشروط إذا ما تحققت فسيؤدي مستوى جودة حياة. إن مفهوم جودة حياة مفهوم معقد يصعب تحديده إجرائياً، ومع ذلك فمن الممكن وضع خاصية رئيسية وهي تحديد الأبعاد، فإن مفهوم جودة الحياة هو تماناً مثل حياة يحتوي على مكونات متعددة، وتميل البحوث العالمية لتسي لأجريت حول جودة الحياة إلى تقسيم الحياة إلى عدة مجالات والتي تدرس بعد ذلك بشكل منفصل، ويمكن أن تكون هذه المجالات بنوية physical، نفسية psychological أو إجتماعية social، كما يمكن أن تقسم إلى صحة نفسية

وبدنية، كما يمكن تقسيمها إلى أبعاد معرفية وإفعالية على سبيل المثال السعادة happiness والرضا عن الحياة satisfaction with life أو القدرة على أداء الوظائف الجسمية والجنسية والاجتماعية والمهنية، أو الحالة الموضوعية في ضوء مصادر التمويل المالية، حلة للعمل، لظروف الأسرة .. الخ. ويجب المفحوص على مجموعة من الأسئلة حول مستوى تلبية الفرد لهذه الجوانب بين الحياة، ويتم تسجيل الإمتجابات، ووزنها ومزجها بطرق مختلفة لتمطينا في النهاية مقياس لتقدير جودة الحياة. ونادراً ما يتوقف الباحثون عن تملأتهم حول سبب تضمين مجالات معينة للحياة في حين يتم إستبعاد جوانب أخرى.

إن غياب الإطار النظري حول تحديد المفهوم يعد نقطة ضعف خطيرة لكثير من البحوث الإمبريقية التي أجريت حول مفهوم جودة الحياة، ونكرت العديد من لبحوث الرائدة في هذا المجال نقطة الضعف هذه وأكدت عليها، وإذا ما أردنا للبحوث التطبيقية أن تتقدم للأمام فعليها أن تعتمد على نظرية صحيحة، فلا شيء يعد تطبيقياً بقدر ما يعتمد على نظرية جيدة.

**المقياس:** تم الرجوع إلى بعض الأطر النظرية في مجال جودة الحياة (Hilderley, 2001; Buschak, 2005)، وبعض المقاييس النفسية لقياس جودة الحياة (Cummins, 1997)؛ (Jhingran, et al., 1998)؛ (موسى، ٢٠٠١) في بناء مقياس جودة الحياة للمسنين. وقد تم الوصول من خلال هذه المراجعة للنظرية لكل من الأطر النظرية والمقاييس النفسية في مجال جودة الحياة إلى تعريف إجرائي لهذا المفهوم على النحو التالي: يقصد بجودة الحياة قدرة المسن على مخالطة الآخرين، والهدوء النفسي، والقدرة على وضع الحلول المناسبة للمواقف والصعاب المختلفة، والتمتع بصحة جيدة، والشعور بالرضا والسعادة، والإحترام من قبل الآخرين، وإستمرار الإتصال بالأصدقاء القدامى، والقدرة المادية، ومقاومة مشاعر اليأس والإحباط، والالتزام بالواجبات الدينية، والثقة بالنفس، والقدرة على اتخاذ القرارات، والتمتع بحب الآخرين.

وفي ضوء هذا للتعريف الإجرائي، تم بناء بعض البنود التي تعكس مضمون التعريف الإجرائي، وقد أسفر هذا عن صياغة (٣٥) بنداً لقياس جودة الحياة لدى المسنين، والتي تم عرضها على لجنة خماسية من الأساتذة الحاصلين على درجة الدكتوراه في علم النفس والقياس النفسي للحكم على صدق هذه البنود في ضوء التعريف الإجرائي المشار إليه سلفاً، وقد أنتهى هذا إلى تعديل بعض البنود وحذف بعضها. ومن ثم، تكون مقياس جودة الحياة للمسنين في صورته النهائية من (٣٠) بنداً، وتم الإمتجبة على كل بند من خلال ميزان تقدير ثلاثي يبدأ دائماً (ثلاث درجات)، وتنتهى بنادراً (درجة واحدة فقط). كما تتراوح الدرجات على مقياس جودة الحياة للمسنين من ٣٠ درجة إلى ٩٠ درجة، وتدل للدرجة للصغرى على إتخفاض جود الحياة، بينما تمثل للدرجة المرتفعة على تمتع المسن بجودة حياة مرتفعة.

**الصدق:** تم حساب صدق مفردات مقياس جودة الحياة للمسنين من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، وذلك من خلال تطبيقه على مجموعة مكونة من (٥٠) مسناً ومسنة (م = ٦٦,٣٧ سنة، ع = ٥,٢ ±)؛ تم إختيارهم من بعض دور المسنين. وقد أسفرت لنتائج عن أن معاملات إرتباط بنود جودة الحياة للمسنين تروحت ما بين ٠,٥٣ إلى ٠,٧٤، وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١.

**الثبات:** تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة للمسنين بواسطة إستخدام معادلة ألفا لكرونباخ، فبلغ معامل الثبات ٠,٧٦.



مقياس جودة الحياة للمسنين

نادراً	أحياناً	دائماً	العبارات	
( )	( )	( )	أحب أن أكون بعيداً عن الآخرين .....	١
( )	( )	( )	تتصف حياتي بالهنوء والاستقرار .....	٢
( )	( )	( )	أملك القدرة على وضع الحلول لما يعترض حياتي .....	٣
( )	( )	( )	أموري الحياتية تسير على نحو ما أريد .....	٤
( )	( )	( )	أتمتع بصحة جيدة .....	٥
( )	( )	( )	أحب المكان الذي أعيش فيه .....	٦
( )	( )	( )	يحترمني كل من حولي .....	٧
( )	( )	( )	أشعر بالسعادة نحو أمور حياتي المختلفة .....	٨
( )	( )	( )	أملك من المال ما يكفيني ويسترتني .....	٩
( )	( )	( )	مازلت على اتصال مستمر بأصدقائي القدامى .....	١٠
( )	( )	( )	لا أخاف مواجهة المواقف الصعبة .....	١١
( )	( )	( )	عندي يقين أن الحق ينتصر في النهاية .....	١٢
( )	( )	( )	أتمتع بروح معنوية مرتفعة .....	١٣
( )	( )	( )	لدي القدرة على إسعاد من حولي .....	١٤
( )	( )	( )	تقدم لدار خدمات على أرقى مستوى .....	١٥
( )	( )	( )	الحياة ممتعة يجب أن نحياها كما ينبغي .....	١٦
( )	( )	( )	أتمتع معظم الوقت براحة للبال .....	١٧
( )	( )	( )	لا يستعصى عليّ حل أية مشكلة تقابلني .....	١٨
( )	( )	( )	أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل .....	١٩
( )	( )	( )	لا أرى من الحياة إلا جانبها المشرق .....	٢٠
( )	( )	( )	أرى أنني حققت رسالتي في الحياة .....	٢١
( )	( )	( )	فأنا من الذين لا حظ لهم في الحياة .....	٢٢
( )	( )	( )	قصرت كثيراً في ولجباتي الدينية .....	٢٣
( )	( )	( )	افتخر بما أنجزته من أعمال طوال حياتي .....	٢٤
( )	( )	( )	لا أَرْضَى كثيراً عن نفسي .....	٢٥
( )	( )	( )	أتمتع بحب أبنائي وأحفادي .....	٢٦
( )	( )	( )	أشعر أنني أقل من حولي .....	٢٧
( )	( )	( )	لا أرى لي قيمة أو فائدة في الحياة .....	٢٨
( )	( )	( )	يشيد لكل بنفسي بنفسي .....	٢٩
( )	( )	( )	لم أتمكن في يوم ما إتخاذ أي قرار .....	٣٠

