جودة الحياة المجتمعية

د/عمارة بوجمعة[1]
د/ جحنيط حمزة [2]

1) جامعة محمد البشير الإبراهيمي –برج بوعريريج– مخبر الدراسات والبحوث في التنمية الريفية.
2) جامعة محمد البشير الإبراهيمي –برج بوعريريج– مخبر الدراسات والبحوث في التنمية الريفية.

تهدف هذه الورقة البحثية إلى اظهار مدى أهمية الرقي بالافراد في المجتمع وذلك من خلال التطوير في أساليب جودة الحياة والتي زاد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة (جودة الحياة المجتمعية والأسرية)، ذلك نظرا لأهميتها في توافق الأفراد على المستوى الاجتماعي والثقافي وذلك بشعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على اشباع حاجاته في ابعاد الحياة الذاتية والموضوعية وجودة الحياة هي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الفرد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها الشعور بذاته داخل المجتمع.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، المجتمع، الحاجات الذاتية والموضوعية

جودة الحياة هي درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الانساني ، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة ، كما انها تشتمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته، ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد، وقد اعترف الباحثون الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة بأنها متغير الأبعاد ظلامي الملامح وغامض التفاصيل، ويرجع ذلك إلى تعدد المجالات التي تستخدمه، وهذه الطفرة الأخيرة والحديثة نسبيا في بحث ودراسة متغير جودة الحياة في الحقول العلمية المختلفة، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع وبرامج الإرشاد و إعادة التأهيل، أكدت أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد، ومتغير حسب تطور المجتمعات والمناطق.

أولا: مفاهيم الدراسة:

1/ جودة الحياة:

درجة رضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الانساني ، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة ، كما انها تشتمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي– النشاطات ، ومدى انجاز الفرد للمواقف (جسام ، سناء احمد.2009)

شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على اشباع الحاجات في ابعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي، والسعادة البدنية والمادية والاندماج الاجتماعي ، والحقوق البشرية). (بشرى عناد مبارك)

انه الصيغة أو الكيفية التي يتفاعل من خلالها الفرد مع افراد المجتمع الاخرين ، ويتخذ هذا التفاعل نمطين هما النمط الايجابي والنمط السلبي ، كما يعكس هذين النمطين عملية التنشئة الاجتماعية التي ينشأ عليها الفرد وضغط الواقع البيئي والحالة الداخلية للفرد والتي تكون بصورة عامة مكتسبة عن تجاربه السابقة وخبراته المترسبة فضلاً عن خصائصه الوراثية (بشرى عناد مبارك، ص820).

هو النشاط الذي يقوم به الفرد متأثراً بغيره من الافراد الاخرين في حضورهم أو غيابهم في موقف النشاط، الذين يمثلون التكوين) المجال (النفسي الاجتماعي له .وهذا النشاط يكون اما عقلياً أو وجدانياً أو مهارياً (بشرى عناد مبارك، ص821).

2/ جودة الحياة الأسرية: Family quality of life

زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بدراسة جودة الحياة الأسرية، ذلك نظرا لأهميتها في توافق الأبناء على المستوى الاجتماعي، والإنفعالي والنفسي ومن ثم تحسين مستوى الصحة النفسية لديهم ويفسر ذلك (putnam.1995) بأن جودة الحياة الأسرية من أكثر الموضوعات أهمية، حيث أفترض أن الاسرة هي المنظمة الأساسية الأكثر تماسكا في المجتمع، وهي تمثل رأس المال الاجتماعي في المجتمع.

وقد عرف بارك جودة الحياة الأسرية بأنها الدرجة التي عندها تشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء او التجمع، واستمتاع أفراد الاسرة بحياتهم معا، وتوفير الفرص معا، وتوفير الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم (رانيا يوسف محمد علي، 2017، ص 336).

اما (Smith/ Turnbull) فقد عرفا جودة الحياة الأسرية بأنها الحاجة إلى الترابط القوي لأفراد الأسرة.

ويرى (Brown) ان جودة الحياة الأسرية هي " درجة يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء، والمدى الذي يستمتعون فيه بوقتهم معا، والمدى الذي يكونون فيه قادرون على فعل أشياء هامة مع بعضهم البعض. (رانيا يوسف محمد علي، 2017، ص 337).

كما تعرف سميرة أبو الحسن عبد السلام نوعية الحياة الأسرية بأنها تمثل جزأ أساسيا من مفهوم أكثر شمولا وعمومية وهو نوعية الحياة بصفة عامة Quality of life يشمل هذا المفهوم على عدة أبعاد تتمثل في: التفاعلات الأسرية الداخلية الخارجية، والأدوار الأسرية، والممارسة الوالدية والمشاكل والنزاعات الأسرية، ومدى قدرة الأسرة على إشباع الحاجات النفسية، وتوفير المساندة الداخلية والخارجية لأفرادها، وتحقيق النمو الشخصي والاجتماعي لهم بما يحقق الرضا عن الحياة الأسرية، ويؤدي إلى شعور أفرادها بالسعادة والتوافق الأسري، هذا بالإضافة إلى مدى ملائمة الجانب المادي وظروف المعيشة داخل الأسرة، ومدى قدرة أفرادها على إقامة علاقات اجتماعية وتفاعلات خارج الاسرة ومقدار ما يتلقاه أفرادها من دعم ومساندة خارجية (أبو الحسن عبد السلام، 2009، ص 354/351).

3/ مفهوم الحاجات الإنسانية: وفق هرم " ماسلو"

3-1 الاحتياجات الفيسيولوجية: هي تلك الاحتياجات اللازمة لبقاء الإنسان على قيد الحياة ولحمايته، وتتعدد الحاجات الفسيولوجية:

- فالإنسان بحاجة إلى النوم
- وبحاجة إلى تناول الطعام
- حاجة إلى شرب الماء
- وبحاجة إلى الهواء لكي يتنفسه
- وبحاجة إلى الجنس للحفاظ على نوعه
- وبحاجة إلى مأوى لكي يضمن حمايته.

ثم يلي الاحتياجات الفسيولوجية حاجته إلى الأمن والأمان:

فالأمان من الاحتياجات الأساسية التي لا يستطيع الانسان العيش بدونها حتى ولو توفرت له كافة احتياجاته الفيسيولوجية، فإذا لم يتوفر للإنسان المتطلبات التي تكفل أمانه فسوف تغيب حمايته ولن يكون له وجود فهي حاجات للحفاظ على وجوده.

- الأمان الجسدي امان يضمن له عدم تعرضه للعنف او الإساءة او الجريمة
- امان ممتلكاته الشخصية
- الأمان الوظيفي – الأمان الأسري – الأمان المالي
- الأمان النفسي
- الأمان الصحي وضمان حصوله على الرعاية الصحية عند تعرضه للأمراض (ما سلو والتدرج في الحاجات الإنسانية، 2014)

3-2 الاحتياجات الاجتماعية

يعتبر الانسان كائن اجتماعي بطبعه والاجتماعي معناه تلك العلاقات والتواصل الذي ينشا بين الفرد او جماعة مع جماعات أخرى كالجماعات المرجعية: الاسرة، الأصدقاء، قادة الراي، بحيث يلجؤون الى استهلاك حاجاتهم بالاعتماد أحيانا على مؤسسات المجتمع المدني كالنوادي والجمعيات ووسائل الاعلام.

3-2-1الحاجة الى التقدير:

عندما يتم اشباع الحاجات الاجتماعية يصبح هذا المستوى من الحاجات فاعلا ، حيث تكون هذه الحاجة داخلية او خارجية او كلاهما معا فمثلا تشير بعض الدراسات ان احترام الفرد لذاته او تقبل هذا الذات ،من خلال النظر الى الإنجازات او النجاح الذي حققه هذا الذات ويدعم هذه الحاجة ،اما الحاجة الى اثبات الذات خارجيا فتشمل الحاجة الى تحقيق مكانة اجتماعية محترمة او الظهور كشخصية لها مكانتها المرموقة او المحترمة بسبب إنجازها المادي او العلمي وهكذا (سناء الخولي، 2011، ص 256)

3-2-2 الحاجة الى تحقيق الذات:

في هذه المرحلة الأخيرة وعندما يصل الفرد الى اشباع العديد من رغباته فانه يحقق ما يسمى بالمباهاة والرغبة في التفاخر والتميز عن الاخرين والطموح وحب التقليد والتسلية والتمتع بأوقات الفراغ والراحة الشخصية وحب التملك.

ثانيا: أبعاد – جودة الحياة :

و يرى روزن أن جود الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي : الضغط النفسي المدرك، والعاطفة، والوحدة النفسية، والرضا. (إبراهيم الهنداوي، 2011، ص39)

ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد، وقد اعترف الباحثون الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة بأنها متغير الأبعاد ظلامي الملامح وغامض التفاصيل، ويرجع ذلك إلى تعدد المجالات التي تستخدمه، وهذه الطفرة الأخيرة والحديثة نسبيا في بحث ودراسة متغير جودة الحياة في الحقول العلمية المختلفة، مثل الطب والاقتصاد وعلم الاجتماع وبرامج الإرشاد و إعادة التأهيل، أكدت أن هذا المفهوم متعدد الأبعاد.

ويقرر كلاً من كومينز وماك كيب،1994 أيضا أن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم متعددة الأبعاد، وأن جميع المقاييس التي أعدت في هذا المجال تأخذ بهذا الاتجاه، ويضيف أن أي مقياس لجودة الحياة يجب أن يتضمن المؤشرات الموضوعية Objective Indicators والمؤشرات الذاتية Subjective Indicators ويرى الباحثان على الرغم من أن كلا من المؤشرات الموضوعية والذاتية ترتبط ارتباط اً قوي اً بجودة الحياة، إلا انه ملفت للنظر أن الارتباط بين البعدين يعتبر ارتباط اً ضعيف اً، ربما يعود ذلك إلى أن الاتجاهين يستعرضان مجموعتين مختلفتين من البيانات.

فبينما تعتبر المؤشرات الموضوعية المجتمع أو الجماعة التي ينتمي إليها الفرد محكا مرجعياً وتقيس بيانات مثل :الدخل والسكن والعمر...الخ، فإن المؤشرات الذاتية تكون أكثر خصوصية للفرد ومن ثم لا يمكن استخدام المؤشرات الموضوعية لقياس الذاتية إلا في حالة معرفة قيمة هذه المؤشرات بالنسبة للفرد واتجاهاته، (هشام إبراهيم ، مجلد الثاني، 2010، ص 554).

1/ المؤشرات الموضوعية :ويلاحظ أن المتحمسين لهذا النوع من المؤشرات هم الإحصائيون والعاملون بأجهزة الدولة والعلماء والمنظمات الدولية المهتمة بالتنمية وتشمل) السكان، والمكانة الاجتماعية، والعمل، والدخل وتوزيعه، والمواصلات، والإسكان، والتعليم، والصحة.

2/ **المؤشرات الذاتية** :وتهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب لها الأفراد وما تحققه لهم من إشباعات، ومن ثم مدي شعورهم بالرضا أو السعادة، وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم أو تعاستهم وسخطهم هو أفضل مؤشر لجودة الحياة.

Rosen يرى أن جود الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي :الضغط النفسي المدرك، والعاطفة، والوحدة النفسية، والرضا.

ويقدم كلا من **(فليس وبيري)** نموذجا لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة، وللقيم الفردية، ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية هي :الصلاحية

الجسمية، والرفاهية المادية، والرفاهية الاجتماعية، والصلاحية الانفعالية، والنمو والنشاط.(محمد حامد إبراهيم،2011، ص41).

ويذكر Widar أن هناك إجماعا على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة هي:

1/ البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض

2/ البعد الوظيفي: وهو خاص بالرعاية الطبية، ومستوى النشاط الجسمي.

3/ البعد الاجتماعي: وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين.

4/ البعد النفسي: وهو خاص بالوظائف المعرفية والحالة الانفعالية، والادراك العام للصحة، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة والسعادة (Widar, M ; Ahltrom; 2003; P494/505)

ثالثا الاتجاهات المختلفة المفسرة لجودة الحياة:

1/ الاتجاه الاجتماعي:

يرى المير 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 إلي آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد 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.

2/ الاتجاه النفسي:

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، والتعليم يمثل انعكاسا مباشرا 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 الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح مفهوم التوقع إضافة إلي 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.

3/ الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياةالأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة (Widar, M ; Ahltrom; 2003

رابعا: مظاهر جودة الحياة:

1/ العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:

1-1 العوامل المادية الموضوعية: Objective Factors والتي تشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده، إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية، حيث تعتبر هذه العوامل عوامل سطحية في التعبير عن جودة الحياة، إذ ترتبط بثقافة المجتمع وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع هذه الثقافة.

1-2 **حسن الحال:** Well belling ويعتبر هذا بمثابة مقياس عام لجودة الحياة، ويعتبر كذلك مظهر سطحيا للتعبير عن جودة الحياة، فكثير من الناس يقولون بأن حياتهم جيدة ولكنهم يختزنون معنى حياتهم في مخازن داخلية لا يفتحونها لأحد.

2/ إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

2-1 إشباع وتحقيق الحاجات: Ful Fillment of Needs وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن المرء من إشباع حاجاته فان جودة حياته ترتفع وتزداد، وهناك حاجات كثيرة يرتبط بعضها بالبقاء، كالطعام والمسكن والصحة، ومنها ما يرتبط بالعلاقات الاجتماعية، كالحاجة للأمن والانتماء والحب والقوة والحرية، وغيرها من الحاجات التي يحتاجها الفرد والتي يحقق من خلالها جودة حياته.

2-2 **الرضا عن الحياة: Satisfaction of Life** يعتبر الرضا عن الحياة أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة، فكونك راضيا فهذا يعني أن حياتك تسير كما ينبغي، وعندما يشبع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، يشعر حينها بالرضا.

3/ إدراك الفرد القوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

3-1 القوى والمتضمنات الحياتية Life Potentials: قد يرى البعض أن إدراك القوى والمتضمنات الحياتية بمثابة مفهوم أساسي لجودة الحياة، فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم، من أجل القيام بتنمية العلاقات الاجتماعية، وأن ينشغلوا بالمشروعات الهادفة، ويجب أن يكون لديهم القدرة على التخطيط واستغلال الوقت وما إلى ذلك، وهذا كله بمثابة مؤشرات لجودة الحياة.**(ابراهيم الهنداوي، 2010، ص 41).**

3-2 معنى الحياة Meaning Life: يرتبط معنى الحياة بجودة الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته، وأهميته للمجتمع وللآخرين، وشعر بإنجازات ومواهبه، وأن شعوره قد يسبب نقصا أو افتقادا للآخرين له، فكل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة الحياة.

4 الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

4-1 الصحة والبناء البيولوجي: Health and Biological State وتعتبر حاجة من حاجات جودة الحياة التي تهتم بالبناء البيولوجي للبشر، والصحة الجسمية تعكس النظام البيولوجي، لأن أداء خلايا الجسم ووظائفها بشكل صحيح يجعل الجسم في حالة صحية جيدة وسليمة.

4-2 السعادة Happiness: وتتمثل بالشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، وهي شعور بالبهجة والاستمتاع واللذة، وهي نشوة يشعر بها الفرد عند إدراكه لقيمة ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية.

ويعرفها (فينوهفن) بأنها الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابياً على نوعية حياته بوجه عام، وبمعنى آخر تشير السعادة إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها، وقد دلت بحوث كثيرة على أن السعادة هي نتاج تفاعل مركب بين الشخص وبيئته.

5/ جودة الحياة الوجودية:

وهي الوحدة الموضوعية لجوانب الحياة، وهي الأكثر عمقا داخل النفس، وإحساس الفرد بوجوده، وهي بمثابة النزول لمركز الفرد، والتي تؤدي بالفرد إلى إحساسه بمعنى الحياة الذي يعد محور وجودنا، فجودة الحياة الوجودية هي التي يشعر من خلالها الف رد بوجوده وقيمته، ومن خلال ما يستطيع أن يحصل عليه الفرد من عمق للمعلومات البشرية المرتبطة بالمعايير والقيم والجوانب الروحية والدينية التي يؤمن بها الفرد، والتي يستطيع من خلالها تحقيق وجوده (عبد المعطي، مصطفى، 2011، ص14/13)

يشير عبد المعطي أن مظاهر جودة الحياة تتعدد لتشمل العوامل المادية، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، إدراك الفرد الايجابي لمعنى الحياة، ومدى إحساس الفرد بالسعادة والصحة النفسية والجسمية، فضلا عن جودة الحياة الوجودية وهي الأعمق تأثيرا، والذي يتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته، وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة، وصولا إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع.

6/ معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل منا مكامن قوة و مواطن ضعف، هذا أمرُ مسلمُ به .فإذا نظرنا إلى مواطن الضعف، أو القصور من جهة السياق الاجتماعي الثقافي العام، الذي يعيش فيه الإنسان من جهة اخرى لأمكن تحديد مجموعة من الظروف التي قد تحول دون تحقيق الإنسان لأحلامه وطموحاته، بل أيضًا قد تسبب كفًا أو كمونًا لمكامن القوة التي لديه في نفس الوقت .وتجدر الإشارة إلى أن غالبية مواقف الرعاية، والتعليم تركز بصورة مبالغ فيها في الحقيقة على حل مشكلة أو مشكلات الشخص هذا أمرُ محمودُ وإيجابي، لكن إذا أردنا أن نحسن جودة الحياة الشخصية للإنسان علينا ألا نركز فقط على المشكلات) بواطن الضعف، بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة، واستخدام وتوظيف مكامن القوة، وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسن نوعية أو جودة الحياة الشخصية له .ويجب عند وصف مكامن القوة، وبمواطن الضعف انطلاقاً من دلالة عنوان هذه الفقرة منغصات/معوقات؛ إمكانيات/قدرات، أن نميز بين الظروف الداخلية، والظروف الخارجية ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية، والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص (أمال، 2014، ص 98).

جدول رقم :3 منغصات/معوقات؛ إمكانيات/قد ا رت تحقيق جودة الحياة. (أمال، 2014، ص98)

	المعوقات	الإمكانيات/ القدرات
الظروف الداخلية	- المرض - الاعاقات - الخبرات الحياتية السلبية	- المهارات -الخبـــرات الحياتيـــة الإيجابية الحالــة المزاجيــة الذهنيــة الإيجابية -روح الدعابة والمرح
الظروف الخارجية	-نقـــص المســـاندة الاجتماعية والانفعالية -ظروف الحياة المعيشية السيئة	توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية والانفعالية وتعدد المانحين لها. توافر نماذج رعاية جيدة أو طيبة.

قائمة المراجع:

الكتب:

[1]) سناء الخولي.2011. التغير الاجتماعي والتحديث، مصر دار المعرفة الجامعية.

المجلات

بنات، بسام. (2005). ظاهرة الاغتراب لدى طلبة الثانوية العامة في مدينة الخليل وعلاقتها ببعض المتغيرات. ***مجلة جامعة بيت لحم***، عدد 24، ص 91-132.

[2]/ رانيا يوسف محمد علي. (2017) الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة الأسرية لدى عينة من التلاميذ المراهقين. مجلة الإرشاد النفسي. مركز الارشاد النفسي. جامعة عين الشمس. العدد 21، أغسطس 2017.

3/ بشرى عناد مبارك (2014) جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الأداب. جامعة ديالي. العدد .99

4/ عبد الله هشام إبراهيم. (2010). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاكتئاب واليأس لدى عينة من الطلاب والعاملين. المؤتمر الدولي الثاني لمركز الإرشاد النفسي. الإرشاد النفسي للأطفال ذوي الحاجات الخاصة الموهوبون المعاقون :المجلد الثاني.25 جامعة عين شمس القاهرة.

اطروحات الدكتوراء والماجستير

[5]/ جسام ، سناء احمد.(2009). فاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي لتحسين جودة. أطروحة دكتوراء، الحياة وبعض المتغيرات المرتبطة بها لدى عينة من المسنين. غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.

[6]/ الخزرجي ، سناء صاحب. (1997). التغير الاجتماعي وسلوك الطالبة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة بغداد.

7/ محمد حامد ابراهيم الهنداوي. (2010) الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظات غزة. رسالة الماجستير. إشراف: محمد سفيان أبو نجيلة. كلية التربية. جامعة الأزهر. غزة،

8/ بوعيشة أمال. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب. رسالة دكتوراء. إشراف: جابر نصر الدين. تخصص علم النفس. قسم العلوم الاجتماعية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة بسكرة. الجزائر.