

جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية من منظور علم النفس

الفردى (مسائل الحياة أنموذجا)

حوحو ريان، عمار غرايسة.

جامعة محمد خيضر بسكرة.

ملخص:

إن التمييز بين الفرد المتمتع بجودة الحياة حسب النظرية الأدليرية يتم وفق مقارنة فردية-اجتماعية وهو مرتبط بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة من خلال العلاقات الاجتماعية التي يكونها، فإحساس الفرد بالانتماء للجماعة والتعاون معها وتفاعلاته الاجتماعية يوفر له الشعور بالأمن والأمان، والسند الضروري للسير الطبيعي للحياة. سنتطرق لمفهوم جودة الحياة وفق نظرية ألفرد أدلر التي تتخذ النزعة الاجتماعية كمعيار أساسي للصحة النفسية من خلال ثلاث مسائل حياتية هي: **الحب- الزواج، العمل، المجتمع- الصداقة.** **الكلمات المفتاحية:** جودة الحياة. الصحة النفسية. علم النفس الفردي. النزعة الاجتماعية. مسائل الحياة.

1- مقدمة

إن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده، هو في حالة اتصال مستمر ودائم مع الأفراد المحيطين به منذ بداية نشأته وولادته في الحياة فهو لا يعيش بمعزل عن الآخرين بل يحتاج إلى رعاية من طرف المحيطين، لذلك لا يمكننا فصل مفهوم جودة الحياة عن المجتمع والعلاقات الاجتماعية التي يكونها الفرد.

اعتبر علم النفس الفردي أن الشعور الاجتماعي يظهر بسبب الضعف الطبيعي للكائنات الإنسانية فالفرد يحتاج للجماعة لتحقيق جودة من خلال التكافل معهم تحقيق درجة عالية من الرضا، لتحقيق مهمات الحياتية الثلاث "الحب- الزواج، العمل، المجتمع- الصداقة" يتجلى الشعور الاجتماعي "النزعة الاجتماعية". حسب أدلر يمكن اعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية. لذلك لا نستطيع الحكم على الإنسان من حيث صحته النفسية إلا من خلال نزعته الاجتماعية ومدى استجابته لمسائل الحياة الثلاث، واستعمال هذا المعيار لفحص جودة الحياة لديه.

1. مفهوم جودة الحياة:

تعريف منظمة الصحة العالمية: تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها "إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه.

تعريف عبد الفتاح وحسين: الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب

الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه".

تعريف منسي وكاظم: شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

تعريف جودة الحياة حسب جسام (2009) درجة الرضا أو عدم الرضا التي يشعر بها الفرد اتجاه المظاهر الحياة المختلفة ومدى سعادته بالوجود الإنساني، وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة، كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية. (بشرى عناد مبارك. 2012. ص720)

ومن كل ما سبق يمكن القول أن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، والحياة العاطفية الايجابية إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى عيش حياة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع. (مسعودي امحمد. 2015. ص ص204-205).

تعريف جودة الحياة وفق نظرية علم النفس الفردي التي تبنتها الباحثة، هي شعور الفرد بالسعادة النفسية وهذه الأخيرة تتحقق من خلال تمتع الفرد بالصحة النفسية وتحقيق درجة جيدة من النزوع الاجتماعي والتي تمس جانب كبير من مسائل الحياة.

2. الصحة النفسية:

1.2 مفهوم الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية معاني كثيرة وسنعرض مفهومين أساسيين حسب مصطفى فهمي وهما: المفهوم الأول للصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي ويلقى المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي.

المفهوم الثاني للصحة النفسية فيأخذ طريقاً إيجابياً، واسعاً، شاملاً غير محدد ويرتبط بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، ويؤدي به للتمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب مليئة بالتحمس، وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه، ويتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين ويسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزان الانفعالي والعاطفي والعقلي تحت تأثير جميع الظروف.

شخصاً من هذا النمط يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصاً سويًا، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس، بل انه يستطيع أيضاً أن يسيطر على عوامل الهزيمة كما يستطيع أن يصمد للصراع النفسي العنيف مستعيناً ببصيرته وقدرته على التحكم الذاتي. (مصطفى فهمي. 1995. ص ص 15-16)

2.2 مفهوم الصحة النفسية من وجهة نظر علم النفس الفردي:

انطلق أدلر في تحديد مصطلح النفسية (السواء واللاسواء) عكس المقاربات النفسية التي انطلقت من قاعدة اللاسواء لتحديد السواء. حيث أن أدلر اعتمد على مرجعية السواء لتحديد اللاسواء فهو يستخدم

النزعة الاجتماعية والتوافق الاجتماعي لتحديد الشخص السوي. فالشخص متوافق اجتماعيا هو شخص سوي متشبع من النزوع الاجتماعي، عكس الشخص الغير متوافق فهو شخص عقيم خاوي من النزوع الاجتماعي بعيدا عن الصحة النفسية.

طرح أدلر السؤال حول موضوع الصحة النفسية بشكل مختلف، فقد اعتبر أدلر العصاب على أنه "شكلا خاطئا من أسلوب الحياة والشذوذ الاجتماعي".

وانطلاقا من الاستنتاج الذي توصل إليه أدلر أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنسان فلا يمكن إلغاؤها أو إبطالها، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح "النزعة الاجتماعية" معيارا للصحة النفسية وللتفريق بين السواء واللاسواء.

استنادا إلى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيا. وقد نظر أدلر لتصرفات الفرد من منظور المستقبل البعيد لجماعة مستقبلية مثالية. إلا أنه عندما يهتم بالآخرين على أساس التساوي بينهم والتعاون والتكافل معهم، يمكن اعتباره من وجهة نظر علم النفس الفردي سوي. وتوجد ثلاثة مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها ومن هذه المجالات هي: الحب- الزواج، العمل، المجتمع- الصداقة.

لتحقيق مهمات الحياتية الثلاث أعلاه يتجلى الشعور الاجتماعي "النزعة الاجتماعية". حسب أدلر يمكن اعتبار الإنسان سليما نفسيا إلا عندما يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر إنسانية.

لا يوجد تعارض بين فردية الشخص والتصرفات الاجتماعية في علم النفس الفردي، فتحقيق الذات والتأهيل المستمر والتقدم المهني وتوسيع مجالات الحرية الشخصية تحتل عند أدلر المرتبة نفسها التي يحتلها التضامن والاستعداد للمساعدة والروح الجماعية، إذ أن سيرورة الإنسان ترتبط بالالتزام الجماعي بالآخرين. (سامر جميل رضوان. 2002. ص ص 35-39)

تميز أدلر في طرح نظريته بالوضوح خاصة في موضوع الصحة السواء حيث أقر أن الصحة النفسية تتحد من خلال النزعة الاجتماعية لدى الفرد والتي تتضح في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين وممارسته لمهنة شرط أن تكون في خدمة الآخرين وتعم الفائدة على المجتمع، وليس في خدمة ذاته فقط. وكذلك قدرة الفرد على الحب والزواج واختيار الشريك. أما الشخص اللاسوي هو ذلك الشخص الذي لا يقدر مشاركة الآخرين لأنه لا يدرك دوره الاجتماعي، ويفسر كل ما يحيط به بطريقة خاطئة ويعانون من تدني الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس. ويرى أدلر أن الشجاعة تعوز معظم المضطربين في سعيهم للتفوق والسمو لأنهم يخافون من الفشل فالشجاعة عند أدلر هي الصحة النفسية أما الاضطراب هو الخوف.

3. النزعة الاجتماعية:

مفهوم النزعة الاجتماعية حسب أنسباخر وأنسباخر تشمل مشاعر الفرد تجاه الغير والذات، والجماعات، والحاضر تماما كالمستقبل. وتميل إلى الغيبيات، والكون الذي تعيش فيه الجماعة. (Bass.M.L et al, 2002, P124)

حسب أدلر النزعة الاجتماعية هي شعور الفرد تجاه مجتمعه وانتماءه لهم، كما قصد به أدلر ألفرد الشعور الاجتماعي وهو فكرة الانفتاح على الغير وعلى العلاقة القائمة مع الآخرين واجتياز الذات والثقة بالمستقبل. وهذا الشعور بالواقع بالنسبة له هو الحس الاجتماعي والحدود الأخلاقية والقدرة وعكسه هو الإحساس بالنقص والعزلة وذلك نتيجة للتربية العائلية التي لم تؤدي إلى المحرضات الاجتماعية السوية إما عن طريق التدليل الزائد أو الشح في العواطف مع القسوة أو الإهمال أو الرفض تماما مما يدخل الطفل ضمن دائرة ضيقة تخنقه نفسيا. (روجيه موكيالي. 1988. ص ص 28-29)

اعتبر أدلر (1927) أن أول الدلائل لوجود شعور اجتماعي فطري، تتكشف عندما يبدأ الطفل محاولاته الأولى للبحث عن التعاطف والحنان، وتقود هذه المحاولات الطفل إلى محاولة التقرب من البالغين. إن حب الطفل يكون موجها دائما نحو المحيطين به وهذا السعي الشهواني يختلف في شدته من فرد لآخر، كما أنه يكون هناك اختلاف في الطريقة التي يعبر بها عن مشاعره. ومن الممكن أن تظهر حتى في طريقة حديثه وأفعاله وسلوكاته.

تبدأ عملية النزعة الاجتماعية حسب أدلر (1929/1927) من خلال الاتصال الأول للطفل مع الأم لأنها الشخص الأول الذي يتعلق به، فالطفل يلج في أول علاقة له مع أمه في هذه المسألة تتجلى بوضوح، فهي تمثل الـ "أنت" المسجد للاتجاه الاجتماعي عند الطفل إذ تزوده بمثال اجتماعي جدير بالثقة. هنا تكمن أول وظيفة أمومية جسيمة، إنها تمكن من نمو النزعة الاجتماعية.

أما وظيفة الأم الثانية فتتمثل في تحضير الطفل لمجابهة مسائل الحياة وتوسيع اهتمامه إلى الآخرين وإلى الحياة الاجتماعية إذ لا بد أن تعرف كيف توظفه إزاء أبيه وكل عناصر إخوته وحتى علاقات مع الآخرين من خلال وأصدقاء. (ADLER, A, 1929, Pp150-151). يتوجب على الأم من هذه الزاوية التنموية التطورية والاجتماعية هو تنشئة طفل متكافل وشريك يحب المساعدة ولديه رغبة في التكافل مع الدخول في علاقات مع الآخرين وتكوين صداقات وعلاقات اجتماعية مختلفة.

إن الأم تلعب دورا هاما في تنمية روح الجماعة لدى طفلها من خلال علاقتها معه فعليها أن تكون حذرة في التعامل مع طفلها ولا تبدي أي سلوك ضد المجتمع بعيدا عن التعاون لتنمية طفل سليم نفسيا وتوفير الحياة الآمنة له. وأقر أدلر أن دور الأم يليه دور الأب والإخوة داخل الأسرة، فهاته الأخيرة هي بيئة اجتماعية ينمو فيها الأبناء نمواً اجتماعياً سليماً. فإن كانت قائمة على الخلافات والشجارات ستكون خبرات غير سليمة فيكتسبها الأطفال، غالباً ما يكون مبعثها انعدام الحب والأمان داخل الأسرة مما ينتج راشد غير سوي.

من الواضح أن النزعة الاجتماعية جد أساسية ومهمة ولا يمكننا الخلو من دونها، فهي جزء أساسي من حياتنا وتعاملاتنا وأفعالنا وحتى أفكارنا، فهي دوما حاضرة حتى لو لم ننمي هذه القابلية لتظاهر الآخرين بالكمال الذي اعتبره أغلب الناس مسعى أساسي للوصول للسمو، فإننا نبتغي ونجتهد الى ذلك بجهد للظهور كأننا قد نميناها. هذا يعني أن تظاهر النزعة الاجتماعية هو أحيانا يستعمل بإخفاء الأفكار والأفعال ضد المجتمعية التي هي تعبير صادق عن الشخصية الحقيقية. ففوائد النزعة الاجتماعية تعود

على الفرد نفسه وعلى مجتمعه لذلك أصر أدلر على هذا الطرح فالنزعة الاجتماعية هي مؤشر على الصحة النفسية.

و يشمل مسائل الرئيسية الثلاث:

1) مسألة العلاقات الاجتماعية: إن الإنسان لديه ميول لإقامة الصداقات مع بني جنسه ووضع بعض الرموز من أجل التواصل والتعاون لتقوية الوحدة بين الفئة المعينة وضمان التعاون بينهم. وأن أهم الأصول التي وضعتها الأديان جميعا هي الدعوة إلى رعاية الغير لأن في ذلك خير يعمل على رافة الجماعة ويبعثها للتقدم والرقي، إذ هو سوف يؤدي بعد ذلك إلى خير الأفراد جميعا، دون أن يفسده ويسعى كل منهم إلى نفعه الخاصة أو الغايات الفردية.

"أما ما ينبغي منا من مذهب العيش فهو السعي وراء المنفعة الخاصة لهذا الأسلوب هو أكبر العقبات في سبيل النهوض بالفرد والمجتمع" (Adler, A.1931.p254)
 إن الأنانية والاعتماد كما أشاد أدلر لتظهران على أكثر وجودهما عند المرضى النفس أو العصبيين، فتصيب منهم القدرة على الحديث، باللي الذي يلحق ألسنتهم أو بشدة الحياء في محاضر الناس أو بعدم المقدرة الجنسية فهذه الأعراض هي مظاهر لسوء القدرة على إقامة الصلات بين بني جنسه وغياب الإيثار عن نفسه. (إسحاق رمزي.1981.صص152-156)

2) مسألة المهنة: إن العمل هو العنصر الأساسي للإنتاج ويرتبط مفهومه بظواهر التعقد في الحياة الاجتماعية. ولذلك أصبح معنى العمل في منظور الأفراد والجماعات يعني ببساطة وسائل وأساليب تهدف إلى تحقيق غاية للكسب في الحياة، لكن هذا الاتجاه لا يعبر عن العمل، فالإنسان لا يعمل من أجل الكسب فقط، فهو يعمل من أجل تحقيق ذاته، وحاجته الأساسية والمكانة الاجتماعية، وتحقيق ما لم يحققه غيره. (كمال عبد الحميد الزيات.2001.ص 137)

عرف مالك مخول العمل على أنه: ذلك النوع من النشاط أو السلوك أو الطاقة في ميدان الحياة العملية، والذي يسير وفق خطة منظمة ويقتضي القيام بوظائف معينة ويستهدف تحقيق غرض إنتاجي معين. (رابح العايب. 2006. ص 50)

أوجز أدلر فكرته على العمل والأدوار الاجتماعية في أن الأم هي العامل الأول في توجيه الميول المهنية للطفل ولأن الخمس سنوات الأولى الخمس مهمة في تحديد السبيل الذي سوف يسلكه الطفل، أما الخطوة الثانية تقوم بها المدرسة، ويرى أدلر أن المدارس اليوم تعني أكثر من ذي قبل بإعداد الطفل للحياة بما تبذله من جهد في تدريب كفايته البدنية والعقلية، كما أن العناية بمهارته اليدوية والبدنية تزيد ثقته بنفسه وإيمانه بها.

ويتيسر النمو على الطفل إذا عرف وحدد مهنته منذ الطفولة وما أعد له من مهنة في مقبل أيامه فلو أننا سألنا الطفل عما يود أن يكون في الغالب عن رغبته، ومع أن إجابته قد لا تكون واضحة إلا أن رغبنا أن يكون طيارا، أو سائق قطار دون أن يعرف لذلك من علة. وجب علينا أن نتعرف على الدوافع الخفية التي تبغته على انتقاء ذلك السبيل وأن نلتمس غايته من السيطرة وكيف يحاول أن يحققها وقد لا

تزدونا إجابته إلا بالنوع الواحد من المهن، ويبدو له أن يمثل القوة والسطوة ومع ذلك نستطيع أن نعيه على تلمس الأسباب الأخرى التي تؤدي به إلى الوصول إلى الغاية التي يريها .

يرى أدلر أن النبوغ شكل رائع من أشكال التعاون مع المجتمع، فهم الأدوار الإنسانية ما زادها تحضرا وما رفع ثقافتها وأرهم حسها، إن كثرة النوايح هم من كافحوا في سبيل التعويض عن قصور ونجحوا في التغلب عليه حتى يمكن القول أن ما هم عليم من فن وما لهم من نبوغ إنما هو من ابتكارهم ونتاج إبداعهم، لا هبة جاءت بها عليهم الطبيعة دون استحقاق ولا ميراثا أخذوه عن أسلافهم. (إسحاق رمزي. 1981. ص ص 148 - 151)

3) مسألة الحب والزواج:

ومن هنا نرى أن الأشخاص الذين يواجهون بنجاح مشاكل الحياة يوجد بينهم عامل مشترك ألا وهو اعترافهم جميعا بأهمية وجود اهتمام حقيقي وخالص بأفراد المجتمع من حولهم وأهمية التعاون بين أفراد المجتمع فإذا راقبت أفعال هؤلاء الأشخاص سوف تجد اهتمامهم بمجتمعهم ككل ويحاولون التغلب عن مشاكلهم بطرق لا تضر الآخرين. يرى أدلر أن "المعنى الحقيقي للحياة - معنى الحياة - هو المساهمة التي نقوم بها لمصلحة حياة الآخرين، وهو أيضا في الاهتمام الحقيقي والخالص في التعاون معهم". (أدلر الفرد. 1931/2005. ص 30)

ويؤكد أن الشعور الاجتماعي يتكون في المراحل الأولى للفرد لذلك لا يمكن للطفل أن يفقد شعوره الاجتماعي، فهذا الشعور يكون راسخا بداخله بشدة وأن النزعة الاجتماعية تبقى تستمر وتبقى مع الفرد طوال الحياة. (أدلر الفرد. 1927/2005. ص ص 53 - 54)

4. مسائل الحياة والصحة النفسية:

وضح أدلر أن النزعة الاجتماعية تتضح من خلال الإجابة عن مسائل الحياة، والتي اعتبرها معيار أساسي لتحديد الصحة النفسية فالشخص البعيد عن التكافل الاجتماعي ولا يتكافل مع الجماعة نعتبره شخص غير سوي، كما أن الزعائم الأساسية للنزعة الاجتماعية تساعدنا في فحص الصحة النفسية لدى الفرد.

حسب أدلر نجد أن الأشخاص الذين يواجهون بنجاح مشاكل الحياة وضغوطاتها يكون العامل المشترك بينهم هو قدرة الفرد على التعامل مع الحياة الاجتماعية وإدراك أهمية العلاقات الاجتماعية، والتعاون بين أفراد المجتمع وكذلك تكوين علاقات اجتماعية والولوج فيها، واختياره لشريك حياته ليكمل معه مسيرة حياته الاجتماعية. واختياره لتولي وظيفة يسعى من خلالها التفاعل مع أفراد العمل الذين يربطهم العلاقة المهنية المبنية على تقاسم المهام لتحقيق النجاح والرفق لتطويع المجتمع وتحقيق رفاهيته. يرى أدلر (1931) أن "المعنى الحقيقي للحياة معنى الحياة - هو المساهمة التي نقوم بها لمصلحة حياة الآخرين، وهو أيضا في الاهتمام الحقيقي والخالص في التعاون معهم".

حدد أدلر ثلاث مسائل الحياة "العلاقات الاجتماعية. الشغل. الحب والزواج" واعتبر أنها أساس الصحة النفسية فالإنسان اجتماعي لديه ميول لإقامة الصداقات مع بني جنسه حيث يسعى لوضع بعض الرموز من أجل التواصل والتعاون لتقوية الوحدة بين الفئة المعينة وضمان التعاون بينهم. وأن أهم الأصول التي

وضعتها الأديان جميعا هي الدعوة لرعاية الغير لأن في ذلك خير يعمل على رافة الجماعة وبيعها للتقدم والرقي، إذ يؤدي بعد ذلك إلى خير الأفراد جميعا، دون أن يفسده ويسعى كل منهم إلى نفعه الخاصة أو الغايات الفردية. "أما ما ينبغي مناهضته من مذاهب العيش فهو السعي وراء المنفعة الخاصة لهذا الأسلوب هو أكبر العقبات في سبيل النهوض بالفرد والمجتمع" (Adler, A,1931,p254)

إن الأناية والاعتماد كما أشاد أدلر وجودهما يكون أكثر عند المرضى النفس أو العصبيين، فتصيب منهم القدرة على الحديث، ويلحق الأذى بألسنتهم أو بشدة الحياء في محاضر الناس أو بعدم المقدرة الجنسية فهذه الأعراض هي مظاهر لسوء القدرة على إقامة الصلات بين بني جنسه وغياب الإيثار عن نفسه.

أكد أدلر أن هناك بعض الاضطرابات النفسية يمكن معالجتها عن طريق البعث في روح المضطربين الألفة والتعاون والتقريب بينهم وبين أفراد جنسهم (مثل المعتهين) لكي يحيي في نفس المريض ميله إلى جماعة الأقران. وأن روح الإيثار ورعاية الغير تنمو في المنزل والمدرسة وأن ما يسيء إليها هو الأخطاء التي يرتكبها الناس في التربية وتنشئة الصغار. ويصل ذلك الاستعداد وينمو إذا استشعر الصغير روح العطف والتعاون في بيئته، فلو أحس الفرد بالمساواة بينه وبين أفراد أسرته، ولمس روح الألفة والصدقة التي ينبغي أن تجمع بين أفرادها وتذوق خير التعاون بين والديه ومعارفهم وجيرانهم، لنشأ متعاوناً مؤمناً بجدوى الاجتماع والتعاطف وكذلك الأمر في المدرسة. فحياة الفرد في المنزل والمدرسة إعداد لأسلوبه في حياة كلها ينبغي أن تهيأ لتنشئة الفرد على العيش في المجتمع الكبير والعمل على خيره. (إسحاق رمزي، 1981، ص ص 152-156)

هنا نجد أن مؤسسات التنشئة الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في تنمية روح الجماعة بين الأطفال فمن خلالها يمكننا ترك الأطفال يتكونون بأطفال في مثل سنهم يلعبون ويمرحون ويتعلمون ويتشاركون بعض الأنشطة والمهارات الجماعية، تجعلهم يتحولون من أطفال متمركزون حول ذاتهم يسعون لإشباع حاجاتهم الذاتية إلى أفراد يميلون للحياة الجماعية بعيدين عن الأناية من خلال تنمية الشعور الاجتماعي لديهم.

أما بالنسبة لمسألة الحب والزواج فهي لا تحل إلا على أيدي أشخاص المتصفين بخلة التوافق الاجتماعي، وأن أغلب الأخطاء التي تقع في هذه المسائل إنما ترجع إلى نقص الاهتمام بأمور المجتمع، وأن الطريقة المثلى الوحيدة لاتقاء هذه الأخطاء هي أن يغير الإنسان من سلوكه. أما الزواج هو عملية تتطلب من شخصية أن يقوم كل منهما بواجبه نحو الآخر ولكن لا أحد ينكر أننا لا نعد إلا الواجبات التي يؤديها الشخص بمفرده أو التي يؤديها عشرون شخصا مجتمعين. (أدلر ألفرد، 1929-أ، ص 167)

وفي الأخير لا يسعنا القول إلا أن الزواج والحب في ثقافتنا ما هو إلا مهمة أساسية اجتماعية بامتياز فبجاح هاته المهمة تعم الفائدة على المجتمعات وتكوين أسرة بها أفراد ناجحين في الصعيد الاجتماعي من خلال تشجيعهم على المشاركة الاجتماعية. وفشل هاته المهمة يلحق الضرر النفسي الاجتماعي بتلك العائلة أولا، ثم المجتمع.

5. جودة الحياة والصحة النفسية في علم النفس الفردي:

في علم النفس الفردي، عندما نتحدث عن فرد غير متوافق اجتماعيا فإننا نقصد ذلك الشخص الخاوي من النزعة الاجتماعية ومسائل الحياة الثلاث والغير متمتع بجودة الحياة. أما الأشخاص الذين لديهم

علاقات اجتماعية جيدة ومتكافلين مع الطرف الآخر ويمارسون للأنشطة الاجتماعية، فهم أشخاص يعيشون عيشا اجتماعيا سليم ويمتلكون درجة عالية من الصحة النفسية وجودة الحياة. سواء قصدوا ذلك أم لم يقصدوه فإن المجتمع ينال بعض المنافع من عملهم فيصبحون أناسا نافعين. ومن وجهة نظر نفسية هم يملكون طاقة وشجاعة لمواجهة مسائل الحياة والصعوبات عندما تأتيهم. (ADLER,A, 1927. p49)

فحسب نظرية علم النفس الفردي أنه لايمكننا التحدث عن جودة الحياة إلا وأن كان الفرد متمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية والتي لا تحدث إلا من خلال تحديد النزعة الاجتماعية للفرد وتمسك ومشارك في مجالاتها الثلاث التي تعتبر معيارا للسواء واللاسواء وفق أدلر، والتي يمكن فحصها من خلال التأكد من مشاركة الفرد في مسائل الحياة الثلاث. فالسوي عند أدلر (خياط.2018) يتمثل في النمط المفيد اجتماعيا والقادر على إقامة العلاقات الاجتماعية والولوج فيها متعايش جيدا مع مسائل الحياة الثلاث وله دور اجتماعي كما أنه يمتن مهنة مفيدة اجتماعيا يعيش درجة كبيرة من الرضا والتوافق النفسي الاجتماعي متمتع بجودة حياة جيدة، أما الشخص المضطرب فهو الفرد الخاوي من النزوع الاجتماعي بعيدا عن مسائل الحياة والعلاقات الاجتماعية كالشخص البطال الذي لا يمتن مهنة، والغير قادر على بناء وتكوين علاقات اجتماعية كالحب والزواج والأصدقاء والغير راضي عن حياته ولا يحظى بجودة الحياة.

خاتمة:

إن النزعة الاجتماعية ومسائلها الحياتية هي معيار الصحة النفسية. فإذا كانت النزعة الاجتماعية سوية يصبح لدينا شخص يمتلك صحة نفسية جيدة تكون مسائل الحياة محققة لديه إلى حد بعيد، أما إن كانت النزعة الاجتماعية غير سوية فيصبح لدينا شخصا مضطرب أو منحرف. لذلك للتحدث عن جودة الحياة يجب أن يكون الفرد متمتع بصحة نفسية جيدة وهاته الأخيرة تحقق من خلال توافق الفرد مع مسائل الحياة الثلاث.

وقد تتدخل بعض العوامل الداخلية أو الخارجية التي بإمكانها لعب دور مهم في حدوث خلل على مستوى الصحة النفسية وتمثل عائقا يحول بين الفرد ومهامه الحياتية وتؤدي إلى انخفاض في مستوى تقبل الفرد لذاته والرضا عنها وجودة الحياة.

قائمة المراجع:

1. أدلر، ألفرد(1927). الطبيعة البشرية. ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة. القاهرة. مصر. 2005.
2. أدلر، ألفرد(1929). الحياة النفسية. ترجمة: محمد بدران وآخرون. لجنة التأليف والترجمة والنشر. القاهرة. مصر. 1944.
3. أدلر، ألفرد(1931). معنى الحياة. ترجمة: عادل نجيب بشرى. المجلس الأعلى للثقافة. القاهرة. 2005.

4. إسحاق، رمزي (1942). علم النفس الفردي أصوله وتطبيقاته. ط3. دار المعارف. منشورات جماعة علم النفس التكاملي. القاهرة. مصر. 1981.
5. امحمد، مسعودي(2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية. العدد 20. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 20. الجزائر.
6. بشرى، عناد مبارك(2012). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الاداب. العدد 99. جامعة ديالي. بغداد.
7. خالد، خياط (2018). علم النفس الفردي - اعرف نفسك بنفسك بنظرية ألفرد أدلر. مخبر التطبيقات النفسية والتربوية. جامعة عبد الحميد مهري - قسنطينة 2. الجزائر.
8. رابح، العايب(2006). مدخل إلى ميادين علم النفس العمل والتنظيم. ط1. مخبر التطبيقات النفسية والتربوية. جامعة منتوري. قسنطينة. الجزائر.
9. روجيه، موكيالي(1988). العقد النفسية. ترجمة: مورييس شربل. ط1. منشورات عويدات. بيروت. باريس.
10. سامر، جميل رضوان(2002). الصحة النفسية. دار المسيرة. عمان. الأردن.
11. كمال، عبد الحميد الزيات(2001). العمل وعلم الإجماع المهني. دار غريب. القاهرة. مصر.
12. مصطفى، فهمي(1995). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. ط3. مكتبة الخانجي. القاهرة. مصر.
13. Adler, Alfred (1927). Understanding Life. One world publication. Oxford England. 1997.
14. Adler, Alfred (1929). Ecole et Psychologie Individuelle Comparée. P.B.Payot. Paris.1975.
15. Alfred (1931). What Life Should Mean to You. The Classical ، ADLER.15 Adlerian Translation Project .
16. BASS,M,L et al (2002). Social Interest: a Meta-Analysis of a Multidimensional Construct. In: SLAVIK,S & CARLSON,J (2006). the Theory of Individual Psychology. Routledge. New York. Readings in 2006.