

الإحساس بجودة الحياة وعلاقتها بالنظرة التفاؤلية أو التشاؤمية وأثرها على الصحة النفسية

The feeling of quality of life and its relation to the optimistic or pessimistic perspective and its impact on mental health

تاريخ الاستلام : 2020/06/25 ؛ تاريخ القبول : 2023/05/07

ملخص

نتناول في هذا المقال مفهوم كل من التفاؤل و التشاؤم و الصحة النفسية و جودة الحياة كمفاهيم مترابطة مع بعضها البعض ، من خلال التأكيد على مضمونها النظرية و مع التركيز على الجوانب المشتركة بينها و نقاط تأثيرها على حياة الاجتماعية للفرد ، كما و تناولت بالتحليل و التفسير العلاقة الجوهرية بين المتغيرات الثلاثة و أهميتهم من خلال عرض مجموعة من الدراسات التي تناولت هاته المتغيرات . و لقد خلصت المقالة إلى وجود علاقة بين المتغيرات الثلاثة .

الكلمات المفتاحية: التفاؤل؛ التشاؤم؛ الصحة النفسية؛ جودة الحياة

* خرموش سميرة

جامعة ابو القاسم سعد الله الجزائر 2،
الجزائر.

Abstract

In This article, we discuss the following concepts: optimism, pessimism, mental health and quality of life as interdependent concepts, highlighting their theoretical content and focusing on their common aspects and their impact on social life of the individual. He also analyzed and explained the fundamental relationship between the three variables and their importance by presenting a set of studies dealing with these variables. The article concluded that there is a relationship between the three variables

Keywords: optimism ; pessimism ; mental health ; quality of life

Résumé

Dans cet article, nous discutons les concepts suivants : d'optimisme, pessimisme, de santé mentale et de qualité de vie en tant que concepts interdépendants, en soulignant leurs contenus théoriques et en mettant l'accent sur leurs aspects communs et leur impact sur la vie sociale de l'individu. Il a également analysé et expliqué la relation fondamentale entre les trois variables et leur importance en présentant un ensemble d'études traitant de ces variables. L'article concluait à l'existence d'une relation entre les trois variables.

Mots clés: optimisme ; pessimisme ; santé mentale ; qualité de vie.

* Corresponding author, e-mail: samirakhermouche@yahoo.com

|- مقدمة

إن شعور الفرد بجودة الحياة وبالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية و التعليمية و النفسية مع حسن إدارته للوقت و الاستفادة منه ينعكس على شعوره بالتفاؤل و التشاؤم و على حالته الصحية و النفسية ، فجودة الحياة تنعكس على نظرتة للحياة و على صحته النفسية ، حيث تتعلق جودة الحياة بالإقبال على الحياة والشعور بالكفاءة الذاتية والإبداع وتقديم أفضل ما لدى الفرد من انجازات التي تنعكس عليه و على الآخرين.

فالشعور الفرد بالسعادة و الإيمان بالقيم المختلفة في الحياة و تكوين علاقات صادقة مع الآخرين ، و كذلك كقدرته على استغلال الإمكانيات المتاحة ترتبط مع بعضها البعض بشكل وثيق ، بالإضافة إلي اعتماد كل منها على الآخر بشكل كبير ، فدرجة الوصول إلي الكفاءة وشعوره بالرضا والسعادة في حياة وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي ، والفعال في حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية لديه ، نتيجة تفاعل الايجابي و الفعال مع بيئته و شعوره بالأمن النفسي، وإمكانية النجاح ما مراده إلي نجاحه في إدارة إمكانيات الحياة المتاحة له هذا من جهة و من جهة أخرى هو انعكاس لتمتعته بصحة نفسية سوية ، فكيفية تعامل الشخص مع الإمكانيات الحياة التي تتوفر لديه و على قدرته في استغلالها بطريقة ايجابية لتحقيق رغباته مع الاعتقاد الدائم بحدوث نتائج أفضل في مختلف المجالات ، للمضي قدما نحو تحقيق أهدافه المستقبلية هو خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية للفرد ، و تؤثر فيه أيما تأثير على سلوكه و توقعاته بالنسبة للحاضر و المستقبل ، كما أن له تأثير فعال في النظرة التفاؤلية أو التشاؤمية ، فكل ما يقوم به الفرد من أنشطة في حياته سواء كانت ايجابية أو سلبية كانت فكرا أم عاطفة أم عملا مرتبط بشكل أو بآخر بما يعمل في جهازه النفسي ، و بالتالي يؤثر على مدركات الواقع الخارجي ، و منه على إحساسه إما بالتفاؤل أو التشاؤم .

فنظرة الشخص سوء بطريقة تفاؤلية أو تشاؤمية تؤثر على صحة النفسية ، و هذا ما جاء في دراسة بيترسون و آخرون (Peterson & all, 1988) " إن التفاؤل مرتبط بالسعادة و المثابرة و الصحة و الانجاز في الحياة "، و هذا ما أشارت إليه دراسات كل من : الأنصاري (2000) وكهون و لينجنس و آخرون (cohenl lennings& all, 2000) ودراسة هولنجل و آخرون (Hollnage& all, 2000) دراسة أشنت (Achat, 2000) كون التفاؤل يرتبط إيجابيا بعدد من المتغيرات السوية مثل؛ الصحة النفسية و الصحة الجسمية و الرضاء عن الحياة و السعادة، و المواجهة الفعالة للضغوط ، و حل المشكلات بنجاح ، و الأداء الوظيفي، و الأداء الأكاديمي الجيد ، و الانبساط و الدافعة للعمل و جودة الإنتاج و ضبط النفس ، و قلة الألم، و التعب ، فتحسين جودة الحياة لدى الفرد هدف اسمي يسعى له الجميع على مستوى الأفراد أو على مستوى الدول أو المؤسسات ، و إن الاهتمام بدراسة جودة الحياة و تحسينها و رفع مستواها يساهم في توجه الفرد بإيجابية و تفاؤل و فاعلية نحو حياته و الآخرين ، كما تساهم في اكتشاف الجوانب الايجابية للشخصية و تنميتها و التمتع بالصحة النفسية و التوافق الايجابي ، و بالتالي على صحته النفسية و تأثر بدورها على الجودة الحياتية ، حيث يرى فرانك (Frank) بأن جودة الحياة هي حسن توظيف إمكانيات الإنسان العقلية و الإبداعية و إثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه و

مشاعره و قيمه الإنسانية و تكون المحصلة هي جودة الحياة و جودة المجتمع ، ويتم هذا من خلال الأسرة و المدرسة و الجامعة و بيئة العمل¹ (Frank:2000,p24) ، كما تعد عاملا أساسيا من عوامل الصحة النفسية ، حيث يذكر كل من: شميدت و بور (schmidt & power) و دراسة سانغ و ديكسي (Singh and Dixit, 2010) و دراسة شاك (shek, 1993) في كون الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بجودة حياة الأفراد ، و يضيف لينسي (Lyness, 2001) أن الاضطرابات النفسية تعمل على خفض جودة الحياة ، و عليه و انطلاقا مما سبق جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و الصحة النفسية في ظل جودة الحياة .

2-أهداف البحث :

تتبن الأهمية النظرية و التطبيقية لهذا البحث :
إن أهمية الدراسة الحالية تتمحور حول التناول النظري للعلاقة بين المتغيرات الثلاثة التفاؤل و التشاؤم و الصحة النفسية و جودة الحياة خاصة في ظل ما يقدمه المجتمع من إمكانيات و خدمات ، و ما يتعرض له الفرد من مؤثرات عصرية تفرض عليه أنماط حياة جديدة نظرا لطموحاته المستقبلية ، فضلا عن ذلك قد يفيد إلى جانب غيره من البحوث و الدراسات في فهم المشكلات النفسية الشائعة في المجتمع، ثم العمل على إيجاد حلول لمساعدة الأفراد على تجاوز هذه المشكلات و الإسهام الفعال في بناء المجتمع و تنميته، كما تهدف الدراسة الحالية إلى لفت انتباه باحثي العلوم النفسية و التربوية في الجزائر للمتغيرات الثلاثة و للاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الأبحاث النفسية و التربوية.

3-أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث كما يلي :

1- تستمد الدراسة الحالية أهميتها في تناولها لموضوع التفاؤل و التشاؤم و الصحة النفسية من الجانب النظري من خلال عرض مجموعة من آراء المختصين و الباحثين حول العلاقة بين هذين المتغيرين ، باعتبارهما متغيرين مهمين يتأثران و يؤثران على جودة حياة الفرد ، خاصة في ظل محددات جودة الحياة .

2- فضلا عن ذلك قد تفيد هذه الدراسة إلى جانب غيره من البحوث و الدراسات المؤسسات المعنية في فهم المشكلات المتعلقة بالصحة النفسية الشائعة و سيكولوجية التفاؤل و التشاؤم لدى الفرد ، و علاقتها بجودة الحياة على أساس أن جودة الحياة تؤثر في جوانب متعددة من شخصية الفرد .

3-الجديدة في التعمق فيما ينطوي عليه تأثير التفاؤل و التشاؤم و الصحة النفسية في الحياة الفرد و انعكاسه على جودة الحياة .

4-تحديد مفاهيم الدراسة :

4-1- تعريف الصحة النفسية :

عرفها حامد عبد السلام زهران (1997) : " على أنها حالة ايجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم وليس مجرد الغياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي " ²، كما عرفته منظمة الصحة العالمية (WHO) في كونها: " حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد وجود

المرض³

و أيضا أشار عبد العزيز القوصي بأنها: " التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية " 4.

2-4 التفاؤل و التشاؤم :

يعرف عبد الخالق (2000) التفاؤل بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث أخير و يرنو إلى النجاح ، أما التشاؤم فعرفه بأنه " توقع سلبي للأحداث ألقادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل . 5

3-4- جودة الحياة :

عرفته مريم شيخي (2014) على أنها : " استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل ، والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ، ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية ، و الاقتدار على الزمن مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية " .
كما عرفها رينيه وآخرون (Reine & all) : " بأنها الإحساس الأفراد بالسعادة و الرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية ، و أنها تتأثر بأحداث الحياة و تغير حدة الوجدان و المشاعر. 6

5- أهمية الصحة بالنسبة للفرد :

تتعدد أهمية الصحة النفسية في حياة الأفراد فهي تبحث في تكوينهم ، وفي علاجهم ، وفي وقايتهم من العيوب السلوكية أو النفسية في مراحل نموهم المختلفة، هذا ما أشار إليه عبد الحميد الشاذلي(2001) حيث ذكر : " أن حياة الفرد الخالية من التوترات والاضطراب والصراعات المستمرة ، تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين من حوله، وبالتالي تحقق توافقه الشخصي و نموه الاجتماعي السوي" 7 ، و هذا ما أشار إليه صلاح حسن الداھري (2005) حيث ذكر: " أن الإنسان المتمتع بصحة نفسية يتميز بالالتزام الانفعالي و الهدوء في تصرفاته مع الآخرين مما يؤدي إلي قبوله لديهم (أي الآخرين) كما أنه يتمكن أكثر من غيره على تكوين علاقاته اجتماعية سوية و التفاعل الجاد مع الآخرين " 8 ، كما أن الصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والأزمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل و متناسق فالصحة النفسية تمكن الأفراد من مواجهة مشكلات الحياة ، و أيضا فالصحة النفسية تجعل الفرد قادر على التحكم بعواطفه وانفعالاته وبالتالي تجعله يسلك السلوك السوي و يبتعد عن السلوك الخاطيء و تمكن الفرد من التعلم ، فمن المعلوم أن التعليم يتطلب قدر من التركيز و الاتزان الانفعالي و الهدوء النفسي و الخلو من الاضطرابات النفسية و أن مثل هذه الأمور لا تتوافر إلا لدى الأفراد الأسوياء (أي

المتوافقين اجتماعياً) المتمتعين بصحة جيدة ، فهؤلاء هم أكثر من غيرهم لهم القدرة على التعلم و اكتساب الخبرات ، في حين أن الإنسان المضطرب نفسياً و انفعالياً (حتى لو كان على درجة من الذكاء) تكون قدرته على التحصيل العلمي قليلة بسبب هذه الاضطرابات ، كذلك تمكن أهمية الصحة النفسية حسب ما ذكر إجلال محمد سري (2008) في قدرتها على تمكين الفرد من الإتقان و الأداء مهامه في مهنته حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح ، كما أن الصحة النفسية من أهم الصفات و السمات المطلوب توافرها في الشخص الذي يتولى الأعمال القيادية حتى يكون قائداً ناجحاً⁹ ، و أيضاً للصحة النفسية أهمية في كونها مكملة لصحة البدنية للأفراد فكلاهما يدعم الآخر ، حيث أنه و مما لا شك فيه وجود علاقة وثيقة بين الصحة النفسية و الصحة البدنية ، فكثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد على هيئة أعراض مرضية جسدية و الاضطرابات النفسية و الانفعالية ، و منه عموماً يمكن تلخيص أهمية الصحة النفسية للفرد فيما يلي :

-الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر و الاضطرابات و الصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.
-الصحة النفسية تجعل الفرد قوياً تجاه الشدائد و الأزمات و تجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل و متناسق.
-أن الهدف النهائي للصحة النفسية هو تحقيق أكبر عدد من الأفراد الأسوياء داخل محيطهم الاجتماعي.

6-الصحة النفسية ما بين الأسرة والمجتمع:

يعيش الفرد بين الأسرة و الجامعة كابن و كطالب و كمواطن و الأسرة هي المدرسة الاجتماعية الأولى للفرد منذ طفولته و عبر شبابه و خلال رشده و حتى شيخوخته، و الأسرة هي المسئولة الأولى عن التنشئة الاجتماعية و تعتبر النموذج الأمثل للجماعة الأولية التي يتفاعل الفرد مع أعضائها و يعتبر سلوكهم نموذجاً يحتذى به، و من العوامل الأسرية المؤثرة في الصحة النفسية لفرد الصحة النفسية للوالدين و الأخوة و أساليب التنشئة الوالدية ، و المستوى الاجتماعي الاقتصادي ، و منها أيضاً العلاقات بين الوالدين و الفرد، و العلاقات بين الإخوة و مركز الفرد في الأسرة سواء كان وحيداً أو الأكبر أو الأصغر ... و غيرها.

فالصحة النفسية في الأسرة تتطلب مناخاً أسرياً يحقق الحاجات النفسية و تنمية القدرات و تعليم التفاعل الاجتماعي و التوافق النفسي و الأدوار الاجتماعية و تكوين الاتجاهات و معايير السلوك و العادات السلوكية السليمة.

و الجامعة مؤسسة تربية رسمية يستكمل فيها الفرد نموه و هو يتفاعل مع أساتذته و زملائه و يتأثر بالمنهج الدراسي و تنمو شخصيته من كافة جوانبها، هدفها إعداد شخصية سوية متمتعة بصحة نفسية متوازنة صالحة للعمل بكافة التخصصات التي يحتاجها المجتمع. و هذا ما ذهب إليه حامد عبد السلام زهران (1997) حيث ذكر بأن للجامعة دوراً مهماً في بناء أسس الصحة

النفسية للفرد فهي تقوم في صميم رسالتها على إعداد الشباب وتأهيلهم لوظائف إنتاجية في المجتمع وتساعدهم على النضج والتطور جسدياً ونفسياً واجتماعياً وتوفر لهم أنشطة وفعاليات متعددة تسمح بنشوء شخصية متمتعة بصحة نفسية سوية يمتد تأثيرها إلى نواح وجوانب متعددة من الحياة حيث أن الجامعة في سعيها لتحقيق هذا الهدف عليها أن تعمل بالتنسيق مع مختلف مؤسسات المجتمع على توفير مختلف مقومات الرعاية الطلابية بكافة جوانبها النفسية والاجتماعية والعقلية والجسمية والاقتصادية، ما يفضي إلى أقصى تنمية للطاقات والإمكانات، و يضيف أن العوامل التربوية المؤثرة في الصحة النفسية للطلاب من: العلاقات الاجتماعية بين الطالب والمعلم وبينه وبين زملاؤه والمنهج الدراسي ودور الأستاذ في العملية التربوية تشترك في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية ومنها نمو الشخصية المتكاملة للإنسان الصالح للحياة نفسياً. والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد بمؤسساته المختلفة يؤثر في الصحة النفسية للأفراد والجماعات.

فالطالب الجامعي و في هذه المرحلة العمرية أي مرحلة الشباب ، يمتلكون طاقات وإمكانات غير محدودة في العطاء والبناء والتضحية والقدرات التي تؤهلهم نحو المواقع المتقدمة في المجالات كافة ، فهو جزء لا يتجزأ من هذا المجتمع وأن كل ما يؤثر في المجتمع يؤثر على الطلاب وعلى عملياته التعليمية ، فالدور المجتمعي المساهمة في بناء الشخصية المتكاملة وإعداد الطالب الصحيح نفسياً في أي قطاع من قطاعات المجتمع وأياً كان دوره الاجتماعي بحيث يقبل على تحمل المسؤولية الاجتماعية ويعطي المجتمع بقدر ما يأخذ أو أكثر مستغلاً طاقاته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن. ولكي يتحقق هذا يجب تحقيق مطالب النمو الاجتماعي للفرد مثل النمو الاجتماعي المتوافق ، وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية وتقبل الواقع، وتكوين اتجاهات وقيم اجتماعية سليمة، والمشاركة الاجتماعية الخلاقة المسئولية وتوسيع دائرة الميول والاهتمامات وتنمية المهارات الاجتماعية التي تحقق التوافق الاجتماعي السوي وتحقيق النمو الديني والأخلاقي القويم.¹⁰

7-علاقة التفاؤل بالتشاؤم :

تختلف نظرة الباحثين و المختصين في موضوع صلة التفاؤل و التشاؤم حيث تذكر ناديا سميح السلطي (2014) عن عبد الخالق أنهما سمة واحدة و لكنهما ثنائية القطب (Bipolaire) ، أي أن السمة لها قطبان متقابلان متضادان ، و تتراوح من التفاؤل المفرط إلي التشاؤم الشديد ، و لكل فرد موقع على هذا متصل ، فلا يمكن للفرد أن يكون متفائلاً جداً و متشائماً بشكل كبير في الوقت نفسه ، و هذا ما ذهب إليه كوليجان (colligeant & al, 1994) بان التفاؤل و التشاؤم سمات ثنائية القطب تنسم بالثبات النسبي¹¹ و بناء على ذلك فيمكن قياس هاتين السمتين بمقياس واحد ، حيث تعتبر درجة أحدهما مقلوباً للآخرى ، فدرجة مرتفعة من التفاؤل تعنى درجة متدنية من

التشاؤم و العكس صحيح¹² ، أما الرأي الأخر حسب ما ذكرته مقبولة بنت ناصر بن مصبح (2014) بأن مكونات التفاؤل و التشاؤم ليست متداخلة ، حيث أن لكل منهما ارتباطاته المستقلة بالمتغيرات الخارجية ، و أن السمتان مستقلتان لكل سمة متصل مستقل نسبيا يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة ، و لكل فرد موقعه على متصل التفاؤل مستقلا عن مركزه على متصل التشاؤم ، و كل بعد يعتبر أحادي القطب (unipolaire) يبدأ من أقل درجة على التفاؤل إلى أقصى درجة و كذلك الحال بالنسبة للتشاؤم ، كما أن الفرد قد يحمل توجهات تفاؤلية و تشاؤمية في نفس الوقت و قد يكون متفائلا في بعض الأمور و المواقف و متشائما في أمور و مواقف أخرى.¹³ ، و قد تبني هذا الاتجاه شاير و كارفر (scheier & carver) اللذان أعاد اختبار التوجه نحو الحياة (LOT) حيث يقيس الاختبار توقعات عامة للنتائج بحيث أن الدرجة المرتفعة في الاختبار تدل على التفاؤل و العكس صحيح¹⁴ ، كما يؤكدان على مبدأ تعميم التفاؤل و التشاؤم على مختلف قضايا الحياة¹⁵ .

و منه فإن العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم تتمحور في منحنيين فإما أنها سمة واحد و لكنها ثنائية القطب (Bipolaire) متضادان ، أو سمة واحدة أحادية القطب (unipolaire) غير متداخلة.

8-علاقة التفاؤل و التشاؤم بالصحة النفسية :

أصبح مفهوم التفاؤل مهما في علم النفس الصحة ، حيث اثبتت دراسات على أن الصحة الجسمية و النفسية ترتبطان ارتباط وثيقا بالتفاؤل ، و تؤكد العديد من الدراسات أن التفاؤل و المزاج الايجابي أمران أساسيان لصحة الجسم و النفس و أنهما يؤثران تأثيرا ايجابيا على صحة الجسم و يسرعان بالشفاء من المرض ، عكس التشاؤم الذي يسبب في مشكلات صحية ، كما يتأكد ذلك من خلال ما ذكره الحجار محمد في كون سمة التفاؤل و التشاؤم تحديد شخصية الإنسان ، حيث لها علاقة مؤثرة بمختلف جوانب الشخصية و قد يكون لها تأثيرات سيئة أو جيدة على الصحة النفسية والجسدية.¹⁶ ، فحسب بالدوين و آخرون (Baldwin & al, 2007) أن التفاؤل اتجاه يشمل الجوانب الايجابية للحياة ، كما يرتبط بالمزاج أقل اضطرابا في الاستجابة نحو أحداث الحياة و العكس بالنسبة للتشاؤم ، و لقد أثبتت بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية و السعادة و الانجاز و الأمل و المثابرة في الحياة منها دراسة الزهراني (1426) و دراسة جودة أبو جراد (2011) و دراسة الشربيني و دمنهوري (2010) ، فالصحة النفسية تعتبر من المكونات الأساسية للشعور بالسعادة و الهناء إذ ترتبط ارتباطا وثيقاً بالسعادة و تعتبر واحداً من أسبابها الرئيسية¹⁷ ، فحسب ما جاءت به دراسة أرجايل مايكل في وجود معامل ارتباط ايجابي متوسط بين الاثنين (الصحة النفسية و السعادة) و هذا الارتباط كان أقوى عند الإناث منه عند الذكور¹⁸ و يضيف بدر الأنصاري و كاظم علي (2007) أن معظم النظريات ربطت التفاؤل بالسعادة و الصحة و المثابرة و الانجاز و النظرة الايجابية للحياة ، في

حين يرتبط التشاؤم باليأس و الفشل و المرض و النظرة السلبية للحياة¹⁹ ، و يرى سيلجمان (2002, Seligman) أن "التفاؤل أسلوب أو طريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي، و يعتقد أن التفاؤل يعد تحت الأمل و هو الميل أو توجه نحو الجوانب الايجابية في الحياة ، و أيضا هذا ما أكدته دراسة شاير و كارفر (scheier&carver) التي افترضتا أن التفكير الايجابي و النزعة التفاؤلية نحو الحياة يمكن أن يكون نافعا و تؤدي إلي حل المشكلات حلا ناجعا و فعالا ، و أن النزعة التفاؤلية نحو الحياة ترتبط ايجابيا بالصحة النفسية و الجسمية للأفراد ، ليس هذا فحسب بل و حسب عبد الخالق (1998) توجد علاقة ارتباط إيجابية كذلك بين التفاؤل والسعادة ، أما التشاؤم فله علاقة ارتباط سلبية بينه و بين كل من الصحة النفسية والسعادة ، فتتأثر كل من هذه المشاعر (التفاؤل التشاؤم ، الاكتئاب ، السعادة ، اليأس) بأحداث ربما تكون صغيرة وبسيطة لتحداث حالة من التغير في مزاج الشخص سلباً أو إيجاباً وحسب طبيعة ذلك الحدث ، فالإيجابي منها يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل وتعديل في المزاج العام للشخص مما يجعله يشعر بأن هذا اليوم هو يوم تفاؤل ومسرة وسعد ويكون تصرفه طول هذا اليوم هو الآخر يتجه نحو التفاؤل وقد تتحقق كثير من الأشياء الايجابية له وفي الوقت نفسه يعرف هذا الشخص بقراره نفسه إن هذا الحدث البسيط الذي مر به لم يكن له ارتباط بأي شكل من الأشكال بمزاجه وتفاؤله بل هناك إقتران قد حدث بين الحدث البسيط والمزاج ، إذ إن المزاج يتأثر ويتغير سريعاً بفعل هذا الحدث سلباً أم إيجاباً ولو كانت أشياء بسيطة.²⁰

كما و يري فريه (2005, Freih) أن الأفراد المتفائلين لديهم مستويات عالية من التخطيط و الانجاز و الثقة بالنفس و الصحة النفسية ، أما المتشائمين فيرتبط بالتردد و انخفاض الذات و بالتالي أكثر عرضة لتدهور الصحة و القلق و الاكتئاب و التوتر. و تضيف مقبولة بنت ناصر بن مصبح عن ما ذكره جميزن و آخرون (2012, Jameson & al) أن تعزيز الايجابية و الحد من السلبية المتوقعة في المستقبل قد تساعد في الوقاية من الكثير من الاضطرابات النفسية لدى الأفراد ، و هذا ما تؤكد مایسة شكري(1999) بأن الإنسان المتشائم يتوقع الجانب سلبى للأحداث مما يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ ويتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل ويرتبط هذا بالمتغيرات المرضية غير السوية وغير المرغوب فيها²¹ و أيضا يؤكد عبد الخالق و الأنصاري أن التفاؤل سمة و ليس حالة لمختلف الأفراد و عامة تتوجه السمة نحو المستقبل و لكنها تؤثر في السلوك الحالي للفرد و ترتبط بالجوانب الايجابية منه ، و قد يترك أثرا جيدا في الصحة النفسية و الجسدية للفرد و التشاؤم أيضا سمة و ليس حالة لدى الفرد و قد تؤثر سلبا في سلوك الفرد و صحته النفسية و الجسدية ، و يمكن أن يرتبط ارتباطا جوهريا بالاضطرابات النفسية أو الاستعداد للإصابة بها.²² ، و هذا ما أشار إليه من

انجل و سشميل (Engel & Schmal , 1978) إلى إن هناك فرق بين كل من مشاعر التشاؤم اليأس والاكتئاب ، حيث اعتبروا أن مشاعر التشاؤم واليأس تمثل شرطا مبدئيا للاكتئاب ، وأن اليأس يمثل عند الفرد طور الانتقال بين الصحة والمرض .²³

مما سبق يمكننا الجزم بأن جل الباحثين ينفقون بأن وجود علاقة بين التشاؤم و التفاؤل و الصحة النفسية ، فالمتشائم ينظر للأحداث المستقبلية بنظرة سلبية مما قد تسبب له بعض الاضطرابات النفسية الاكتئاب و الإحباط و القلق و التوتر التي قد تآثر على شخصية مستقبلا فنظرة سلبية نحو الحياة تجعل الفرد في حالة من التخوف والترقب لما سيحدث له في حياته مما تسبب في اضطرابات في صحته النفسية ، عكس الشخص المتفائل الذي يتوقع كل ما هو ايجابي فيتغلب على مصاعب الحياة التي تعوق تحقيق أهدافه بكل عزيمة مندفعاً نحو الحياة مستمتعا فيها بعيد عن أي اضطرابات قد تصيبه .

9- جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية :

ظهر المصطلح جودة في القواميس الطبية سنة (1964) و بعد تعريف المنظم العالمية للصحة لمفهوم الصحة سنة (1978) و الذي اخرج الصحة من الإطار الطبي إلى أبعاد نفسية و اجتماعية .

حيث يذكر محمد حامد إبراهيم الهنداوي أن مفهوم جودة الحياة لا يقتصر على نفي المرض أو الخلو من الأمراض فقط و لكنه يمتد إلى جوانب ايجابية ، قد اعتبرت بعض الدراسات جودة الحياة نتاجا للصحة النفسية ، و أكدت على تحسين جودة الحياة كهدف واضح لبرامج الصحة النفسية ، و واحد من المحركات الهامة للحكم على مدى الرضا عنها ، و اعتبر تعريف منظمة الصحة العالمية (who) للصحة النفسية بأنها ليست مجرد الخلو من الأمراض ، و لكنه حالة أكثر ايجابية تبدو في الصلاحية الجسمية و الانفعالية و الاجتماعية أساسا لتفسير جودة الحياة²⁴ و هذا ما تؤكد سببيلاً بيرون (Sibylla Perón , 2009) حيث تضيف انه من الضروري اعتبار ان جودة الحياة مدمجة في بعد المرض و العلاج بمعنى لا يمكن اعتبار أن المرض وحده مسبب لعدم الجودة الحياة ، بل يتعلق الأمر بدرجة الإحساس بجودة العلاج و انعكاساته النفسية و الاجتماعية للمريض .²⁵

يشير (Diener&Diener , 1995) إلى أن مفهوم جودة الحياة النفسية يحل بديلاً في كثير من الدراسات لمفهوم الصحة النفسية الايجابية ، كما ورد هذا المصطلح في تعريف منظمة الصحة العالمية والذي ينص على أن الصحة النفسية حالة من الشعور بالسعادة، كما ويرى (Masse et al, 1998) أن مصطلح الصحة النفسية يتضمن بصفة عامة عاملين أساسيين هما: الضيق أو الكدر النفسي وجودة الحياة النفسية.²⁶ وهو ما يشير إلى أن الصحة النفسية تتكون من بعدين احدهما سلبي ممثلاً في الضيق أو الكدر الانفعالي والثاني ايجابي ممثلاً في ممثلاً جودة الحياة النفسية²⁷، حيث تعتبر جودة الحياة كما ذكر عكاشة فتحي و آخرون (2010) من المتطلبات الأساسية في الوقت

الحاضر لتحقيق الصحة النفسية ، فهي تعبر عن مدى إدراك الفرد انه يعيش حياة جيدة ، من وجهة نظره خالية من الأفكار اللاعقلانية ، و الانفعالات السلبية ، و الاضطرابات السلوكية ، يستمتع فيها بوجوده الإنساني و يشعر بالرضا و السعادة ، و بالصحة الجسدية الجيدة و يقيم علاقات اجتماعية مع الآخرين ، و يستثمر قدراته و إمكانياته بما يتيح له تحقيق ذلك "28 ، و هذا ما ذهب إليه محمد احمد خدام المشاقبة (2015) أن جودة الحياة تشير بوجه عام إلي الحياة النفسية ، حتى بالرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات ، و بالتالي فان هذا المفهوم المركب يتم تقييمه من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع) ، و التقدير الذاتي للرضا عن مجالات او جوانب معينة (العمل ، الصحة ، العلاقات مع الآخرين) و بالتالي تحديد جودة الحياة من خلال قوى داخلية و خارجية ، فإحساس الشخص بالسعادة الشاملة يكون دائما معتمدا على الخصائص الموضوعية للموقف ، و تتمثل العوامل الداخلية (الذاتية) المؤثرة في جودة الحياة في مستوى الطموح و الخبرة ، و التوقعات الشخصية ، و الإدراك للظروف الحالية²⁹.

و يؤكد محمد حامد إبراهيم الهنداوي أن جودة الحياة هي انعكاس للمستوى النفسي و نوعيته ... فالجودة هي هدف جميع المكونات النفسية و يضيف أيضا أن بالرغم من أن مفهوم الجودة يطلق أساسا على الجانب المادي و التكنولوجي لكن يمكن استخدامه للدلالة على بناء الإنسان ووظيفته ووجدانه ، و جودة الإنسان هي حسن توظيف إمكانياته العقلية و الإبداعية و إثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه و مشاعره و قيمه الإنسانية و تكون المحصلة هي جودة الحياة و جودة المجتمع³⁰ ، و هذا ما ذكره دينير و آخرون (1999) دراساته في مجال جودة الحياة النفسية مؤكداً على أن جودة الحياة النفسية ترتبط بمحاولة رصد " كيف يدرك أو يقدر الناس مختلف جوانب حياتهم النفسية؟ على سبيل المثال، و إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟ إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL: (1999,) ، و يضيف مارلو بريشن سشيتز (Bruchon Marilou) (Schweitzer) أن جودة الحياة الانفعالات ، الحالة لعاطفية الايجابية ، بالنسبة للآخرين تضم أيضا غياب الوجدانيات السلبية (حصر ، الاكتئاب) ، و هو بذلك يقتربون أكثر من مفهوم الصحة النفسية أو الراحة الذاتية كمفاهيم واسعة نوعا ما ، لأنها تضم تفاعلات معرفية كالرضي عن الحياة.³¹

و يضيف دينير (2009) أن الإدراك الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية و من منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه ألفرد وكذلك علاقته بأهدافه و توقعاته و ثوابته و بمعتقداته تشمل أوجه الحالة النفسية

ومستوى الاستقلال الشخصي الذي ينطوي في مفهومه على جودة الحياة". كما ترتبط جودة الحياة حسب ما ذكره صالح فؤاد محمد لشعراوي بالرضا عن الحياة حيث يشير كونتيني ووشيفن ودوجن (Counteny& Steplen& Duggan, 2003) أن جودة الحياة تعتمد على المكونات الذاتية والمكونات الموضوعية التي تعكس الرضا عن الحياة؛ وفي محاولة كارول رايف وآخرون (2006) الإجابة عن السؤال التالي هل جودة الحياة النفسية مصطلح نقيض لمصطلح سوء التوافق النفسي أو هل جودة الحياة النفسية والمرضى النفسي يشكلان أبعادًا منفصلة للصحة النفسية أو للوظيفة النفسية توصلت إلى الإقرار بوجود مدخلين متميزين للإجابة عن هذا السؤال:

الأول يرى أنصاره أن جودة الحياة النفسية والمرضى النفسي النهائيين الحديتين على متصل ثنائي أقطب وعليه يؤكد أنصار هذا المدخل على أهمية التعلم عن الضيق والتوتر والاضطراب النفسي أمرًا حتميًا لتفهم جودة الحياة النفسية ومن هنا يمكن القول أن ذوي المستويات المرتفعة من الاضطرابات النفسية (مثل الاكتئاب)، يتوقع أن تكون مستويات جودة حياتهم النفسية متدنية أو منخفضة بصورة دالة كما تقاس مثلاً بمقاييس السعادة والحياة الهادفة أو ذات القيمة والمعنى والعكس صحيح.

الثاني في حين يؤكد أنصار المدخل الثاني على العكس من ذلك أن جودة الحياة النفسية والمرضى النفسي مجالات منفصلة للوظيفة النفسية أو للصحة النفسية و بالتالي فإن المعلومات المتعلقة بأسباب تداعيات، ومتعلقات كل منهما لا يمكن استنتاجها من الآخر.

يؤكد جونيكرو وآخرون (2004) أن : بعد جودة الحياة النفسية المكون المحوري لجودة الحياة بصفة عامة، ويعرفان جودة الحياة النفسية على وجه التحديد بأنها بالإضافة إلى تحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي أنها التقدير الإيجابي للذات الاتزان الانفعالي الإقبال على الحياة وتقبل الآخرين.³²

و هذا ما ذهب إليه لواساكي (Lwasski, 2007) في دراسته عن عينات من ثقافات مختلفة في آسيا والشرق الأوسط، و تأكده أن جودة الحياة نتاج للصحة النفسية الجيدة مع التأكيد على أهمية تحسين جودة الحياة كهدف لبرامج الصحة النفسية و تضيف سيبالا بيرون (Sibylla Perón, 2009) أن جودة الحياة مرتبطة بالصحة من خلال العلاج و من خلال المريض نفسه في مفهوم وظيفي للوظائف الجسدية و نفسية و الاجتماعية .³³

ويمكن استخلاص العلاقة بين جودة الحياة النفسية حيث يمكن القول إن جودة الحياة النفسية تمثل البعد النفسي أو السيكولوجي لجودة الحياة، كما أن جودة الحياة الذاتية تمثل الجانب الداخلي المعبر عنها بالرضا عن الحياة وعن العلاقات مع الآخرين، وبالتالي تعد جزءاً من جودة الحياة النفسية بينما تمثل جودة الحياة النفسية البعد الإيجابي للصحة النفسية الإيجابية.

10- تفسير العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و الصحة النفسية في ظل جودة الحياة :

10-1 تفسير العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و الصحة النفسية :

فالصحة النفسية كما ذكر كل من (isabelle dore & jean coron ;2017) أنها حالة من الصحة من التكامل و ليست غياب الاضطرابات النفسية فقط مع وجود مستوى عالي من التفاؤل 34، فحسب كل من شاير و كارفر (schrier&carver) فان النزعة التفاؤلية نحو الحياة مرتبطة ايجابيا بالصحة النفسية و الجسمية للأفراد ، كما أن دراسة المشعان (2001) وآخريين يؤكدون أن التفاؤل يدعم الصحة النفسية الجيدة التي تؤدي بالشخص إلى حياة بشكل أفضل و العكس صحيح ،أي أن هناك علاقة تفاعلية بين الصحة و التفاؤل و علاقة عكسية بين التفاؤل و الاضطرابات النفسية و الجسمية 35، فنزعة الأفراد إلى التفاؤل أو التشاؤم تؤثر على أساليب تعاملهم مع البيئة التي يعيشون فيها و كيفية التعاطي مع مواقف الحياة التي تواجههم و بالتالي على علاقاتهم بصحتهم النفسية ، فتفاؤل و التشاؤم حسب ما أكدته دراسة الزهراني (1426) لها علاقة بالصحة النفسية و النظرة الايجابية و الإقبال على الحياة و الاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل و محفز للصحة النفسية الجيدة ، و هذا ما توصلت إليه دراسة هيله السليم (2006) حيث وجد أن هناك ارتباطا موجبا بين التفاؤل كسمة و بين استخدام استراتيجيات موجهة نحو المشكلة و بين التشاؤم كسمة من سمات الشخصية و بين الإنكار و الانسحاب و استخدام التنفيس الانفعالي كأساليب المواجهة 36، و هذا يتفق مع دراسة روثيرج و هانست ، ستينسكي ، بري ، ruthig ; (2009 haynes ; stupnisky and perry) اللذين ذكروا أن للتفاؤل علاقة بالصحة النفسية للطلاب الجامعيين ، و ذلك بحكم أن الطلاب الجامعيين يواجهون تحديات عديدة بحكم البيئة الجامعية التي تصبح لها تأثيرات أكثر حدة و أكثر سلبية و تؤدي إلى تعرض الطلبة إلى ضغوط نفسية و الاكتئاب ، حيث أن النزعة التفاؤلية عنصر مساهم في صحة النفسية عكس التشاؤم الذي يتسبب في مشكلات صحية ، كما أن دراسة (reker& Wong ,1984) والتي تدرس التفاؤل الشخصي و الصحة النفسية و الجسمية لدى مجموعة من كبار السن كشفت عن وجود علاقة بين التفاؤل و الصحة الجسمية و النفسية الجيدة، وكذلك الشعور بأن كل شيء على ما يرام ، و منه يمكن تفسير هذه العلاقات الارتباطية على اعتبار التفاؤل و التشاؤم يشتمل على المزاج أولا و السيطرة ثانيا و توقعات إيجابية نحو المستقبل هذه متغيرات مرتبطة في الصحة النفسية 37

10-2 تفسير العلاقة بين التشاؤم و الصحة النفسية :

و يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء ما أشارت إليه دراسات (al ,1989) gray& حيث توصلنا إلى أن الاعتقادات الخاطئة التي يقدمها الأفراد

لتفسير أحداث الحياة بطريقة تشاؤمية مرتبطة بشكل كبير بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة و اعتبروا العزو التشاؤمي عامل منبأ بأعراض صحية أكثر خطورة ، و هذا ما ذهبت إليه نتائج دراسة (Seligman&Al ,1989) أن الأسلوب التشاؤمي عامل خطير ينبئ بالإصابة بأمراض جسمية و نفسية ،فأساليب العزو التشاؤمية هي مشاعر تصدر عن الفرد و التي توجه سلوكه سلبيا ، إذ يظهر عليه القلق و التوتر و اضطرابات نفسية و سلوكية و عدم القدرة على السيطرة على المواقف الضاغطة التي يمر بها، وهذا ما يؤكده(Peterson&al ,1984) حيث ذكر أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية يقدمون تفسيرات تشاؤمية حول الأحداث السيئة و غالبا ما تكون تفسيراتهم متضمنة لمعايير الاستقرار و الإجماع و هم فئة من الأشخاص الأكثر عرضة لاضطرابات سلوكية و انفعالية،و هذا ما ذهبت إليه دراسة كل من (seligmanbeck,kamen,kelly,peterson)التي بينت أن أسلوب الشخص في تفسير الأحداث و المواقف السيئة تزيد من خطر إصابته بأمراض و اضطرابات النفسية ، و أن التشاؤم و مشاعر العجز مؤثران لهما اثر سلبي على الجهاز المناعي أي أن التفكير السلبي و ما صاحبه من مشاعر العجز يضعف الوظيفة المناعية للجسم و يعرضها لخطر الإصابة بالأمراض و مشكلات النفسية مختلفة ، و في نفس الصدد خلصت دراسة(Lewis, 1992)عن وجود العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و أعراض الاكتئاب، بحيث كشفت نتائج هذه الدراسة عن ارتباط إيجابي بين التشاؤم و الاكتئاب ، و ارتباط سلبي بين التفاؤل و الاكتئاب³⁸ ، فالإكتئاب غالبا ما يكون مصحوبا بالتشاؤم ، و لعل ما يفسر هذا ما استخلصه مايسه الشكري (1999) إلى أن هناك ارتباطا جوهريا موجبا بين التفاؤل و كل من أساليب المواجهة الفعالة و التخطيط و قمع الأنشطة المتعارضة و كبح المواجهة و البحث عن الدعم الواسلي و إعادة التفسير الإيجابي و التقبل و اللجوء إلى الدين، كما أن هذه الأساليب تشير إلى أساليب المواجهة بالتركيز على المشكلة، كما اتضح من النتائج أن هناك ارتباطا جوهريا سلبا بين التفاؤل و كل من أسلوب عدم الانشغال السلوكي و عدم الانشغال الذهني و كلاهما يخدمان وظيفة التجنب.³⁹ ، و من جانب آخر كشفت دراسة (gray&all ;2003) على عينة من طلبة الجامعيين أن الاعتقاد بالحظ كان مرتبطا بشكل ايجابي بالتفاؤل و كذلك بأسلوب العزو التفاؤلي في حين أظهرت عوامل الاكتئاب و القلق ارتباطات سلبية بالحظ و عليه فهم يرون أن توقعات الفرد و إيمانه بالحظ يعزز أسلوب التفسير التفاؤلي .⁴⁰ كما تؤيد هذه النتيجة ما جاء في دراسة (Rim ,1989)في كون من نمط مشابهه للارتباط بين التفاؤل و أساليب مواجهة المشقة ، بحيث يمكن تفسير هذه العلاقات الارتباطية على اعتبار التفاؤل يشتمل على المزاج السار أولا و السيطرة ثانيا و توقعات إيجابية نحو المستقبل.⁴¹ ، كما و تؤكد (سوزان بنت صدقة بنت عبد العزيز،2011) ان سمة التفاؤل ترتبط ارتباطا جوهريا بكل من الصحة النفسية و الجسمية

للإنسان ، و على عكس ما توصلت إليه الدراسات المذكورة أعلاه أشارت دراسة طويلة التي تم إجرائها من طرف (MIDUS) خلال الفترة ما بين 1995 إلى 2005 في الولايات المتحدة الأمريكية على أن (75 %) الأفراد العينة لديهم اضطرابات نفسية ، و أن (20 %) من العينة لم يصابوا بأي اضطرابات نفسية و هم يمثلون الفئة التي لها مستوى عالي من الصحة النفسية ، حيث أن هذه الدراسة توصلت إلي أن وجود الاضطراب النفسي لا يعني بالضرورة غياب الصحة النفسية ، كما أن الفعالية ليست مرتبطة بوجود أو غياب الاضطرابات النفسية (isabelle dore & jean coron, 2017)، كما أن مستوى التفاؤل يعتبر مؤشرا هاميا في التنبؤ بجودة الحياة و أن الأفراد الذين يعانون مستوى مرتفع من الاضطرابات النفسية ينخفض مستوى جودة الحياة لديهم ، فالتعرض المستمر للصددمات و الأزمات النفسية يجعل الفرد ينظر إلي الحياة بنظرة تشاؤمية ، في حين أن التفاؤل يساعد الفرد على النظرة الايجابية للحياة و الإقبال عليها ، ومن ثم يستطيع التغلب على الصعاب و التعامل مع المواقف الضاغطة بفاعلية ، و يتفق مع هذا الطرح ما جاءت به نتائج دراسة (سمير محمد زقوت و آخرون ، 2010) حيث كشفت على اثر نتائج الصدمات ما بعد الحرب في غزة على ظهور الأعراض الاضطرابات النفسية حيث توصلت إلي أن أعلى نسبة كانت للأعراض النفسجسمانية، فقد احتلت المرتبة الأولى (40.5%)، وتليه أعراض الوسواس القهري (33.5%)، ثم أعراض الاكتئاب (33.3%)، أعراض القلق (31%)، أعراض العداوة والبارانويا التخيلية (29.4%)، أعراض قلق الخوف (27.7%)، أعراض الحساسية التفاعلية (27.2%)، الأعراض الذهنية (18.8%) ، و تضيف بن سي السعيد زرقان نعيمة نقلا عن (Peterson) حيث ذكرت أن "عامل التشاؤم له علاقة بالاضطرابات النفسية و بمشاكل التكيف و اضطرابات السلوك الاجتماعي . (بن سي السعيد زرقان نعيمة، 2016-2017)، فالتفاؤل و التشاؤم من سمات شخصية الفرد التي تتأثر بالجودة الحياة التي يعيش فيها الفرد ، و لها تأثير على شعور بالرضا عن الحياة و عن ظهور الاضطرابات النفسية ، كما و تؤكد دراسة صدرت عن وزارة الصحة الكندية (2012) بان الأشخاص اللذين لديهم صحة نفسية جيدة هم اقل عرضة للمشاكل الصحة الجسدية ، و لهذا التفاؤل يساعد على بناء جهاز مناعي قوي يزيد من القدرة على مواجهة الضغوط الحياتية و التكيف معها ، فالحرمان الحسي و المادي و المعنوي منبئ جيد للتأثر شخصية الفرد خاصة بتفائله و تشاؤمه ، حيث يؤكد فرانكل (Frankl , 1990) أن معنى الحياة هو الشيء الأساسي الذي يساعد الإنسان على البقاء حتى في أسوأ الظروف، كما يساعده على تجاوز ذاته والتوجه بإيجابية في الحياة والتوجه نحو المستقبل بتفاؤل من خلال اكتشافه للجوانب الإيجابية والقدرات والإمكانيات التي بداخله بدلاً من تركيزه على

الجوانب السلبية في شخصيته ، حيث تؤكد وزارة الصحة الكندية (2012) حيث أكدت أن الصحة النفسية تؤثر على الصحة و بعمق على الصحة الجسدية و المحيط و أن كلاهما يؤثران على الجودة الحياة (Frankl&Relam ,1998) ، فجودة الحياة تغلب الطالب على العقبان التي تواجهه يكون صعب من دون تقديم خدمات مساندة ودعم إيجابي والبحث عن المعنى وتحقيقه ، تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص هدف أسمى يسعى كل شخص في ظل الظروف المتلاحقة والسريعة التغير إلى محاولة معيشه جودة الحياة والشعور بتحسين الحال والتوافق النفسي الاجتماعي مما يقتضي صحة نفسية إيجابية(كتلو كامل عبدالله تيسير، 2011) ، و يضيف (Flanagan ,1978) فانه يوجد عدد كبير من المتغيرات المؤثرة على جودة الحياة ، حيث و في دراسة أجراه على (3000) فرد ، أكد فيه فان يوجد أكثر من(6500) مؤشر مؤثر على جودة الحياة صنفها إلى 15 صنف منها : الإحساس بالحالة الجيدة ماديا و معنويا و إحساس بالسلامة الجسدية و النفسية و الأمن النفسي ، كما أن أهم متغير مؤثر على جودة الحياة جاء الصحة النفسية و الأمن النفسي بنسبة تفوق (95%) من استجابات العينة يليها الرفاه المادي بنسبة (85%)⁴².

ومنه فان التنبؤ بالتشاؤم و تفاؤل و ظهور أعراض الاضطرابات النفسية و عدم الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة ينعكس من ردود الأفعال المحبطة التي تتجه بالدرجة الأولى نحو البيئة السوسياسية التي تعاني منها المجتمعات العربية و التي تظهر على سلوكيات الفرد و كيفية تعامله مع حياته ، و هذا ما ذهب إليه كل من (Arnaud gautier et cynthiakubiak& jean françois collin) عن منظمة الصحة العالمية (OMS) أن جودة الحياة تعتبر طريقة التي يفهم بها الفرد بموقعه في الحياة في سياق الثقافي و نظام القيم الذي يعيش فيه و علاقته مع أهدافهم المسطر و توقعاته ، فعدم القدرة على إشباع حاجاته خاضع لعدم إثراء البيئة و رقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية و الاجتماعية و التعليمية و النفسية التي تساهم في عدم قدرته تحقيق نجاحات في حياته و الاستمرار في تفاؤل لمستقبله .

10-3 تفسير العلاقة بين الصحة النفسية و جودة الحياة :

كما أن الصحة النفسية لها علاقة بجودة الحياة وهذا ما توصلنا إليه في دراستنا الحالية حيث جاء معامل الارتباط بيروسون بينهما ($R^2=0.222$) عند مستوى دلالة (0.01) و هي علاقة موجبة ، وهذا ما أشارت إليه دراسة شميدت و بور (schmidt& power) في كون الصحة النفسية عامل قوي للتنبؤ بمستوى جودة الحياة حيث توصل في دراسته إلى وجود علاقة موجبة بين الصحة النفسية و جودة الحياة ، كما أن دراسة Singh and Dixit (2010) أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية بين الصحة و جودة الحياة حيث أكدت على دور تأثير العوامل النفسية على جودة الحياة ، كما أن (Amélie pigent, 2017) ذكرت بان الجودة الحياة

مرتبطة بالصحة النفسية، و هذا ما تؤكدته دراسة كل من (celine mercier 1987 :&jocelynefillion) حيث ذكرتا أن الإحساس العام بالصحة النفسية الجيدة يتأت من تأثير المستوى الايجابي و السلبي للحياة ، كما ان مفهوم السعادة يعني عناصر المتعة و الإحساس بالاكتماء ، و تضيف (lydiagisle ;2008) أن الصحة النفسية و الرفاهية العاطفية هي جزء من الصحة العامة في مفهومها الواسع و جودة الحياة للفرد ، و هذا يتفق مع دراسة كل من دراسة الزهراني (1426) و دراسة جودة أبو جراد (2011) و دراسة الشربيني و دمنهوري (2010) على أن هناك علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية و السعادة و الانجاز و الأمل و المثابرة في الحياة ، و يتفق هذا مع نتائج دراسة (heady, 1984-1985) الطولية في استراليا أن الصحة النفسية مرتبطة بالجانب المادي الاجتماعي و الصحة الجيدة و أبان لهم تأثير ايجابي على الشخص ، فمجرد ان تكون صحة متدهورة هذا سوف ينتج تقدير للجودة الحياة سلبي⁴³، حيث أن من يعانون من اضطرابات الصحة النفسية هم اقل من إحساس بجودة الحياة ، كما أن أعراض السلبية للمرض النفسي من : تدني تقدير الذات ، فقدان المبادرة ، تدني المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التقليدية ، تدني التواصل مع الآخرين ، و الاستمتاع ، هي مؤشرات انعكاسية للإحساس بجودة الحياة⁴⁴، و منه فان الصحة النفسية لها ارتباط له معنى مع جودة الحياة.

10-4 تفسير العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و جودة الحياة :

كما أن للتفاؤل و التشاؤم علاقة بجودة الحياة حيث ان دراسة عبيد محمد أنور و فاتن صلاح عبد الصادق (2010) وجدت أن هنالك علاقة موجبة بين التفاؤل و تنبؤا بنوعية الحياة لدى الطلاب و أن التفاؤل أكثر المتغيرات تنبؤا بجودة الحياة لدى الطلاب الجامعي .

كما أن هذه العلاقة يمكن تفسيرها في ضوء ما ذكره عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني أن هناك العديد من الدراسات كدراسة (Cohen - L2011) ، (hollnagal & al 2000) ، (lennings 2000) ، (achat & al 2000) قد ذكرت أن التفاؤل يرتبط ايجابيا بعدد من المتغيرات السوية مثل : الصحة النفسية و الصحة الجسدية و الرضا عن الحياة و السعادة ، و المواجهة الفعالة للضغوط ، و حل المشكلات بنجاح ، و الأداء الوظيفي ، و الأداء الأكاديمي الجيد ، و الانبساط ، و الدافعية للعمل ، و جودة الإنتاج ، و ضبط النفس ، و قلة الألم ، و التعب ، بعكس التشاؤم إلي يرتبط بالمتغيرات المرضية غير السوية و غير المرغوب فيها مثل : اليأس ، و الميل إلي الانتحار ، و الوجدان السلبي ، و الفشل في حل المشكلات ، و القلق ، و العقاب و الوحدة و العداوة و الاكتئاب.⁴⁵

حيث يتضح مما سبق أن التفاؤل من السمات التي تبعث التغيير الحسن و الإحساس بالأمل و الرضا عن الحياة و السعادة و العكس بالنسبة للتشاؤم ،

وهذا أن دل على شيء فإنما يدل على أهمية التفاؤل حتى يكون الإنسان في صحة نفسية جيدة متمتعة بمتاح لها من الإمكانيات الحياة برضي و أمل و بسعادة .

و منه يمكن تفسير هذه النتائج على ضوء أن المجتمع و ما يتيح من فرص للنمو النفسي و الاجتماعي و ما يقدمه المجتمع من صعوبات و تحديات تنعكس على بعض سمات شخصية خاصة فيما يتعلق بتفاؤله و تشاؤمه و صحته النفسية و إقباله على الحياة ، فالمجتمع حالياً يتميز نسبياً ، بانتشار مشاعر القلق و التوتر، فالقلق القائم على عدم توفير الإمكانيات المادية و المعنوية لعيش هذه المرحلة و هي قضية المحورية المدركة تعطي إحساس بعدم الراحة للفرد، حيث أن هذه السمة تتأثر بالواقع الفرد و ما حوله وكذلك الموقف و الأحداث في تفاعل معها إمام تفائلاً أو متشائماً مما يدفع إلى الإحساس إما بالخوف و القلق أو الطمأنينة و السكينة هذه المشاعر التي تؤثر على صحته النفسية إما ايجابياً أو سلبياً، فأسلوب مواجهة الفرد للمشكلات و صعوبات التي تواجهه بطريقة متفائلة كانت أم متشائمة ما يكتنفه من توقعات ايجابية كانت أم سلبية كل هذا يؤثر على الصحة النفسية للأفراد، و على إحساسه بالرفاهية و السعادة و تحقيق الذات و القدرة على الإنتاجية داخل المجتمع رغم كل مصاعب الحياة .

هذا من جهة و من جهة أخرى فإنه يمكن تفسير هذه النتائج على ضوء أن الفرد في المجتمع لديه تصورات ايجابية نحو مستقبله من نجاح و تفوق و ارتقاء في مجتمعه ، حيث يسطر أهداف و يسعى إلى تحقيقها خلال حياته ، فالفرد يتأثر بعدة عوامل منها : لبيئة الاجتماعية ، الإمكانيات المادية و المعنوية المتوفرة ، الرفاق ، القيم ، الخدمات ، المستوى الاقتصادي و الاجتماعي...و غيرها ، حيث أن هذه المتغيرات لها دور كبير في بلورة نمط شخصيتهم و ردود أفعالهم و في إكسابهم العديد من الخبرات في فهم محيطه و انتقاء الأساليب و آليات لمواجهة الضغوط الحياة و توتر و القلق الذي قد تواجهه في المستقبل ، و التي تسمح له باكتساب قدرات عالية من التخطيط لحياته و الثقة في اتخاذ القرارات الصائبة و النظرة المتفائلة و الايجابية نحو الحياة ، فبالنفاؤل توظف الطاقات و الإمكانيات و الفرص و تبتدع وسائل السير نحو الأهداف بأقصى الفاعلية ، من خلال بث روح العزم و التصميم في النفس و المثابرة على بذل الجهد وصولاً إلى التغلب على الصعاب .

الخاتمة :

و منه فإن الإحساس بجودة الحياة تنعكس على نظرت الفرد للحياة و على صحته النفسية ، و لذلك ازداد الاهتمام بها نظراً لكونها من العوامل المؤثرة على شخصياتهم في مختلف الأصعدة وقد يعود هذا إلى تعقد الحياة وازدياد الجهود المبذولة من قبل الأفراد أنفسهم في سبيل استمرار الحياة و الإنتاج ، فكيفية تعامل الشخص مع الإمكانيات الحياة التي تتوفر لديه و على قدرته في استغلالها بطريقة ايجابية لتحقيق رغباته مع الاعتقاد الدائم بحدوث نتائج

أفضل في مختلف المجالات ، للمضي قدما نحو تحقيق أهدافه المستقبلية هو خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية للفرد ، و تؤثر فيه أيما تأثير على سلوكه و توقعاته بالنسبة للحاضر و المستقبل ، كما أن له تأثير فعال في النظرة التفاؤلية أو التشاؤمية ، فإحساس بجودة لا يعبر عنها فقط بقدرة الإنسان على امتلاك الأشياء المادية ، وإنما يعبر عن ذلك بالشعور بالسعادة والرضا وتقبل الذات والآخرين ، فهي من الأمور الهامة التي ينبغي أن يوليها الفرد و المجتمع على حد سواء العناية اللازمة ، إذ تعدّ أمرا ضروريا لتفعيل قدرات الإنسان و تحقيق سعادته من ناحية ، و عاملا من العوامل الأساسية التي تساهم في تجسيد التماسك و التواصل الاجتماعيين من ناحية أخرى كما أنها لها تأثير على النظرة التفاؤلية و التشاؤمية للفرد ، فالترديد المطرد للمشكلات النفسية في عصرنا هذا بشكل مذهل ، هو الآخر دفع بالمهتمين بالصحة النفسية إلى توجيه جهودهم نحو استقصاء و بلورة التصورات، و إيجاد الأساليب العلاجية و الوقائية لمواجهة الاضطرابات النفسية و تنمية الصحة النفسية للأفراد و المحافظة عليها .

المراجع

- 1 Frank L V , recollection an autobiographie, cambrage, Massachusetts , peruses publishing , 2000 ,p24.
- 2 حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ، القاهرة ، مصر، عالم الكتب ، 1997، ص09.
- 3 مخيمر صلاح : مدخل إلى الصحة النفسية ، القاهرة ، الأنجلو المصرية،(1979) ، ص10.
- 4 عبد الغفار عبد السلام : مقدمة في علم النفس العام ، ط2 ، دار النهضة العربية، القاهرة (1971)، ص24.
- 5 الأنصاري بدر و كاظم علي : التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الجامعة – دراسة مقارنة بين الطلبة الكويتيين و العمانيين ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، العدد 09 ، المجلد04، جامعة البحرين ، البحرين ، (2007)، ص19.
- 6 شيخي مريم : طبيعة العمل و علاقته بجودة الحياة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تلمسان ، (2014) ، ص73.
- 7 عبد الحميد الشاذلي: الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية، ط2 ، الإسكندرية، مصر، المكتبة الجامعية ، (2001)، ص31.
- 8 صالح حسن الداھري: سيكولوجية رعاية الموهوبين و المتميزين و ذوي الاحتياجات الخاصة "الأساليب و النظريات"، ط1 ، الأردن ، دار وائل للنشر و التوزيع ، (2005)، ص28.
- 9 إجلال محمد سري : علم النفس العلاجي ، ط ، القاهرة ، مصر ، عالم الكتب ، (1997)، ص38.
- 10 حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق الذكر، ص146.
- 11 منار بني مصطفى و تامر مقالده : الحكم الأخلاقي و علاقته بمستوى التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، مجلد10 ، عدد04،(2014)، ص434.
- 12 ناديا سميح السلطي و اخرون : مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية لوکالة الغوث الدولية و علاقته بدافعية التعلم ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد3 ، العدد3 ، الأردن ، (2014) ، ص33.

- 13 مقبولة بنت ناصر بن مصبح : فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان ، مذكرة ماجستير غير منشورة ، جامعة نزوى ، عمان ، (2014)، ص ص 43-52
- 14 إسماعيل حسام احمد محمد و شحاته سامية سمير : معنى الحياة و علاقته بالتفاؤل و التشاؤم لدى عينة من حفاري القبور – دراسة نفسية- مصر ، (2010)، ص379.
- 15 مصطفى حجازي: الصحة النفسية ، ط1، الدار البيضاء ، المغرب، المركز العربي الثقافي ، (2000) ، ص115.
- 16 الحجار محمد : الطب السلوكي المعاصر ، ابحاث في اهم موضوعات علم النفس الطبي و العلاج السلوكي ، دار الملايين ، بيروت ، (1989)، ص98
- 17 الهر قدوة عبد الامير : العنف ضد الزوجة و علاقته بالصحة النفسية لدى الزوجات العربيات المعنفات في (مالمو) بالسويد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الاكاديمية العربية المفتوحة في دانمارك ، (2008)، ص39.
- 18 مايكل أراجايل : ترجمة فيصل يونس، سيكولوجية السعادة، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد (175)، الكويت، (1993)، ص237.
- 19 الأنصاري بدر و كاظم علي : التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الجامعة – دراسة مقارنة بين الطلبة الكويتيين و العمانيين ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ، العدد 09 ، المجلد04، جامعة البحرين ، البحرين ، (2007)، ص113.
- 20 إبراهيم عبد الستار : الاكتئاب – اضطراب العصر الحديث – فهمه و اساليب علاجه ، دط ، سلسلة عالم المعرفة (239) ، المجلس الوطني للثقافة و العلوم ، الكويت ، (1998)، ص294.
- 21 شكري مایسة محمد : التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بأساليب مواجهة المشقة ، دراسات نفسية ، مج 9 ، العدد 34 ، رابطة الاخصائيين النفسيين ، مصر ، (1999)، ص388.
- 22 السهل راشد علي و العبد الله يوسف محمد: التفاؤل و التشاؤم لدى عينة من الشباب الجامعي في بعض دول مجلس التعاون الخليجي الكويت ، قطر ، الحرين ، المجلة التربوية ، الكويت ، ص 779-780
- 23 Engel g l & schmale A H : der objektverlust eine psychoanalytische theorie der somatischen stoerungen in overbeck G & overbeck H (hrsg) , selischerkofliktkoerperleiden , reinbeck ,(1978) , p263.
- 24 محمد حامد ابراهيم الهنداوي: الدعم الاجتماعي و علاقته بمستوى الرضا عن الجودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الازهر، غزة ، (2010)، ص31.
- 25 Sibylla peron : la qualite de vie dans l'evaluation des strategies therapeutiques et de prise en charge du VIH , journee de reflexion scientifique ,act up - , paris ,(2009),p01.
- 26 R.masse .phd& all : laboration et validation d'un outil de mesure du bien être psychologique –L'EMMBEP , revue canadienne de sante publique , volume 89 , NO5 , septembre-octobres (1998) ,pp475-504.
- 27 عكاشة فتحي و اخرون : العلاقة بين جودة الحياة النفسية و الاعاقة اللغوية ، بحث مقدم إلي مؤتمر العلمي لكلية التربية كفر الشيخ 13-14 افريل 2010، مصر ، ص08.
- 28 بوعيشة امال: جودة الحياة و علاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر ، دكتوراه علوم في علم النفس ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، ص86.
- 29 محمد احمد خدام المشابقة:جودة الحياة كمنبئ للقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية و الاداب في مجلة جامعة طيبة، المجلد 10 ، العدد1 ، جامعة الحدود الشمالية،السعودية ، (2015)، ص38.
- 30 محمد حامد ابراهيم الهنداوي: الدعم الاجتماعي و علاقته بمستوى الرضا عن الجودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الازهر، غزة ، (2010) ، ص33.

- 31 Marilou bruchonschweitzer et robert dantzer : introduction a la psychologie de la sante ,puf , paris ,(1994),p52
- 32 Jonker . c & all: model for quality of life measures in patients withdementia : lawton'snextstepdementail and geriatriccongntivedisorders , (2004) ,p18
- 33 Sibylla peron: la qualite de vie dans l'evaluation des strategies therapeutiques et de prise en charge du VIH , journee de reflexion scientifique ,act up - , paris ,(2009),p01.
- 34 Isabelle dore & jean Caron: sante mentale-concepts ,mesures et determinants - , Quebec,(2017),p128.
- 35 عبده فرحان الحميري: قياس التفاؤل و التشاؤم لدى أبناء العاملين بالخارج ، مجلة العلوم التربوية ، جامعة القاهرة ، العدد01، القاهرة ، (1998)، ص223-224.
- 36 السليم هيلة عبد الله : التفاؤل و التشاؤم و علاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المملكة العربية السعودية ، 2006، ص54.
- 37 شكري مايسة محمد : التفاؤل و التشاؤم و علاقتها بأساليب مواجهة المشقة ، دراسات نفسية ، مج 9 ، العدد 34 ، رابطة الأخصائيين النفسيين ، مصر ، (1999)، ص410.
- 38 بن سي سعيد زرقان نعيمة : أساليب المعاملة الوالدية و أساليب العزو السببية (التشاؤمية و التفاؤلية) و مدى تأثيرها على الصحة النفسية لدى المراهقين الثانويين 15-19 سنة- ، أطروحة دكتوراه ، قسم علم النفس ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، (2016)، ص194.
- 39 شكري مايسة محمد : المرجع السابق ذكره ، ص409-410
- 40 بن سي سعيد زرقان نعيمة : المرجع السابق ذكره ، ص194.
- 41 شكري مايسة محمد : المرجع السابق ذكره ، ص410
- 42 Céline mercier & Jocelyne Fillion : la qualité de la vie – perspectives théoriques et empiriques , département de psychiatrie de l'université de Montréal , canada , (1987),p139
- 43 Céline mercier & Jocelyne Fillion :bip, p140.
- 44 Le partenaire : revue l'association québécoise pour la réadaptation psychosociale , vol19 ,N004 , (2011),p09
- 45 عبد الهادي بن محمد بن عبد الله قحطاني : الضغوط النفسية و علاقتها بالتفاؤل و التشاؤم و بعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة البحرين ، (2013)، ص44.