

چالش انسان در عصر حاضر

کیفیت زندگی و ارتقا

فائزه علیزاده نیا

دبیر آموزش و پرورش، منطقه جوکار استان همدان

اشاره

امروزه بسیاری از صاحب نظران و محققان علوم روان شناختی در پی یافتن راهکارهایی برای بهبود کیفیت زندگی مردم در جوامع بشری هستند. آن‌ها می‌دانند، چون با افزایش سطح کیفیت زندگی مردم یک جامعه، کارایی، بهره‌وری، مشارکت اجتماعی و احساس رضایت در بین افراد جامعه نیز افزایش می‌یابد. بنابراین مشخص کردن عواملی که بتواند باعث تحول در زندگی افراد شود و بر کیفیت زندگی بشری بیفزاید، اهمیت دارد. این پژوهش با استفاده از روش توصیفی انجام شده است. گردآوری داده‌ها به روش اسنادی و مطالعه کتابخانه‌ای و همچنین جست‌وجو در تارنماهای مرتبط صورت گرفته است. همچنین سعی شده در ابتدا شاخص‌های تعیین‌کننده کیفیت در زندگی افراد شناسایی شود و سپس راه‌کارهایی در جهت بهبود این شاخص‌ها و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی معرفی شود.

در یک تقسیم‌بندی دیگر که توسط واحد اکونومیست^۱ (۲۰۰۵) صورت گرفته است عوامل نه‌گانه کیفیت زندگی و شاخص‌های به‌کار گرفته شده در نمایش چنین عواملی عبارت‌اند از:

۱. تعالی مادی: سرانه تولید ناخالص ملی
۲. سلامتی: امید به زندگی
۳. ثبات سیاسی و امنیت: نرخ ثبات سیاسی و امنیت
۴. زندگی خانوادگی: نرخ طلاق (در هر هزار نفر)

۵. زندگی اجتماعی: نرخ حضور در اماکن مذهبی یا عضویت در سندیکاها
۶. اقلیم و جغرافیا: عرض جغرافیایی، شرایط اقلیمی بین گرم‌تر و سردتر را مشخص می‌سازد
۷. امنیت شغلی: نرخ بیکاری
۸. آزادی سیاسی: متوسط شاخص‌های آزادی‌های مدنی و سیاسی
۹. برابری جنسیتی: نسبت متوسط درآمد مرد و زن، براساس آخرین داده‌های در دسترس

۲. هدف پژوهش

۱. معرفی شاخص‌ها و عوامل تعیین‌کننده کیفیت زندگی افراد جامعه؛
۲. ارائه راهکارهای مناسب برای استفاده از این شاخص‌ها در جهت بهبود کیفیت زندگی.

۳. سؤال پژوهش

- چگونه می‌توانیم کیفیت زندگی خود و خانواده‌مان را بهبود بخشیم؟

کلیدواژه‌ها: کیفیت زندگی، شاخص کیفیت، بهبود

۱. بیان مسئله

مفهوم کیفیت زندگی، مفهومی پیچیده و مبهم و متأثر از زمان و مکان و ارزش‌های فردی و اجتماعی است. صاحب نظران معتقدند کیفیت زندگی عبارت است از میزان برخورداری از نیازهای اساسی مانند آموزش، بهداشت، اشتغال، نشاط، شادکامی، رضایت از زندگی، رسیدن به اهداف مورد نظر فردی و ارتقا و تقویت استعدادهای افراد.

اما از نظر شهیندخت خوارزمی (۱۳۸۶): کیفیت مفهومی است که مؤلفه‌های عینی آن براساس ارزش‌های فردی و اجتماعی تعریف می‌شود. اما با توجه به اینکه انسان براساس تصویر ذهنی خود از واقعیت - نه خود واقعیت - زندگی می‌کند می‌توان به این نکته اشاره کرد که برداشت‌های ذهنی هر فرد از کیفیت زندگی می‌تواند مؤلفه‌های ذهنی وی از سنجش کیفیت

زندگی اش باشد.

■ مؤلفه‌های فردی:

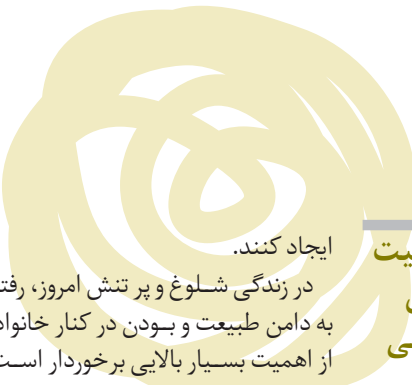
- رفاه مادی
- تغذیه مناسب
- مسکن راحت
- محیط سالم
- سلامتی
- دسترسی به خدمات باکیفیت و امکانات ورزشی.

■ مؤلفه‌های اجتماعی:

- زندگی خانوادگی سالم
- آموزش و تحصیل
- دین، مذهب و کیفیت روابط
- امنیت اقتصادی و سیاسی
- امنیت شغلی

■ مؤلفه‌های ذهنی:

- نگاه فرد به زندگی
- میزان رعایت حقوق فرد در جامعه
- سهم تلاش‌های خانواده و جامعه در تأمین نیازهای خود
- نیازهای فرد



صاحب‌نظران معتقدند کیفیت

زندگی عبارت است از میزان برخورداری از نیازهای اساسی مانند آموزش، بهداشت، اشتغال، نشاط، شادکامی، رضایت از زندگی، رسیدن به اهداف مورد نظر فردی و ارتقا و تقویت استعداد های افراد

۴. نقش عوامل فردی در بهبود کیفیت زندگی

به دلیل ارتباط نزدیک رشد اقتصادی و رفاه جوامع، اقتصاددانان همواره در پی یافتن راه‌حلی برای افزایش رشد اقتصادی و در نتیجه بالا بردن کیفیت زندگی مردم بوده‌اند. داشتن یک شغل مناسب و درآمد کافی برای برآوردن حداقل نیازهای یک فرد به وی احساس آرامش می‌دهد. نتیجه مطالعه حریرچی و همکاران (۱۳۸۸) نشان می‌دهد که بین کیفیت زندگی و سرمایه اجتماعی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. افرادی که از رفاه اجتماعی و اقتصادی برخوردارند می‌توانند در محیطی آرام و با درآمد کافی زندگی کنند.

تعدد اجزای تشکیل دهنده شاخص کیفیت زندگی حاکی از این است که اگرچه اقتصاد در بهبود سطح زندگی نقش مؤثری دارد ولی، شرط کافی برای ارتقای کیفی زندگی محسوب نمی‌شود و شروط دیگری نیز برای ارتقای این شاخص در زندگی افراد لازم است.

بی‌شک سلامتی افراد نیز نقش مؤثری در کیفیت زندگی آنان دارد. طبق تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران بین سلامت روان و سلامتی جسم با کیفیت زندگی رابطه معناداری وجود دارد. استرس، اضطراب، افسردگی و بی‌خوابی و بیماری‌های جسمی می‌توانند امید به زندگی را در فرد کاهش دهند؛ برعکس، شادی و نشاط، آرامش، زندگی در محیطی سالم و ورزش‌های روزانه می‌توانند احساس رضایت در فرد

ایجاد کنند.

در زندگی شلوغ و پر تنش امروز، رفتن به دامن طبیعت و بودن در کنار خانواده از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. رفتن به تعطیلات و گذراندن اوقات فراغت به فرد حس آرامش می‌دهد و نگرانی‌ها را از او دور می‌کند. تنهایی و بی‌بهره بودن از روابط سالم اجتماعی روی سلامتی روح و جسم افراد تأثیر منفی خواهد گذاشت. برقراری ارتباط با دیگران، پذیرش مسئولیت‌های مختلف، افزایش مشارکت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی به نوعی موجب افزایش حس اعتمادبه‌نفس و تقویت روحیه خود باوری در فرد می‌شود. همچنین به این وسیله می‌توان نوعی مقبولیت اجتماعی از سوی دیگران را برای خود ایجاد کرد

۵. نقش عوامل اجتماعی در بهبود کیفیت زندگی

داشتن رابطه خوب و تعاملی با همسر که همراه با ابراز احساسات و تقسیم مسئولیت‌ها باشد، همچنین روابط نزدیک والدین با فرزندان، و داشتن روابط با بستگان، اقوام و دوستان می‌تواند موجب افزایش تعاملات اجتماعی و رشد فرد شود. نتایج تحقیقات زهرا پاداش (۱۳۹۰) نشان می‌دهد که بین کیفیت زندگی و شادمانی همسران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ از این رو محققان با توجه به تأثیر شادی در سلامت روانی افراد، به دنبال یافتن راهکارهایی جهت افزایش شادمانی هستند.

رفتارهای نوع‌دوستانه از جمله رفتارهای اجتماعی است که به فرد احساس رضایت می‌بخشد. کمک به دیگران، سعی در حل مشکلات آنان و مشارکت در انجام امور خیریه در سلامت روانی و آرامش افراد تأثیر دارد.

نگرش دینی فرد، به علت تأثیری که بر نحوه تعامل او با جهان به‌جای می‌گذارد، نقش غیرقابل انکاری در کیفیت زندگی وی دارد. ماتیوز ۳۵۰ تا ۴۰۰ مورد را در مطالعات خود پیدا کرد که نشان می‌داد

داشتن رابطه خوب و تعاملی با همسر که همراه با ابراز احساسات و تقسیم مسئولیت‌ها باشد، همچنین روابط نزدیک والدین با فرزندان، و داشتن روابط با بستگان، اقوام و دوستان می‌تواند موجب افزایش تعاملات اجتماعی و رشد فرد شود

افراد دارای اعتقادات قوی مذهبی و محکم، نسبت به افرادی که اعتقادات ضعیف‌تری دارند، از سلامت، طول عمر و کیفیت زندگی بالاتری بهره‌مندند، وابستگی آن‌ها به اعتیاد و موادمخدر کمتر است و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. (ستال کاپ ۱۹۹۹)

افراد دارای تحصیلات عالی در تصمیم‌گیری‌های مربوط به خانه و خانواده، مشارکت بیشتری نسبت به افراد فاقد تحصیلات عالی دارند. همچنین آن‌ها در روش تربیت فرزند، بیشتر از روش‌های دموکراتیک و قانون‌مند استفاده می‌کنند تا از روش‌های تحکم‌آمیز و اقتدارطلبانه. توجه به این نکته که فرزندی که با روش قانون‌مند پرورش یافته‌اند، احساس استقلال و توان‌مندی بیشتری در مقایسه با روش تربیت سخت‌گیرانه خواهند داشت، اهمیت موضوع را روشن می‌سازد. به‌طور کلی، ارتقای تحصیلات عالی، سبب افزایش احساس اثربخشی و کارآمدی در افراد می‌شود و با یافتن اعتمادبه‌نفس بیشتری همراه است. (محسنی تبریزی و براری، ۱۳۸۹)

این تحقیقات و تحقیقات دیگری نظیر آن‌ها نشان می‌دهد که نقش تحصیلات بالا در بهبود کیفیت زندگی را نمی‌توان انکار کرد. کسب علم و دانش، از موضوعاتی است که از سوی قرآن کریم و امامان معصوم (ع) بر آن تأکید شده و در این زمینه، تفاوتی میان زنان و مردان نیز وجود ندارد. همه مسلمانان به این امر



افراد دارای اعتقادات قوی مذهبی و محکم، نسبت به افرادی که اعتقادات ضعیف‌تری دارند، از سلامت، طول عمر و کیفیت زندگی بالاتری بهره‌مندند، وابستگی آن‌ها به اعتیاد و مواد مخدر کمتر است و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند

موظف شده‌اند.

موقعیت شغلی، امنیت شغلی و رضایت شغلی نیز از دیگر عوامل مهم و تأثیرگذار بر کیفیت زندگی افراد هستند. افرادی که روابط شغلی موفق دارند و در برخورد با مافوق یا زیردستان رفتار خوبی از خود نشان می‌دهند و همچنین از محیط شغلی خود راضی هستند در محل کار، کارایی بیشتری از خود نشان می‌دهند.

۶. نقش عوامل ذهنی در بهبود کیفیت زندگی

همه ما به خوبی می‌دانیم که عوامل فردی و اجتماعی که به آن اشاره کردیم نقش مهم و اساسی در بهبود کیفیت زندگی افراد بازی می‌کنند. اما فردی را تصور کنید که از همه آن شرایط مانند مسکن مناسب و رفاه اقتصادی، تغذیه مناسب، مسکن راحت، محیط سالم، سلامتی، دسترسی به خدمات باکیفیت و امکانات ورزشی، زندگی خانوادگی سالم، آموزش و تحصیل و... برخوردار است اما احساس خوشبختی نمی‌کند و شاد نیست! این امر نشان می‌دهد که کیفیت زندگی از دید خود فرد و تصورات ذهنی او به میزان احساس رضایت از خویشتن وابسته است. هر فرد، اگر احساس کند که در زندگی، به خواسته‌هایش دست پیدا نکرده و نیازهایش برآورده نشده است به نوعی، احساس نارضایتی می‌کند و احساس او این است که کیفیت زندگی اش نامطلوب است. البته برداشت افراد با

یکدیگر متفاوت است. برداشت هر شخص منعکس‌کننده نگرش و ارزیابی ذهنی او از زندگی است که البته قابل تغییر است. در مجموع، برای ایجاد حس رضایت در افراد و بهبود شاخص‌های فردی و اجتماعی و ذهنی بهتر است از روش‌های مشاوره‌ای و آموزشی مبتنی بر درمان استفاده کنیم.

۷. نتیجه

برای بهبود کیفیت زندگی می‌توان از روش‌های آموزشی و مشاوره‌ای استفاده کرد. در روش‌های آموزشی افراد را آموزش می‌دهیم تا بتوانند با حفظ سلامت روانی و جسمانی خود و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های جسمی و روانی نظیر افسردگی و اضطراب سطح رضایت از خودشان را بالا ببرند و همچنین با کسب مهارت‌های زیر حس اعتماد و خودباوری را در خود تقویت کنند:

- مهارت مدیریت بحران؛
- مهارت شناسایی استعدادها؛
- مهارت زندگی سالم؛
- مهارت تصمیم‌گیری؛
- مهارت تأمل و بازپس‌نگری؛
- توجه به تأثیر الگوی زندگی فرد بر نزدیکان؛
- آمادگی برای اصلاح مسیر و الگوی زندگی.

نتیجه مطالعه عابدی (۱۳۸۳) در استفاده از روش‌های مشاوره‌ای نشان می‌دهد که باید تلاش کرد، ضمن مشاوره تخصصی با افراد و کشف افکار و مشکلات آنان، با روش‌های مشاوره‌ای مختلف از جمله شناخت‌درمانی یا رفتاردرمانی از میزان افسردگی یا اضطراب آن‌ها کاسته شود. فریش (۲۰۰۶) با ترکیب رویکرد شناختی- رفتاری آرون تی بک و روان‌شناسی مثبت به همراه استفاده از استعاره، آموزش آرمیدگی و مراقبه «مشاوره مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی»

را ارائه می‌دهد. زهرا پاداش (۱۳۹۰) در پژوهش‌هایش درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی را، که هدف آن ایجاد شادکامی و رضایت از زندگی است، براساس الگوی ۵ راهه زیر معرفی می‌کند:

۱. شرایط زندگی؛
۲. نگرش‌ها؛
۳. استانداردهایی که ما برای خودمان تعریف کرده‌ایم؛
۴. ارزش‌ها؛
۵. رضایت کلی از زندگی.

این الگو به مراجعین کمک می‌کند تا رضایت و شادکامی خود را افزایش دهند. اما دولت‌ها نیز سهم بسزایی در افزایش سطح کیفیت زندگی مردم خود دارند. دولت می‌تواند بهبود کیفیت زندگی را در دست‌ورکار خود قرار داده و سیاست‌گذاری‌های اقتصادی و اجتماعی را براساس آن انجام دهد. همچنین با ارائه خدمات بهداشتی ارزان و باکیفیت، کاهش شکاف میان افراد پردرآمد و کم‌درآمد جامعه، ایجاد شغل، مسکن و بازسازی نظام آموزشی و وظایف خویش را در قبال این مهم انجام دهد.

پی‌نوشت

1. Economist Intelligence Unit

منابع

۱. عابدی، محمدرضا، شادی در خانواده، انتشارات مطالعات خانواده، ۱۳۸۳
۲. پاداش، زهرا، اثربخشی آموزش روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی بر شادکامی همسران، فصل‌نامه مشاوره و روان‌درمانی خانواده، سال اول، شماره ۱، ۱۳۹۰
۳. شهیندخت خوارزمی، «کیفیت زندگی و شاخص خوشبختی»، همشهری آنلاین، شنبه سیزدهم مردادماه ۱۳۸۶ خورشیدی
۴. حریرچی، مبرزایی، جهرمی «چگونگی وضع کیفیت زندگی شهروندان شهر پردیس» فصل‌نامه پژوهش‌های اجتماعی سال ۲، شماره ۴، ۱۳۸۸
۵. براری، مرضیه؛ محسنی تیریزی، علیرضا، «تدقیق در پیامدهای اجتماعی تصمیمات عالی در زنان»، تحقیقات زنان، سال چهارم، شماره ۱، ۱۳۸۹
6. Frish, M.B., *Quality of life therapy new jersey*, Jhone Wiley & sons, 2006.
7. stalcup, Elizabeth moll., *does prayer heal*, www.christianity.net/virtue/8v6
8. Economist Intelligence Unit , *Quality of life, Quality of life, 2005*