

جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

الإجابة النموذجية

امتحان مقياس جودة الحياة 3 تربية خاصة وتعليم مكيف

**الجواب الأول: (5 نقاط)**

لكي يستطيع الانسان الشعور بجودة الحياة و الوصول اليها يجب أن تتضافر و تتوفر مجموعة من العوامل هي:

**1- تحقيق وتقدير الفرد لذاته:**

أن السعي لفهم الذات وتقديرها والعمل على تحقيقها في ظل ظروف الحياة المليئة بالضغوط هي الشعور الإنساني بالرضا عن النفس وهذا يشير إلى علاقة تحقيق الذات بجودة الحياة

**2- إشباع الحاجات:**

إن لبُ موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة "ماسلو" عن الحاجات الإنسانية، ومن المعلوم أن تصنيف "ماسلو" للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهي كالتالي:

- الحاجات الفيزيولوجية- الحاجة للأمن- الحاجة للانتماء- الحاجة للمكانة الاجتماعية- الحاجة لتقدير الذات.

**3- الوقوف على معنى إيجابي للحياة:**

يعتبر مفهوم معنى الحياة مفهوم هام جدا ويرتبط بجود الحياة، فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع وللآخرين وشعر بإنجازاته ومواهبه أدى إلى إحساسه بجودة الحياة.

**4- توافر الصلابة النفسية:**

إن الصلابة النفسية تعتبر من أهم السمات الشخصية التي تساعد الإنسان في معاناته اليومية، وهذا يؤثر بشكل إيجابي على شعوره بجودة الحياة.

**5- التددين:**

أن الإرشاد الديني يستخدم كمخفض للإحساس بضغوط الحياة، ويجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة، وهذا تؤكد نتائج الكثير من الدراسات حيث أن الافراد الأكثر تدبينا هم الأكثر شعورا بجودة الحياة وأكثر رضا عن الحياة.

**الجواب الثاني: (3 نقاط)**

تركز تعاريف جودة الحياة على جانبين مهمين يعتبرهما البعض من علماء النفس الركيزة الأساسية لبلورة مفهوم لجودة الحياة هما **البعد الذاتي** و **البعد الموضوعي** حيث يتضمن البعد الموضوعي مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة و القياس مثل :اوضاع العمل ،مستوى الدخل، المكانة

الاجتماعية و الاقتصادية و غيرها... اما البعد الذاتي فيتضمن الاتجاه نحو الحياة، ادراك الفرد لعالم الخبرة الذي يتفاعل فيه، نوعية و مستوى طموحاته و غيرها ...

### الجواب الثالث: ( 3 نقاط )

المظاهر التي ذكرها " Walton " لتتعرف من خلالها عن جودة حياة العمل هي:

- 1- الاجر المناسب و العادل
- 2- توفر الخدمات مثل ( البرامج الترفيهية...)
- 3- توفر بيئة عمل صحية و امينة.
- 4- الامن و الاستقرار الوظيفي.
- 5- الحق في عضوية النقابات.
- 6- التكامل الاجتماعي ( الاحساس بالانتماء للمؤسسة).

### الجواب الرابع : ( 5 نقاط )

توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة أهمها ما يلي:

- القدرة على التفكير و اتخاذ القرارات.

- الصحة الجسمية و العقلية.

- الاحوال المعيشية و العلاقات الاجتماعية.

- المعتقدات الدينية، القيم الثقافية و الحضارية.

- الازمات المالية و الاقتصادية.

❖ وهذا لا يمنع وجود عوامل أخرى تؤثر في مقومات جودة حياة الانسان مثل(العجز، التقدم في العمر،

الخوف، الألم، ضغوط العمل، الإحباط، الحروب، الموت، الياقة الجسمية...)

### الجواب الخامس: ( 4 نقاط )

يرى " Ryff & Keyes 1995 " أن شعور الفرد بجودة الحياة النفسية ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة،

ووضع لها نموذجاً من ستة أبعاد هي:

أ- الاستقلالية (autonomy)

ب- التمكن البيئي ( السيطرة على البيئة)(environmental mastery)

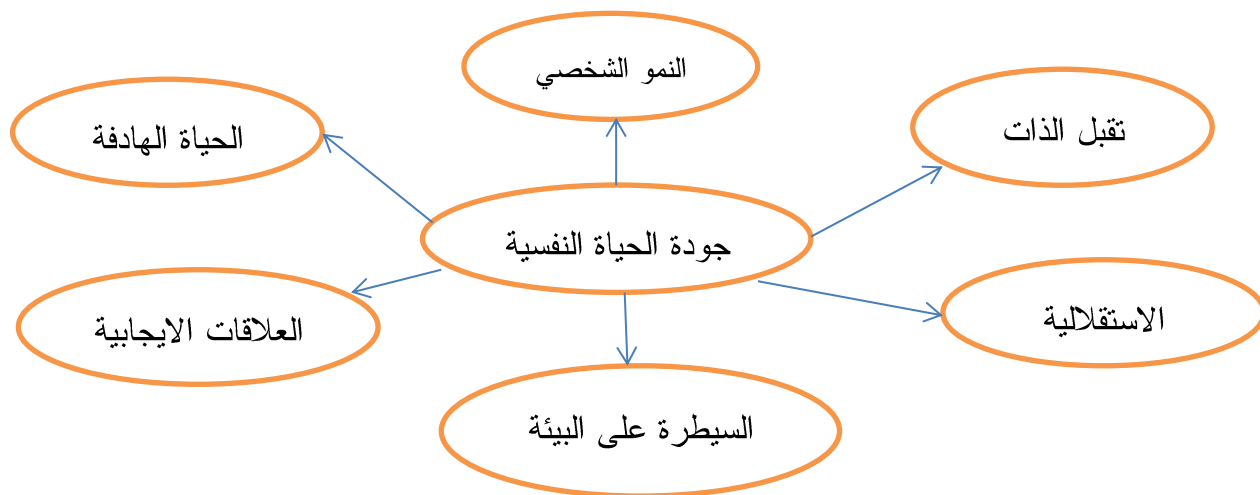
ج- النمو الشخصي (personal growth)

د- العلاقة الإيجابية مع الآخرين (positive relation with others)

هـ- تقبل الذات (self- acceptance)

و- الحياة الهادفة (purpose in life)

## مخطط النموذج:



ملاحظة هامة : ستم معاينة أوراق الاجابة يوم الاحد 2020 /01/19 على الساعة 14,30 زوالا في القاعة 17  
بالقطب القديم

بالتوفيق و النجاح للجميع