Adab Al-Rafidayn

https://ojs.uomosul.edu.iq/index.php/radab/

Healthy quality of life among individuals and its relationship to the social environment-(Analytical study)

Salam Abd-Alrahman Mustafa
Department of Sociology /College of Arts / University of Mosul/ Mosul -Iraq

Harith Hazim Ayob
Department of Sociology / College of Arts / University of Mosul/ Mosul -Iraq

Article Information

Article History:
Received Feb: **27/2025**
Revised Mra: **18/2025**
Accepted Mra: **23/2025**
Available Online Sept. 1/2025

Keywords:
Quality of life,
Healthy lifestyle,
Social adjustment,
Social support,
Social health protection (health insurance).

Correspondence:
Salam Abd-Alrahman Mustafa
salam.arp29@student.uomosul.edu.iq

Abstract

Health is a basic requirement and a strategic goal that the countries of the world, its organizations and individuals seek to achieve and work hard to achieve, for a healthy life, through which the individual contributes to the various development efforts for himself, his family and his community. Health is clearly affected by the social environment that imposes on the individual to follow certain methods in order to maintain it, and here he embodies the behaviors adopted by his social environment to become an essential part of his personality. This embodiment is evident in his adoption of healthy concepts and perceptions that contribute to maintaining the safety of his physical and psychological health. This is what makes the social environment play an important role in crystallizing the concept of health awareness among individuals and forming standard behaviors that adopt a fixed approach and vision to deal with the obstacles that stand in the way of the individual practicing his life normally. The social environment greatly affects the quality of healthy life of individuals, as social relationships, economic status, and prevailing culture affect mental and physical health. Therefore, improving the social environment by enhancing community support, health awareness, and improving economic and living conditions can contribute to improving the quality of healthy life and increasing the general well-being of society. The social environment also includes a set of factors surrounding the individual, such as family, friends, society, customs and traditions, and social institutions. These factors affect the health behavior of individuals and play a role in promoting or weakening health. Therefore, we conclude from the above that the social environment directly affects human health through social relationships, economic status, prevailing customs, and the availability of community support. Therefore, improving the social environment can lead to enhancing public health and well-being, making societies stronger and more sustainable.

DOI: 10.33899/radab.2025.157822.2327 , ©Authors, 2023, College of Arts, University of Mosul.
This is an open access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

جودة الحياة الصحية لدى الأفراد وعلاقتها بالبيئة الاجتماعية (دراسة تحليلية اجتماعية)

سلام عبدالرحمن مصطفى * حارث حازم ايوب **

* قسم الاجتماع / كلية الاداب / جامعة الموصل / الموصل – العراق

المستخلص:

تعد الصحة مطلباً أساسيا، وهدفاً استراتيجياً تسعى دول العالم، ومنظماته، وأفراده، إلى بلوغه، وتعمل جاهدة على تحقيقه، من أجل حياة صحية سليمة، يسهم من خلالها الفرد في جهود التنمية المختلفة له، ولأسرته، ومجتمعه. والصحة تتأثر بشكل واضح بالبيئة الاجتماعية التي تفرض على الفرد إتباع أساليب معينة من اجل الحفاظ عليها، وهنا فأنّه يتمثل السلوكيات التي تعتمدها بيئته الاجتماعية لتصبح جزءاً أساسياً من شخصيته. هذا التمثل الذي يبدو واضحاً في تبنيه لمفاهيم وتصورات صحية تسهم في الحفاظ على سلامة صحته الجسمانية والنفسية. وهذا ما يجعل البيئة الاجتماعية تؤدي دوراً مهما في بلورة مفهوم الوعي الصحي لدى الأفراد وتشكيل سلوكيات معيارية تتبنى منهجاً ورؤية ثابتة للتعامل مع المعوقات التي تقف أمام ممارسة الفرد لحياته بشكل طبيعي [1].

إذن تؤثر البيئة الاجتماعية بشكل كبير في جودة الحياة الصحية للأفراد، كما تؤثر في العلاقات الاجتماعية، والوضع الاقتصادي، والثقافة السائدة و الصحة النفسية والجسدية. لذلك، فإن تحسين البيئة الاجتماعية من خلال تعزيز الدعم المجتمعي، والوعي الصحي، وتحسين الظروف الاقتصادية والمعيشية يمكن أن يسهم في تحسين جودة الحياة الصحية وزيادة الرفاهية العامة في المجتمع. و تشمل البيئة الاجتماعية مجموعة من العوامل التي تحيط بالفرد، مثل الأسرة، والأصدقاء، والمجتمع، والعادات والتقاليد، والمؤسسات الاجتماعية. تؤثر هذه العوامل في السلوك الصحي للأفراد، وتؤدي دورًا في تعزيز الصحة أو إضعافها. لذلك نستنتج مما سبق أن البيئة الاجتماعية تؤثر بشكل مباشر في صحة الإنسان من خلال العلاقات الاجتماعية، والوضع الاقتصادي، والعادات السائدة، ومدى توفر الدعم المجتمعي. لذلك، فإن تحسين البيئة الاجتماعية يمكن أن يؤدي إلى تعزيز الصحة العامة والرفاهية، مما يجعل المجتمعات أكثر قوة واستدامة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، نمط الحياة الصحية، التوافق الاجتماعي، المساندة الاجتماعية، الحماية الاجتماعية الصحية (التأمين الصحي).

المقدمة:

تحتل البيئة الاجتماعية أهمية قصوى في مجال التوعية عموماً والتوعية الصحية خصوصاً، وذلك عن طريق زيادة المعلومات والخبرات والتجارب الصحية وتنميتها في أذهان الأفراد لغرض الارتقاء بالوعي الصحي (2). وتُعدُّ جودة الحياة الصحية لدى الأفراد مقياسًا شاملاً يعكس مدى رفاهية الإنسان وصحته النفسية والجسدية في سياق بيئته المحيطة. وإن تحقيق صحة جيدة لا يعتمد على العوامل الفردية كالنظام الغذائي وممارسة الرياضة فحسب ، بل يتأثر بشكل كبير بالبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، بما في ذلك الدعم الأسري، والتفاعل المجتمعي ، والتأثيرات الاقتصادية والثقافية، لقد أصبحت العلاقة بين جودة الحياة الصحية والبيئة الاجتماعية محور اهتمام الباحثين وصناع القرار، إذ تسهم هذه البيئة في تشكيل السلوكيات الصحية وتوفير أو عرقلة الوصول إلى الرعاية الطبية والخدمات الأساسية. يتناول هذا البحث أهمية جودة الحياة الصحية للأفراد، ويستعرض دور البيئة الاجتماعية في تعزيزها أو إضعافها، مع التركيز على دور التوعية، والتفاوت الاجتماعي، والمبادرات المجتمعية في تحقيق توازن صحي شامل.

المحور الأول: عناصر الدراسة وتحديد المصطلحات

أولاً: عناصر الدراسة

مشكلة البحث

تعد جودة الحياة الصحية من المؤشرات الأساسية التي تعكس مستوى الرفاهية التي يتمتع بها الأفراد في مجتمع معين، إذ تتأثر هذه الجودة بعوامل متعددة، من أبرزها البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد. وتتجلى أهمية البيئة الاجتماعية في دورها المؤثر في سلوك الأفراد وصحتهم الجسدية والنفسية، من خلال طبيعة العلاقات الاجتماعية، ومستوى الدعم الاجتماعي، ومدى الشعور بالإندماج والإنتماء داخل المجتمع، ورغم التطورات المتسارعة في مختلف مجالات الحياة، يلاحظ وجود تفاوتات ملحوظة في جودة الحياة الصحية لدى الأفراد، مما يثير تساؤلات عن دور البيئة الاجتماعية في تشكيل هذا الواقع، فأن مشكلة الدراسة تتحدد في السؤال الرئيس الآتي: ما طبيعة العلاقة بين جودة الحياة الصحية والبيئة الاجتماعية؟ وينبثق عن هذا السؤال مجموعة من التساؤلات أهمها: كيف تؤثر العلاقات الاجتماعية في جودة الحياة الصحية؟• ما دور الدعم الاجتماعي في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية؟ •ما التحديات التي تفرضها البيئة الاجتماعية على جودة الحياة الصحية؟.

** قسم الاجتماع / كلية الاداب / جامعة الموصل / الموصل – العراق

[1] - صالح رحمن عبد حمزة، ظاهر محسن هاني، البيئة الاجتماعية وعلاقتها بصحة الافراد، بحث منشور في مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، المجلد ٢٦، العدد :٨ ، لعام٢٠١٨م، العراق، ص 401.

[2] -نفس مصدر، ص (402)

أهمية البحث:

تبرز أهمية دراسة العلاقة بين جودة الحياة الصحية والبيئة الاجتماعية، إذ تشكل البيئة الاجتماعية عاملًا مؤثرًا بشكل مباشر وغير مباشر في صحة الأفراد ونوعية حياتهم. تتمثل أهمية البحث فيما يأتي:

يوضح البحث كيف تؤثر العوامل الاجتماعية مثل العلاقات الأسرية، والدعم المجتمعي، في صحة الأفراد ورفاهيتهم.

تحليل العوامل المؤثرة في جودة الحياة الصحية.

يمكن أن يسهم البحث في توجيه صناع القرار لوضع سياسات تدعم بيئة اجتماعية صحية تعزز رفاهية الأفراد والمجتمعات.

يمكن استخدام نتائج البحث لتحسين جودة الحياة الصحية في المجتمع العراقي.

أهداف البحث

يسعى هذا البحث إلى تحقيق أهداف الآتية:
تحديد العلاقة بين البيئة الطبيعية والاجتماعية وأثرها في جودة الحياة الصحية للأفراد المجتمع .
يسعى البحث الى توضيح اهم محددات البيئة الاجتماعية وارتباطها بصحة الأفراد في المجتمع العراقي.
تقديم مجموعة من التوصيات الى جهات مختلفة رسمية وغير رسمية من شأنها زيادة وعي الأفراد بطبيعة المحافظة على صحتهم الجسمانية والنفسية.

ثانياً: تحديد مفاهيم البحث:

الجودة-(The Quality):

الجودة لغة: يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان[1]. ورد عند ابن منظور أن الجودة أصلها من الفعل الثلاثي"جود"، والجيد: نقيض الرديء والجمع جياد، وجيادات، جمع الجمع، وجاد بالشيء جودة وجودة: أي صار جيداً، وقد جاد جودة وأجاد: أتى بالجيد من القول أو الفعل[2].

أصطلاحاً: هي درجة تلبية مجموعة من الخصائص الكامنة في المنتج لمتطلبات العمل. وتُعرف الجودة بأنها المطابقة مع المتطلبات فكلما كانت مواصفات المنتج مطابقة لمتطلبات العميل كان هذا المنتج ذا نوعية جيدة [3].

إجرائياً: الجودة تعني تحقيق الدقة والإتقان من خلال التحسين المستمر من أجل تكوين فلسفة عن العمل والأفراد والعلاقات الإنسانية في إطار قاسم مشترك من القيم، وهي نوع من أنواع الأداء الفريد الذي يتحقق في ظروف محددة، وفي نوعية معينة.

2. الحياة الصحية-(Healthy living):

لُغه: تعني حالة طبيعية في الجسم،لا يرافقها مرض، تجري بها أعماله مجرى طبيعياً. أو حالة طبيعيّة تجري أفعال البدن معها على المجرى الطبيعيّ.

أصطلاحاً: تُعرف الحياة الصحية بأنّها الحياة التي يعيشها الشخص بناءً على العادات اليومية التي تساعده على الشعور بالنشاط، والصحة، وقلة الإجهاد والتوتر، كما تقلل من خطر الإصابة بالأمراض[4].
إجرائياً: إنه الأسلوب الذي يعيشه الفرد في حياته وفقاً للأفكار والمعتقدات والقيم التي اكتسبها من في أثناء الحياة والممارسات المختلفة في الحياة والتي تتضمن اتباع أنظمة غذائية معينة وأنشطة رياضية وبدنية فضلاً عن اكتساب الوعي الصحي من خلال تجربته في الحياة.

3. الأفراد-(Individuals) :

لغه: الأفراد جمع فرد، وهو أصل يدل على الوحدة، من ذلك الفرد وهو الوتر، أو الذي لا نظير له[5].

---

[1]– خديجة أحمد السيد البخيت، جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام لكلية التربية وعلاقتها بمستوى الرضا عنها، مجلة دراسات عربية من التربية وعلم النفس، جامعة الملك عبدالعزيز، الرياض، 2012م، ص13.

[2]– ابن منظور، لسان العرب، شركة الاعلامي للمطبوعات، بيروت، 2015م، ص1993.

[3]–عبد العزيز عبد العال زكي، إدارة الجودة ودورها في بناء الشركات، أطروحة دكتوراه غير منشورة، المركز الإستشاري البريطاني، الجامعة الافتراضية الدولية بالمملكة المتحدة، لندن،2010م، ص7.

[4]– محمد الجوهري وآخرون، علم اجتماع البيئة، دار المسيرة، الأردن، عمان، ٢٠١٠م، ص352.

[5]– الخليل بن أحمد الفراهيدي، العين، الجزء(8)، تحقيق: مهدي المخزومي،إبراهيم السامرائي، بيروت،1990م، ص ٢٤.

أصطلاحاً: هو إنسان(شخص) أو أي شيء محدد يشكل كينونة مستقلة بحد ذاتها، أي أنه غير قابل للانقسام والتجزئة، فيعامل ككل واحد. بحسب المفهوم الشائع بين الناس فإن لفظة فرد التي مجموعها أفراد تشير إلى الأشخاص. يشكل مجموع الأفراد نواة المجتمع[1].

إجرائياً: الأفراد فهم مجموعة من الأشخاص الذين يشتركون في الوجود داخل مجتمع معين، ويتفاعلون فيما بينهم، ويمكن أن يجمعهم هدف مشترك أو اهتمامات متنوعة.

4. **البيئة-(environment) :**

لغُه: البيئة في اللغة مشتقة من الفعل (بوأ) و (تبوأ) أي نزل وأقام. والتبوء: التمكن والاستقرار والبيئة: المنزل، وهي كلمة مأخوذة من المصطلح اليوناني (oikos) والذي يعني بيت أو منزل[2].

أصطلاحاً: عرفت البيئة بأنّها الوسط أو المجال المكاني الذي يعيش فيه الإنسان بما يضم من ظاهرات طبيعية وبشرية يتأثر بها ويؤثر فيها[3]. كما تُعرف البيئة بأنّها الوسط الذي يحيط بالإنسان أو الإطار الذي يعيش فيه مع كائنات حية أخرى وظروف طبيعية وعناصر أخرى تكون ضرورية للحياة في هذا الوسط وأن الإنسان يتأثر بكل هذه العناصر المتضمنة في الوسط الذي يحيط به ويؤثر فيها في الوقت نفسه[4].

إجرائياً: البيئة هي العوامل الخارجية التي يستجيب لها الفرد والمجتمع بأسره استجابة فعلية وإحتمالية، وذلك كالعوامل الجغرافية والمناخية والعوامل الثقافية التي تسود المجتمع والتي تؤثر في حياة الفرد والمجتمع وتشكلها وتطبعها بطابع معين.

5. **البيئة الاجتماعية-(Social environment):**

لغه: هي المحيط الذي تحدث فيه الإثارة والتفاعل لمن يعيش في ظله من أفراد المجتمع[5].

أصطلاحاً: تعُرف البيئة الاجتماعية بأنها تتضمن مكونات أو انساقاً عديدة منها أفراد وجماعات ومؤسسات إلى جانب الأسرة إذ يكون لكل منها ارتباط بما يمتلكه الإنسان من سلوكيات قد تكون إيجابية أو سلبية[6]. في حين عرفها آخرون بأنّها ذلك الوسط الاجتماعي الذي يمارس فيه الإنسان مختلف أنشطة حياته اليومية ويشمل هذا الإطار الكائنات الحية كافة من حيوان ونبات وإنسان فتستمر علاقة الإنسان بالبيئة المحيطة به من نبات وحيوان وموارد وثروات[7].

إجرائياً: البيئة الاجتماعية تشير إلى مجموعة العلاقات والتفاعلات التي يعيشها الفرد داخل المجتمع، وتشمل السياقات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية التي تؤثر في حياة الأفراد وسلوكهم. ويتكون من الأشخاص، والمجتمعات، والمؤسسات، والقيم، والأعراف التي تحيط بالفرد وتؤثر في طريقة تفكيره وتصرفاته.

المحور الثاني: جودة الحياة ومكوناتها

أولاً: ماهية جودة الحياة

ترى منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي مفهوم جودة الحياة بأنها تصور الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنظمة القيم التي يعيشون فيها، وفيما يتعلق بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. إنه مفهوم واسع النطاق، ويتضمن الصحة البدنية للشخص والحالة النفسية ومستوى الاستقلال والعلاقات الاجتماعية والمعتقدات الشخصية والعلاقة بالعوامل البيئية التي تؤثر فيهم[8]. ترتبط جودة الحياة بصورها بجوانب عديدة في حياة الانسان مثل: حريات وحقوق الإنسان والمعرفة وإشباع الحاجات والشعور بالرضا والارتياح والأمن. الخ

---

[1]–ويكيبيديا:علم أصول الكلمات:نشر في الموقع التالي: تاريخ الزيارة:2024/12/1: https://ar.wikipedia.org/wiki

[2] - أحمد محمد فالح أدهم، أثر البيئة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية في التنشئة الاجتماعية والتوافق النفسي لدى الطلبة في المرحلة المراهقة، بحث منشور في مجلة العلوم التربوية ،المجلد(25) العدد(4)، مصر، أكتوبر 2017م، ص 267.

[3] – زين الدين عبد المقصود، البيئة والإنسان– رؤية إسلامية، دار البحوث العلمية، الكويت، 2006م، ص124.

[4] – محمد عبد السلام، العلاقة بين الانتماء الأكاديمي لطلاب الجامعة ووعيهم بالعوامل المؤدية إلى مشكلات البيئة، بحث منشور في مجلة كلية التربية–جامعة الإسكندرية،المجلد(١٢)–العدد(١)،مصر،2002م، ص193.

[5] – عبدالله الرشدان ونعيم فاضل، المدخل إلى التربية والتعليم، دار الشروق للنشر، الأردن ، 1999م ، ص 39.

[6] – أحمد معوض، السلوك الانساني والبيئة الاجتماعية، دار نور للنشر،2017م.ص 39.

[7] – أحمد يحيى عبد الحميد، وعبد الهادي الجوهري، الأسرة والبيئة، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، ١٩٩٨م، ص 89.

[8]– الأمم المتحدة–الإسكوا– جودة/نوعية الحياة، الترجمة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية والبنك الدولي، نشر في الموقع التالي: تاريخ الزيارة: 2025/1/5 https://www.unescwa.org/ar/sd

[1]. أصبحت جودة الحياة، من الضروريات للأفراد بوصفها مؤشراً من مؤشرات التقدم ورفاهية الشعوب، ومن الضروري قياسه بشكل أدق. وهي عملية مركبة ومتكاملة تتضمن توافر الاحتياجات كافة ، والإمكانات المادية للفرد أو الأسرة[2]. كالمأكل والمشرب والملبس والمسكن، وكذلك الحاجات غير المادية (الاجتماعية) كالتعليم والعلاج والنقل والمواصلات والبيئة النظيفة الخالية من التلوث، وأن هذه الحاجات ليست ثابتة، وإنما هي ذات طبيعة دينامية ومتطورة من خلال ارتباطها بتطور المجتمع وتقدمه

ثانياً: التوجيهات النظرية لجودة الحياة

1. **نظرية سيجموند فرويد- Sigmund Freud**: وقد فسر فرويد الحياة النفسية لكل فرد على اتجاهين: الأول: يمثل، البناء الجسمي والعضوي للإنسان وذلك عن طريق الجهاز العصبي. الثاني: يتعلق، بالأفعال الشعورية لدى الفرد، وأما ما يكون فهو مجهول في منطقة اللاشعور[3]. وقد ذكر فرويد، ان جودة الحياة هي شعور الفرد بالسرور والفرح والسعادة وتخفيف الآلام وهي سبب أساسي للسلوك البشري وكذلك نفسي اشباع الغرائز الملحة، إذ إن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي. كما أشار فرويد إلى أن الحياة مملوءة بالآلام والتوترات، وتزداد هذه التوترات بسبب ضعف قدرة الفرد على إشباع حاجاته، مما يتولد نتيجة عن ذلك خلق صراعات نفسية وتوترات متعددة، قد يتسبب بإصابة الفرد بالأمراض الجسدية والنفسية. وعدَّ فرويد أن غريزة الحياة (Eros) هي القوة الدافعة التي تحفز الإنسان على الاستمرار في الحياة، والسعي نحو تحقيق الرضا والمتعة، والتغلب على التحديات، ومن خلاله يستطيع الفرد تأمين حياته في الحاضر والمستقبل [4].

2. نظرية لاوتن- 1996:(Lawton theory)

طرح (لاوتن) مفهوم طبيعة البيئة-(environmental press)، ليوضح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول الآتي:أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما: الظرف المكاني: إذ إن البيئة المحيطة بالفرد من وجهة نظره تترك أثراً فعالاً في نظره الفرد الى نوعية الحياة، فكلما كانت بيئته إيجابية يتمتع برفاهية جودة الحياة الصحية، والعكس صحيح.. الظرف الزماني: إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة في جودة حياته يكون أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة[5].

3- نظرية رايف 1999-(Ryff theory)

حدد رايف ستة عناصر لشعور الفرد بالرفاهية في حياتها، وهي كالآتي: -الاستقلالية: تتمثل بقدرة الشخص على أن يقرر المصير بنفسه، أي يكون مستقلاً بذاته وقادراً على مقاومة الضغوط الاجتماعية. الكفاية الذاتية: قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطه وبيئته[6].النمو الشخصي: شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر، وإدراكه للتطور وتوسيع انفتاحه للتجارب الجديدة. -العلاقات الإيجابية مع الآخرين: رضا الفرد عن علاقته الاجتماعية وثقته بالآخرين من حوله وقناعته برفاهية الآخرين[7].- تقبل الذات: ومنها إظهار الفرد توجهاً إيجابياً نحو ذاته وقبوله بالسمات المكونة لذاته(السلبية والإيجابية). - الهدف من الحياة: أن يضع أهدافاً تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها[8].

4. نظرية التدرج في الحاجات لماسلو-(A.Maslow Hierarchy of Needs Theory)

لاقت نظرية ماسلو في التنظيم الهرمي للحاجات قبولاً واسعاً، موفقاً بين المدرسة الوظيفية النفسية والمدرسة السلوكية وكذلك الدينامية عند فرويد وإدلر كما استفاد من الحركة الظاهرية ومن نظريتي (موراي وألبرت) في الشخصية[9]. وقد افترض ماسلو أن عملية انتظام الحاجات بشكل هرمي يتم على أساس أسبقية الاشباع وضرورة الحاجة ودرجتها وسيطرة تلك الحاجات على السلوك إذ يبدأ تأثيرها بشكل

---

[1]– أمال بوعيشة، جودة الحياة والهوية النفسية لدى ضحايا الأرهاب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة–قسم العلوم الانسانية، الجزائر، 2014م، ص70.

[2]– فاطمة الزروق، علم النفس الصحي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2015م، ص51.

[3] – نهى نجاح عبدالله، أثر برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق، 2012م، ص27.

[4] – نادية جودت، جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق، 2008م، ص 3.

[5]– بشرى عناد مبارك، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج،بحث منشور في مجلة كلية الاداب، جامعة ديالى، العدد(99)، العراق،2010م، ص 723.

[6] - Saguna E., Caroli M. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students, American Journal of Educational Research, 2014 2 (7), pp 463-471.

[7] - Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. Perspectives on Psychological Science, 13(2), 242- 248.

[8]–يحيى عبدالحفيظي، تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح ورقلة–كلية العلوم الانسانية، الجزائر، 2016م، ص41–42.

[9]– فاضل محسن، أسس علم النفس التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد،1991م، ص54 .

تصاعدي إبتداءً من قاعدة الهرم وقد صنف الحاجات بصورتها النهائية على سبعة مستويات تتوافق مع مبدأ التوازن[1]. وهي كالآتي: الحاجات الفسيولوجية: وتشتمل على الحاجة للهواء والطعام والماء والدفء والبرودة . -حاجات الأمن: وتتضمن شعور الفرد بالطمأنينة والاستقرار والحماية والنظام والتحرر من الخوف والقلق[2]. -الحاجات الإجتماعية: إقامة علاقات حب ومحبة مع الآخرين. - الحاجة للاعتبار والاحترام: وتشمل الاحترام والإقرار والاعتراف الذي يحظى به الفرد من قبل من ينتمي إليهم من جماعات. - الحاجات المعرفية : تشتمل على السعي للحصول على معارف وفهم ما يجري حول الفرد في عالمه خاصاً وعاماً. - الحاجات الجمالية: حاجة الفرد تتمركز على الانضباط والجمال في البيئة . - تحقيق الذات: تمثل القمة من الهرم أو ذروته، وطبقا لماسلو أن من يوفق في تحقيق ذاته فقد بلغ كوامنه، وأنجز مستوى من الاستقلالية، وأحرز ثقة بدوره في الحياة[3].

ثالثاً: الأبعاد الرئيسة لجودة الحياة:

مفهوم جودة حياة الفرد هو مفهوم متعدد الأبعاد ومتعدد الجوانب، فكل منا ينظر إلى جودة حياته من زاوية أو مجال أو عدة مجالات، وهو مفهوم نسبي لدى الشخص ذاته وفقاً للمراحل العمرية والمواقف التي يعيشها الفرد ويتعايش معها، ويضيف أيضا بأنه يرتبط هذا المفهوم بحاجات الفرد النفسية والإجتماعية والروحية والدينية والعقلية[4]. يذكر العالم البريطاني (Widar.M) أن هناك إجماعاً على وجود أربعة أبعاد رئيسة لجودة الحياة، وهي: البعد الجسمي- البعد الوظيفي-البعد الإجتماعي-البعد النفسي[5]. كما يرى (شالوك-shalok) بأن هناك ثمانية أبعاد متنوعة لمفهوم جودة الحياة، وهي: جودة المعيشة المادية-جودة المعيشة المعنوية - العلاقات بين الأشخاص والمكانة الاجتماعية والاقتصادية - الارتقاء الشخصي-جودة الجسمية والحركية-والاستقلالية والقدرة على الاختيار الشخصي-التضمين الاجتماعي والحقوق [6].فضلا عن ذلك وضح الباحثان" بيترمان وسيلا" سبعة محاور تمثل في مجموعها أبعاد جودة الحياة وهي كالآتي: التوازن الانفعالي-الحالة الصحية العامة للجسم - الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي وخارج نطاق العائلة - الاستقرار الاقتصادي-الاستقرار المهني [7].

رابعاً: نمط الحياة الصحية وفوائدها:

نمط الحياة الصحية مرتبط بنمط العيش والبيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيفية تعامله معها كل حسب مقدرته ووضعه وقناعاته الشخصية في المجتمع. فنمط الحياة يختلف من فرد لآخر. فمن يريد الحفاظ على صحته يختار نمطاً من الحياة في بيئة صحية بعيداً عن أشياء مضرة لصحته، ويختار برنامجاً غذائياً مناسباً في حياته اليومية [8]. لذلك فإن ممارسة أي نشاط يومي بشكل منتظم يساعد الأفراد على الحفاظ على اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فتقلل خطر الإصابة بالكثير من الأمراض، فالحياة الصحية المثالية تتطلب الحصول على لياقة بدنية جيدة أساسها ممارسة الأنشطة البدنية بشكل منتظم، مع التقيد بنظام غذائي متوازن يضمن تحقيق الأهداف المرجوة[9]. للأنماط الحياة الصحية فوائد عديدة في حياة الانسان تكون نتيجتها النهائية الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة الجسدية والعقلية والنفسية، وتحسين جودة الحياة بشكل عام[10]. فضلاً عن الحفاظ على الوزن والوقاية من السمنة التي تقود للكثير من المشاكل الصحية وبالتالي انخفاض الأسباب المؤدية للوفاة[11]. لذلك اتباع العادات الغذائية السليمة تجعل الإنسان يحصل على الطاقة اللازمة للحركة والنشاط البدني، وقيام الجسد بوظائفه الحيوية، ويمنع الانسان من الامراض والمشكلات الجسمية[12]. وقد حدد العالم "أدلر" ثلاثة جوانب متعلقة بالصحة النفسية والجسدية للفرد وتشمل: أولاً: العلاقات الاجتماعية: من أجل التواصل والتعاون. ثانياً: المهنة: من أجل تحقيق ذاته،

---

[1]– لطفي محمد، نظريات التعلم المعاصرة، مكتبة النهضة المصرية، ط2–القاهرة، 1996م، ص50 .

[2]– شلتز دوان، نظريات الشخصية، ترجمة: حمد ولي الكربولي، مطبعة جامعة بغداد ،العراق، 1993م، ص293.

[3]– عبد الكريم خلف ساجت المالكي، بناء أداة لقياس الحاجات الأساسية لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية–جامعة البصرة ،العراق، 2004م ، ص44 .

[4]–خميس سالم الراسبي، تجربة وزارة التربية والتعليم في التعزيز جودة الحياة المتعلمين بمدارس السلطنة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، 17–19 ديسمبر، 2006م، ص135.

[5]– محمد حامد ابراهيم الهنداوي، الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً–دراسة ميدانية في مدينة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة–كلية التربية–جامعة غزة، فلسطين، 2011م، ص39–40.

[6]– سلوى سلامة إبراهيم، نوعية الحياة المميزة للمبدعين في الأدب في ضوء عدد من المتغيرات النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب– جامعة عين الشمس، القاهرة، 2005م،ص 70–71.

[7]– سمير محمد، جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر للمدة من 7 الى2010/4/10م–جامعة عين الشمس، مصر، ص132.

[8]– خميس أحمد السرحاني، أنماط الحياة الصحية وتداعياتها، دار الكتاب القاهرة، القاهرة، 2005م، ص2–3.

[9]– Burniston 2012 Comparable to other life style behavior's. sleep disturbance is associated with several lifestyle–related condition.p.227–230.

[10]– ميرفت عاهد، المؤشرات الصحية المتعلقة بنمط الحياة والتي تؤثر على السلوك الصحي لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، بحث منشور في مجلة تطبيقات علوم الرياضة–جامعة البلقاء–كلية التربية الرياضية، العدد(93)،مصر:الاسكندرية، سبتمبر 2017م، ص42.

[11]–صلاح مصطفى، الإدارة المدرسية في ضوء الفكر الإداري المعاصر، دار المريخ للنشر، ط4، المملكة العربية السعودية – الرياض، 2012م، ص101.

[12]–عبدالرحمن مصقر، التغذية المتوازنة وتخطيط الوجبات، المركز العربي للتغذية، البحرين–المنامه، 2009م، ص164.

وحاجته الأساسية والمكانة الاجتماعية والعيش برفاهية في حياته، وتحقيق أهدافه. ثالثاً: الحب والزواج: تكوين الأسرة أحد الجوانب المهمة في حياة الانسان تساعد الفرد على تحسين الحالة المزاجية والنفسية ورفع روح المعنوية [1].

خامساً: علاقة السلوك الصحي بجودة الحياة الصحية

السلوك الصحي هي جملة العادات والنشاطات الحياتية اليومية ذات التأثير في الصحة التي يؤديها الأفراد بهدف تعزيز وضعهم الصحي والحفاظ على صحتهم، وكشف العوامل المعيقة للسلوك الصحي ومحاولة تعديلها، تتطلب تربية الفرد الصحية من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي تسهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية الإيجابية وضمان صحة الأُسرة والمجتمع[2]. للسلوك الصحي ثلاثة أبعاد اساسية هي، أولاً: البعُد الوقائي: الحصول على التلقيح ضد مرض معين مثلاً أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوصات الضرورية. ثانياً: بعُد المحافظة على الصحة : ويشير الى الممارسات التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد كالإقبال على الأكل الصحي. ثالثاً: بعُد الارتقاء بالصحة: ويشمل كل الممارسات والنشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل منتظم ودائم[3]. وعليه إن ممارسة السلوك الصحي من شأنها حماية الأفراد من خطر الإصابة بالأمراض والحفاظ على صحتهم والارتقاء بها مما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة الصحية لديهم.

سادساً: بعض مكونات جودة الحياة الصحية

1. البيئة: البيئة هي جميع الظروف الحيوية والفيزيقية المحيطة بالفرد، من عوامل طبيعية كالمنطقة الجغرافية التي يسكنها وما تحويه من نباتات وحيوانات، وكذلك البيئة الاجتماعية، كالمستوى المعيشي والتقاليد والتربية والوعي والعوامل الاقتصادية..الخ، كل ذلك يؤثر سلباً أو إيجاباً في الانسان سواء كانت بيئة طبيعية أم بيئة اجتماعية يعيش في إطارها الإنسان ولها تأثير في صحة الإنسان ويجب أن نتعامل معها بسلوك إيجابي[4]. بحيث يستطيع الإنسان العيش فيها والتفاعل معها واستخدامها بطريقة تضمن تحقيق المنفعة وتجنب المخاطر فالسلوك يحدد الأسس الصحية للجانب البدني والعقلي والنفسي السليم إذا تعاملنا مع البيئة بشكل صحيح، وتؤثر في صحة الفرد بشكل إيجابي، أما اذا تعامل الإنسان مع البيئة بشكل خاطىء، فتفرز مؤشرات سلبية تؤثر في صحة الإنسان من خلال تفشي الامراض[5].

2. الثقافة الصحية: وهي مجموعة من الخبرات المنظمة تتناول جميع المواضيع المتعلقة بالسلوك الصحي بواسطة التوعية والتربية، والتي من خلالها يغير الأفراد من سلوكهم الصحي السلبي إلى سلوك سليم. تقلل من حدوث الأمراض والمضاعفات والتوترات الداخلية [6]. من خلالها يستطيع الفرد تحقيق مجموعة من الأهداف، أهمها، تحسين نوعية الحياة من خلال تعزيز الصحة النفسية والجسدية للأفراد والمجتمع. وتمكين الأفراد من معرفة المعلومات الصحية الأساسية وكيفية الوقاية من الأمراض. ورفع مستوى الوعي الصحي لها والاستفادة منها فعلياً للحماية من الإصابة بالأمراض[7].

3. جودة الغذاء: لأهمية جودة الغذاء في حياة الإنسان حددت منظمة الصحة العالمية مجموعة من المبادىء لها تأثير إيجابي على صحة الإنسان وبدورها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة الصحية، أهمها: (يجب أن يكون الغذاء خاليًا من الملوثات والمواد الضارة بالصحة. يجب أن يحتوي الغذاء على العناصر الغذائية الضرورية لنمو وصحة الإنسان. فضلاً عن الاهتمام بالوعي والمعرفة الغذائية لدى الأفراد لضمان اتخاذ خيارات غذائية صحيحة)[8]. وفي ختام هذا المحور: نستنتج بأن جودة الحياة تعطي العديد من الفوائد والأثر الإيجابي على الأفراد والمجتمع بشكل عام، فعندما يكون لدينا جودة حياة مرتفعة ومن ضمنها الحياة الصحية للإنسان، نشعر بالسعادة والرضا وذلك ينعكس على صحتنا العامة وحيويتنا، كما يؤثر ذلك في علاقاتنا الاجتماعية ونجاحنا المهني والتعليمي، مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق الرفاهية الشخصية والنجاح في معظم نواحي الحياة في المجتمع.

---

[1]– ألفرد أدلر، معنى الحياة، ترجمة: عادل نجيب بشرى، المجلس الأعلى للثقافة، القاهرة، 2005م، ص30.

[2]– ياسر زكريا، الاتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب جامعة بنها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية–جامعة بنها، الجزائر، 2012م، ص8.

[3]–عثمان عمر، علم نفس الصحة، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع،قطر:الدوحة، 2001م، ص31.

[4]– فايز عبد المقصود شكر، وأمان محمد أسعد، الصحة المدرسية، ط2، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، القاهرة، 2007م، ص3–4.

[5]– أيمن مزاهرة، الصحة والسلامة العامة، دار الشروق للنشر والطباعة، عمان،2000م، ص79.

[6]– ندى فتاح زيدان، أثر برنامج تعليمي في تنمية إستراتيجيات ما وراء المعرفة، لدى طلبة جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة دراسات موصلية–مجلة فصلية محكمة يصدرها(مركز دراسات الموصل)– العدد(24)–ايار2009م، العراق–موصل، 2009م، ص5–6.

[7]– نجيب الكيلاني، التثقيف الصحي للطلاب وأفراد المجتمع(دوره وأهميته)، دار الصحوه للنشر والتوزيع، مصر، 2013م، ص 25–26.

[8]– موقع منظمة الصحة العلمية، النظم الغذائية الصحية، نشر بتاريخ: 29 نيسان/أبريل 2020في الموقع التالي: تاريخ الزيارة :2024/10/1 https://www.who.int/ar/news

المحور الثالث: البيئة الاجتماعية ومكوناتها:

أولاً: ماهية البيئة الاجتماعية:

ويقصد بها ذلك الجزء من البيئة الذي يتكون من الأفراد والجماعات في شكل تفاعلهم وأنماط النظم الاجتماعية التي يعيشون فيها [1]. وتشمل النظم والعلاقات التي تحدد أنماط حياة البشر فيما بينهم سواء كانت سياسية أم اقتصادية أم قانونية، كما تشمل القيم الروحية والخلقية والتربوية وأنماط السلوك الإنساني وتطورها [2]. ويمكن أن يتفرع من البيئة البشرية أنواع أخرى، فهناك البيئة المشيدة، وهي البيئة التي صنعها الإنسان وتتكون من البنى الأساسية التي شيدها الانسان، وتضم استعمالات الأراضي المحيطة وصفاتها، والبنية التحتية والخدمات العامة، ومستوى تلوث الهواء والماء والتربة، ومستوى الضجيج. وهناك البيئة الجمالية والخلقية التي تشمل المناظر التاريخية والتراث الوطني، والمناظر الطبيعية، والصفات المعمارية للمباني القائمة [3]. وهناك البيئة الاقتصادية وهي "أوجه النشاط الاقتصادي المتعلقة باستخدام معطيات البيئة والاختيار بين بدائل حماية البيئة والحفاظ عليها طبقا لمعايير اقتصادية"[4]. مما تقدم نخلص، إلى أن البيئة هي المحيط الذي يعيش الإنسان بداخله، وقد يكون هذا المحيط طبيعياً او بشرياً، وأن أبرز ما يميز هذه البيئة هو العلاقات والتفاعلات المتبادلة بين المحيط الطبيعي والمحيط البشري، وكل منهما يتأثر بالآخر ويؤثر فيه، ولاشك في أن التداخل والترابط بين هاذين المحيطين يجعل من البيئة منظومة شديدة التعقيد.

ثانيا: مكونات البيئة الاجتماعية:

1. المؤسسة الأسرية: تعدُّ الأسرة هي البيئة الاجتماعية الأساسية الأولى في حياة الإنسان ينشأ الفرد فيها ويتعامل معها منذ مراحل حياته الأولى في الطفولة، فأن الأسرة هي الوحدة الاجتماعية التي يحتك فيها الطفل احتكاكاً مباشراً ومستمراً فهي الوعاء الذي يحدد نمط شخصيته واتجاهاته وقيمه وعاداته وأنماط سلوكه، إن دور الأسرة هو غرس السلوك الصحي في أفرادها واكتسابهم لعادات صحية سليمة كعادة النظافة الشخصية والعامة وتناول المواد الغذائية الصحية المعتدلة وممارسته الرياضة اليومية ومراجعة المستشفى والمراكز الصحية عند الشعور بأمراض أو أمر معين، مع تعليم الأبناء على كيفية تجنب العادات الضارة بصحتهم[5].

2. المؤسسة التعليمية: تتولى مهام تربية النشء في مختلف مراحل التعليم، هذه الادوار التربوية يقوم بها المعلمون في المدارس والمؤسسات التعليمية بواسطة المناهج والأنشطة المدرسية والندوات التثقيفية التي يبادر بها التربويون في المؤسسات التعليمية بالتعاون مع التلاميذ وأرباب الأسر والمؤسسات الصحية والتي تعمل بدورها على نشر الوعي الصحي بين التلاميذ وتزويدهم بالكثير من المعارف والحقائق الصحية واكتسابهم العادات والسلوكيات الصحية السليمة التي تقي التلاميذ من الإصابة بالأمراض المحتملة أو السارية مع رفع المستوى الصحي في المجتمع[6]. ويتم ذلك من خلال تشجيع التلاميذ على الاهتمام بالممارسات الصحية مثل وضع برنامج غذائي صحي والاهتمام بالنظافة وممارسة الرياضة بشكل دوري وإجراء الفحوصات الطبية لحظة الإصابة بمرض[7].

3. المؤسسة الصحية: ويتضح هذا الدور من خلال عمليات التثقيف والإرشاد الصحي التي يقوم بها أعضاء اللجنة الطبية في المستشفيات والمراكز الصحية الى جانب دورهم التشخيصي والعلاجي للمريض، من خلال حثهم على مراجعة المستشفيات والمراكز الصحية عند الإصابة بمرض معين وعدم تجاهل الحالة المرضية؛ لأن ذلك يؤدي إلى تفاقمها ويصعب علاجها، فضلاً عن تناول أدويته بشكل صحيح لحين تحسن حالته المرضية والشفاء من المرض يتم ذلك من خلال الندوات والمحاضرات التثقيفية الصحية التي تعقد في المناطق المختلفة من المجتمع خاصة تلك التي ينخفض فيها مستوى الوعي الصحي والخدمات الصحية.

4. **المؤسسة الدينية:** إن للمؤسسة الدينية دوراً فاعلاً ومؤثراً في نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع ويتم ذلك من خلال الخطب الدينية الموجهة التي يقوم بها رجال الدين من خلال التوجيهات والإرشادات الصحية التي يحثنا الدين الإسلامي على القيام بممارستها والتمسك بها كالاعتناء بالنظافة الشخصية ونظافة المنزل والطرقات والأماكن العامة وآداب الأكل والشرب والاغتسال وما إلى ذلك من تعاليم صحية تسهم بدورها في تنمية عادات صحية سليمة وبلورتها في شخصية أفراد المجتمع وهذا ما ينعكس على المستوى الصحي

---

[1] –وفاء احمد عبد الله، نحو وضع إستراتيجية قومية للتنمية من منظور بيئي تعمل على تحقيق التوازن البيئي كمعيار للتنمية المتواصلة، معهد التخطيط القومي، القاهرة، 1988م، ص 2.

[2] – نهى الخطيب، إقتصاديات البيئة والتنمية، مركز دراسات وإستشارات الإدارة العامة ، جامعة القاهرة، 2000م، ص 55

[3] –سامح غرايبة، يحيى فرحان، المدخل الي العلوم البيئية، دار الشروق للنشر، عمان،1997م، ص15.

[4] – نهى الخطيب، إقتصاديات البيئة والتنمية، مصدر سابق، ص 58.

[5] –غادة عبد الرحمن الطريف، الوعي الصحي لدى الأمهات السعوديات في مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، كلية الدراسات العليا، الرياض،1996م، ص16.

[6]– شهلا جورج، وآخرون، الوعي التربوي ومستقبل البلاد العربية، ط٥، دار العلم للملايين، بيروت، 1994م، ص287.

[7]–السيد حنفي عوض،علم الاجتماعي التربوي(مدخل الاتجاهات والمجالات)،ط3، مكتبة النهضة، القاهرة، 2002م، ص40.

العام في المجتمع [1]. إذن إن القصد من التراث التربوي الإسلامي في هذا السياق هو النصوص من الآيات القرآنية الشريفة والأحاديث النبوية فضلاً عن ما كتبه العلماء والمفكرون المسلمون عن موضوعات التربية والتعليم لتنمية أفراد المجتمع صغاراً وكباراً لما يلزمهم من حياتهم الدينية والاجتماعية في هذه الحياة لكي ينعم عليهم بالأمان والسلام ويعيشون برفاهية في حياتهم اليومية في ظل حياة صحية خالية من المشاكل والامراض[2].

5. **المؤسسة الإعلامية:** تشكّل وسائل الاعلام بأنواعها المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية دوراً فاعلاً في نشر الوعي الصحي بين الشرائح الاجتماعية المختلفة من خلال ما يبث ويعرض من برامج ذات علاقة بالجوانب الصحية والتوعية والتثقيف الصحي بين أفراد المجتمع خاصة عندما يكون هنالك مرض معين معدٍ وخطير محتمل انتشاره في المجتمع، ففي هذه الحالة سوف تقوم وسائل الأعلام وفي مقدمتها التلفاز ثم الإذاعة والصحافة في بث برامجها الإرشادية التي يقتضي بموجبها انتشار وعي أفراد المجتمع بمخاطر ذلك المرض وأسباب انتشاره وانتقاله وكيفية الوقاية منه لتفادي الإصابة به[3].

ثالثاً: أثر البيئة الاجتماعية على سلوك الأفراد:

تشير البيئة الاجتماعية إلى البيئة المادية والاجتماعية المباشرة التي يعيش فيها الناس أو يحدث فيها شيء ما أو يتطور فيه. فالجوانب المادية: تمثل المباني، والشوارع، والمناطق الصناعية والزراعية ومجال العمل...إلخ. الجوانب الاجتماعية: تشمل العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات والمؤسسات التي يتعامل معها الفرد بما تمثله من أسرة، وأصدقاء، والمؤسسات التعليمية كالمدارس، جماعة العمل...إلخ. مكونة من مجموعة القوانين والعادات والتقاليد التي يلتزم بها الفرد في بيئته[4]. فضلاً عن عدة عوامل يتفاعل معها الأفراد والمجموعات وتؤثر في تكوين سلوكهم ومعتقداتهم وقيمهم وتوجهاتهم، أهمها: الثقافة: القيم والعادات والتقاليد واللغة والعلوم التي تؤثر في تصرفات أفراده. الاقتصاد: النظام الاقتصادي والوضع الاقتصادي للبلد يؤثران في فرص العمل والدخل. السياسة: الهياكل السياسية واتخاذ القرار والنظام السياسي يؤثران في توزيع السلطة وحقوق الأفراد. المؤسسات الاجتماعية: مثل الأسرة والمدرسة والدين ووسائل الإعلام، تؤدي دوراً في تشكيل وتوجيه سلوك الأفراد. العوامل الجغرافية: الموقع الجغرافي للمجتمع والظروف البيئية يمكن أن يؤثرا في نمط الحياة والتفاعلات الاجتماعية. المجموعات الاجتماعية: التفاعلات والعلاقات بين مجموعات مختلفة، مثل الطبقات الاجتماعية والقوميات والعمر، تؤدي دوراً في تحديد هوية الأفراد وتوجهاتهم[5]. بناء على ذلك فان البيئة الاجتماعية لها تأثير مباشر في سلوك الفرد من خلال:

كثيراً ما تكون البيئة المحيطة بالفرد سواء الداخلية التي تمثل الأسرة بالدرجة الأولى، أو الخارجية المتمثلة في المجتمع الأساس الذي تبنى عليه سلوكيات الإنسان، وتتبلور فيه اتجاهاته الشخصية.

الصحة تتأثر بشكل واضح بالبيئة الاجتماعية التي تفرض على الفرد اتباع أساليب معينة من أجل الحفاظ على صحتها. لتبنيه مفاهيم وتصورات صحية تسهم في الحفاظ على سلامة صحته الجسمانية والنفسية [6].

نستنتج من ذلك أن المفاهيم الخاطئة للقواعد الاجتماعية تشكل سلوكيات سلبية، وبهذا يتطور نظام الحسابات في القواعد الاجتماعية ويتحول الى منهج واسع المجال لتغيير السلوك. اذ تستهدف التدخلات المرتكزة الى نظام الاعتبارات الاجتماعية الى تقنين السلوك الصحيح الإيجابي والسلبي عن طريق مواجهة هذه المفاهيم المخطئة للأسس الاجتماعية[7]. يمكن القول القواعد الاجتماعية هي مجموعة من الأعراف والتقاليد التي يلتزم بها الأفراد في المجتمع، ولكن عندما تكون هذه القواعد مبنية على مفاهيم خاطئة، فقد تؤدي إلى ممارسات غير صحية أو خطرة، يمكن أن تؤثر سلبًا في سلوك الأفراد، مما ينعكس على صحتهم وحياتهم اليومية. وهنالك أمثلة على تأثير المفاهيم الخاطئة في السلوكيات الصحية، مثل: الإهمال في الوقاية الصحية. ورفض اللقاحات والعلاجات الطبية. والعادات الغذائية غير الصحية. بالتالي، فإن التصحيح التدريجي لهذه المفاهيم الخاطئة يسهم في تحسين الصحة العامة للمجتمع ويقلل من المخاطر الصحية على الأفراد.

---

[1]– خالد العامودي، عبد اللطيف العوفي، مصادر المعلومة للمعرفة الصحية (دراسة ميدانية لماهية المصادر الطبية واثارها في الوعي الصحي في البيئة السعودية)، بحث منشور في مجلة جامعة ام القرى للبحوث العلمية المحكمة، العدد(١١) الرياض، ١٩٩٥م، ص41.

[2] - جعفر بيرو أحمد، ومحمد شاكر محمد صالح، دور التربية الإسلامية في مواجهة التحولات القيمية في المجتمعات المسلمة، بحث منشور في مجلة الرافدين-جامعة الموصل- المجلد(52)-العدد (95)،العراق، 2023م، ص427.

[3] – حسن عماد مكاوي وآخرون، الاتصال ونظرياته المعاصرة، دار المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٨م، ص 409.

[4] –حسين حسن سليمان، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2005م، ص 32.

[5] -محمد السيد، التكيف والصحة النفسية، ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية ، ،2003م ص 31-32.

[6] – صالح حمزة و ظاهر هاني، البيئة الاجتماعية وعلاقتها بصحة الفرد، بحث منشور في مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية، المجلد (26) ، العدد(8)–العراق، 2018م، ص324.

[7] - خالد محمود حمي محمود، التحولات الأخلاقيّة ومعياريّة السلوك الاجتماعية: دراسة تحليلية، بحث منشور في مجلة أداب الرافدين-جامعة الموصل، المجلد(53)-العدد(95)، العراق، 2023م، ص 257.

إذن السلوك الإيجابي في إطار البيئة الاجتماعية يحقق التكيف الشخصي والاجتماعي للشخص، فيكون لديه القدرة على التكيف مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه، مما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، ومملوءة بالحماسة والإيجابية.

المحور الرابع: دور البيئة الاجتماعية في تحسين جودة الحياة الصحية:

للبيئة الاجتماعية تأثير إيجابي في جودة الحياة الصحية عموماً وصحة الأفراد والسعادة النفسية بصورة خاصة، وتساعد الفرد على التكيف مع الصدمات وتخفيف الآثار الناتجة من الضغوط التي يواجهها في حياته اليومية[1]. فضلاً عن تحقيق مقومات الحياة الصحية من خلال الدعم الاجتماعي والاقتصادي للمجتمع لتحقيق التنمية المستدامة، كما تشمل البيئة الاجتماعية للفرد مجموعة من المصادر التي يمكن أن يلجأ إليها طلبا للمساعدة، مثل الأسرة والأصدقاء والزملاء والأقارب والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع، الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد[2]. ومن هنا لابد من الإشارة الى بعض مقومات الحياة الاجتماعية في إطار البيئة الاجتماعية وهي كالآتي: -

التوافق النفسي: وهي عملية تفاعل ديناميكي مستمر بين قطبين أساسيين أحدهما الفرد نفسه والثاني بيئته المادية والاجتماعية، إذ يسعى الفرد من خلالها الى اشباع حاجاته البيولوجية والسيكولوجية ويحقق مطالبه المختلفة متبعا في سبيل ذلك وسائل مرضية لذاته وملائمة للجماعة التي يعيش بين أفرادها[3].

التوافق الصحي: وهو تمتع الفرد بصحة جيدة خالية من الأمراض الجسمية والعقلية والانفعالية، مع تقبله لمظهره الخارجي والرضا عنه وتمتعه بحواس سليمة وميله إلى النشاط والحيوية في معظم الوقت وقدرته على الحركة والاتزان، مع الاستمرارية في النشاط والعمل دون إجهاد أو ضعف لمهمته ونشاطه.

التوافق الأسري :هو تمتع الفرد بحياة سعيدة داخل أسرة تقدره وتحبه، مع شعوره بدوره الحيوي داخل الأسرة واحترامها له، وتمتعه بدور فعال داخلها، وما توفره له أسرته من إشباع لحاجاته وحل مشكلاته الخاصة، وتساعده في تحقيق أكبر قدر من الثقة بالنفس وتحقيق أهدافها [4].

التوافق الاجتماعي (المساندة الاسرية): تعني إقامة علاقات طيبة إيجابية مع أفراد المجتمع بما يحرص على حقوق الآخرين في جو من الثقة والاحترام المتبادل معهم وشعوره بالسعادة والامتنان لانتمائه للجماعة واحتلاله مكانة متميزة من خلال ما يؤديه من عمل اجتماعي تعاوني [5].

من خلال ما سبق يتضح لنا أن التوافق بأنواعه هو تعديل وتغيير سلوك الفرد وفق متطلبات البيئة المحيطة به الطبيعية والاجتماعية، إذ يكون الفرد قادراً على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وبالتالي شعوره بالرضا والتلاؤم مع وسطه الداخلي والخارجي نتيجة شعوره بتطبيق الإشباع لحاجاته الداخلية وتخلصه من الضغط دون إلحاق ضرر بالوسط الخارجي.

أولاً: دور المساندة الاجتماعية في صحة الأفراد:

وتعني المساندة والدعم التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي اليها: الأسرة، والمدرسة، والأصدقاء والزملاء في العمل، في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد [6]. أدى عمل المساندة الاجتماعية الى الحفاظ على الوحدة الكلية للصحة الجسمية والنفسية والعقلية للوصول إلى تعزيز ودعم إحساس المتلقي بالراحة النفسية والاطمئنان في حياته والشعور بالسعادة، وذلك من خلال إشباع جميع حاجاته من خلال البيئة المحيطة بالفرد [7]. ومن هنا لابد من الإشارة الى الأدوار التي تقوم بها المساندة الاجتماعية، أهمها: الدور الوقائي: حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس بفعاليته. احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية

---

[1] – محمود نورالدين الديب، المساندة الاجتماعية كمتغير فى التخطيط لتحسين نوعية حياة، بحث منشور في مجلة كلية الخدمة الاجتماعية للدراسات والبحوث الاجتماعية – جامعة الفيوم، العدد (14)، مصر، 2019م، ص760.

[2] – عفاف شكري حداد، سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي، بحث منشور في مجلة دراسات (العلوم الإنسانية)، المجلد (22)، العدد (2)، الاردن: عمان، 1995م، ص 934-935.

[3] – أديب الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية ، ليبيا،2002م، ص75

[4] – محمد حسن غانم، المساندة الإجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء وأسر طبيعية، بحث منشور في مجلة دراسة عربية في علم النفس، المجلد(1)–العدد(3)،القاهرة،2002م ص39 .

[5] –نورا أحمد حسين عبدالرحمن، المساندة الاجتماعية لدى الأطفال، بحث منشور في مجلة كلية التربية– جامعة المنصورة –المجلد (7) –العدد (2)، مصر ،2020م، ص294.

[6] – معتز سيد عبدالله، بحوث في علم النفس الاجتماعي والشخصية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة،2000م، ص 25.

[7] – أحمد فاضلي، أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال، بحث منشور في مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة البليدة، الجزائر–العدد (2)،2011م، ص3-4.

تقل عندما يدرك أنه يتلقى المساندة الاجتماعية. تساعد الفرد في تجاوز الأزمات. الدور العلاجي: تجعل الشخص أقل تأثيرا في تلقيه للضغوط. الدور التأهيلي: وذلك من خلال: المحافظة على وجود الفرد في حالة رضا عن علاقاته بالآخرين[1].

ثانياً: أبعاد المساندة الاجتماعية:

المساندة الذاتية: ويقصد بها أي دعم معنوي يستطيع الفرد منحه لنفسه بهدف التغلب على المشاكل التي يوجهها.

الدعم الاجتماعي: ويقصد بها الدعم المعنوي أو الإجرائي الذي يقدم من المحيطين بالمريض سواء كانوا أفراد أسرته أو أصدقاء أو الاطباء أو الممرضات أو المشرفين عليه في العلاج أو المجتمع لمساعدته لتخطي العقبات والمشاكل التي تواجهه.

المساندة المادية: ويقصد بها أي دعم مادي يقدم من المحيطين بالمريض والمجتمع بطريق مباشر أو غير مباشر بهدف مشاركته في التغلب على مشاكله المادية ومساندته وقت الشدة[2].

إذن نستطيع القول التأثير الذي تمارسه المساندة الاجتماعية في السلوك، يدفع الناس إلى ممارسة سلوكيات صحية سليمة، تحافظ على صحة الإنسان وتحميه من الاضطرابات كالقلق والاكتئاب والوحدة النفسية المؤثرة في صحة الإنسان.

رابعاً: دور الحماية الاجتماعية في توفير الحياة الصحية للأفراد:

يعدُّ نظام الحماية الاجتماعية أو التأمينات الاجتماعية نظاماً اجتماعيا اقتصاديا يستند إلى مبدأ تأمين الحماية من الفقر والمخاطر للأفراد كافة أو عن طريق الاتحاد والتكافل وبما يحقق الأمن الاجتماعي[3]. وينبغي أن تصمم نظم الحماية الصحية الاجتماعية من منطلق تحقيق استفادة الجميع من الخدمات، عبر توفير الحماية المالية وتقديم الخدمات الصحية بشكل فعال وناجح، ويمكن استخدام آليات تمويل تعددية لتحقيق هذه الأهداف، واللجوء إلى مزيج من مصادر التمويل الآتية والضرائب المباشرة أو غير المباشرة، واشتراكات أصحاب العمل والعمال، والعلاوات. وبغية تحقيق أهداف الحماية الصحية الاجتماعية، ينبغي أن تؤدي التغطية القانونية إلى استفادة فعلية من الخدمات الصحية، ولمفهوم تغطية الرعاية الصحية أبعاد متعددة وقياسها أكثر تعقيداً من غيرها من فروع الضمان الاجتماعي، وتفترض الاستفادة الفعلية أن تكون الخدمات الصحية متاحة ومقبولة الكلفة وذات نوعية ملائمة[4]. إذن نظام الحماية الاجتماعية مهمة إنسانية تعمل على تهيئة أسباب التغيير تحقيقاً للرفاهية الاجتماعية بأسلوب منهجي وقانوني يحفز طاقات الافراد والجماعات والمجتمعات المحلية بتدعيم قدرتها وإمكانياتها وعلاج مشاكلها على أساس من المساعدة الذاتية وفي إطار إيديولوجية المجتمع، يساعد ذلك إلى تحسين حياة أفراد المجتمع و تأهيلهم نحو مستقبل أفضل [5].

خامساً: الحماية الاجتماعية الصحية (التأمين الصحي):

تناول دستور جمهورية العراق لعام 2005، في المادتين (30-31) لكل عراقي الحق في الرعاية الصحية، وتكفل الدولة وسائل الوقاية والعلاج بإنشاء مختلف أنواع المستشفيات والمؤسسات الصحية وينظم ذلك بقانون[6]. بناءً على ذلك يعدُّ التأمين الصحي إحدى الوسائل المهمة لتوفير سبل الرعاية الصحية اللازمة لصحة الأفراد، إذ انها حق لكل فرد ،والدولة ملزمة بضمان التمتع بها، ونتيجة للتطور الذي طرأ على الواقع الصحي وازدياد الامراض والاوبئة، وعدم كفاية الرعاية المجانية المقدمة للمواطنين، وارتفاع تكاليف الخدمات المقدمة من قبل القطاع الخاص، أصبح واجباً على الدول تبني نظام لتأمين الرعاية الصحية في تشريعاتها والسعي لتنظيم ادارته، والتوزيع العادل لموارد الرعاية الصحية البشرية لغرض ديمومة الخدمات المقدمة للفئات المشمولة به[7]. مع تقدم الزمن وبتطور الحياة ، وانتشار الصناعة ظهرت الحاجة الملحة للعلاج حفاظاً على صحة المواطنين في عصر الإنتاج ولأهمية القوى البشرية في الارتفاع بالدخل القومي والارتفاع بمستوى معيشة الفرد[8]. فالغاية من التأمين الصحي أو الحماية الصحية توفير الرعاية الصحية من خلال التزام

---

[1] – محمد حسن غانم، المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات إيواء وأسر طبيعية، مصدر سابق، ص43-44.

[2] – نورا أحمد حسين عبدالرحمن، المساندة الاجتماعية لدى الأطفال، مصدر سابق، ص298-299.

[3] – منظمة الصحة العالمية- الإسكوا، الضمان وشبكات الأمن الاجتماعي في إطار السياسات الاجتماعية، نيويورك، ٢٠٠٣م، ص ٤٩ – ٥٠.

[4] – منظمة الصحة العالمية: التقرير الخاص بالصحة في العالم 2010م، نشر بتاريخ: 22تشرين الثاني/نوفمبر 2010 في الموقع التالي: تاريخ الزيارة: 2025/1/1: https://www.who.int/ar/director

[5] - كاروان احمد محمد، تقويم فاعلية الخدمات الاجتماعية والنفسية في المؤسسات الاصلاحية دراسة ميدانية في إقليم كوردستان، بحث منشور في مجلة الرافدين-جامعة الموصل، المجلد (53)-العدد (95)، العراق، 2023م، ص 202.

[6] – دستور جمهورية العراق 2005م، ص10-11.

[7] –إيمان حمود سليمان، حق الأفراد في الحصول على التأمين الصحي، بحث منشور في مجلة بلاد الرافدين للعلوم الإنسانية والاجتماعية-جامعة ديالى، المجلد(5)-العدد (2)، العراق، 2023م، ص24.

[8] – سلوى عثمان الصديقي، مدخل في الصحة العامة والرعاية الصحية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ٢٠٠٥م، ص ٢٥٦ – ٢٥٧.

الدولــة بتوفيــر نظــام يساعد الفرد فــي حالــة مرضــه ويخلــق الظروف الصحيــة الافضــل، من خلال مؤسســاتها الصحية (العامة والخاصة) [1].

نتائج البحث

باختصار، البيئة الاجتماعية تؤدي دوراً محورياً في تشكيل حياة الإنسان بجوانبها النفسية، والاجتماعية، والصحية. لذلك، الاهتمام بتطوير بيئة اجتماعية صحية يُعزز من جودة الحياة ويحقق التوازن بين الإنسان ومحيطه. و لأهمية علاقة البيئة الاجتماعية بالحياة الإنسانية يمكن تلخيصها فيما يأتي:

تأثير البيئة الاجتماعية في القيم والعادات: تسهم البيئة الاجتماعية في تشكيل قيم الإنسان ومبادئه والتقاليد الاجتماعية، إذ ينشأ الأفراد في مجتمع يؤثر بشكل مباشر في طريقة تفكيرهم وسلوكهم، إذ تؤثر في نمط حياة الإنسان وطرائق تعامله مع الآخرين .

التأثير في الصحة النفسية والجسدية: البيئة الاجتماعية الداعمة والمترابطة توفر الاستقرار النفسي والراحة العاطفية، مما يعزز صحة الإنسان العامة، في المقابل، البيئة الاجتماعية السلبية (مثل التفكك الأسري أو الضغط الاجتماعي) قد تؤدي إلى مشكلات نفسية وجسدية.

البيئة الاجتماعية والتنمية البشرية: المجتمعات التي تركز على التعليم والتطوير تساعد في تنمية المهارات البشرية وتحقيق النمو الشخصي، أما البيئة التي تفتقر إلى الدعم الاجتماعي والتعليم قد تعوق التقدم الفردي والجماعي.

التفاعل مع البيئة الطبيعية: البيئة الاجتماعية تؤثر في كيفية تعامل الإنسان مع البيئة الطبيعية، سواء من خلال تعزيز الاستدامة أو التسبب في التلوث والإضرار بالبيئة، والمجتمعات التي تعزز القيم البيئية تسهم في تقليل المشكلات البيئية.

التأثير في القرارات والسياسات: القوانين والسياسات غالباً ما تُبنى على أساس البيئة الاجتماعية واحتياجات المجتمع، كالحراك الاجتماعي داخل المجتمع يؤثر في تشكيل السياسات البيئية والاجتماعية التي تحقق رفاه الإنسان.

الإستنتاجات

توصل البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات التي تبرز أهمية البيئة الاجتماعية في تحسين جودة الحياة الصحية. أهمها:

التعاون المجتمعي يحسن الصحة العامة مثل الأنشطة المجتمعية و المبادرات الصحية وحملات التوعية تعزز من الشعور بالمسؤولية الجماعية، مما ينعكس على صحة الأفراد.

الدعم الاجتماعي يعزز الصحة النفسية والجسدية مثل الأسرة الداعمة والأصدقاء ويمكن أن تخفف من الضغوط النفسية وتقلل من الإصابة بالأمراض المزمنة.

أن البيئة الاجتماعية تعدُّ سبباً من أسباب انتشار الأمراض المزمنة وغير المزمنة الجسمية منها والنفسية .

هنالك علاقة قوية بين العوامل الاجتماعية والوعي الصحي، وعليه فأن كثرة العوامل الاجتماعية المحفزة للمرض تؤدي إلى ارتفاع معدلات الأمراض لدى الافراد.

الاعتقادات الشائعة التي تغذي بها البيئة الاجتماعية افرادها لها تأثير كبير في تشكيل الوعي الصحي ودرجة تمثلهم له وتطبيقه بسلوكيات وتصرفات أكثر عقلانية تمس صحتهم بشكل عام.

المصادر الاجتماعية التي ينتمي اليها الفرد تؤثر تأثيراً كبيراً في بلورة وعيه الصحي، فضلاً عن كيفية حماية الصحة من الأمراض المزمنة، وذلك من خلال الاطلاع على التقارير والمعلومات والتجارب والخبرات الصحية المتوفرة في محيطه الاجتماعي.

إن الثقافة والتوعية العالية للفرد والمعلومات والخبرات والتجارب المتوفرة لديه كثيرة تؤدي إلى ارتفاع وعيه الصحي والاهتمام بالنظافة والحماية الصحية، و تعمل على حصانته من الأمراض.

الأفراد الذين لديهم تواصل اجتماعي قوي يميلون إلى الالتزام بالفحوصات الدورية والعلاجات الطبية نتيجة للدعم والتشجيع من البيئة المحيطة.

التوصيات

لتحسين جودة الحياة الصحية للأفراد وتعزيز علاقتها الإيجابية بالبيئة الاجتماعية، يمكن تقديم التوصيات الآتية:

[1] – بصائر علي محمد، حق الرعاية الصحية ومعايير الوفاء به، بحث منشور في مجلة جامعة الأنبار للعلوم القانونية والسياسية، المجلد (9)–العدد (2) ، العراق،2019م، ص103.

- على الجهات المسؤولة تنظيم حملات توعية بواسطة وسائل الاعلام المسموعة والمقروءة عن أهمية التغذية السليمة، والنشاط البدني، والنظافة الشخصية، نشر الوعي بأهمية الوقاية من الأمراض المزمنة والمعدية.
- على الحكومة والسلطات، العمل على تقليل التلوث البيئي من خلال قوانين صارمة للحفاظ على جودة الهواء والماء وتوفير مساحات عامة نظيفة وآمنة لممارسة الرياضة والأنشطة الترفيهية.
- إدراج موضوعات الصحة العامة والتغذية السليمة ضمن المناهج الدراسية، بجهود من وزارة التربية والجهات المعنية في الحكومة.
- تشجيع التعاون المجتمعي مثل دعم المبادرات المجتمعية التي تهدف إلى تحسين الصحة العامة مثل حملات تنظيف الأحياء أو توفير المياه النظيفة. وتشجيع الأفراد على المشاركة في الأنشطة الجماعية لتحسين الروابط الاجتماعية وتعزيز التفاعل الإيجابي .
- توفير التأمين الصحي للأفراد من مختلف الفئات الاجتماعية لضمان وصول الجميع إلى الخدمات الصحية .
- تقديم دعم مادي وغذائي للأسر الفقيرة لتحسين ظروفها المعيشية والصحية.
- تحسين بيئة العمل من خلال توفير ظروف صحية وتشجيع الموظفين على ممارسة الرياضة في أثناء ساعات العمل.
- الاهتمام بالبيئة الاجتماعية لكبار السن من خلال توفير دور رعاية صحية مناسبة لهم وتشجيع الأفراد على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمسنين ضمن العائلة والمجتمع.

الخاتمة

في ختام هذا البحث، تم التوصل إلى أن جودة الحياة الصحية لدى الأفراد تعدُّ مؤشرًا أساسيًا على رفاهية المجتمعات وتقدمها. يتضح من خلال البحث أن البيئة الاجتماعية تؤدي دورًا محوريًا في تشكيل صحة الأفراد وسلوكياتهم الصحية، سواء من خلال الدعم الاجتماعي، أو الظروف البيئية، أو العوامل الاقتصادية والثقافية. ولتحقيق جودة حياة صحية مستدامة، يجب تعزيز التعاون بين الأفراد والمجتمعات والجهات الحكومية لتحسين البيئة الاجتماعية وتوفير الموارد اللازمة للرعاية الصحية .كما أن نشر الوعي، وتقليل الفوارق الاجتماعية، وتشجيع المبادرات المجتمعية يمكن أن يسهم بشكل كبير في رفع مستوى الصحة العامة. وفي النهاية، إن بناء مجتمع صحي ومتوازن لا يعتمد فقط على الجهود الفردية، بل على تكاتف الجهود الجماعية لتوفير بيئة آمنة وداعمة لجميع الأفراد.

Refernces :

1. Abdul Karim Khalaf Sajit Al-Maliki, Building a Tool to Measure Basic Needs of Intermediate School Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education - University of Basra, Iraq, 2004.
2. Abdullah Al-Rashdan and Naim Fadel, Introduction to Education, Dar Al-Shorrock Publishing, Jordan, 1999.
3. Abdulrahman Musqar, Balanced Nutrition and Meal Planning, Arab Center for Nutrition, Bahrain-Manama, 2009.
4. Adeeb Al-Khalidi, Reference in Mental Health, Arab House for Publishing and Distribution, University Library, Libya, 2002.
5. Afef Shoukry Haddad, Anxiety Trait and Its Relationship to the Level of Social Support, a research published in the Journal of Studies (Human Sciences), Volume (22), Issue (2), Jordan: Amman, 1995.
6. Ahmed Fadli, The importance of social support in achieving psychological and social compatibility among unemployed youth, a research published in the Journal of Humanities and Social Sciences, University of Blida, Algeria - Issue (2), 2011.
7. Ahmed Moawad, Human Behavior and the Social Environment, Dar Nour Publishing, 2017.

8. Ahmed Moawad, Human Behavior and the Social Environment, Noor Publishing House, 2017.
9. Ahmed Mohamed Faleh Adham, The impact of the economic, social and cultural environment on social upbringing and psychological adjustment among students in adolescence, a research published in the Journal of Educational Sciences, Volume (25), Issue (4), Egypt, October 2017.
10. Al-Farhadi, Al-Ain Dictionary, Part (8) - 1983 AD.
11. Alfred Adler, The Meaning of Life, translated by: Adel Najib Bushra, Supreme Council of Culture, Cairo, 2005.
12. Al-Khalil bin Ahmed Al-Farahidi, Al-Ain Dictionary, Part (8), edited by: Mahdi Al-Makhzoumi, Ibrahim Al-Samarra'i, Beirut, 1990 AD.
13. Al-Sayed Hanafi Awad, Educational Social Science (Introduction to Trends and Fields), 3rd ed., Al-Nahda Library, Cairo, 2002.
14. Amal Bouaisha, Quality of Life and Psychological Identity among Victims of Terrorism, Unpublished PhD Thesis, University of Mohamed Kheider Biskara - Department of Human Sciences, Algeria, 2014.
15. Ayman Mazahra, Public Health and Safety, Dar Al-Shorouk for Publishing and Printing, Amman, 2000.
16. Basair Ali Muhammad, The right to health care and the criteria for fulfilling it, a research published in the Journal of Anbar University for Legal and Political Sciences, Volume (9) - Issue (2), Iraq, 2019.
17. Bushra Anad Mubarak, Quality of life and its relationship to social behavior among women who are late to marry, a research published in the Journal of the Faculty of Arts, University of Diyala, Issue (99), Iraq, 2010.
18. Fadhel Mohsen, Foundations of Educational Psychology, Ministry of Higher Education and Scientific Research, Baghdad, 1991.
19. Fatima Al-Zarrouk, Health Psychology, University Publications Office, Algeria, 2015.
20. Fayez Abdul-Maqsoud Shukr, and Aman Muhammad Asaad, School Health, 2nd ed., Alam Al-Kutub for Publishing, Distribution and Printing, Cairo, 2007.
21. Ghada Abdul Rahman Al-Tarif, Health Awareness among Saudi Mothers in the City of Riyadh, Unpublished Master's Thesis, King Saud University, College of Graduate Studies, Riyadh, 1996.
22. Hussein Hassan Suleiman, Human Behavior and the Social Environment between Theory and Application, University Foundation for Studies, Publishing and Distribution, Lebanon, 2005.
23. Ibn Manzur, Lisan Al-Arab Dictionary Media Printing Company, Beirut, 2015**.**
24. Iman Hamoud Suleiman, The right of individuals to obtain health insurance, a research published in the Journal of Mesopotamia for Humanities and Social Sciences - University of Diyala, Volume (5) - Issue (2), Iraq, 2023.
25. Jaafar Bero Ahmed, and Muhammad Shaker Muhammad Salih, The Role of Islamic Education in Confronting Value Transformations in Muslim Societies, a research published in Al-Rafidain Journal - University of Mosul - Volume (52) - Issue (95), Iraq,2023.

26. Karawan Ahmed Mohammed, Evaluation of the Effectiveness of Social and Psychological Services in Correctional Institutions, a Field Study in the Kurdistan Region, a research published in Al-Rafidain Journal - University of Mosul, Volume (53) - Issue (95), Iraq, 2023 AD, p. 202.
27. Khadija Ahmed Al-Sayed Al-Bakhit, Quality of Life among General Diploma Students of the College of Education and its Relationship to the Level of Satisfaction with It, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, King Abdulaziz University, Riyadh, 2012 **.**
28. Khaled Al-Amoudi, Abdul Latif Al-Awfi, Sources of information for health knowledge (a field study of the nature of medical sources and their effects on health awareness in the Saudi environment), a research published in the Umm Al-Qura University Journal for Refereed Scientific Research, Issue (11) Riyadh, 1995.
29. Khaled Mahmoud Hami Mahmoud, Moral Transformations and Social Behavior Norms: An Analytical Study, a research published in the Journal of Rafidain Literature - University of Mosul, Volume (53) - Issue (95), Iraq, 2023 **.**
30. Khamis Ahmed Al-Sarhani, Healthy Lifestyles and Their Implications, Dar Al-Kitab Cairo, Cairo, 2005.
31. Khamis Salem Al-Rasbi, The Ministry of Education's Experience in Enhancing the Quality of Life of Learners in the Sultanate's Schools, Psychology and Quality of Life Symposium, Sultan Qaboos University, December 17-19, 2006.
32. Lotfi Muhammad, Contemporary Learning Theories, Egyptian Renaissance Library, 2nd ed.- Cairo, 1996.
33. Mahmoud Nour El-Din El-Deeb, Social Support as a Variable in Planning to Improve Quality of Life, a research published in the Journal of the Faculty of Social Service for Social Studies and Research - Fayoum University, Issue (14), Egypt, 2019.
34. Mervat Ahed, Health Indicators Related to Lifestyle that Affect Health Behavior among Students of Al-Balqa Applied University, Research Published in the Journal of Sports Science Applications - Al-Balqa University - College of Physical Education, Issue (93), Egypt: Alexandria, September 2017.
35. Moataz Sayed Abdullah, Research in Social Psychology and Personality, Gharib House for Printing, Publishing and Distribution, Cairo, 2000.
36. Mohamed Abdel Salam, The relationship between the academic affiliation of university students and their awareness of the factors leading to environmental problems, a research published in the Journal of the Faculty of Education, Alexandria University, Volume (12) - Issue (1), Egypt, 2002.
37. Mohamed El-Sayed, Adaptation and Mental Health, Modern University Office, Alexandria, 2003.
38. Muhammad Al-Jauhari and others, Environmental Sociology, Dar Al-Maisarah, Jordan, Amman, 2010.
39. Muhammad Hamid Ibrahim, Social Support and Its Relationship to the Level of Satisfaction with the Quality of Life of the Physically Disabled in the Gaza Governorates, A Field Study on a Sample in the Gaza Governorates, Unpublished Master's Thesis - College of Education - University of Gaza, Palestine: Gaza, 2011.
40. Muhammad Hassan Ghanem, Perceived Social Support and Its Relationship to the Feeling of Psychological Loneliness and Depression among Elderly Men and Women Residing in Sheltering Institutions and Natural Families, a research published in the Journal of Arab Studies in Psychology, Volume (1) - Issue (3), Cairo, 2002.

41. Nada Fattah Zidane, The effect of an educational program on developing metacognitive strategies among students of the University of Mosul, a research published in the Mosul Studies Journal - a quarterly refereed journal issued by (Mosul Studies Center) - Issue (24) - May 2009, Iraq - Mosul, 2009.
42. Nadia Jawdat, Quality of Life and its Relationship to Self-Acceptance among University Students, Unpublished PhD Thesis, College of Education for Girls, University of Baghdad, Iraq, 2008.
43. Najeeb Al-Kilani, Health Education for Students and Community Members (Its Role and Importance), Dar Al-Sahwa for Publishing and Distribution, Egypt, 2013.
44. Noha Al-Khatib, Environmental and Development Economics, Center for Public Administration Studies and Consultations, Cairo University, 2000.
45. Nora Ahmed Hussein Abdel Rahman, Social Support in Children, a research published in the Scientific Journal of the Faculty of Early Childhood - Volume (7) - Issue (2), Mansoura University, Egypt, 2020.
46. Nuha Najah Abdullah, Following a Guidance Program in Improving the Quality of Life of University Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education, University of Baghdad, Iraq, 2012.
47. Othman Omar, Health Psychology, Dar Al-Thaqafa for Printing, Publishing and Distribution, Qatar: Doha, 2001.
48. Salah Mustafa, School Administration in Light of Contemporary Administrative Thought, Dar Al-Marikh Publishing, 4th ed., Kingdom of Saudi Arabia-Riyadh, 2012.
49. Saleh Hamza and Zahir Hani, The social environment and its relationship to individual health, a research published in the Journal of the University of Babylon for Humanities, Volume (26), Issue (8) - Iraq, 2018.
50. Saleh Rahman Abdul Hamza,and Zahir Mohsen Hani, The Social Environment and Its Relationship to Individual Health, a research published in the Journal of the University of Babylon for Humanities, Volume 26, Issue 8, 2018, Iraq**.**
51. Salwa Othman Al-Siddiqi, Introduction to Public Health and Health Care, Dar Al-Maariah , Egypt, 2005.
52. Salwa Salama Ibrahim, Distinctive Quality of Life for Creative Literature in Light of a Number of Psychological Variables, Unpublished Master's Thesis, Faculty of Arts - Ain Shams University, Cairo, 2005.
53. Sameh Ghraibeh, Yahya Farhan, Introduction to Environmental Sciences, Dar Al-Shorouk for Publishing, Amman, 1997.
54. Samir Mohammed, Quality of Family Life and its Relationship to Self-Efficacy among a Sample of Adolescent Children, Fifteenth Annual Conference - Ain Shams University, Egypt, 2012.
55. Schultz Duane, Personality Theories, translated by: Hamad Wali Al-Karbouli, University of Baghdad Press, Iraq, 1993.
56. Shahla George, and others, Educational Awareness and the Future of Arab Countries, 5th ed., Dar Al-Ilm Lil-Malayin, Beirut, 1994.
57. Wafaa Ahmed Abdullah, Towards Developing a National Strategy for Development from an Environmental Perspective that Works to Achieve Environmental Balance as a Standard for Continuous Development, National Planning Institute, Cairo, 1988.

58. World Health Organization - ESCWA, Social Security and Safety Networks in the Framework of Social Policies, New York, 2003.
59. Yahya Abdel Hafeez, Standardization of the Quality of Life Scale of Mahmoud Mansi and Ali Kazim on University Students, Unpublished Master's Thesis, University of Kasdi Merbah Ouargla - College of Human Sciences, Algeria, 2016.
60. Yasser Zakaria, Health Trends and Their Relationship to Health Behavior among Bennah University Students, Unpublished Master's Thesis, Faculty of Physical Education - Bennah University, Algeria, 2012.

Fourth: Websites

1. Wikipedia: Etymology: Published on the following site: Visited on 2025.1.12: https://ar.wikipedia.org/wiki
2. United Nations-ESCWA- Quality of life, translation issued by the World Health Organization and the World Bank, published on the following site: Visited on: 2025.1.14 https://www.unescwa.org/ar/sd-glossary
    1. World Health Organization website, Healthy diets, published on: 29 April 2020 on the following site: Visited on: 2025.1.19https://www.who.int/ar/news-room/fact
    2. World Health Organization: The World Health Report 2010, published on: 22 November 2010 on the following site: Visited on: 2025.1.24: https://www.who.int/ar/director/
    3. Salman Salama, Health Insurance and its Role in the Economic and Social Development Process, Damascus, 2010, available at the link: Date of visit: 2025.1.28. https://hrdiscussion.com/

Fifth: Foreign sources

1. Mazhar Azad, F., & Roozbeh, N. (2015). Evaluation of lifestyle and effective factors on public health in the students of Islamic Azad University of Bandar Abbas Province. Journal of Basic Research in Medical Sciences, 2(1), 26-31.
2. Saguna E., Caroli M. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students, American Journal of Educational Research, 2014 2 (7), pp 463-471.
3. Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. Perspectives on Psychological Science, 13(2), 242- 248.
4. Burniston 2012 Comparable to other life style behaviors. sleep disturbance is associated with several lifestyle-related condition.p.227-230.