

محاضرات مادة علم النفس الايجابي مستوى: السنة أولى ماستر علم النفس العيادي

علم النفس الايجابي: ماهيته، موضوعاته، مجالاته، تطبيقاته

1-1- ماهية علم النفس الايجابي:

يعرف علم النفس الايجابي بأنه ذو طابع تطبيقي يتمثل في توظيف الخبرات الشخصية الايجابية بحيث تعمل على تكوين إنسان بشخصية إيجابية ذات تأثير إيجابي متنامي عبر الزمن. ومصطلح علم النفس الإيجابي من المصطلحات التي صاغها مارتين سيلجمان، ويمثل حركة في علم النفس تهتم بكل ما هو إيجابي في شخصية البشر أكثر من ما هو سلبي.

2-2- موضوعات علم النفس الايجابي:

يتناول علم النفس الايجابي ثلاث مجالات بحث وهي:

2-2-1 المشاعر الايجابية أو الخبرة الايجابية الذاتية:

يقوم علم النفس الايجابي على المستوى الذاتي على الخبرات الايجابية ذات القيمة مثل الأمل، والرضا عن الحياة والتفاؤل و القناعة والقفه بالنفس واحترام القيمالخ

2-2-2 السمات الايجابية للفرد:

حسب الجمعية الأمريكية فإن تصنيف الفضائل الانسانية يكون في ست فئات كالتالي:

أ- قوى الحكمة والمعرفة: وتضم: الحكمة، اتساع الأفق، الابداع، الفضول العلمي، حب التعلم .

ب- قوى الشجاعة: وتشمل: الحيوية، الإصرار، الإقدام، الاستقامة.

ج- قوى العدالة: القيادة، العدل، المسؤولية.

د- قوى الاعتدال: وتشمل: التواضع، المغفرة والرحمة، التحكم الذاتي، الاتقان .

هـ- قوى الإنسانية: وتشمل: الإيثار، الطيبة، الحب، الذكاء الاجتماعي

و- قوى السمو: وتشمل: الروحانية، الجودة والعرفان، تقدير الجمال.

2-2-3 - المؤسسات الايجابية:

وهي مؤسسات التنشئة الاجتماعية وكذلك سلطة القانون والتي تقوم بدور ايجابي من خلال تماسكها وتحقيقها العدالة الاجتماعية والمساواة والدفاع عن الحريات وحقوق الإنسان، وهذا يعني أن علم النفس الاجتماعي يهتم بالفضائل المدنية وما توفره المؤسسات التي يمكنها أن تدفع الأفراد لأن يعيشوا حياة أفضل مثل الالتزام بمبادئ العمل الأخلاقية، اللطف، الإيثار الاعتدال ، التسامح ... الخ.

3- مجالات البحث في علم النفس الايجابي:

يحدد (Peterson & Seligman, 2004) البحث في علم النفس الايجابي في المجالات التالية:

3-1- مجال الخبرة الذاتية: ويتعلق هذا المجال بالمستوى الذاتي ومن أهم موضوعاته:

الهناء، السعادة، الصلابة النفسية، الرضا عن الحياة، الأمل، جودة الحياة، السعادة... الخ

3-2- مجال الشخصية الايجابية: ويتعلق هذا المجال بالسمات الشخصية أو الجوانب

الشخصية الايجابية ويشمل الأداء المتميز مثل الابداع، التسامح، التدين، الصدق، الذكاء الوجداني، الأمانة... الخ.

3-3- مجال السياق الاجتماعي: ويتعلق بالمستوى الاجتماعي ويشمل الانشطة التطوعية،

الايثار، أخلاقيات العمل، الصبر، التعاطف مع الآخرين، المواطنة الخ.

4- النماذج النظرية لعلم النفس الايجابي:.

4-1- نموذج ريف Reeve (1989) للرفاهية النفسية:

يعكس نموذج ريف (1989) للرفاهية النفسية (PWB) الصحة والعافية والأداء الكامل في ستة أبعاد:

(أ) **الاستقلالية:** أي الشعور بالاستقلال الذي ينشأ من تحمل المسؤولية عن أفعال الفرد والتصرف وفقاً لذلك دون الاعتماد على أحد ؛

(ب) **التمكن من البيئة:** أي القدرة على اختيار وإنشاء بيئات مناسبة للنمو من خلال الاستفادة من قدرة الفرد على التحكم في العوامل الداخلية والخارجية ؛

(ج) **النمو الشخصي:** أي تطوير الإمكانيات الشخصية من خلال مواجهة تحديات جديدة؛

(د) **العلاقات الإيجابية:** التي تعتبر حيوية للرفاهية وتعكس قدرة الفرد على التعاطف وإظهار المودة ؛

(هـ) **الغرض في الحياة:** والذي يظهر عندما يضع الفرد أهدافاً لنفسه في اتجاه عام ذي معنى لحياته ؛

(و) **قبول الذات:** أي معرفة الذات في نهاية المطاف ، والإعجاب ، والقبول.

4-2- نظرية الاستقلالية الذاتية:

تم تطويره بواسطة (Ryan and Deci,2000) كنموذج للحياة الجيدة، وتعتبر نظرية الاستقلالية الذاتية (SDT) الكفاءة ، والاستقلالية ، والعلاقات الاجتماعية هي التي تشكل الحاجات النفسية الفطرية والأساسية الثلاثة التي تعد جزءاً لا يتجزأ من الرفاهية المثلى.

5- تطبيقات علم النفس الايجابي:

1- المساعدة في تحسين أساليب تربية الأبناء من خلال التركيز على الجوانب الايجابية المتعلقة بتنمية الدافعية الداخلية والإبداع والوجدان الايجابي.

2- العمل على تعزيز الحياة الأسرية من خلال فهم دينامياتها الايجابية مثل الحب والتعاطف والانتماء.

- 3- تطوير مداخل للعلاج النفسي تركز على الجوانب الذاتية الايجابية مثل الأمل والتفاؤل.
- 4- تحسين الرضا الوظيفي من خلال دعم خبرة التدفق والاستغراق للوصول إلى الاندماج والابداع وتعزيز الظروف التي تساعد في تكريس الثقة والتواصل بين الافراد.
- 5- تنمية الدوافع والقيم الاخلاقية والروحية داخل النفس البشرية.

المرونة النفسية

تعتبر المرونة النفسية متغيرا نفسيا ومؤشرا للصحة النفسية، وقد حظي بالعديد من الدراسات نظرا لمدى أهميته في تحقيق الرفاهية النفسية والايجابية في الحياة .

1- مفهوم المرونة النفسية:

وهي قدرة لدى الانسان في مواجهة الصعوبات والظروف الصعبة دون أن يتأثر أداءه الوظيفي، فالأفراد الذين يتميزون بالصلابة النفسية لا يتأثرون بالفقدان او بأحداث الحياة الضاغطة والصادمة كغيرهم، فهم قادرين على الحفاظ على توازن إنفعالاتهم وإستمرارية صحية لوظائفهم النفسية والجسدية

تُعرَّف (بهار وزملاؤها) المرونة النفسية بأنها عملية التكيف الجيد في مواجهة المحن أو الصدمات أو المأساة أو التهديدات مثل مشاكل الأسرة والعلاقات أو المشكلات الصحية الخطيرة أو ضغوط مكان العمل والضغوط المالية وتتضمن قدرة الفرد على التعافي من هذه الصعوبات. الخبرات أو التغلب على التغيرات بنجاح

كما تعرف المرونة النفسية أنها سمة أو حالة أو مسار أو استجابة وظيفية أو نتيجة أو مزيج من هذه المفاهيم.)

يتضح من التعاريف السابقة أن المرونة النفسية سمة تدل على القدرة على الصمود النفسي في مواجهة مختلف التحديات والضغوط والصدمات مهما كان مصدرها أسريا أو وظيفيا أو بيئيا وبالتالي المحافظة على التوازن الصحي والنفسي.

2- النماذج النظرية المفسرة للمرونة:

استخدم العديد من الباحثين مصطلحات مختلفة لنماذج المرونة الثلاثة التي تصف بشكل أساسي الآليات نفسها لتأثير الضغط على جودة التكيف وهي تشمل النموذج التعويضي ، ونموذج التحدي ، والعامل الوقائي للمناعة مقابل نموذج الضعف

2-1- النموذج التعويضي: يرى المرونة كعامل يحدد التعرض للمخاطر بحيث تصبح عوامل الخطر والعوامل التعويضية تساهم بشكل مستقل في نتيجة التنبؤ.

و تضمنت العوامل التعويضية: التفاؤل ، والتعاطف ، والبصيرة ، والكفاءة الفكرية ، واحترام الذات ، والتوجيه أو المهمة ، والتصميم والمثابرة.

2-2- نموذج التحدي: يقترح أن عامل الخطر يمكن أن يعزز تكيف الشخص بشرط ألا يكون مفرطاً حيث أن كل تجربة مهددة تهئ الفرد لتحدي لاحق.

2-3- نموذج عامل الحماية الخاص بالمرونة: يقترح هذا النموذج تفاعل بين عوامل الحماية وعوامل الخطر ، مما يقلل من احتمالية حدوث نتيجة سلبية ويخفف من تأثير التعرض للمخاطر، ويشير هذا النموذج إلى أن هذه العوامل الوقائية تعزز النتائج الإيجابية والخصائص الشخصية الصحية لدى الفرد.

3- أشكال المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة حسب المجال الذي يرد فيه ويتم تعريف المرونة بناء على هذا المجال، لذا فإن هناك مجموعة من الأنواع للمرونة حسب مجال كل منها، ومن هذه الأنواع:

3-1- المرونة العصبية: وهي قدرة الدماغ على إنتاج عصبونات ووصلات جديدة بينها تعمل على أنها روابط عصبية -وتشير أيضا إلى استخدامها في حالات تغيرات تكيفية في نشاط الدماغ (كيميائية الدماغ) لإنجاز مهمة ما بشكل ناجح.

3-2- المرونة المعرفية: وتعني قدرة الفرد على إعادة بناء العمليات المعرفية بطرق مختلفة ومتنوعة بتلقائية و بشكل إبداعي بغرض تكيف الاستجابات للمواقف المختلفة التي يتطلبها الموقف، وذلك بإنتاج العديد من الأفكار المتنوعة في أقل وقت ممكن سعياً للوصول إلى

3-3- المرونة الفسيولوجية: وتعني قابلية الأنسجة المحيطة بأي مفصل للتمدد تحت تأثير الشد، والعودة إلى حالتها الطبيعية بعد زوال هذا الشد، وتشمل أيضا العضلات والأوتار والأربطة وقدرتها على التمدد والتقلص من أجل تحقيق المرونة.

3-4- المرونة النفسية: وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاهاته بناء على المواقف التي يواجهها بالإضافة إلى قدرته على إيجاد حلول للمشكلات تتصف بالتنوع والتعدد مهما كانت المواقف المهددة.

4- العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية:

توجد مجموعة من العوامل تساهم في امتلاك الشخص سمة المرونة النفسية، وتقع هذه العوامل ضمن مجموعتين هما:

4-1- العوامل الفردية أو الشخصية : وهي العوامل الخاصة بالشخص وتتضمن العوامل الفسيولوجية وسلامتها وأدائها لوظائفها، كما يتضمن القدرات العقلية المناسبة وتتضمن أيضا درجة مناسبة من الكفاءة في التعامل مع المشكلات الحياتية اليومية، والشعور بالكفاءة حالة نفسية داخلية تنتج عن قدرة الفرد على الانجاز بنوعية جيدة و مقبولة والمطلوب في المرونة النفسية ليس فقط مجرد الشعور بالكفاءة ولكن أيضا الانجاز بكفاءة مهما كانت طبيعة الانجاز.

كما أن السمات الشخصية (الانفتاح، الانبساط، القبولية) ، مركز الضبط الداخلي، التفوق، الفعالية الذاتية، تقدير الذات، التقييم المعرفي ، التفسير الإيجابي للأحداث، التماسك المتكامل والتفاؤل كلها عوامل تساهم بوضوح في المرونة.

4-2- العوامل البيئية والنسقية: وهي عوامل خارجية وتتضمن جميع المكونات التي تؤثر في الفرد منذ المرحلة الجنينية وتستمر معه طوال حياته ، وتتضمن العوامل البيئية كلا من الموارد الاقتصادية المناسبة لاشباع الحاجت الأولية الأستسية ، والجو الأسري القائم على التقبل والرعاية والاهتمام وكذا المناخ الاجتماعي السياسي العادل والمشبع لحاجيا الفرد.

على الصعيد البيئي، نجد أن الدعم الاجتماعي يتضمن العلاقات بأفراد الأسرة ومع الأقارب،
مرتبط هو

في حد ذاته مع المرونة فاستقرار الأسرة والعلاقة الآمنة بين الوالدين وبينهما وبين الأبناء
الوالدين مهارات التربية الجيدة، وغياب الإكثاب الأمومي، وعدم تعاطي المخدرات وغيرها
من السلوكات السلبية جميعها تقلل من المشكلات السلوكية وتحافظ على الصحة النفسية
الجيدة لدى الأطفال .

5- أساليب تنمية المرونة النفسية:

حددت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) 2010 أساليب تنمية المرونة النفسية في
النقاط التالية:

1- بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع المحيط الواسع بشكل عام وبشكل خاص مع أفراد
الأسرة والأصدقاء.

2- الايمان بإمكانية تجاوز الأحداث الضاغطة وحل المشكلات وإمكانية تجنبها.

3- تقبل الظروف العامة أو الخاصة التي لا يمكن تجاوزها

4- وضع أهداف واقعية واضحة ودقيقة والسعي إلى تحقيقها.

5- الجرأة في اتخاذ القرارات بشكل حاسم في المواقف التي تستدعي ذلك

6- العمل على اكتشاف الذات وحقيقة الامكانيات الذاتية بعد خوض تجربة تهديد أو خسارة
معينة.

7- تنمية الثقة في الذات

8- الحفاظ على مستوى مقبول من التفاؤل والتوقعات الايجابية.

9- الاهتمام بالرعاية الجسدية (ممارسة الرياضة والتغذية السليمة) والوجدانية والاندماج في
أنشطة ترفيهية مساعدة والتمتع بروح الدعابة بما يعزز تأسيس حياة متوازنة ومرنة.

10- المحافظة على الأمن النفسي والسعادة الذاتية والعلاقات الاجتماعية الطيبة مع
الآخرين.

6- خصائص المرونة النفسية:

- القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية وتبادل المساندة الانفعالية مما ينمي شعور الانتماء ويمنح الأفراد شعورا متاميا بالاطمئنان والأمن النفسي.
- الشعور بالاستقلالية الذاتية والاعتماد على النفس والاعتزاز بالذات ومنه حرية الارادة والقدرة على اتخاذ القرارات دون حاجة أحد أو توجيه منه.
- توفر مستوى مرتفع من مهارات التروي والتفكير قبل الإقدام على فعل ما بالإضافة إلى مهارات عالية في حل المشكلات وكلها عوامل جوهرية يجب توفرها خاصة أثناء التفاعل مع الآخرين.
- الشعور بالجدارة والثقة والايجابية الذاتية.
- القدرة على إدارة الانفعالات وضبطها سواء كانت انفعالات ايجابية أو سلبية والقدرة على التعبير السليم عنها.
- المثابرة والاجتهاد حيث أنهما ركيزتان أساسيتان لأجل الصبر وتحمل المصاعب مهما كانت درجتها

7- أبعاد المرونة النفسية:

- أ- **الصبر:** ويتمثل في القدرة على تحمل المتاعب والصعوبات وضغوط العمل مما يضيفي السلوك المرن على الفرد في تعامله ومواجهته التحديات المختلفة ، حيث يتسم الشخص الصبور بالاتزان والجدية والتأني وضبط الانفعالات وبالتالي يكون أكثر قدرة على بذل الجهود اللازمة لتحقيق أهدافه الشخصية والأسرية وأهداف المنظمة التي ينتمي إليها.
- ب- **التسامح:** يعتبر التسامح أحد الفضائل التي تمنح صاحبها مزيدا من المرونة في التعامل مع المواقف الاجتماعية أيا كانت طبيعتها مما يجعل من الوسط الأسري أو المهني أكثر استقرارا ودعما لفرق العمل حيث تسمح بطرح وجهات النظر والآراء المختلفة دون تعصب مما يسهل التواصل على المستوى الشخصي والبيئشخصي .
- ج- **القدرة على توجيه العواطف:** وتمثل كفاءة الفرد في ضبط انفعالاته تجاه المعوقات المختلفة والمواقف التباينة وظروف العمل المتعددة حيث تؤدي مواجهة العواطف السلبية إلى

تجاوز التحديات مما يدعم بيئة الفرد الأسرية والعملية و هو مؤشر دال على المهارة العالية في التوافق مع متطلبات الحياة والتعامل معها بشكل إيجابي .

د- الروح المعنوية: يتصف الأفراد بالروح المعنوية نتيجة صفاتهم الرئيسية كالصبر وقوة الارادة والدافعية الداخلية في إنجاز المهام ، ويستدل على الروح المعنوية من خلال التضامن وروح الفريق والمثابرة في العمل مما يعزز من الثقة والتعاون والاحترام وتوحيد الأهداف.

هـ- المبادرة: تعتبر المبادرة فعلا تطوعيا يهدف إلى التحسين وتعزيز التوجه نحو إنجاز الأمور التي تعمل على 'حداث تغييرات إيجابية على المستوى الشخصي أو الاجتماعي الأسري والوظيفي وخاصة على مستوى العمل أين تتضح مخرجات المبادرة من خلال السعي للقيام بكل ما يسمح بتحقيق التفوق ومواجهة التغيير في بيئة الأعمال .

جودة الحياة

1- تعريف جودة الحياة:

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

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

2- نظريات جودة الحياة: نفتصر على التطرق لنظريتين اثنتين حديثتين فقط وهما:

2-1 - نظرية شالوك (Schalock Theory (2002

تشير هذه النظرية إلى ضرورة البحث في المحددات الذاتية في جودة الحياة كما يدركها الفرد بذاته من خلال ما يختبره من مشاعر السعادة والرضا أو الاحباط والتشاؤم وغيرها ، ويعتقد

شالوك (2002) في وجود ثلاث مؤشرات وأكثر لكل من الأبعاد الثمانية لجودة الحياة وتتمثل في الآتي:

- 1- السعادة الانفعالية: وتشمل: الرضا، مفهوم الذات، وانخفاض الضغوط
 - 2- العلاقات البينشخصية: وتشمل: التفاعلات، العلاقات، والمساندة.
 - 3- السعادة المادية: وتشمل: الحالة المادية، العمل، المسكن
 - 4- النمو الشخصي: ويشمل: التعليم، الكفاءة الشخصية والأداء
 - 5- السعادة البدنية: وتشمل: الصحة، الأنشطة اليومية ووقت الفراغ.
 - 6- تقرير المصير: وتشمل: الاستقلالية، الأهداف، القيم والإختيارات
 - 7- الاندماج الاجتماعي: ويشمل: التكامل، الترابط الاجتماعي، المشاركة، الادوار المجتمعية والمساندة الاجتماعية.
 - 8- الحقوق البشرية والقانونية : وتشمل: رضا الفرد كما يدركه فيما يتعلق بحقوقه الفردية وحقوق الجماعة التي ينتمي إليها.
- 2-2- النظرية التكاملية:

يعتقد ميريك أندرسون Merrick Anderson أنه يجب أن يشمل تفسير جودة الحياة نظريات متعددة تشمل معنى الحياة، السعادة، إدراك الحياة، نظام المعلومات الحيوي، الإمكانيات وتحقيق الحاجات بالإضافة لعوامل موضوعية أخرى.

وتشير النظرية التكاملية لوجود ثلاث سمات مجتمعة معا تؤدي إلى جودة الحياة وهي:

أ- الأفكار ذات العلاقة مع أهداف الفرد الشخصية في الحياة.

ب- المعنى الوجودي الذي يشكل المنتصف أو المركز ما بين الأفكار والأهداف.

ج- الشخصية وعمقها الداخلي

وفي ضوء هذه السمات ، تضع النظرية التكاملية بعض المؤشرات الدالة على جودة الحياة وهي: الانسجام؛ الرضا عن الحياة والذي ينبع من وضع أهداف واقعية يمكن تحقيقها

بالفعل؛ معنى الحياة؛ إشباع الحاجات والذي قد لا يؤدي بالضرورة إلى جودة الحياة حيث أن الاشباع يرتبط بالفروق الفردية وباختلاف الثقافات

3- مقومات جودة الحياة: وفق منظمة الصحة العالمية فإن مقومات جودة الحياة تتمثل فيما يلي:

- الصحة الجسدية وسلامة الجسم واللياقة البدنية
 - الصحة النفسية ويعبر عنها بالراحة النفسية والخلو من الاضطرابات الشعور بالسعادة.
 - الصحة العقلية وتتعلق بوضوح وسلامة التفكير وتحمل مسؤولية الخيارات واتخاذ القرارات.
 - الصحة الاجتماعية والمجتمعية وتتضمن القدرة على بناء علاقات اجتماعية والتمكن من التفاعل الايجابي مع الآخرين، كما تتضمن القدرة على احترام وتقبل القوانين والأنظمة
- ويضيف باحثون آخرون مجموعة من العوامل التي تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:

أ- تقدير وتحقيق الذات: حيث يتعين على الأفراد تقدير ذواتهم والرفع من قيمتها والسعي لتحقيق أهدافهم لتحقيق ذواتهم والتي تعتبر قمة الشعور بالذات ومن ثم الشعور بجودة الحياة.

ب- إشباع الحاجات الأساسية: برغم أن إشباع الحاجات بتفاوت من فرد لآخر إلا أنه يجب أن يتم ذلك رغم الظروف المحيطة بالفرد فإشباع الحاجات مقوم أساسي للشعور بجودة الحياة .

ج- المعنى الايجابي للحياة: أن يشعر الانسان بوجود مغزى أو معنى لحياته أو هدف معين يتجه نحو تحقيقه يعتبر أمرا في غاية الأهمية للوصول لمرحلة الشعور بجودة الحياة.

د- المساندة والعلاقات الاجتماعية:التفاعل الاجتماعي الايجابي وسلوك المساندة الاجتماعية المتبادل يشعر الفرد بالأهمية والثقة والتفاؤل وكلها تدعم شعور الفرد بجودة حياته.

هـ- **الصلابة النفسية:** وتشمل مكونات الالتزام والتحدي والتحكم، وهي مكونات مهمة تسمح بالتعامل المرن مع مواقف الحياة الصعبة والتعامل مع الضغوط النفسية وهذا ما يؤدي إلى تنمية الشعور بجودة الحياة.

و- **الرضا عن الحياة:** من البديهي أن يكون شعور الرضا الذي يعيشه الفرد عاملاً مهماً في الشعور بجودة الحياة لأن عنصر الرضا عن الحياة يزيد من رغبة الحياة وهو من مؤشرات الصحة النفسية السليمة.

ز- **السعادة:** حالة من الشعور بالهناء والإشباع ، وتؤثر على صحة الفرد الجسمية والنفسية وتتأثر بسمات الشخصية وتعتبر مفهوماً مهماً في إدراك جودة الحياة.

ح- **التدين:** يعتبر الجانب الروحي عموماً عاملاً مؤثراً يمكنه تنمية شعور الفرد بجودة الحياة نظراً لما يمنحه عنصر التدين من شعور بالرضا والصمود والراحة النفسية

ط- **التوجه نحو المستقبل:** كلما كانت نظرة الفرد إيجابية نحو المستقبل كلما كان تعامله مع الظروف المحيطة أكثر عقلانية وتروي وتنظيم وكلما كان ذلك دافعاً للشعور بجودة الحياة وعلى النقيض من ذلك فإن قلق المستقبل يعمل على خلق التوتر والقلق وعدم الثقة والتشاؤم وكلها محددات سلبية تعكس نظرة سلبية نحو الشعور بجودة الحياة.

4- المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة:

1- **الرضا عن الحياة:** يعكس الرضا عن الحياة حقيقة تقييم الفرد لحالته الراهنة وما استطاع تحقيقه من إنجازات شخصية وما يسعى الوصول إليه ويعبر الرضا عن الحياة عن مقدار تقدير الشخص لذاته وما تم تحقيقه في الحياة

2- **السعادة:** وهي شعور البهجة والانتشراح والتفاؤل ، مصدرها الصحة العامة والعمل وتحقيق الذات وتساهم بشكل كبير في مساعدة الفرد على تقبل ذاته وبناء علاقات اجتماعية متينة.

3- **الاستمتاع بالحياة:** ذكر " فينهوفن" 2001 أن الاستمتاع الذاتي بالحياة من الأبعاد الأساسية الفرعية في جودة الحياة.