

دور جودة الحياة الأسرية في التخفيف من الضغوط النفسية

The role of the quality of family life in relax psychological stress

د. هناء بوحارة

مخبر البحوث النفسية والتربوية، جامعة جيلالي ليايس سيدي بلعباس، (الجزائر)

hana.bouhara@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2023 / 12 / 21

تاريخ القبول: 2022 / 09 / 20

تاريخ الإرسال: 2020 / 05 / 30

الملخص:

إن تحقيق الحالة المثلى لصحة الأسرة النفسية يتطلب إنجاز قفزة نوعية تقع مسؤوليتها على عاتق الأسرة ذاتها وكل واحد من أعضائها. إنه مشروع ارتقاء بحياة الأسرة على الأصعدة البنيوية والوظيفية والانتمائية. لكن مهما كانت الصعوبات والمعوقات يظل هناك دوما إمكانات غير متطورة للعمل والسعي، وتظل هناك طاقات للحياة التي تصر على أن تتحقق وهو حال تعرض الأسرة إلى ضغوط وأحداث الحياة الضاغطة. لكن مع جودة الحياة والهدف من الحياة وعيش الحياة الهنيء يستطيع أفراد الأسرة استعمال مهارات واستراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط بذكاء لاستمرار الحياة والإحساس بطعمها. لذلك غالبا ما نجد أن التمتع بجودة الحياة الأسرية والإحساس بمعناها يظهر في مهارة كل أسرة وأفرادها في تسيير وإدارة ضغوط الحياة بأشكالها، التي تشكل عبء ثقیل عليها إذا لم يتم التحكم فيها وضبطها .

الكلمات المفتاحية:

الأسرة؛ جودة الحياة الأسرية؛ الضغوط النفسية.

Abstract:

Achieving the optimal state of the family's mental health requires a qualitative leap for which the family itself and each of its members is responsible. It is a project to advance family life at the structural, functional and developmental levels. However, no matter how difficult and disabled, there is always unsophisticated potential for work and pursuit, and there are still energies for life that insists on being realized, which is when the family is under pressure and stressful life events.- Key words: quality of life - family - quality of family life - psychological stress. But with the quality of life, the goal of life and a good life, family members can use skills and strategies to deal with these pressures intelligently to sustain life and feel its taste. Therefore, the quality and sense of family life is often reflected in the skill of each family and its members in managing and managing the stresses of life in its forms, which are a heavy burden if they are not controlled and controlled.

Keywords:

family; quality of life; quality of family life; psychological stress.

- مقدمة/ إشكالية الدراسة:

يُنظر إلى الأسرة على أنها وحدة من الأشخاص المتفاعلين يحدد فيها لكل شخص داخلها عدد من الأدوار أي أن الأفراد أو الفرد يدرك معايير وتوقعات الدور الذي يحدده له الأعضاء الآخرون في الأسرة وينسبون لها إليه وإلى سلوكه. والكيان العضوي الأسري يمثل الوحدة الاجتماعية الأساسية في المجتمع وكلما كانت العلاقات الأسرية والتطابق والتماسك الأسري بين أعضاء الأسرة قوية أدى ذلك إلى علاقات وروابط وضوابط اجتماعية سليمة بين أفرادها في تعاملهم داخل الأسرة وفي المجتمع الأكبر والعكس من ذلك عندما يسود جو الأسرة التناحر والتناحر وعدم الرغبة في تحمل المسؤوليات من قبل الآباء والأبناء.

وإذا تحدثنا عن جودة الحياة الأسرية يذكر **عبد الحميد (1998)** أن نجاح الأسرة وتكاملها يتوقف على مدى التكيف والتوافق الذي يحدث لأفراد الأسرة، فالتكيف عملية لا بد من أن تتم في مستهل الحياة الزوجية وإلا فإن الأسرة ستعرض في المستقبل لخطر الانحلال والانحلال. كما أضاف أن التكيف والتوافق لا يأتيان عفويا أو تلقائيا، بل هما نتيجة طبيعة لما يبذله جميع أطراف الحياة الأسرية وأن الإنسان الأكثر تكاملا في شخصيته يكون أسرع في تحقيق توافقه وتكيفه في حياته الأسرية وخاصة إذا قام على أسس ثابتة تتمثل في الإقرار بالفروق الفردية والقبول بهذه الفوارق والاختلافات التي تقوم بين الناس (الدعدي، 2009، صص: 33-34).

فمن أهم مؤشرات جودة الحياة الأسرية نجد التوافق الأسري الذي يظل على الدوام المصدر الساطع للإحساس والتمتع بجودة الحياة داخل الأسرة، ذلك لأنه يحمل في طياته الكثير من المعاني التي تعبر على استقرار وتماسك وهناء الأسرة. إنه قدرة أفراد الأسرة على الانسجام معا وإحساسهم بالسعادة والراحة في نطاق الحياة الأسرية وإقامة علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين والتي تنسم بالحب والعطاء من ناحية والعمل المنتج الذي يجعل من الفرد شخصا فعالا ونافعاً في محيطه الاجتماعي من ناحية أخرى. فعلى صعيد الدراسات التي تناولت مفهوم جودة الحياة أوضحت بعض الدراسات مثل دراسة أن الحياة الجيدة والسعادة ينعكسان على دور الإنسان في حياته (Hijiran2006 & picher) وأن معدلات الشعور بالسعادة لدى الراشدين في أوروبا هي الأعلى على مستوى العالم. وذلك لتعاملهم

الموضوعي مع جودة الحياة التي يستطيع التعايش معها سكان أوروبا وبخاصة في المنزل والمهنة. ولكن لا يمكن إهمال دور الحاجات وتكاليف الحياة والتاريخ الاقتصادي أيضا. وبذلك يعتبر الإحساس بجودة الحياة كمؤشر هام لهناء ورفاه الفرد، وهو ما تؤكد دراسة (Sheck 1993) حول جودة الحياة والسعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة والسعادة النفسية، ومنها توصلت إلى نتيجة أنه توجد علاقة ايجابية بين الهدف من الحياة والسعادة النفسية (أدم و الجاجان، 2015).

وقد يترافق التوافق الأسري مع التماسك والتفاعل بين أفراد الأسرة الواحدة، كما يمكن أن تظهر مؤشرات الجودة أيضا في النضج النفسي للزوجين ولبقية أعضاء الأسرة وذلك من خلال التمتع بدرجة طيبة من الذكاء العاطفي لجهة التواصل مع المشاعر الذاتية وتفهمها والقدرة على التعامل معها، وكذلك تفهم مشاعر الآخر والتعامل معها، كما يتجلى في الدافعية الذاتية لبناء كيان أسري ونمائى ويتجلى في المرونة الاستيعابية للتعامل مع الضغوط والشدائد وصولا إلى حسن الحال الذاتي الذي ينعكس ايجابيا على العلاقات الأسرية.

كما تشكل القدرة على التفكير الايجابي أبرز مقومات تماسك الأسرة ونمائها. إذ أنه يشكل الأداة الأبرز والأكثر فاعلية لاستيعاب المشكلات والصراعات والمآزم والعمل على حلها، فالإيجابية تجاه الذات وأعضاء الأسرة هو حاليا إسمت التماسك والنماء الأسري. وفي هذا السياق توجد عدة دراسات تثنى العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية من مثل دراسة حسن والمحزري وإبراهيم (2006) حول العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى الطلبة، حيث توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها وجود مستوى متوسط من جودة الحياة وارتفاع المستوى لدى الطلاب مقارنة بالطلبات، كما توصلت إلى وجود علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية (أدم و الجاجان، 2015).

إضافة إلى أن امتلاك مهارات الحياة الأسرية وتخطيطها وإدارتها يخفف على الحياة الأسرية أعباء كثيرة فإدارة الميزانية وسياسات الإنفاق، إدارة الحياة الزوجية وتنشئة الأبناء ورعايتهم، تحديد أولويات الأسرة وتوفير متطلباتها، إدارة الوقت (وقت العمل والترويح والالتزامات الأسرية والالتزامات الاجتماعية)، مهارات الاتصال والحوار ومهارات حل

المشكلات وإدارة الصراعات كلها مهارات ضرورية جدا لإنجاح الحياة الأسرية وتخصيصها وتماسكها ومن ثم بلوغ أعلى درجات الرفاهية النفسية.

وعليه نطرح التساؤل الآتي: ما دور جودة الحياة الأسرية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى الفرد؟
- هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تسليط الضوء على أهمية جودة الحياة الأسرية ومؤثراتها وكذا إدراك الفرد لمهاراته الحياتية الاجتماعية، العاطفية، الأسرية واستخدامها في التعامل مع الضغوط وأحداث الحياة الصاغطة. إضافة إلى أن حسن استخدام المهارات والطاقات التي يمتلكها الفرد يجعله يتحكم بشكل أثر جدي في تأثره بالضغوط التي تصادفه في حياته الشخصية والأسرية.
- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها تساهم في إبراز دور ما يمتلكه الفرد من قدرات ومهارات في الحياة الأسرية وإمكانية استثمارها لصالح حياة أفضل خالية من المشاكل والمنغصات اليومية مجسدة في صورة ضغوطات. من جهة أخرى تبرز أهميتها في تمكين الفرد من إدراك مهاراته الشخصية والاجتماعية وإثبات فعاليتها في الحياة الأسرية. فالأسرة هي في غالب الأحيان صمام الأمان لضمان الاستقرار والطمأنينة النفسية، يعني متى ما توفرت بالشكل الكافي هذه العوامل متى ما أحس بإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية ومن ثم قدرته على المقاومة والتصدي لمشكلات الحياة وضغوطاتها.

أولاً: طبيعة جودة الحياة الأسرية: التعريف، المؤشرات والأبعاد

لقد تزايد الاهتمام بمفهوم جودة الحياة في المجالات الاجتماعية والنفسية والاقتصادية والصحية، كما يهدف موضوع جودة الحياة إلى تحسين الحالة النفسية والعاطفية والاجتماعية والصحية للفرد وتحسين العلاقات الإيجابية والتفكير الإيجابي والرضا عن الأداء، كما أن موضوع جودة الحياة غالبا ما يرتبط ويتأثر بكثير من المتغيرات، ولعل منها ضغوط الحياة بأنواعها فمنها الضغوط المهنية، الاجتماعية، الأسرية والنفسية هذه الأخيرة التي قد تنقل كاهل الفرد داخل الأسرة.

أ- جودة الحياة الأسرية:

ظهر مصطلح جودة الحياة بعد الحرب العالمية الثانية مع تزايد الوعي بضرورة المساواة الاجتماعية مما أدى إلى محاولة الكشف عن المؤثرات الصحية والاجتماعية والنفسية للحياة الجيدة، وكان أول ظهور لهذا المفهوم في أدبيات الدراسات الطبية والرعاية الصحية خلال حقبة الستينات من القرن العشرين وذلك للتعبير عن خبرات الأفراد عن صحتهم الخاصة.

ويعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة، نظرا لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها البعض، كما أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لها المصطلح، ويرجع إلى حداثة هذا المفهوم كما أن المختصين في المجالات العلمية عرفوا هذا المفهوم من وجهة نظرهم المتخصصة، فهو أحيانا يستخدم للتعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع. كما يستخدم في أحيان أخرى للتعبير عن إدراك الأفراد لقدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة. (المشاقبة، 2015، ص:33).

وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (1999) جودة الحياة بأنها انطباع الفرد تجاه حياته وضمن النسق والمعايير الثقافية في مجتمعه ومستوى العلاقة بين تحقيق أهدافه وتوقعاته وفق مفاهيم معيارية محددة لديه ومن وجهة نظر أخرى هي عملية الدمج والتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية ومستوى عد الاعتمادية والعلاقات الاجتماعية وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية (الهمص، 2010، ص:42).

عرفها تايلور وروجان (1990) بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة.

يعرفها أيضا جو (1990) بأنها امتلاك الفرص لتحقيق أهداف ذات معنى (نعيسة، 2002، ص:150).

هناك تعريف آخر لـ فرانك (2000) يرى أن جودة الحياة هي حسن توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية وتكون

المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاثة محاور هامة هي: التعليم، التنقيف والتدريب (الهمص، مرجع سابق، ص:05).

وعليه يمكن القول بشكل عام أن التعاريف التي خصت جودة الحياة بالاهتمام وتسليط الضوء عليها تعددت وتباينت بحسب تعدد العلماء وتوجهاتهم، حيث تضمن عدد كبير من الدراسات التي تقيس جودة الحياة مداخل مختلفة منها المداخل الذاتية والمداخل الموضوعية. حيث تشمل "المداخل الذاتية" إدراكات الفرد لظروفه من خلال مشاعر التقويم الجوانب النفسية، ويركز هذا التقويم على قياس الرفاهية النفسية أو الرضا والسعادة الشخصية، كما يقيس أيضا الايجابية لدى الأفراد وتوقعاتهم للحياة.

أما "المداخل الموضوعية/ الخارجية" فتركز على البيئة الخارجية وتتضمن الظروف الصحية والرفاهية الاجتماعية والعلاقات والظروف المعيشية والتعليم والأمن والسكن ووقت الفراغ والأنشطة (مشري، 2014، ص:224). وهو ما أشارت إليه دراسة صالح (1990) في نتائجها إلى أن جودة الحياة ترتبط بمستوى المعيشة مثل الدخل والاستهلاك والخدمات الاجتماعية المتاحة، كما ترتبط بنمط الحياة التي يعيشها الفرد (أدم والجاجان، 2015).

في السياق نفسه يقترح كل من أبو سريع و أنور مرسي (2006) نموذجا لتفسير وتقدير الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيل جودة الحياة موزعة على بعدين متعامدين، يشمل البعد الأفقي قطبي توزيع محددات جودة الحياة حسب كمونها داخل الشخص أو خارجه وتسمى "بعد المحددات الشخصية الداخلية في مقابل المحددات الخارجية"، ويمثل البعد الرأسي توزيع تلك المحددات وفق أسس قياما وتقدير مدى تحققها. والتي تتوزع ما بين أسس ذاتية يقدرها الفرد من منظوره الشخصي كما يدركها ويشعر بها، إلى أسس موضوعية تشمل الاختبارات والمقاييس ومقارنة الشخص بغيره أو بمتوسط جماعته المعيارية، أو اعتمادا على معايير كمية وكيفية أخرى مثل الملاحظة ومقاييس التقدير، ويسمى "بعد الذاتية في مقابل بعد الموضوعية" (كاظم، البهادلي، د.ت).

وفيما يلي جدول يوضح أكثر نماذج وعوامل جودة الحياة التي تقيس تصور الفرد لها
(robert,1993,p:139):

النموذج	العوامل
بورتويك دوفي (-bortwick duffy1997)	الرضا، الظروف المعيشية
براون، باير وماك فارلان (brawn,payer,make& 1989) (farlane)	العوامل الموضوعية الرضا عن الدخل الرفاهية النفسية الصحة المهارات العوامل الذاتية الرضا عن الحياة إدراك الحاجات وإتقان نمو المهارات
كوود (coode1991)	العلاقات التفاعلية: التكيف بين متطلبات البيئة والخصائص الشخصية، تصور احتياجات الشخص وموارد البيئة الاجتماعية.
هالين، ناف، كلوس ونيلسون (1986) (halpen ,nave,close& nilsone)	إرضاء العملاء، المهنة، البيئة المكتسبة الدعم الاجتماعي/ الأمن
برمنتر (1988)	تصور الفرد لذاته سلوكات الفرد واستجاباته تجاه المجالات البيئية.

وعليه يمكننا أن نحدد تعريفا خاصا لجودة الحياة الأسرية فنقول " أنها مختلف
العلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة المتماسكة الدالة على الرضا والتوافق النفسي والأسري،
زيادة على شعورهم بالراحة والتماسك وإعطاء معنى للحياة".

ب- مؤشرات جودة الحياة داخل الأسرة:

بإمكاننا أن نذكر أبرزها فيما يلي:

*التوافق النفسي الأسري

*الرضا الزوجي والتكيف الأسري

*الذكاء العاطفي بين الزوجين ومختلف أفراد الأسرة

*السماحة والطيبة بين أفراد الأسرة الواحدة

*التفاعل الأسري الايجابي

*التخطيط وحسن إدارة الميزانية داخل البيت

*إشباع الحاجات النفسية والمادية

*حل المشكلات الحياتية بفعالية

*التفكير الايجابي والوعي الذاتي والجماعي

وعلى الرغم من وجود وجهات نظر مختلفة بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة تمثلت في التعريف والأبعاد والمحددات، لكن يمكن القول بأنه هناك شبه اتفاق من بعض الباحثين على أن هناك مبادئ يمكن أن تكون مشتركة بين الأفراد .

كما يمكن ملاحظة جودة الحياة في شكل خمس حلقات ترتبط فيها جوانب الموضوعية والذاتية وقد وضعت جودة الحياة الوجودية في المنتصف لأنها توجد وترتبط كل من جودة الحياة الموضوعية والذاتية فيما يلي مظاهر جودة الحياة:

*الحلقة 1: العوامل المادية والتعبير عن الوجود الأفضل (حسن الحال).

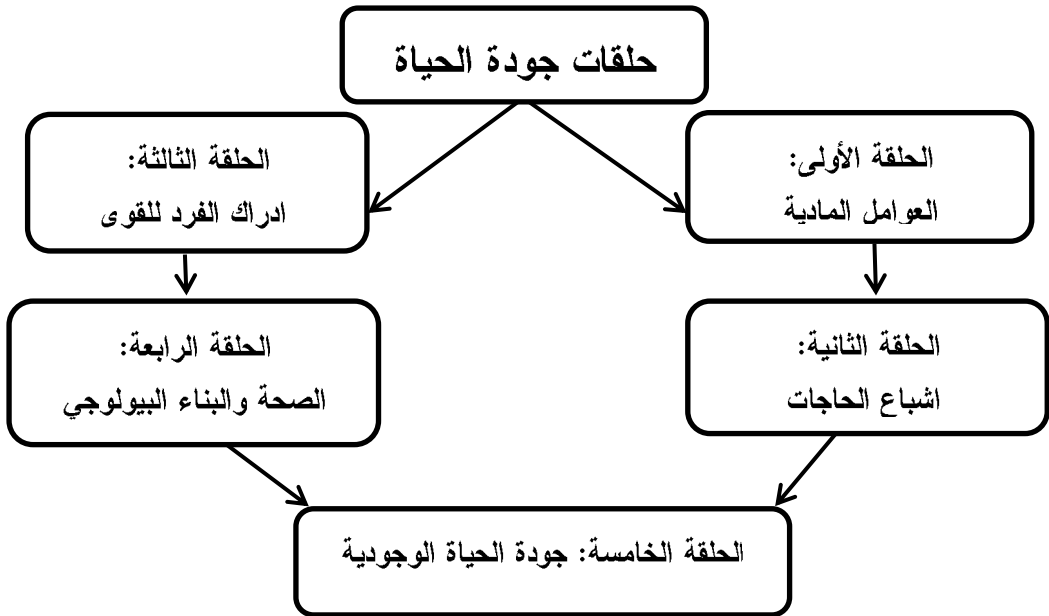
*الحلقة 2: إشباع الحاجات الرضا عن الحياة.

*الحلقة 3: إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية وإحساس الفرد بمعنى الحياة.

*الحلقة 4: الصحة والبناء البيولوجي، وإحساس الفرد بالسعادة.

*الحلقة 5: جودة الحياة الوجودية. (هنان، 2016، ص:47).

شكل رقم (01) يوضح حلقات جودة الحياة



- المصدر: (من إعداد الباحثة)

وهنا أوضح جودي (1990) بأن جودة الحياة تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

* أن هذه المبادئ المشتركة بين الأشخاص أسوياء وغير أسوياء.

* أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

* أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص لآخر، ومن عائلة لأخرى، ومن برنامج تأهيلي إلى آخر ومن شخص مهني لآخر.

* أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة في البيئة التي يعيش فيها الإنسان أو ذلك.

* أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به (الهنداوي، 2011، ص: 36).

ج- أبعاد جودة الحياة:

يقدم فينتيجودت وآخرون (2003) تصورا يعد من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة (IQOL)، ووفقا لهذه الرؤية فإنها تتضمن بعدين:

1- **البعد الذاتي:** ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية، والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات معنى.

2- **البعد الموضوعي:** ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: عوامل موضوعية (مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية (بوعيشة، 2014، ص 85-86).

وما بين الذاتي والموضوعي تتجسد جودة الحياة الأسرية، ومع النظرة الإيجابية للحياة وكل ما يحيطها من مقومات ودعائم تعزز ثوابتها إلا أنه لا يمكن خلوها من الاضطرابات التي تهددها وتهدد استقرارها. فغالبا يمثل الخلو من المرض الحد الأدنى من الصحة النفسية مما يعرف بحالة السواء العادي أو المتوسط، إلا أن تحقيق الحالة المثلى لصحة الأسرة النفسية يتطلب إنجاز قفزة نوعية تقع مسؤوليتها على عاتق الأسرة ذاتها وكل واحد من أعضائها. إنه مشروع ارتقاء بحياة الأسرة على الأصعدة البنيوية والوظيفية والإنتمائية. لكن مهما كانت الصعوبات والمعوقات يظل هناك دوما إمكانيات غير متطورة للعمل والسعي، وتظل هناك طاقات للحياة التي تصر على أن تتحقق وهو حال تعرض الأسرة إلى ضغوط وأحداث الحياة الضاغطة. لكن مع جودة الحياة والهدف من الحياة وعيش الحياة الهنيء يستطيعون أفراد الأسرة استعمال مهارات واستراتيجيات للتعامل مع هذه الضغوط بذكاء لاستمرار الحياة والإحساس بطعمها.

لذلك غالبا ما نجد أن التمتع بجودة الحياة الأسرية والإحساس بمعناها يظهر في مهارة كل أسرة وأفرادها في تفسير وإدارة ضغوط الحياة بأشكالها، التي تشكل عبء ثقيل عليها إذا ما تم التحكم فيها وضبطها.

ثانيا: الضغوط النفسية

تعرف الضغوط النفسية على أنها تلك الاستجابة الانفعالية الناتجة عن موقف ما عندما لا تتلاءم البيئة مع حاجات الفرد وقدراته على مواجهة ذلك الموقف (سخيلية، 2011، ص:693).

يعرف العديلي (1995) الضغوط بأنها تلك المطالب التي تجعل الكائن الحي أو الفرد يتكيف ويتعاون لكي يتلاءم مع ما حوله، وتتمثل الضغوط النفسية في القلق، الإحباط، الصراع، النزاع، عدم الارتباط، الشعور بالألم... الخ، وتقود هذه الضغوط إلى العديد من المشكلات النفسية والجسدية التي تجعل الفرد غير قادر على العطاء والإنتاجية في العمل. (عبد الله، 2014، ص:10).

يعرفها أيضا فرج عبد القادر (1993) بأنها الضغط الذي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر أو تشوبها في تكامل شخصيته. وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد.

وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز النفسي والبدني للفرد، والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه كمطلب ملح يفوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع أو خطر شديد. (حسن، 2001، ص:18).

ثالثا: مساهمة جودة الحياة الأسرية في التعامل مع الضغوط النفسية:

موازاة مع الضغوط والأزمات التي قد تتعرض لها وتعيشها الأسرة، هناك جملة من المهارات والاستراتيجيات هي من علامات تمتعها بجودة الحياة وبحسن الحال. فالأسرة هي بمثابة المشروع الذي ينبني وينمو من خلال قيامه على أسس متينة من ناحية، ومن خلال القدرة على إدارته ورعايته وصيانتته من الناحية الثانية ولذلك فبالإضافة إلى مقومات الزواج الناجح هناك مهارات الإدارة. وهو ما أشارت إليه دراسة كاظم والبهادلي (2006) بسلطنة عمان حول مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، إذ توصلت هذه الدراسة إلى نتائج مفادها أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين هما جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، ومتوسطا في بعدين هما جودة الصحة العامة (كاظم، البهادلي، د.ت).

وهنا نصل إلى عرض كيف أن الإحساس بجودة الحياة الأسرية يساهم في التعامل مع الضغوط النفسية داخل الأسرة، وفي هذا المقام يمكننا أن نخصص عرضاً لأهم المهارات التي تكتسبها الأسرة والتي تمثل أحد علامات التمتع بجودة الحياة الأسرية لإدارة ضغوط وأزمات الحياة المختلفة داخل المحيط الأسري والتي من شأنها أن تؤثر على مناخ واستقرار الأسرة وتماسكها.

وعلى هذا المستوى تبقى الأسرة مفهوم للجماعة الواحدة، بحيث تشكل حجر الزاوية في أسس البنية البيولوجية والنفسية والمعرفية والاجتماعية. إذ تؤثر نوعية العلاقات داخل الأسرة على جودة حياة الإخوة، كما تتدخل في قدرتهم على التكيف مع البيئة الاجتماعية، وهو عامل مهم في بناء الهوية والتماسك. وفي هذا الصدد يمكن الإشارة إلى المعاناة والإصابات العقلية المرتبطة بأوجه القصور التي حدثت أثناء الطفولة تركز على مدونة القيم الأبوية التي قد يتم تعديلها/ من عدمها وفقاً لاحتياجات الطفل في سياق عدم الرضا عن الاحتياجات الاجتماعية. حيث يتم رفع الضغط التكيفي إلى النقطة التي يتسبب فيها مستوى الضغط في ردود فعل تكيفية مفرطة أو غير مناسبة مما يؤدي إلى عدم التوازن، حيث يتم التعبير عنه غالباً عن طريق الاغتراب والمرض وهكذا (ferron,2011,p :116).

أهم هذه المهارات هي:

***التفكير الإيجابي والوعي:** التفكير الإيجابي الذي يشتمل غالباً على الوعي حيث يفتح هذا الأخير رؤية الأسرة وأعضائها حول واقعهم الموضوعي وواقع كل منهم الذاتي. يعني الوعي أن تصبح الأسرة وكل من أفرادها على بما هي عليه وما تشعر به وتفكر فيه وما تفعله، وما لديها من إمكانيات وفرص. فالوعي هو تلك المعرفة المباشرة بما نحن عليه، مالنا وما علينا، لفرصنا وقيود وهو ما يشكل المقدمة لإدارة الأسرة لحياتها بنجاح في اتخاذ القرار والتصرف والتدبر.

يساعد الوعي على التنبيه للذات وللآخرين وللمحيط ورصد الأحداث ذات الأهمية الخاصة بالنسبة للأسرة وحياتها ونمو أفرادها. كما يساعد الوعي كلك على حسن التصرف أمام الوضعيات التي تمثل مشكلات أو معوقات بما يساعد الأسرة على تصحيح مسارها. بحيث تتمكن من التعامل بفاعلية مع قضاياها، يتدخل أيضاً عندما تفشل السلوكات الروتينية المعتادة

في حياة الأسرة، فينبه أفرادها إلى ضرورة الوقفة والتأمل والتحليل واستعراض الحلول البديلة (حجازي، 2015).

يوجد إلى جانب هذه المهارة أيضا العديد من مقومات الاقتدار وبنائه على صعيد الأسرة وأفرادها، هي بمثابة دلائل على تمتع أسرة ما بجودة الحياة، لعل من أبرزها: الفاعلية الذاتية والجماعية، المرونة الاستيعابية (الانفعالات الايجابية)، الذكاء العاطفي والتعامل مع الشدائد.

فعن الفاعلية الذاتية والجماعية في الأسرة ممثلة في الاعتقاد بالقدرة على إنجاز ما نريد إنجازه، مما يشكل إحدى أهم وصفات النجاح، تشكل المسلمة الأساسية للفاعلية الذاتية التي تتمثل بإيمان الأسرة بقدرتها على الوصول إلى نتائج مرغوبة من خلال ممارستها العنصر الأهم في تحديد السلوكات التي تختار القيام بها ومدى مثاربتها في بذل الجهود في مواجهة العوائق والتحديات، كما تلعب قناعات الفاعلية الذاتية دورا حاسما في سيكولوجية التوافق والصحة الجسدية وفي استراتيجيات سلوكات التعبير التي تقرر الأسرة الانفراف فيها.

حيث تؤثر الفاعلية الذاتية على توجيه الأسرة لذاتها من خلال تحديد أهداف نمائية ترتقي بوضعها ويشكل إنجازها تحديا لقدراتها والسير على درب تحقيقها وتعزيز الممارسة أو تعديلها تبعا لمدى التقدم في المسيرة ويرفد الأهداف التقويم الذاتي بالقدرة على النجاح. وقد أثبتت الأبحاث أن الفاعلية الذاتية لا يقتصر تأثيرها فقط على تعزيز الجدارة الذاتية في التعامل مع قضايا الحياة، وإنما لها تأثير مباشر على الصحة النفسية والجسمية وحسن الحال الذاتي، كما أنها تقوي جهاز المناعة وتساعد في حالة المرض على القيام بسلوكات تؤدي إلى الشفاء والإسراع من وتيرته.

وتتعرز فاعلية الأسرة الذاتية من خلال الانتماء إلى جماعات وأوساط تتمتع بالفاعلية الجماعية، فالفاعلية الجماعية تشكل الإطار الميسر والنمي للفاعلية الذاتية. فإدراك الأسرة لإمكانات محيطها الذي تنتمي إليه وأوجه اقتدراه يعزز كثيرا من اقتدارها الذاتي على الفعل والمجابهة.

أما المرونة الاستيعابية (الانفعالات الايجابية) فتساعد الأسرة على الانفتاح على الدنيا ومستجداتها فتقبل على الاستكشاف والإقدام، كما تجابه التحديات وتثبت ذاتها وتنتفتح على العلاقات والتفاعلات في تنوعها وغناها، وتعيش مشاعر امتلاء الوجود. فحين تشغل الأسرة

الانفعالات الايجابية فإنها توسع نطاق التفكير والعمل في آن واحد وكلما توسع نطاق التفكير والعمل تتمكن الأسرة من الانفتاح على فرص جديدة وموارد جديدة ترتقي بمستواها فتوسع صلابتها.

وهنا يتعين على الأسرة التخطيط لتغليب الانفعالات الايجابية في علاقاتها بين أفرادها وفي عملية تنشئة أبنائها وفي خلق جو انفعالي ايجابي في المنزل. كما في التعامل مع قضايا الحياة والتفاعلات مع الآخرين.

كما تحتل القناعة والرضا بما تتمتع به الأسرة من إمكانيات وفرص دورا هاما في منع الإحساس بالاحترق النفسي وضغوط الحياة وأزماتها والغرق في دوامة مشاعر الإحباط الناتجة عن مقارنة الأسرة لذاتها بسواها من الأكثر حظا وحظوة. إذ تنتج الانفعالات الايجابية عن المعاني الطيبة التي نعطيها لحياتنا. (حجازي، مرجع سابق، ص ص: 99-100).

إضافة إلى ما سبق تمثل مهارة الذكاء العاطفي مهارة قوية لدى الفرد والأسرة في مواجهة ضغوط الحياة والمشكلات الأسرية، إضافة إلى حسن التعامل معها. فبدون الذكاء العاطفي تتحول الحياة الأسرية إلى عالم بلا روح وتقع في الآلية، هذا إذا لم تتعرض للتصدع بسبب العجز عن توفير العنصر الذي يشكل إسمنت الوفاق الزوجي والجدارة الوالدية ويجعل من الأسرة مجالا حيويا حاضنا، حانيا، راغبا ومنميا. حيث تؤكد دراسة فارنهام (furnham 2003) عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة، إذ أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين العصاب والسعادة، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين القدرة المعرفية وكل من السعادة والذكاء الوجداني، في حين أظهرت وجود ارتباط موجب بين الانبساط والسعادة، ووجود علاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة (الفرا والنواجحة، 2012).

إذ يساهم الذكاء الوجداني بدرجة كبيرة في التخفيف من عبء وتوترات الحياة الزوجية واضطرابها، فهناك العديد من أشكال سوء التوافق الزوجي والصراعات الزوجية اليومية العابرة منها أو الأكثر دواما تعود في غالبيتها إلى قصور الزوجين أو أحدهما في إدارة الحياة العاطفية، بينما أن تحليل المشاعر والانفعالات الذاتية والسيطرة عليها وحسن توجيهها من ناحية وتحليل انفعالات الآخر واستيعاب حالاته الوجدانية ومشاعره والقدرة على التعامل معها يفتح الباب أمام تصفية القلوب وتهذئة النفوس وتصحيح الأفكار المحرفة، وهي عملية

تدخل في صلب مقومات الذكاء العاطفي الذي يمهّد السبيل للتلاقي الفكري والوجداني وتعزيز التقارب والوفاق.

فالذكاء الوجداني يرتبط ارتباطاً إيجابياً بمجموعة من المتغيرات المرغوبة شخصياً واجتماعياً، فهو يرتبط بالرضا عن الحياة، ويرتبط بجودة العلاقات الاجتماعية للفرد، ويرتبط بالعلاقات الإيجابية مع الأصدقاء والأفراد الأكثر ذكاءً وجداني أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي والمخالطة الاجتماعية، وهم أفضل في جانب الصحة النفسية والبدنية وأكثر اهتماماً بمظهرهم الخارجي، وهم أكثر تفوقاً من الناحية الأكاديمية (الفرا والناجحة، 2012، ص: 60).

فالأُسرة تعاق حياتها ووظائفها من خلال السيطرة والاستبداد وغياب الأخذ والعطاء. بينما أن التفاهم المتبادل والتعاون والتوافق هي مؤشرات للإحساس والتمتع بجودة الحياة الأسرية يجد كل فرد فيها ذاته وموقعه ومكانته ليُعظم إمكانات المجموعة ويعبئ طاقاتها ويطلق مواهبها في إيجاد الحلول لقضاياها وتفتح آفاق البناء والنماء.

كما يساعد أيضاً الذكاء العاطفي في حالات التفرغ العاطفي من خلال بث الشكاوي وتفتيس احتقان متاعب الحياة، فالقيمة العلاجية للتفرغ الانفعالي معروفة، وتشكل أحد عوامل الشفاء في العلاج النفسي.

إضافة إلى كل ما سبق فإن من أبرز وسائل التعامل مع الضغوط الانفعالية والحياتية هي صلات الرحم والود والتفاهم والتقارب، لذلك فإن المحنة تقل وطأتها عندما يحاط الإنسان بالمحبين الذين يوفرّون له المساندة المعنوية (حجازي، مرجع سابق). إذ يعدّ الذكاء الوجداني عاملاً أساسياً لتجاوز الكثير من الأزمات والصراعات والإحباطات والمواقف الصعبة، فالعديد من الدراسات السابقة بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني والتفكير الابتكاري وجودة الحياة

حيث توصلت دراسة اكسترمرا (Extremera2002) حول علاقة الذكاء الوجداني بجودة الحياة إلى عدم وجود علاقة بين سن اليأس والتمتع بحالة جيدة، كما كشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين المهارات العقلية المدركة وبين الحالة الصحية للإناث في منتصف العمر (الفرا والناجحة، 2012).

فلا تخلو أي أسرة ولا أي زواج من أزمات يختل فيها التفاعل الزوجي والأسري وتتوتر العلاقة بين الزوجين وتضطرب حياتهما، وتتأزم أمورهما ويعدو توافقهما في الزواج صعبا. فقد يختلف تأثير الأزمات على العلاقة الزوجية والتفاعل بين الزوجين، فالأزمات الشديدة والمزمنة أشد خطرا على الزواج من الأزمات الأخرى لأنها تدل على استمرار التأزم (حسن، 2001، ص:43).

الشكل رقم (02) يوضح المهارات المساهمة في التخفيف من الضغوط النفسية



- المصدر: (من إعداد الباحثة)

من خلال ما تقدم يمكننا القول أنه باختلاف المهارات أو الاستراتيجيات التي تستخدمها الأسرة وأعضائها في مواجهة الضغوط الحياتية السابقة الذكر هناك مهارات أخرى لم يتم التطرق إليها هي بمثابة المحصن لكل ما من شأنه أن يشوب الحياة الأسرية.

- استنتاج عام:

إن التوافق مع الأزمات والضغوط التي تهدد الأسرة يعتمد أساسا على فعالية أعضاء الأسرة لأدوارهم وعلى استجابة المجتمع ويختلف التوافق من أسرة إلى أخرى. حيث يرى كل من "جلاسر وجلاسر" أنه توجد ثلاث أشكال تميز الأسرة القادرة على الاستجابة بكفاية للأحداث الضاغطة هي (الاحتواء - التكامل - التكيف). إذ يشير الشكل الأول إلى الاندماج مع أو المشاركة في الحياة الأسرية عن طريق أعضاء الجماعة، ويتعلق الثاني بالدور التساندي أو الدور العاطفي للأفراد في الجماعة، أما الثالث فإنه يشير إلى قابلية الجماعة الأسرية وكذلك قابلية كل عضو على تغيير استجاباتهم كل للآخر والعالم حسبما يقتضيها الموقف. إذن من خلال هذا الثالوث ومع اكتساب مهارات حياتية لمواجهة الأزمات الأسرية باختلافها تتبدى معالم التمتع بجودة الحياة الأسرية.

وعليه توصي الدراسة الحالية بالآتي:

- تعزيز المهارات الشخصية والقدرات والعمل على تتميتها لدى أفراد الأسرة الواحدة.
- خلق منافذ للترفيه للأسر، من أجل امتصاص ضغوط الحياة والتكيف معها.
- القيام ببرامج إرشادية تدريبية قائمة على تنظيم الوقت ومهارات الذكاء الانفعالي لخفض التوتر والقلق والضغوط.
- القيام بدراسات ميدانية تبحث في العلاقات السببية بين جودة الحياة الأسرية وبعض المتغيرات كالتوافق النفسي والمهني، الاكتئاب، الشخصية الإيجابية، التمكين الأسري.. الخ.

- قائمة المراجع:

- 1- أدم، بسماء، الجاجان، ياسر. (2015). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطلبة. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. 36(5). ص ص: 345-361.
- 2- بوعيشة، أمال. (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر. أطروحة دكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر.
- 3- حسن، عائدة شكري. (2001). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس، مصر.
- 4- حجازي، مصطفى. (2015). الأسرة وصحتها النفسية. (ط.1). المغرب: المركز الثقافي العربي.
- 5- الدعدي، غزلان شمسي محمد، (2009). الضغوط النفسية والتوافق الأسري والزواجي لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال المعاقين تبعاً لنوع ودرجة الإعاقة وبعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية. رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية.
- 6- الفراء، اسماعيل صالح، زهير، عبد الحميد النواجحة. (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة الأزهر بغزة. 14(2). ص ص: 57-90.
- 7- كاظم، علي مهدي، البهادلي، عبد الخالق نجم. (د.ت). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين. مجلة علوم العرب. ص ص: 67-87.
- 8- مشري، سلاف. (د.ت). جودة الحياة من منور علم النفس الايجابي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 03، 215-235.
- 9- المشاقبة، محمد أحمد خدام. (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية. مجلة طبية للعلوم التربوية، 10، 01، 33-49.
- 10- نعيصة، رغداء علي. (2002). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة جامعة دمشق، 28، 01.

11- هنان، صارة.(2016). جودة الحياة لدى الطالب الجامعي. مذكرة ماستر في علم النفس العيادي. جامعة سيدي بلعباس.

12- الهمص، صالح إسماعيل عبد الله. (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير، غزة.

13- الهنداوي، محمد حامد إبراهيم.(2011). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا لم محافظات غزة. رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، فلسطين.

14- Robert L.schalock.(1993). La Qualité de la vie: conceptualisation, mesure et application. Revue francophone de la déficience intellectuelle.4(2). pp:137-151.

15- Maro, Ferron.(2011).La relation entre qualité de la vie et santé: une question épistémologique. Mémoire présenté a la faculté des arts et science en vue de l'obtention du grande de maitrise on anthropologie. Université montréal.