

الضغوط الأسرية وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية

عبد الله سعدي<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup>جامعة تلمسان

تاريخ الارسال : 2021/03/24 تاريخ القبول: 2021/04/04

ملخص

جاءت هذه الدراسة ذات طابع نظري حول الجانب النفسي لجودة الحياة الأسرية ؛ وربطته بمفهوم الضغوط الأسرية. حيث جاء عنوان البحث : " الضغوط الأسرية وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية " حيث هدفت الدراسة إلى :

- التعريف بالضغوط الأسرية وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية.

- التأكيد على جودة الحياة الأسرية.

**الكلمات المفتاحية:** الضغوط الأسرية - جودة الحياة الأسرية

مقدمة

منذ سنة 1998 وهي السنة التي ظهر فيها علم النفس الايجابي بدأت تظهر مفاهيم جديدة ودراسات تختلف كليا عن البحوث التي ظهرت في علم النفس الإكلينيكي. من بين المفاهيم التي نجدها في علم النفس الايجابي ؛ السعادة، الأمل ، التفاؤل ؛ جودة الحياة الأسرية... على الرغم من أهمية المفاهيم مثل جودة الحياة الأسرية إلا أنه لم يلقَ اهتماما كبيرا على مستوى الاستخدام العلمي أو على مستوى الاستخدام العملي في حياتنا اليومية ، وهذا راجع إلى حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي الدقيق.

\* المؤلف المرسل: عبد الله سعدي

صنعت ورقتي البحثية العناصر التالية: ملخص ، مقدمة، تعريف جودة الحياة الأسرية، أبعاد جودة الحياة الأسرية، تعريف الأسرة، خصائص الأسرة الجزائرية بعد الاستقلال ، فئات الضغط الأسرية ، الأحداث الأسرية الضاغطة، تعريف الضغوط الأسرية والدراسات السابقة ، التفسير النفسي للضغوط، طرق المواجهة والتعامل مع الضغوط الأسرية، خلاصة وقائمة المصادر والمراجع .  
الكلمات المفتاحية : الضغوط الأسرية ، جودة الحياة الأسرية ، علم النفس الايجابي .

#### 1-تعريف جودة الحياة الأسرية

- يعرف بارك وآخرون ( Park, et al ( 2003 ) جودة الحياة الأسرية بأنها : " الدرجة التي عندها تُشبع حاجة أفراد الأسرة إلى الالتقاء أو التجمع ، واستمتاع أفراد الأسرة بحياتهم معا، وتوفر الفرص لديهم لإنجاز أهدافهم التي تعتبر هامة بالنسبة لهم " ( أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ، 2010 : 500 )
- يعرفها سميث ( Smith ( 2005 ) بأنها : " الحاجة إلى الترابط القوي لأفراد الأسرة " . ( أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ، 2010 : 500 )
- حسب كل من براون وبراون ( Brown& Brown ( 2006 ) أنها : " درجة يحتاج فيها أفراد الأسرة إلى الالتقاء ، والمدى الذي يستمتعون فيه بوقتهم معا، والمدى الذي يكونون فيه قادرين على فعل أشياء هامة مع بعضهم البعض " . ( أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ، 2010 : 500 )
- يعرفها ايزاكس وآخرون ( Isaacs, et al ( 2007 ) بأنها : " الأداء الجيد للوالدين في الأسرة أو السعادة الأسرية " ( أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ، 2010 : 500 )  
وتعليقي على تعريفات جودة الحياة الأسرية كالآتي :
- حسب تعريف بارك وآخرون ( 2003 ) وتعريف براون وبراون ( 2006 ) فقد اتفقا على أنها الدرجة التي عندها تُشبع حاجة أفراد الأسرة ويحتاجون فيها إلى الالتقاء.
- من خلال التعاريف السابقة والمختلفة لجودة الحياة الأسرية نُحَلِّص إلى أنّها تُؤدّي إلى السعادة الأسرية.

- جودة الحياة الأسرية مفهوم شامل يتعلق بالتفاعل القوي والعاطفي والذي يشمل الآباء والأبناء واستمتاعهم مع بعضهم وتوفير الفرص لديهم لتحقيق أهدافهم .  
2- أبعاد جودة الحياة الأسرية :
- صنف بارك ، وآخرون ( 2002 ) Park ، et al جودة الحياة الأسرية إلى أربعة أبعاد أساسية هي : التفاعل الأسري ، الوالدية ، الحالة المادية المتيسرة للوالدين ، والسعادة الانفعالية .  
يضيف بارك (2003) Park قائلا : " إلا أن أبعاد جودة الحياة الأسرية يمكن أن تصنف إلى بعدين رئيسيين هما :  
1- جوانب أو مجالات فردية ، وتتمثل في السعادة الانفعالية ، البيئة المادية ، السعادة الاجتماعية ، الصحة الإنتاجية ، والمقاومة أو أساليب المواجهة.  
2- جوانب أو مجالات أسرية وتتمثل في : التفاعل الأسري ، الحياة اليومية ، الوالدية ، الحالة المادية المتيسرة. ( أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ، 2010 : 503 )
- يرى دانيال وآخرون ( 2007 ) Daniel ، et al أن جودة الحياة الأسرية تتضمن بعدين أساسيين هما : المناخ العائلي ، ودرجة الارتباط بين أفراد العائلة .  
ويمكن الاهتمام بالعائلة من خلال مظهرين أساسيين هما : جودة الوالدية والتحكم الوالدي في السلوك . وبالنسبة لجودة الوالدية يمكن أن تعرّف من خلال المسؤولية والقدرة على إشباع الاحتياجات والمتطلبات بالإضافة إلى غريزة الأبوة ، أما التحكم الوالدي في السلوك والذي يعني محاولة الوالد التحكم وإدارة سلوك الطفل . ( أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ، 2010 : 505 )
- يرى جوني تايلور ( 2007 ) Joni Taylor أن أبعاد جودة الحياة الأسرية تتمثل في السعادة الانفعالية ، التفاعل الأسري ، و الوالدية . ( أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد شند ، 2010 : 505 ) وتعليقي على أبعاد جودة الحياة الأسرية هو كما يلي :

- اتفق كل من بارك وآخرون ( 2002 ) و جوبي تايلور ( 2007 ) على الأبعاد التالية :  
التفاعل الأسري ، الوالدية ، السعادة الانفعالية .
- اتفقت التصنيفات الثلاثة على العلاقات التفاعلية الأسرية بين أفراد العائلة .  
3- تعريف الأسرة :  
إن كلمة " أسرة " في اللغة العربية التي تقابلها في اللغة الفرنسية " Famille " وفي اللغة الانجليزية " Family " تعني " الدرع الحصينة ، وأهل الرجل وعشيرته ، وتطلق على الجماعة التي يربطها أمر مشترك ، وجمعها اسر " ( دحماني سليمان ، 2013 : 60 )  
وبخصوص كلمة " Famille " الفرنسية فقد تم اشتقاقها من الكلمة اللاتينية " Familial " ، والتي تعني الرقيق ، العبد ، أو العبيد المستأجرين للخدمة ، وهي تعرف كذلك بأنها أهل الرجل أو المرأة وجمعها اسر . ( نسياسة فاطمة الزهراء ، 2015 : 147 )  
- وفيما يلي تعريف متخصص حول الأسرة :
- 1- يعرف أوغست كونت Auguste Comte الأسرة بأنها : " الخلية الأولى في جسم المجتمع ، وهي النقطة الأولى التي يبدأ منها التطور ، ويمكن مقارنتها في طبيعتها وجوهر وجودها بالخلية الحية في التركيب البيولوجي للكائن الحي ، وهي وسط طبيعي واجتماعي نشأ فيه الفرد وتلقى فيه المكونات الأولى لثقافته ولغته وتراثه الاجتماعي " . ( عباس عمر ، 2015 : 14 )
- 2- يعرفها كل من بيرجس و لوك ( Burgess & Loocke ) بأنها : " جماعة من الأشخاص يرتبطون بروابط الزواج والدم أو التبني ويعيشون معيشة واحدة ويتفاعلون كل مع الآخر في حدود أدوار الزوج والزوجة الأم والأب ، الأخ و الأخت ويشكلون ثقافة مشتركة " . ( نسياسة فاطمة الزهراء ، 2015 : 148 )
- 3- يعرفها مصطفى الخشاب ( 1966 ) بأنها : " ظاهرة اجتماعية فهي ليست نتاج الفرد وإنما نتاج المجتمع واستمرارها ليس مرتبطا بوجوده أو زواله ، فالفرد ليس له الاختيار في الانتماء إلى هذه الأسرة أو تلك ، كما أن الأسرة تحصّنت بالقيم كنظام الزواج ومحور

القربة والواجبات والالتزامات المتبادلة بين عناصر الأسرة داخل المجتمع " . ( نسياسة فاطمة الزهراء ، 2015 : 148 )

4- يعرفها محمد حسن ( 1972 ) بأنها : " عبارة عن جماعة اجتماعية تتميز بمكان إقامة مشترك ، وتعاون اقتصادي ، ووظيفة تكاثرية ، ويوجد بين اثنين من أعضائها على الأقل ذكر بالغ وأنتى بالغة وطفل ، سواء كان من نسلها أو عن طريق التبني " . ( عباس عمر ، 2015 : 14 )

تعليقي على هذه التعريفات كالآتي :

- يشبه اوغست كونت ، الأسرة بالخلية الحية في طبيعتها وجوهر وجودها .
- يركز تعريف بيرجس و لوكا أساسا على ظاهرة التفاعل الاجتماعي داخل الأسرة.
- لم يراع تعريف بيرجس و لوكا الفروق الجوهرية والاختلافات البيئية بين المجتمعات البشرية في تنظيم الأسرة .
- يصعب وضع تعريف دقيق للأسرة يحيط بكل جوانبها.
- 4- خصائص الأسرة الجزائرية بعد الاستقلال:  
إن خصائص الأسرة الجزائرية بعد الاستقلال متعددة ، حسب الباحث دحماني سليمان. وسأقوم بتلخيص أبرز هذه الخصائص كما يلي :
- في كثير من الأحيان نجد أن عائلات الأبناء تحافظ على ارتباطاتها القوية بعائلات الآباء ، على الرغم من انفصال عائلات الأبناء ، عبر قنوات مادية أو من زاوية توزيع الأدوار الاقتصادية والإنتاجية أو في جانب عملية التنشئة الاجتماعية.
- نلاحظ بعض التعديلات طرأت على العلاقة بين الرجل والمرأة وبين الآباء والأبناء بحكم التغيرات التي حدثت في المجتمع الجزائري . فنخرج ( المرأة / الزوجة ) إلى ميدان العمل ، واستقلالها بأجر وظيفي ، مكنها من المشاركة في الكثير من القرارات التي تخص أسرتها ، وإن كانت هذه القرارات تبقى تخص بصفة عامة البيت ، ولا تتعدى المجال العمومي ، كما مكنها أيضا من القيام ببعض المهام خارج المنزل وتقلصت تدخلات أهل الزوج في شؤون أسرتها .

- أصبحت العلاقات بين الآباء والأبناء أكثر ديمقراطية ، إذ أصبح الشباب يتمتع بحرية أكبر في اختيار ما يرتدي من أزياء ، وفي اختيار نوع التعليم (...). وأصبح له الحق في المحاوره والأخذ والعطاء في ما يخص اختيار شريك الحياة والزواج ، وفي السكن والأهل أو الانفصال عنهم .

- وما هو ملاحظ بخصوص الوظائف ؛ تَعَبُرُ الوظيفة الاقتصادية للأسرة الجزائرية ، وتحول الأسرة إلى وحدة استهلاك فقط . بالإضافة إلى الاستقلال الاقتصادي للأفراد بمن فيهم المرأة وذلك لانخراطهم في ميادين العمل المختلفة التي يخلقها النظام الاقتصادي الحديث الذي يتخذ من النسق التعليمي أساسا له .

ومن ناحية الوظيفة الإنجابية في الأسرة الجزائرية ؛ نجد أنها تقلصت بشكل ملفت حيث لم يعد هناك رغبة في العدد الكبير في الأطفال كما كان سابقا. وأصبح هناك تحكما في العملية الإنجابية عن طريق الوسائل الحديثة لمنع الحمل ، أو تأخير الإنجاب (...). ( دحماني سليمان ، 2013 : 67 )

#### 5-فئات الضغوط الأسرية

يعتبر سمير الشبخاني ( 2003 ) الأسرة من أهم المؤسسات الاجتماعية التي ينشأ فيها الفرد ، فمثلما هي مصدر للحنان والدعم ، والاستقرار ، إلا أنها أيضا مصدر للتوتر النفسي ، ومن جهة أخرى أشار عبد الرحمن الطريفي ( 1994 ) إلى أنه " إذا كان المناخ المنزلي مشبعا بالتوترات والخلافات ، فهذا سيكون عاملا إضافيا يلقي بكاهله وأعبائه على الفرد " . ( بن صالح هداية ، 2016 : 150 )

صنف هيل Hill أزمات الأسرة إلى ثلاث فئات ، أذكرها فيما يلي :

- 1- تتمثل في التمزق أو فقدان الأعضاء Dismem Berment ، ويعني فقدان احد أفراد الأسرة نتيجة للحرب مثلا أو دخول احد الزوجين المستشفى أو موت احد الوالدين .
- 2- فئة التكاثر أو الإضافة أو انضمام عضو جديد للأسرة دون استعداد مسبق مثل حمل وولادة طفل غير مرغوب ، أو زواج أم أو تبني طفل ، أو حضور احد الأجداد المسنين للإقامة مع الأسرة .

3- تشمل الانهيار الخلقى Demoralization، وتشير إلى فقدان الوحدة الأسرية والأخلاقية مثل الخيانة الزوجية أو إدمان الخمر والمخدرات أو الانحراف السلوكي بصفة عامة، ويمكن أن تؤدي الأحداث المسببة للازمة Crisis Producing إلى نتائج عديدة مثل الانتحار والطلاق والهجر والهروب ...

وتعكس ضغوط الحياة في الأسرة المراحل الانتقالية في دورة حياة الأسرة Family Life Cycle ارتباطا بدورة حياة أعضائها ومراحل نموهم وارتقائهم، فكل مرحلة تنطوي على صعوبات مصدرها التغيرات الحادثة في المرحلة ومطالبها البيئية والثقافية ومدى تلبية حاجات كل مرحلة، ويؤدي النقص أو القصور أو الإهمال في تلبية حاجات المرحلة وتحقيق مطالب نموها إلى حدوث أزمة نمائية وبالتالي فإن كل مرحلة تكمن فيها أزمة محتملة قد تتطور إلى أزمة فعلية، أو يتجاوزها الفرد استيفاء لمطالب المرحلة وإشباعا لحاجاتها. ( أماني عبد المقصود وتهاني عثمان، 2007 : 18-19 )

#### 6- الأحداث الأسرية الضاغطة :

- هناك علاقة بين الضغوط وحياة الأسرة، فالأسر السعيدة ليست أسرا مضغوطة، لكن الأسر غير السعيدة هي التي يمكن وصفها بأنها أسر تعيش تحت وطأة الضغوط. إن الزوجين اللذان يُبديان عدم الرضا عن زواجهما وعن حياتهما الأسرية هما اللذان يقعان تحت وطأة الضغوط والشعور بالمشقة والإحباط. ( أماني عبد المقصود وتهاني عثمان، 2007 : 20 )
- كل منا كعضو في أسرة يواجه يوميا العديد من الضغوط، وكل منا يكون له ردود فعل نحو الأشخاص أو الأحداث المسببة للضغوط في حياته، ويحدث الشعور بالضغط عندما يتعامل الفرد ( عقلا أو جسما ) مع بعض الأحداث أو المواقف المهددة سواء كانت حقيقية أو متخيلة .
- يبدو أن بعض ضغوط الأسرة قد تكون مفيدة وذات صيغة دافعية، والبعض الآخر - خاصة التي تمتد أثرها لفترة طويلة - تثقل كاهل البناء الأساسي لنظام الأسرة إلى الحد الذي يفكك

كيانها ويؤدي بها إلى عدم الاستقرار وعدم القيام بوظائفها . ( أماني عبد المقصود وثمان عثمان ، 2007 : 20 )

- يظهر الضغط في معظم أنشطة أفراد الأسرة اليومية ، مما يتطلب منهم إدارة مستويات الضغوط لكي يساعدهم ذلك على البقاء في حالة تيقظ ونشاط وعلى درجة عالية من الأداء ، ويمكن حل ذلك في الضبط أو التحكم ، فالضغط يمكن أن يكون مفيدا أو نافعا طالما يتوفر لدى أفراد الأسرة بعضا من مشاعر الضبط ، وعندما لا يستطيع أفراد الأسرة التحكم في مواقف حياتهم ومع استمرارية تأثير هذا الضغط ، فان ذلك يمكن أن يؤدي إلى تحطم نظام الأسرة . ( أماني عبد المقصود وثمان عثمان ، 2007 : 20-21 )

#### 7-تعريف الضغوط الأسرية ( Family Stress ) والدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على مفهوم الضغوط الأسرية والدراسات السابقة المتعلقة بها وجدت أنها قليلة - وهذا في حدود اطلاعي - والآن سأعرض الدراسات السابقة ثم اتبعها بتعريف جودة الحياة الأسرية.

- قام باكستر وآخرون ( 2000 ) Baxter Et Al ، بدراسة موضوعها الضغوط الوالدية المؤثرة على أفراد الأسرة سواء المعاقين ذهنيا أو غير المعاقين ، دراسة تطويرية ، وذلك بهدف توضيح العلاقة بين القلق الوالدي والضغوط الأسرية المؤثرة على الطفل ذو الإعاقة العقلية بمرور الوقت، وذلك لمدة 7 سنوات.

أظهرت النتائج أن الضغوط الأسرية تزداد بوجود أحد أبنائها معاق عن الأسر التي لا يوجد أحد من أفرادها معاق، وأن الضغوط التي يشعر بها الطفل هي غالبا مؤشرا للضغوط الأسرية بصفة عامة، كما أظهرت النتائج أن الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية يسببون ضغوطا والدية أكثر من الأطفال الذين ليس لديهم أي إعاقات . ( أماني عبد المقصود وثمان عثمان ، 2007 : 110 )

- قام لوف ( 2002 ) Love بدراسة تناولت دور المزاج أو الطبع في استجابات المراهقين للضغوط الأسرية ، مستخدما عينة قوامها ( 127 ) مراهقا ووالديهم للتعرف على العلاقة بين الضغوط الأسرية وأداء المراهقين المدرسي ، وقياس أثر الإرشاد على طباع المراهقين ، حيث طبق عليهم استبيانات حول خبرات المراهقين وخبرات الوالدين حول الضغوط والأداء الأكاديمي كما تم تحليل تقارير المراهقين والوالدين حول خبراتهم لأشد الأحداث الأسرية وطأة على حياة المراهقين.

أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط الأسرية الخارجية مثل الضغوط الاقتصادية لا ترتبط بالأداء الأكاديمي للمراهقين ، بينما ترتبط الضغوط الأسرية الداخلية مثل الخلافات الزوجية وإدمان المخدرات ارتباطا دالا بالأداء الأكاديمي للمراهقين.

كما أوضحت أن طباع المراهقين وسماتهم الشخصية تلعب دورا وسيطا في العلاقة بين العلاقات الأسرية الداخلية وانخفاض مستوى أدائهم المدرسي حيث اظهر المراهقون من ذوي الطباع الاجتماعية تحصيليا أفضل في ظل الضغوط الأسرية الداخلية عن المراهقين من ذوي الطباع الإنسحابية . ( أماني عبد المقصود وثمان ، 2007 : 112 )

- يعرفها نيومان ( 1983 ) Neuman قائلا : " هي تلك الضغوط التي تتضمن كل القوى ( المشكلات والظروف والمواقف ) التي يمكن أن تؤدي إلى عدم ثبات واستقرار نظام الأسرة " . ( أماني عبد المقصود وثمان ، 2007 : 106 )

-تعرفها أماني عبد المقصود وثمان ( 2007 ) بأنها : " حالة يتعرض فيها الوالدين وأبناءهما لظروف أو مطالب تفرض عليهم نوعا من عدم التوافق ، وكلما ازدادت وطأة تلك الظروف أو المطالب أو استمرت لفترات طويلة تزداد هذه الحالة خطورة " . ( أماني عبد المقصود وثمان ، 2007 : 22 )

#### 8-التفسير النفسي للضغوط :

اقتصرت في دراستي فقط على نظرية وحيدة من بين النظريات النفسية المفسرة للضغوط :

نظرية الضغط لسيلي ( Stress Theory'Selye )

قدم هذه النظرية عالم الفسيولوجيا هانز سيلبي ( 1956 ) Hanz Selye . وتمّ إعادة صياغتها مرة أخرى عام 1976 . وأطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام General Adaptation Syndrome (GAS) إذ يؤكد أنّ التّعرض المستمر أو المتكرر للضغوط يُؤدّي إلى تأثيرات سلبية على حياة الفرد ، مما يفرض متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو الجمع بينهما ، وهذا يؤدي بالفرد إلى حشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط ، وهنا يدفع ثمنها على شكل أعراض فسيولوجية . ( أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 : 60 )

زملة التكيف العام هي : سلسلة من الاستجابات الجسمية لمهاجمة المرض ، ويطلق عليها عامة ، لأنّ الاستجابات الفسيولوجية الثلاثة التالية تحدث في العديد من المواقف الضاغطة :

- 1- تضخم أو اتساع الغدة الأدرينالية.
- 2- انكماش الغدة الصعترية ( غدة صغيرة صماء قرب قاعدة العنق ) والجهاز اللمفاوي المسؤول عن مقاومة الأمراض.
- 3- القرح الهضمية . ( أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 : 60 - 61 )

وصف سيلبي نظريته في ثلاثة مراحل وهي :

#### 1 - مرحلة رد الفعل التحذيرية ( التنبيه للأخطار ) (The Alarm Reaction)

وتمثل هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي ، فعندما يتعرض الفرد للخطر أو التهديد الجسمي مثل المرض والجروح وفقدان القدرة على النوم ، أو أي تهديد نفسي مثل إنهاء علاقة حميمة ، والغضب من سلوك غير مرغوب فيه ، فإن ردة فعل الجسم تكون واحدة حيث تبدأ من الإشارات العصبية والهرمونية في الجسم لتعبئة الطاقة اللازمة للطوارئ فتزداد دقات القلب ويرتفع ضغط الدم ، وتتوتر العضلات ويزداد إفراز العرق ويزداد إفراز الأدرينالين لذا سيحاول الفرد مواجهة مصدر الضغط النفسي .

ومن ناحية فسيولوجية يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم ، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط

، وعندما يتخلص الفرد من التهديد ، فإنَّ الجسم يعود إلى مستوى منخفض من الإثارة وهذه الحالة هي ما يمكن تسميتها بحالة التوازن الداخلي .

ويعتقد سييلي ، أنَّ الموت قد يحدث أثناء هذه المرحلة فيما إذا كان الضغط النفسي شديدا جدا . ( أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 : 61 )

### 2 - مرحلة المقاومة : (The Stage Of Resistance)

هنا مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي من قبل الفرد ، فيهيئ الفرد نفسه للمواجهة ، ولكن انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجيا ونفسيا يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى ، مما يعرضه لتطوير اضطرابات نفسية وجسمية مثل التقرحات في جهاز الهضم وضغط الدم والربو القصبي ، وتنشأ هذه الاضطرابات نتيجة المحاولات للتعامل مع مصادر الضغط النفسي.

وفي حال أن المحاولات لتحقيق المطالب التي يتضمنها مصدر الضغط النفسي غير فعالة وغير كافية ، فإن حالة الإثارة المستمرة تبدو غير منتظمة في هذه المرحلة ، مما يؤثر سلبا على القدرة على التركيز واتخاذ قرارات منطقية ، وتزداد المقاومة في هذه المرحلة . (أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 : 61 )

### 3 - مرحلة الإنهاك : (The Stage Of Exhaustion)

تنخفض قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية فيصبح مصدر الضغط مسيطرا ، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي ، وتضعف المقاومة ، لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية ، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما.

وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف معها ، لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت . وإذا لم يعد الجسم لفترة النقاهة أثناء

هذه المرحلة قد يؤدي ذلك للموت . (أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ،  
2009 : 62 )

- قد تتكرر المراحل الثلاثة للضغط عند سيالي مرات عديدة في اليوم الواحد ، كلما واجه الفرد  
موقفا ضاغطا .

وكل مرحلة من هذه المراحل تقابل مرحلة نمائية من مراحل الحياة ، فمرحلة الإنذار بالخطر تقابل  
مرحلة الطفولة التي تتميز بالمرونة والتعلم ، أما مرحلة المقاومة فهي تقابل مرحلة الرشد التي تتميز  
بالثبات ومقاومة التغيير ، ومرحلة الإنهاك تقابل مرحلة الشيخوخة التي تتميز باللعب والإنهاك في  
النهاية . (أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 : 62 )

#### 9- طرق المواجهة و التعامل مع الضغوط الأسرية :

على الرغم من تعدد وتنوع أساليب مواجهة الضغوط الأسرية والتعامل معها سأقتصر على  
الأساليب التالية :

1- من أساليب المواجهة : أشار فلجلي

وماكوبين ( 1983 ) Flegley & Mc Cubbin إلى أنّ المواجهة الأسرية  
الوظيفية الناجحة للضغوط تتضمن العناصر التالية : " التقبُّل الواضح للحدث الضاغظ  
والسبب الذي أثاره . احتواء الأسرة للمشكلة . تركيز أفراد الأسرة على حل المشكلة .  
قدرة أعضاء الأسرة على تحمل المشكلة . قيام أعضاء الأسرة بالالتزام والتأثير على بعضهم  
البعض . الاستفادة من أوجه التواصل والتفاعل المؤثر بينهم . التماسك الأسري المرتفع  
والعمل كوحدة متماسكة . تبني أفراد الأسرة لمبادئ أسرية مرنة . الاستفادة من مصادر  
مؤثرة وفعالة . الابتعاد عن العنف . التقليل من استخدام النفقات المالية " ( أماني عبد  
المقصود و تمني عثمان ، 2007 : 58 )

2- أسلوب الاسترخاء : Relation Approaches : مما هو

ملاحظ أن أغلب مصادر الضغوط مرتبط بالتفكير ، وفي هذا الصدد ذكر جيرينج )

Gurung ( 2006 ) أن " ما نعانيه من مصائب يرجع إلى قلقنا من المشكلات وتوقع التهديدات " فتوليد هذه المخاوف ، والتركيز عليها ينشط استجابتنا للمشقة ( أي : الضغط ) كما تهدف الأساليب المعتمدة على الاسترخاء إلى خفض تركيزنا على هذه الأفكار التي تقلل استجابتنا للمشقة . (كارين رودهام ، ب س : 158 )

3- التخفيف من المشاعر العدائية : تتطلب معالجة

الضغوط أن نحاول البحث عن طريق أفضل لحل مشكلاتنا وصراعاتنا أو الخلافات اليومية مع الآخرين فكلمًا ضَبَطت عدوانيتك كلما قلَّت التصرفات الانفعالية التي تشعل الأمور أكثر وكلمًا قلَّ عداؤ الآخرين مما سببتهك مشاعر طيبة أفضل للصحة النفسية والجسمية معا . (أحمد نايل الغرير و أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، 2009 : 125 )

#### خلاصة :

من خلال هذا البحث عرضت تعريف جودة الحياة الأسرية وأبعادها وما يتعلق بالضغوط الأسرية؛ خلصت للأفكار التالية :

- قلة الدراسات المتعلقة بجودة الحياة الأسرية والمقاييس المتعلقة بها.
- أهمية الحوار بالنسبة لأفراد الأسرة.
- على أفراد الأسرة أن يتعلموا أساليب الاسترخاء وطرق التعامل مع الضغوط الأسرية.

#### المراجع والمصادر:

- 1- أحمد نايل الغرير، وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009). التعامل مع الضغوط النفسية. دار الشروق للنشر والتوزيع. ط1. عمان.
- 2- أماني عبد المقصود عبد الوهاب، وسميرة محمد شند (2010). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. المؤتمر السنوي الخامس عشر.

- 3- أماني عبد المقصود ، و تمني عثمان(2007). الضغوط الأسرية والنفسية(الأسباب والعلاج). مكتبة الأنجلو المصرية. ط1. القاهرة.
- 4- هداية بن صالح(2016). العلاج المعرفي السلوكي للضغوط النفسية. مجلة جيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية . لبنان . العام 3. العدد 15.
- 5- كارين رودهام(ب س). علم النفس الصحي. ترجمة: هناء أحمد محمد شويخ. مكتبة الأنجلو المصرية. ب ط.
- 6- فاطمة الزهراء نسيصة (2015). التفكك الأسري وعلاقته بانحراف الأحداث. مجلة جيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية. لبنان . العام 2. العدد 5.
- 7- سليمان دحماني(2013). خصائص الأسرة الجزائرية ومظاهر تطورها. مجلة الإنسان والمجتمع. كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية. تلمسان. العدد 5.
- 8- عمر عباس(2015). التحضر وتغير بنية الأسرة في مدينة برج بوعريبيج. مجلة جيل للعلوم الإنسانية والاجتماعية . لبنان . العام 2. العدد 10.

**Family stress and its relationship to the quality of family life**  
**Abdullah Saidi**  
**University of Tlemcen**

**Summary**

The subject of this study has a théoretical way about the psychological side in the quality of family life and its link with the meaning of family stress.

this research: “ Family stress and the quality of family life “

This study has two purposes :

- To define the family stress and its relation with the quality of family life.
- To visualize the importance of quality in family life.

**Keywords:** family stress, quality of family life