

أهمية إدارة الضغوط النفسية في تحقيق جودة الحياة الأسرية

د. بن حليم أسماء¹*

¹ جامعة سيدي بلعباس

د. توهامي سفيان²

² جامعة سعيدة

تاريخ الارسال : 2021/04/26 تاريخ القبول: 2021/05/05

الملخص:

إن أهم أبعاد جودة الحياة هو البعد النفسي في الحياة الأسرية من إشباع الحاجات، الرضا، التوافق، القدرة على التفكير وأخذ القرارات، السعادة الانفعالية والعاطفية، وإدارة الضغوط، إذ قد يواجه الإنسان في حياته مجموعة من المواقف تتطلب منه انفعالات متعددة ويقوم الأفراد في سبيل التوافق بسلسلة من الأساليب المختلفة التي من شأنها أن تساعدهم على الحفاظ وإحداث نوع من التوازن النفسي البيولوجي خاصة فيما يتعلق بالضغوط المختلفة التي تواجه الفرد يوميا وعليه أن يتعايش معها حتى يحقق صحته النفسية وتوافقه النفسي والاجتماعي والمهني والأسري بشكل خاص وعليه فان إدارة الضغوط واستخدام استراتيجيات فعالة وإيجابية لمواجهتها من شأنه أن يساعد بشكل كبير في تحقيق الجودة وتحسين حياة الأسرة

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة- الضغط النفسي - إدارة الضغط النفسي

* المؤلف المرسل: د. بن حليم أسماء

مقدمة

أصبح الفرد في العصر الحالي يواجه العديد من الأحداث الضاغطة التي تؤثر على مجرى حياته، والتي تنطوي على عوامل كثيرة تهدد أمن واستقرار الفرد داخل أسرته وخارجها، إذ أن هذه الضغوط النفسية أصبحت تشكل جزءاً من حياة الفرد اليومية، وهذا ما يدفع به إلى العمل على مواجهتها والتكيف معها وإدارتها لمواصلة سير حياته بشكل يضمن له حياة تغمرها السعادة والطمأنينة التي تتجسد في جودة الحياة.

فجودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية، والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وشعور الفرد بمعنى الحياة، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش بحياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع، وفي جودة الحياة يستطيع الفرد أن يحقق طموحاته واهتماماته، والتغلب على مشكلات الحياة وتحديد هدف ومعنى يسعى لتحقيقه

وعليه نحاول في هذه الورقة تقديم مفهوم لجودة الحياة وإبراز أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط والتعامل معها ودورها في تحقيق جودة الحياة الأسرية.

1- جودة الحياة

1-1 مفهوم جودة الحياة:

من الناحية اللغوية فالجودة أصلها الفعل الثلاثي جود" والجيد طبقاً لابن منظور نقيض الرديء، وجاد بالشيء جودة، وجودة أي صار جيداً. (كاظم والبهاذلي، 2006: 252).

تعرفه منظمة اليونسكو بأنه مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي عبر تحقيقه لذاته" (حسن وآخرون، 2006: 290)

تري منظمة الصحة العالمية OMS (1994) أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بشكل معقد بكل من الصحة الجسمية للفرد، حالته النفسية، علاقاته الاجتماعية، مستوى تحكمه في ذاته، بالإضافة إلى علاقته مع العوامل الفعالة في بيئته. (بجلول، 2009: 49) يرتبط مفهوم جودة الحياة بكل من مفهوم الرفاه والتنعم وأيضا مفهوم التنمية والتقدم والتحسين وإشباع الحاجات (الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع)، والفقر (الأنصاري، 2006). تعرفه ريببكا رينوك في (عويس، 2006: 305) بأنها "الدرجة التي يشعر فيها الفرد بأهمية ما يملك، مهما كان ضئيلا، ويستمتع به. وهو نتاج خبرة الفرد ورضاه عن إمكاناته ويتضمن ثلاثة أبعاد هي: الكينونة، الارتباط، الآتي".

2-1 النظريات المفسرة لجودة الحياة

1-2-1 نظرية لاوتن (1996): Lawton Theory

ركزت هذه النظرية على تأثير عنصرين أساسيين في إدراك الفرد لجودة الحياة هما الظرف المكاني المتمثل في تأثير البيئة المحيطة بالفرد على إدراكه إما بشكل مباشر كتأثيرها على صحته أو بشكل غير مباشر يحمل مؤشرات ايجابية كرضاه عن بيئته التي يعيش فيها، والظرف الثاني هو الظرف الزمني المرتبط بعمر الفرد فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته وبذلك يكون التأثير أكثر ايجابية على شعوره بجودة الحياة (مبارك، د.ت).

2-2-1 نظرية شالوك (2002): Schalok Theory

هذه النظرية تقوم على أساس أن مفهوم جودة الحياة يتكون من ثمانية مجالات وكل مجال يضم ثلاثة مؤشرات تؤكد على أثر الأبعاد الذاتية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة أكثر من أثر الأبعاد الموضوعية وتتمثل هذه المجالات في:

- السعادة الوجدانية وتضم مؤشر الرضا، مفهوم الذات، وانخفاض الضغط.
- العلاقات بين الشخصية وتضم مؤشر التفاعلات، العلاقات، الإسناد.

- السعادة المادية: الحالة المادية، العمل، المسكن.
- النمو الشخصي: التعليم، الكفاءة الشخصية، الأداء.
- السعادة البدنية: الصحة، الأنشطة اليومية، وقت الفراغ.
- تقرير المصير: الاستقلالية، الأهداف، الاختبارات.
- الاندماج الاجتماعي: التكامل، الترابط الاجتماعي، الأدوار المجتمعة.
- الحقوق البشرية والقانونية: الحقوق الفردية، حقوق الجماعة، القانون والعمليات الواجبة. (مبارك، د.ت)

1-2-3 نظرية رايف (1999): Ryff Theory

ترتكز على مفهوم السعادة النفسية حيث أن درجة إحساس الفرد بالسعادة تحدد شعور الفرد بجودة الحياة وهي محددة بستة أبعاد ويضم كل بعد ستة صفات والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (01) يمثل أبعاد وصفات جودة الحياة حسب نظرية رايف

| الأبعاد | الصفات | السعادة النفسية |
|---------------|---|-----------------|
| الاستقلالية | يقرر مصيره بنفسه، الاستقلال الذاتي، القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية، التصرف بطرق مناسبة، الانتظام في السلوك، تقييم الذات وفقاً للقدرات الشخصية. | السعادة النفسية |
| التمكن البيئي | الكفاية الذاتية للفرد، التحكم وإدارة النشاطات، الاستفادة من الفرص المتاحة، اتخاذ القرارات المناسبة لحاجاته النفسية والاجتماعية، القدرة على اختبار قينه الشخصية، التصرف وفق معايير المجتمع. | |
| النمو الشخصي | الشعور بالنمو والارتقاء المستمر، إدراكه لتطور وتوسع ذاته، انفتاحه على التجارب الجديدة، الإحساس الواقعي بالحياة، الشعور بتحسين الذات وتطور سلوكه مع مرور الزمن، تغير السلوك بطريقة تزيد معرفته وفاعليته الذاتية. | |

| | |
|-------------------------------|--|
| العلاقات الإيجابية مع الآخرين | الرضا عن العلاقات الاجتماعية، الثقة بالآخرين، قناعته برفاهية الآخرين، قدرته على التعاطف والتودد للآخرين، الاهتمام بالتبادل الاجتماعي، إبراز السلوك التواصلي مع الآخرين. |
| تقبل الذات | التوجه الإيجابي نحو الذات، القبول بالسمات المكونة للذات، الشعور الإيجابي لحياته الماضية، تفكيره الإيجابي لذاته المستقبلية، يشعر بخصائص ذاته المميزة، النقد الإيجابي للذات. |
| الهدف من الحياة | امتلاك المعتقدات التي تعطي معنى للحياة الماضية والحاضرة، وضع أهداف تجعل حياته ذات معنى، السعي لتحقيق غاياته في الحياة، القدرة على توجيه أهدافه، الإدراك الواضح لأهداف حياته، إدراك ان الصحة النفسية تكمن في الإحساس بمعنى الحياة |

1-2-4 نظرية أندرسون (2003): Anderson Theory

تسمى بالنظرية التكاملية حيث يعتمد في تفسير جودة الحياة على العوامل الذاتية (السعادة، معنى الحياة، نظام المعلومات البيولوجي، الحياة الواقعية، تحقيق الحاجات ...) والعوامل الموضوعية، لكي يصل الفرد إلى الرضا عن الحياة لابد من إدراكه لحياته وتقييمها، وحسب أندرسون المؤشرات الدالة على جودة الحياة هي:

- شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة
- رضا الفرد وشعوره بجودة الحياة لا يرتبط بالضرورة بإشباع الحاجات.
- استغلال إمكانياته وإقامة علاقات اجتماعية، ووضع أهداف ذات معنى، يعمل على الإحساس بالحياة الذي يساهم في شعور الفرد بجودة الحياة (مبارك، د.ت).

1-2-5 الأنموذج العربي ل: أبو سريع وآخرون (2006)

يعتمد هذا النموذج على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيل جودة الحياة موزعة على بعدين متعامدين، يشمل البعد الأفقي المحددات الداخلية والخارجية، والبعد الرأسي يشمل المحددات الذاتية والموضوعية (كاظم والبهادلي، د.ت)، ووفقا لهذا الأنموذج فإن جودة

الحياة تتمثل في إشباع الحاجات الإنسانية المادية والغير مادية، وتعتمد على المؤشرات التالية: الرضا والقناعة، التوافق الشخصي، والاجتماعي، والصحي، والأسري، درجة الولاء والانتماء للأسرة والوطن، مفهوم الذات والوعي بما.(مبارك، د.ت).

3-1 مجالات جودة الحياة

1-3-1 المجال النفسي: يتضمن كل المشاعر والحالات العاطفية الايجابية وغياب المؤثر السلبي كالقلق والاكتئاب كما يمكن أن يتضمن هذا المجال مفهوم التنمية الشخصية وتحقيق الذات.

1-3-2 المجال البدني: يتضمن الصحة البدنية (الطاقة، الحيوية، التعب، النوم، الراحة، الآلام) والقدرات الأدائية (الوضع الوظيفي، تنقل الفرد، الأنشطة اليومية).

1-3-3 المجال الاجتماعي: هنا يرى Griffin (1988) بضرورة التركيز على الجانب النوعي للعلاقات الاجتماعية أكثر من الجانب الكمي، على عكس Flanagan (1982) الذي اهتم بكمية العلاقات الاجتماعية، وهذا المجال يتضمن طريقة الفرد في تقييم الوظائف الاجتماعية وفعالية الشبكة الاجتماعية للأفراد.

1-3-4 الرضا عن العيش: يهتم بفعالية الفرد في تقييمه الشامل لحياته الذي يعتمد على معايير المرجعية ومكونات الحياة اليومية.

1-3-5 السعادة: يضم ثلاثة مكونات هي: المتعة والرضا والتفوق.

1-3-6 الرفاهية الذاتية: من خلال التقييم الذاتي، التقييم الايجابي الشامل للحياة التي يعيشها الفرد، يهتم بتوفر المؤثرات الايجابية دون الاهتمام بغياب الانفعالات السلبية.(بهلول، 2009).

2- الضغط النفسي

1-2 مفهوم الضغط النفسي:

يشير الضغط النفسي إلى "درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة في حياته اليومية مؤلمة كانت أو سارة، تلك الأحداث التي ترتبط ببعض التغيرات الفسيولوجية في الوظيفة البنائية لجسمه" (الضريبي، 2010: 677) ، ويرى هنكل hinkle أن الضغوط عبارة عن التوترات والأحمال الثقيلة التي تلقى على كاهل الفرد، ويؤكد على أن الضغوط أو الخبرات الضاغطة يمكن معرفتها من خلال مجالين رئيسيين هما:

المجال الأول: من خلال الحرك للاستجابة وهو سبب الضغط

المجال الثاني: من خلال المستقبل أو الاستجابة وتأثيرها. (الضريبي، 2010: 678)

2-2 مصادر الضغط النفسي

يشير سييلبرجر (1972) إلى أهم مصادر الضغوط النفسية هي: المواقف الاجتماعية التي تؤدي إلى الإحباط أو التهديد، بأحداث الإحباط لمجموعة من الأفراد وقد تؤثر شدته ومدة الضغوط النفسية على استقرار وتوازن العلاقات والاتصال بين الناس في المجموعة الواحدة وما يترتب على ذلك من اضطراب في صحتهم الجسدية". (العنزي، 2004: 37)

يذكر ابراهيم عبد الستار أن مصادر الضغط النفسي تصنف إلى أربعة مصادر كبرى هي:

- تغيرات حياتية في أسلوب المعيشة.

- مشكلات اجتماعية.

- مشكلات صحية (نفسية، وعضوية).

- ضغوط العمل والانجاز الأكاديمي. (محمود، 2008: 42).

كما تصنيف شقير مصادر أخرى: المشكلات الصحية، المشكلات الشخصية، المشكلات الدراسية. (محمود، 2008). ويشير لازاروس إلى وجود مصدرين أساسيين:

- العوامل الفسيولوجية للضغوط (الحرارة، الميكروبات، الأضرار الجسمية...)

- الظروف البيئية والاجتماعية المؤدية للضغوط التي يتعلق بعضها بالفرد حيث تعتمد على تكوينه النفسي والعضوي، ويتعلق البعض الآخر بالبيئة الخارجية. (العززي، 2004: 37)

2-3 إدارة الضغوط النفسية:

تعرف إدارة الضغوط النفسية حسب (Schwebel et al, 1990) بأنها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (حنصالي، 2014: 87). ويذكر (Atwarter, 1990) بأنها أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثبرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق" (حنصالي، 2014: 87). ومن أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب (Moss et Billing, 1984) في (العززي، 2004: 58):

- المواجهة المتمركزة حول المشكلة: المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية وحل المشكلة وتطوير معززات بديلة.

- المواجهة المتمركزة حول الانفعال: التنظيم الفعال، التفكير المقبول، القبول والإذعان، التنفيس الانفعالي.

- المواجهة المتمركزة حول التقييم: التخيل المنطقي، اعتماد خبرات سابقة وإعادة التعريف المعرفي، القبول والمقارنة الاجتماعية، التجنب المعرفي او الرفض.

2-4 أسباب الضغوط النفسية:

- المشاكل الأسرية : تعد الأسرة من أهم مواقع الضغوط النفسية والاجتماعية لما فيها من شد وجذب، فعندما لا تتحقق آمال الأسرة يؤدي ذلك إلى الاصطدام بالواقع فيحدث الضغط. وعندما تفشل الأسرة في توفير المناخ الذي يساعد في تعليم أفرادها كي يحققوا التوازن بين الحاجات الاتصالية بالآخرين والحاجات الاستقلالية عنهم فإن الباب يكون مفتوحا لمختلف صور الاتصال الخاطيء، والذي ينتهي باضطراب جو الأسرة وتحويلها كجورة مولدة للاضطراب وإصابة بعض أفرادها بالاضطراب الواضح الصريح.

- مشاكل الانفصال : ويقصد بها انفصال الحياة الزوجية أو الطلاق، وهي من الظواهر التي تزيد من الضغوط خاصة عند المرأة.

- فقدان عزيز (صديق أو زوجة): يسبب كثير من الآلام والإحساس بالإحباط والمرارة.
- المشاكل الاقتصادية : والتي تتمثل في تأمين لقمة العيش والسكن والمشاكل الاجتماعية والمشاكل الحياتية ومشكلات العمل.(فرح،2009: 20)

3- أهمية إدارة الضغوط النفسية في تحقيق جودة الحياة الأسرية

إن تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص هدف أسعى كل شخص في ظل الظروف المتلاحقة والسريعة التغير إلى محاولة معاشته. ولتحقيق جودة الحياة في مختلف صورها وأشكالها ومجالاتها الأسرية، يجب الاهتمام بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، والعلمية، والروحية، والترويحية، وغيرها والعمل على تنمية قدرات، ومهارات، ومفاتيح النجاح في الحياة الأسرية، والتغلب على مشكلاتها، وغرس الأفكار والمشاعر الإيجابية حتى يستطيع الفرد أن يكون فاعلا مع نفسه ومجتمعه فيشعر بأهميته وقيمه ونجاحه في الحياة والمجتمع.
وتناولت أنور، وعبد الصادق (2010: 503) جودة الحياة بأنها تقييم الفرد لمستوى الخدمات المادية والمعنوية التي تقدم له، ومدى قدرتها على إشباع حاجاته الذاتية والموضوعية، وفي سياق الإطار الثقافي والقيمي الذي يعيش فيه، وانعكاس ذلك على حالته الصحية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية وتوافقه مع البيئة المحيطة، ويتناول حبيب (2006: 84) جودة الحياة على أنها درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية والمرضية والإبداعية والثقافية والرياضية والشخصية والجسمية والتنسيق بينهما، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز والتعلم المتصل بالعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن والاستمرارية في توليد الأفكار، والاهتمام بالإبداع، والابتكار، والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية الاجتماعية.

إن أهم أبعاد جودة الحياة هو البعد النفسي في الحياة الأسرية من إشباع الحاجات، الرضا، التوافق، الإدراك الذاتي، القدرة على التفكير وأخذ القرارات، القدرة على التحكم، السعادة الانفعالية والعاطفية، وإدارة الضغوط، إذ قد يواجه الإنسان في حياته مجموعة من المواقف تتطلب منه انفعالات متعددة، ويقوم الأفراد في سبيل التوافق بسلسلة من الأساليب المختلفة التي من شأنها أن تساعدهم على الحفاظ وإحداث نوع من التوازن النفسي البيولوجي، خاصة فيما يتعلق بالضغوط المختلفة التي تواجه الفرد يوميا، وعليه أن يتعايش معها حتى يحقق صحته النفسية، وتوافقته النفسي، والاجتماعي، والمهني، والأسري بشكل خاص، وعليه فإن إدارة الضغوط واستخدام استراتيجيات فعالة وإيجابية (التفكير الايجابي، اللجوء إلى الدين) لمواجهةها من شأنه أن يساعد بشكل كبير في تحقيق الجودة وتحسين حياة الأسرة، وإذا استطاع الفرد التغلب على الصعوبات والمشكلات الحالية فإنه لن يشعر بالضيق أو التوتر أو الخوف أو القلق، وجودة الحياة تعني قدرة الفرد على تبني أسلوب حياة يستطيع من خلاله إشباع رغباته وحاجاته الأساسية، ووجود معنى لحياته التي يعيشه

كما تتأثر جودة الحياة بشكل كبير بالصحة البدنية، والحالة النفسية، والحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل، ويبحث الإنسان في سعيه لتحقيق العلاقة في أن يكون هناك معنى لوجوده، ومعنى لحياته التي يعيشها، ومن الأمور التي ترتبط ارتباطا وثيقا بجودة الحياة القلق (المشاقبة، 2015)، والضغط النفسي، وحسب نظرية Schalok فإن انخفاض الضغوط النفسية من مؤشرات السعادة الوجدانية، وبالتالي فإن حسن إدارة ومواجهة الضغوط النفسية من شأنه أن يساهم بشكل كبير في تحقيق جودة الحياة داخل الأسرة، حيث يتمثل دور إدارة الضغوط النفسية واستخدام إستراتيجية معينة لمواجهةها حسب لازاروس وفولكمان (1984) في كونها سلوك موجه يحقق وظيفتين هما: توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط وتقليل التوتر الناتج عن التعهد وخفض الضيق والانفعال (آيت حمودة، 2005: 59).

ويضيف Suls et Fletcher بأن المواجهة تهدف إلى تقليص استجابة الضغط بالتأثير على الاستجابة الفيزيولوجية والانفعالية وعلى الاستجابات المعرفية كالتفكير في شيء آخر و إلى

ضبط الوضعية الضاغطة بوضع إجراء لحل المشكل كالبحت عن المعلومات. (مرشدي، 2008 : 62)

فالتحكم في الضغوط والتعامل معها بشكل ايجابي وبناء، وعدم السماح لها بالإخلال من التوازن الذي يعيشه الفرد من خلال تبني إستراتيجية معينة لمواجهتها، يجعل الفرد يعيش في جو هادئ ومستقر يضمن له جودة حياة جيدة، وهذه الإستراتيجية حسب لازاروس تعرف على أنها "مجموعة الأساليب أو الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للحكم أو خفض أو تحمل الحدث المدرك"، وتختلف هذه الأساليب باختلاف مصادرها إلا أنه لا بد من مواجهة الموقف المسبب للضغط وتحديه بايجابية، ونظرا لتنوع أساليب إدارة ومواجهة الضغوط فنحن أمام عدة خيارات تسمح لنا بتوظيفها في حياتنا اليومية لضمان حياة مستقرة ، إذ أن الآثار التي تخلفها الضغوط النفسية من شأنها أن تهدد أمن الأسرة وتماسكها. بالخصوص الآثار السلوكية التي تزيد من مشاكل التخاطب والتواصل ونقص الاهتمام والتنازل عن الأهداف الحياتية الذي يعتبر من أهم مؤشرات جودة الحياة والتي تتفق حولها الجميع، بالإضافة إلى إلقاء اللوم على الآخرين وانخفاض مستوى الطاقة بدون سبب واضح إذ أن تحقيق جودة الحياة يتطلب إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين الذي يعد بعد أساسي من أبعاد السعادة النفسية التي تحقق جودة حياة عالية حسب ريف Ryff، وأيضا من بين الآثار الانفعالية لزيادة الضغوط وعدم التحكم فيها ظهور الشعور بعدم الرضا والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات الأمر الذي يجد من السعادة النفسية فتقبل الذات والتوجه الايجابي نحو الذات يساعد على الزيادة من الشعور بجودة الحياة، وهذا لا يتم إلا إذا تحكم الفرد في ضغوطه النفسية ، وعدم السماح لها بالتأثير عليه، وعلى مجريات حياته، وعلى علاقاته مع أفراد أسرته والآخرين، ومواجهتها بشكل ايجابي، ومتى تحققت إدارة فعالة للضغوط المختلفة تحققت جودة الحياة، حيث أثبتت دراسة حسن والحزري وإبراهيم (2006) الموسومة ب: "جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس" وجود علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية، ووجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية ومعدل استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط.

خلاصة:

نظرا لأهمية موضوع الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة المستخدمة وجودة الحياة فإن العلاقة التي تربط بينهما تتجسد في تأثير الضغط النفسي للفرد على جودة الحياة الأسرية، فالتحكم والإدارة الجيدة للأحداث الضاغطة، واستخدام الإستراتيجية الملائمة لمواجهتها له الدور الكبير في تحقيق جودة حياة جيدة.

قائمة المراجع:

- الأنصاري، بدر محمد. (2006). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من اجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، ديسمبر 1-18.
- آيت حمودة حكيمة : (2005) دور سمات الشخصية و إستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة النفسية و الجسدية ، رسالة لنيل الدكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعه الجزائر
- بملول، سارة أشواق (2009). سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة (التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني) وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج لخضر، كلية الآداب والعلوم الإنسانية الجزائر.
- حبيب، مجدي عبد الكريم.(2006). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، 89-100.
- حسن، عبد الحميد سعيد والمحرزي، راشد بن سيف وإبراهيم، محمود محمد(2006). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، 289-303.

- حنصالي، مريامة (2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي. دكتوراه علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الضريبي، عبد الله.(2010).أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات"دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق"، مجلة جامعة دمشق،26(4).
- العنزى، أمل سليمان تركي.(2004). أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية " السيكوسوماتية"دراسة مقارنة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- عويس، عفاف احمد. (2006). جودة الحياة والذكاء الوجداني لطفل ما قبل المدرسة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس،305-329.
- فرح، منى حسن عبد الله.(2009). الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء أمور غير العاديين. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الخرطوم.
- كاظم، علي مهدي و البهاذلي، عبد الخالق نجم (2006). مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة "دراسة حضارية مقارنة بين الطلبة العمانيين والليبيين" ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس،251-262.
- كاظم، علي مهدي و البهاذلي، عبد الخالق نجم (د.ت). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة". المجلة العلمية للجامعة العربية المفتوحة في الدنمارك.67-78.
- مبارك، بشرى عناد.(د.ت).جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة كلية الآداب.(99)، 714-771.

- محمود، ابراهيم عبد الرحيم ابراهيم.(2008). الضغوط النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مرافقي مرضى الفصام. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الخرطوم.
- مرشدي الشريف : (2008) مصادر الضغط المهني و إستراتيجيات التعامل لدى الجراحين ، رسالة ماجستير في علم النفس ، جامعة الجزائر.
- المشاقبة، محمد احمد خدام.(2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية.مجلة طيبة للعلوم التربوية، 10(1)،33-49.

**The Importance of the psychological pressure management in achieving
the quality of family life**

Dr. Ben Hlilim Asma

University of Sidi Bel Abbas

Dr. Touhami Sofian

Saida university

Abstract

Psychological dimension represents the most important component in life quality that appears through: Satisfy the needs, Satisfaction, Psychological adjustment, Ability to think, Making decision, Happiness and Psychological pressure management, where the individual in his daily life susceptible to experience a range of stressful situations that must be resisted on it by several strategies that can achieve his psychological health and adjustment on Professional side as well as on the family adjustment, Accordingly we can say that the psychological pressure management by using an effective strategies to confront this stressful situation contributes to improving the quality of family life.

Keywords: quality of life, stress, stress management