

الصحة الاجتماعية والنفسية وعلاقتها بجودة الحياة الأسرية

مقاربة من منظور سوسيو- نفسي

Social and psychological health and its relationship to the quality of family life: the socio-psychological approach perspective

سامية بن رمضان، جامعة عباس لغرور خنشلة

ملخص

تهدف هذه إلى دراسة موضوع الصحة الاجتماعية والنفسية للأسرة الذي أصبح اتجاه عالمي جديد ، نحاول الكشف من خلاله عن العلاقة المتبادلة بين جودة الحياة الأسرية والصحة الاجتماعية والنفسية للأسرة ومدى تأثير كل منهما بالآخر، فأى خلل في الصحة ينعكس على جودة الحياة الأسرية ، حيث تعد الأسرة المؤسسة الاجتماعية الأولى في حياة أفرادها حيث تمدهم بالخبرات والمهارات الجسمية، واكتساب معظم الأولويات الضرورية كتوجيه السلوك وتلقين القيم وتشكيل الشخصية والنمو الاجتماعي والاهتمام بالصحة الجسمية والاجتماعية والنفسية لأفرادها. وهدفت الدراسة إلى إظهار نوع العلاقة بين جودة الحياة والصحة الاجتماعية والنفسية للأسرية وفق تحليل سوسيو-نفسى فالظاهرة لا تفسر إلا في سياقها النظري التاريخي الواقعي، وذلك من خلال البحث والتقصي المنهجي في كيفية تطبيق أبعاد ومبادئ الجودة في سلوكيات الأسرة اليومية، وفي تحقيق إشباع الحاجات الأساسية لأفرادها الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، باعتبار هذه الأخيرة تواجه ضغوطا مختلفة داخلية وخارجية كارتفاع التكلفة الطبية مع ارتفاع الأسعار وتدني مستوى المعيشة قد تنعس سلبا على الصحة الاجتماعية والنفسية والجسمية لأفرادها، وبالتالي محاولة التوجه نحو فكرة الاهتمام بأفراد الأسرة، الأمر الذي جعل هذه الأسرة أمام تحد كبير في كيفية تحقيق النجاح من خلال تحقيق الجودة في الحياة مما يزيد في حدة المنافسة. و كشفت الدراسة عن دور الاهتمام بالصحة الاجتماعية والنفسية في تحقيق جودة الحياة الأسرية من منظور سوسيو-نفسى.

الكلمات المفتاحية: الجودة ، الصحة الاجتماعية، الصحة النفسية، الحياة الأسرية.

Abstract

The aim of this study is to examine mental and social health of the family, which has become important, we try to detect which he expressed the mutual relationship between the quality of family life and social and psychological health of the family, and the impact on the imbalance in health, that is reflected in the quality of life of the family. As the family the first social institution in the life for its members, it provid them with physical skills and competences, and they acquire most of the necessary priorities as behavior guidance and teach social values. Also, it influences mental health of its members. The objective of this study is to show the relationship between the quality of life and the social and psychological health of the type of family according to the analysis of the socio- psychological phenomenon is not interpreted only in the historical context, theoretical and through research and systematic investigations into how to apply the dimensions and principles of quality in everyday of

family behaviors. And to meeting the needs of members who live as part of this life, such as the past, different pressures, such as high medical and low economic level, such stat has an impact on the social, physical and psychological health of its members. Therefore, attempt to move towards the interest of family members, which made this family face a great challenge of how to achieve success and increasing the quality of life. The study explained the social value and explore mental health to achieving family quality of life based on a psychosocial perspective.

Keywords: quality, social health, mental health, family life.

مقدمة:

تواجه الأسرة الجزائرية موجة من التحديات والتغيرات تماشيا مع التطور الاجتماعي والاقتصادي، أهمها تحقيق الاستقرار والاستمرارية للأسرة من خلال تغير سلوك أفرادها في طلب الاهتمام بالصحة الاجتماعية والنفسية لأفرادها والتي أصبحت الجودة معيار أساسي لتحقيقها. وللوصول إليها يجب على الأسرة التي تريد هذه الجودة تبني المفاهيم الحديثة لها وذلك من خلال دعم الدولة لها بفضل التخطيط والتنظيم لها. مع تبني فلسفة جديدة تركز على تقديم قيمة أعلى للمستهلك المستهدف. وهذا ما جعل الاهتمام بالجودة ظاهرة عالمية حيث أصبحت الأسر في المجتمع الجزائري توليها اهتماما خاصا، وأصبحت الجودة هي الوظيفة الأولى لأي أسرة وفلسفة وأسلوب حياة لتمكنها من الحصول على الحياة الكريمة.

وفي السنوات الأخيرة أصبح هناك اهتمام كبير لمفهوم الصحة التي تعتبر عماد التنمية البشرية، وبالتالي كان لزاما على الدولة التدخل والاهتمام أكثر بصحة الفرد والأسرة للوصول إلى مستويات عالية من الرعاية الصحية، ومن هذا المنطلق قمنا بمعالجة موضوع في غاية الأهمية حيث يتعلق بتطبيق جودة الحياة داخل الأسرة من خلال الاهتمام بالصحة الأسرية بنوعيه الاجتماعي والنفسي وذلك من منظور العلاقة المتبادلة بينهما ليساير التطور العالمي في كافة المجالات. وما ينتج عن الاهتمام بالصحة الأسرية في ضمان جودة الحياة الأسرية، فمن ثم فأى خلل في الصحة ينعكس على جودة الحياة الأسرية وهو بذلك من أكثر الموضوعات حاجة إلى البحث والدراسة وذلك للتعرف على مدى إسهامه في تطلعات الأسرة داخل المجتمع، وتذليل العقبات. حيث نهدف من خلالها لضمان إكساب أفرادها أنماط وسلوكات الحياة الصحية السليمة وعادات تقيهم من الانعكاسات السلبية الخطيرة للتدهور الصحي.

ويمكن مناقشة الموضوع والإجابة عن التساؤل المطروح من خلال المحاور التالية:

أولا- المفاهيم الأساسية: الجودة، الجودة الشاملة، الصحة، الصحة النفسية، الصحة الاجتماعية، الأسرة.

ثانيا- وظائف الأسرة

ثالثا- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

رابعا- أبعاد الصحة الاجتماعية والنفسية للأسرة

خامسا- علاقة الصحة الأسرية بجودة الحياة

أولا- المفاهيم الأساسية: الجودة، الجودة الشاملة، الصحة، الصحة النفسية، الصحة الاجتماعية، الأسرة

1-الجودة:

حاول الكثيرين تقديم توضيح شامل عن مفهوم الجودة، وكانت كل من التعريفات التي نتجت عن هذه المحاولات تتولى إبراز سمة معينة تقوم بالتمحور حولها، وبصرف النظر عن الاختلافات التي أبرزتها تلك المحاولات، إلا أن هناك بعض التعريفات التي فرضت نفسها على الفكر وذلك لما اتصفت به من موضوعية وتعبير دقيق عن المفهوم، يمكن الوقوف على بعض منها:

لغة: جاد - جودة = صار جيدا، وهو ضد الرديء، فعل الجيد

وجاد بالشيء جودة، أي صار جيدا¹.

يرجع مفهوم الجودة. (Qualité) إلى الكلمة اللاتينية (Qualitas)، والتي تعني طبيعة الشخص أو الشيء ودرجة صلاحيته، لا كما كانت تعني قديما الدقة والإتقان.

اصطلاحا: ومن أهم التعارف التي أعطت مفهوما لتصورات كل عالم من علماء الجودة ما يلي:

عرفها عبد الفتاح وحسن، "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولا إلى عيش حياة متناغمة ومتوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه³ التعريف الإجرائي: وما يمكن استنتاجه أيضا، أنَّها تشترك في فكرتين أساسيتين: الأولى رفع مستوى الحياة وتحقيق الرفاه لأفراد المجتمع، من خلال حل مشكلات الأفراد، أما الثانية فتتمثل في الاستمتاع بالظروف المادية وإشباع الحاجات «وإحساس الأفراد للصحة الجسمية والنفسية.

جودة الحياة:

من المفاهيم التي لاقت اهتمام كبيرا من العلوم الاجتماعية والإنسانية والطبيعية كعلم الطب والصحة وعلم النفس وعلم الاجتماع، فالمفهوم لاق اهتماما على المستوى العلمي والعملية بالنسبة للفرد في حياته اليومية، وتمثل جودة الحياة في إحساس الأفراد بالسعادة والرضا في ظروف الحياة، وأنها تتأثر بأحداث الحياة والعلاقات وتغير حدة الوجدان والشعور بالسعادة، كما تعني الدمج الكامل بين الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية.

2-الجودة الشاملة.

نتناول بعض التعريفات منها: "تميز السلعة أو الخدمة في تلبية كافة مطالب الزبون وتوقعاته مثل: حسن المعاملة، السعر، الوفرة، الخدمات الإضافية، تقديم السلعة في الوقت المطلوب"⁴.

هذا التعريف يميز بين الخدمة والسلعة وعلاقتها بالجودة من خلال توقعات ومطالب العميل. ركز التعريف على متطلبات العميل ودرجة رضائه، فالجودة الشاملة لا تقتصر على جودة مواصفات السلعة أو الخدمة فقط، وإنما تتوسع أكثر من ذلك لتشمل جودة كل العمليات وأنشطة العمل داخل المنظمة.

3- الصحة :

اصطلاحاً: عرفت منظمة الصحة العالمية (W.H.O) الصحة بأنها: "حالة من اكتمال لياقة الشخص بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ولا تقتصر على مجرد انعدام المرض والداء" ⁵

وقد أشار الأستاذ الدكتور احمد سعد الدين ان مفهوم كلمة الصحة هي اللامرض ، و ليس التعايش مع المرض ومعايشة الأطباء دائما ، وان نملك الصحة الدينامية أي العافية ⁶

كما جاء في تعريف "بركتز Perktins" للصحة على أنها "حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم والتي تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها للمحافظة على توازنه" ⁷ ونعني هنا في هذا التعريف مدى التواصل الوجداني والعقلي للشخص والاجتماعي في مواجهة بيئته.

التعريف الإجرائي : الصحة هي خلو الجسم من المرض بحيث يصبح الفرد يتمتع بلياقة بدنية وعقلية ونفسية تؤهله وتمكنه اجتماعيا من مواجهة بيئته والحياة في وفاق معها، وبالتالي يستطيع التكيف مع العوامل الضارة التي يتعرض لها والمساهمة في تحقيق بيئة صحية ملائمة ومستوفية لشروط العيش .

4- الصحة النفسية :

اصطلاحاً:

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها "حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا(شخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع بيئته) ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع بيئته، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال وقدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا" ⁸.

كما ترى التيارات الحديثة في علم النفس إلى ما يسمى بالاتجاه الإنساني "الذي يرى أن عودة الإيمان هي السبيل الوحيد والغاية القصوى ، التي من خلالها يصل الإنسان إلى الأمن النفسي ويحقق السكينة لنفسه" ⁹ و يتجسد هذا في قوله تعالى في سورة الرعد "الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الآية 28، الرعد).

التعريف الإجرائي : وما يمكن استنتاجه انه يصعب وبدقة تحديد مفهوم الصحة النفسية وحصره في جوانب معينة، نظرا لمرونة هذا المصطلح وشموليته، مع هذا يمكن اعتبار الصحة النفسية حالة ايجابية أين يتمتع الفرد بجميع قواه العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية أي خلوه من الأمراض النفسية والاجتماعية.

5- الصحة الاجتماعية:

الصحة الاجتماعية تعني قدرتنا على القيام بالأدوار الاجتماعية وبناء علاقات إنسانية مع الآخرين وتحقيق مبدأ التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعي وتنمية اتجاهاته الحضارية والإنسانية والأخلاقية.. وتهدف الصحة الاجتماعية ومكوناتها إلى رعاية وترقية صحة الإنسان في مكوناتها الجسمية والعقلية والنفسية والروحية، إلى أفضل حالاتها.

باعتبار أن الصحة تؤثر على سعادة الفرد واستقراره العاطفي والنفسي، وبالتالي ينعكس تأثيرها على صحة وسعادة واستقرار المجتمع وتنمية اتجاهاته التكافلية وقيمها الأخلاقية.¹⁰ وتأقلم الفرد مع بيئته بمختلف مقوماتها بمنحه القدرة على التفاعل والتعامل بنجاح مع أفراد المجتمع وتكوين علاقات اجتماعية مقبولة مع الناس هذا ما يطلق عليه علماء الاجتماع بالتوافق الاجتماعي او الصحة الاجتماعية السليمة .

6- مفهوم الأسرة:

لغويا: الأسرة مأخوذة من الأسر،¹¹ وهو القوة و الشدة، ولذلك فإنها تفسر أنها الدرع الحصينة أي أن أعضاء الأسرة يشد بعضهم أزر البعض، ويعتبر كل منهم درعا للآخر

اصطلاحا: وتعرف الأسرة اصطلاحيا بأنها "جماعة اجتماعية أساسية ودائمة، كنظام اجتماعي رئيسي وهي مصدر الأخلاق والدعامة الأولى لضبط السلوك، والإطار الذي يتلقى فيه الإنسان الأول دروس الحياة الاجتماعية"¹². أو هي "الوحدة الأساسية في التنظيم الاجتماعي، ومؤسسة من المؤسسات الاجتماعية ذات الأهمية الكبرى... ففيها تتشكل شخصيتنا، وتكيف مع البيئة المتغيرة حولنا، وهي مصدر الأخلاق، والدعامة الأولى لضبط السلوك ويلقى فيها الكبار والصغار مصدر الرخاء"¹³.

وأما علماء الاجتماع فيرون الأسرة هي "نظام اجتماعي أساسي هام لبقاء المجتمع، ويشكل نسقا من الأدوار الاجتماعية المتصلة والمعايير المنظمة للعلاقات بين الزوجين مع تنشئة الأطفال وبناء علاقات القرابة"¹⁴.

وهناك من يرفض هذا التعريف ويؤكد على الروابط السيكولوجية (النفسية) هي كل ما يربط بين الأسر، ويرون أن الأسرة "جماعة قرابة وثيقة تتكون من أناس يراعون بعضهم ويحترمون كل منهم الآخر"¹⁵.

التعريف الإجرائي:

وما نستخلصه من هذه التعاريف أن الأسرة بمثابة نظام اجتماعي تقوم ضمن نظام أكبر هو المجتمع وأن هذا النظام انشأ لغايات كثيرة منها الحاجة للأمن، والانتماء، والحاجة للحب، أو حاجات كإنجاب الأطفال وامتداد للذات والنفس والجنس وغيرها من الغايات.

ثانياً- وظائف الأسرة:

تعددت وظائف الأسرة نظراً لما تحتله من أهمية خاصة في المجتمع، ولهذا تجد أن للأسرة وظائف لا يمكن لأية منظمة اجتماعية أخرى تقوم بها بديلاً عن الأسرة وهي كالاتي:¹⁶

1- الوظيفة البيولوجية Biological Function:

وهي من أهم وظائف الأسرة وهي عبارة عن الإنجاب والتناسل وحفظ النوع من الانقراض، وحتى يمكن أنجاب أطفال تتوفر فيهم كافة الشروط الصحية اللازمة أي حتى يكون الأطفال مكتملي الصحة الجسدية والعقلية لابد من:

- يجب أن تكون الناحية الجسدية والعقلية لدى الأبوين سليمة وتجنب الأطفال في حالة اعتلالات جسمية وعقلية.
- يفضل أن يكون عدد الأفراد في الأسرة عدد نموذجياً يحقق التوازن بين أفراد الأسرة واحتياجاتهم، ويكون متفقاً مع جميع الوظائف.¹⁷

2- الوظيفة الاقتصادية Economical Function:

لقد كان معروفاً في الأزمنة السابقة أن رب الأسرة هو العائل الأول والمسؤول عن كل الموارد الاقتصادية ولكن في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية يجب مراعاة ما يلي:

- * أن يساهم الأب والبالغون في الأسرة حسب الإمكانيات والخبراء على زيادة مصادر الدخل.
- * يجب أن تعمل الأم أي عمل منتج، وليس ضرورياً أن يكون ذلك خارج المنزل فمن لها أن تقضي وقت فراغها بالمنزل بما يعود بالنفع على الأسرة مع تأمين مستقبل الأسرة في محاولة إيجاد فائض اقتصادي.

3- الوظيفة النفسية:

إن الأطفال يتأثرون بالمناخ النفسي السائد في الأسرة وبالعلاقات القائمة بين الأب والأم، ويكتشفون اتجاهاتهم النفسية بتقليد الآباء والأهل وبتكرار الخيارات العائلية الأولى، وتعميمها الذي يسيطر على الجو الذي يحيا في إطاره الطفل. وإن العلاقات والشعور المتبادل بين أفراد الأسرة (الأب والأم) لها أهمية كبرى وذلك لأن هذا الشعور إذا صادفته أية عقبات أو انحلال أصبحت العلاقات داخل الأسرة مضطربة مما يؤدي إلى انحلال وتفكك الأسرة وبالتالي انعكاس على الصحة النفسية للأطفال وإلى انحرافهم.¹⁸

4- الوظيفة الاجتماعية:

تمنح الأسرة المكانة الاجتماعية للأطفال كرايتهم وتوجيههم إلى الحياة الاجتماعية لتنظيم وتمذيب الدوافع الجنسية لديهم، إلى جانب ذلك على الأسرة تحقيق بعض الحاجات لصقل شخصية الطفل من خلال توريثهم الثقافة والقيم والعادات وغيرها.¹⁹

5- الوظيفة الحضرية:

نعمل الأسرة على إعداد أعضائها للمجتمع وللعمل والتفاعل والمشاركة الاجتماعية كما أن الأسرة تؤكد الاستمرار الحضري للمجتمع من خلال إنجاب الأطفال وتربيتهم، وجعلهم يلتزمون في الجيل الحاضر هذا بالإضافة إلى مسؤولية الأسرة وضع أفرادها وتجنّبهم اقتران السلوكات الاجتماعية، ويعمل المجتمع بدوره على استقرار الأسرة ومساعدتها على القيام بوظائفها بوضع الأنظمة والتشريعات حفاظاً على كيانها وبقائها وتقاليدها.²⁰

6- الوظيفة التربوية:

تلعب الأسرة دوراً هاماً في عملية التنشئة الاجتماعية والتربوية للطفل وتوجيه سلوكه، كما تقوم بتلقين الطفل المبادئ الأساسية في الحياة لأنها تملك من وسائل الاتصال ما لا تملكه غيرها.²¹

ثالثاً- الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة**1- الاتجاه الاجتماعي:**

الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع لآخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيرها على الحياة.²²

2- الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة. إن تطوير جودة الحياة هو الهدف المتوقع لمقدمي الخدمة الصحية، وتقييم حاجة الناس لجودة الحياة تشمل أيضاً تقييم احتياجات الأفراد وتوفير البدائل لهذه الحاجات حتى ولو لم يكن عنك تشخيص لمرض معين أو مشكلة.

3- الاتجاه النفسي:

ينظر إلى جودة الحياة وفق المنظور النفسي على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية وذاتية " وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد

يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة، فيظهر الرضا" في حالة الإشباع" أو عدم الرضا" في حالة عدم الإشباع" نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة²³

رابعاً- أبعاد الصحة الاجتماعية والنفسية للأسرية

يرى العلماء المختصون في مجال الصحة إن هناك أبعاد رئيسية يجب توفرها حتى يصل الإنسان إلى الصحة المثالية وتمثل في: ²⁴

1- الرعاية الصحية:

وهي قدرة الفرد على اتخاذ موقف شخصي في السهر على رعاية صحته وتحسينها من خلال التزامه بعدة تدابير منها التغذية السليمة المضبوطة السعرات الحرارية ، والتي تحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية للجسم، والنوم والتشخيص المبكر للمرض وغيرها، فمسئولية الشخص على حفظ صحته تقتضي منه الاهتمام بكافة أبعاد الصحة من وعي غذائي ، الابتعاد عن الضغوط و الإجهاد، وممارسة الرياضة.

2-التغذية السليمة :

وقصد به إدراك و إحساس الفرد بأهمية الغذاء و التغذية السليمة ، و قدرته على اختيار الأغذية التي تمد الجسم بالمخصصات اليومية الكافية من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض و سوء التغذية ، "والثابت علمياً أن من يتناول غذاء سليماً متكامل لا يحتاج إلى الأدوية و لا التردد على عيادات الأطباء " ²⁵ و قد توصلت الأبحاث إلى أن الغذاء له تأثير واضح على عقلية الفرد و ميوله ، ومهما في حفظ الصحة و القدرة على الانتباه .

3-توجيه الضغوط النفسية :

إن تعرض الإنسان للضغوط لفترة طويلة قد يؤدي إلى الحزن والاكتئاب ، الذي ينجر عنه مشكلات نفسية صعبة كالشد العصبي، والإحباط، والتوتر، وغيرها مما يسبب مشاكل صحية عضوية كإصابة الفرد بارتفاع الضغط الانفعالي مما يخرج الجسم عن توازنه، والجدير بالذكر إن هذه "الضغوط لا يمكن تفاديها نظراً لارتباطها بالحياة اليومية المليئة بالشد العصبي و الضغط النفسي مما يتوجب على الفرد تعلم كيفية مواجهتها بالتصرفات الصحيحة"²⁶

4-ممارسة الرياضة:

إن ممارسة الرياضة له الأثر البالغ على صحة الفرد النفسية والاجتماعية والبدنية، فعلى مستوى صحته النفسية فإن الرياضة هي بمثابة المروح عن النفس تخفف القلق وتريح الأعصاب والضغوط النفسية وتعديل سلوك الفرد، فتخفض من سرعة توتره ، أما على مستوى الصحة الاجتماعية، فالفرد يستطيع من خلال الرياضة ربط علاقات جيدة مع الآخرين بامتلاكه القدرة على التواصل والتفاعل مع أقرانه ومن ثم مع باقي المجتمع .

خامساً- علاقة الصحة الأسرية بجودة الحياة

تعد الأسرة محور المجتمع فهي البيئة الملائمة والمثالية والصحية لتنشئة أفراد أصحاء نفسيا وبدنيا واجتماعيا، فبناء المجتمع السليم يتوقف على أداء الأسرة لأدوارها كما ينبغي لتحقيق جودة الحياة الأسرية التي تصبوا إليها، وحتى يتسنى لها ذلك يجب أن تكون بيئة الأسرة صحية تتوفر على مجموعة من الشروط و المقومات تجدها في البيئة البيولوجية والطبيعية والاجتماعية للأسرة .

- الحالة الصحية لكل فرد في الأسرة: وتتمثل في سوء التغذية والوراثة والعدوى تلعب أدوارا كبيرة في معدل حدوث الأمراض والوفيات بين أفراد الأسرة.

- حجم الأسرة: فعدد الأطفال يؤثر على صحة الأم والأطفال والأب، نتيجة لعدم مقدرة الوالدين على توفير الظروف الملائمة لصحة الأسرة كالغذاء الصحي و الرعاية ضد الأمراض المعدية ومعدلات النمو وغيرها .

- تباعد الولادات: يضيف على الأم بشكل خاص الصحة الجيدة من خلال استرداد عافيتها بين الحمل والذي يليه، وعلى الأب من الناحية الاقتصادية وعلى الأولاد بان يتربوا في جو ملائم بعيدا عن المشاحنات والغيرة بين الأطفال المتقاربين في السن، ويتحقق ما يسمى بجودة الحياة الأسرية.

- المهنة التي يقوم بها كل فرد من أفراد الأسرة يؤثر سلبا أو إيجابا على تكامل وترابط العلاقات بين أفراد الأسرة وكذلك علاقات الأسرة بالمجتمع المحلي مما يحقق الصحة الاجتماعية ويدفع إلى تحقيق جودة الحياة.

- الترابط الأسري: ويخضع عادات وتقاليد الأسرة المجتمع من حول الأسرة علما أن الترابط الداخلي. ضروري لاستقرار الأسرة والذي يمنح لها قوة الاحتمال لأية مؤثرات أو ضغوطات خارجية على الأسرة، كما أن السلوك الاجتماعي والتقاليد في الأسرة ودرجة الاهتمام بالأطفال، والنظرة المفضلة لأحد الجنسين، تؤثر على العناية الصحية تغذية الأطفال.

- معرفة وتحقيق الأسرة لذاتها: حيث تنتمي الأسرة إلى مجموعة أو أكثر من المجموعات التي يتكون منها المجتمع وذلك حتى لا تشعر بالغرابة أو الوحدة وتشعر بالثقة والعطاء للمجتمع .

- الإمكانيات التعليمية والاقتصادية للأسرة: إذ أن تعليم كل فرد في الأسرة و خاصة تعليم الأم له تأثير كبير في الحالة الصحية لكل فرد في الأسرة، كما أن الوضع الاقتصادي للأسرة كالدخل العام للأسرة يؤثر سلبا أو إيجابا على صحة أفراد الأسرة . فظروف السكن وشروط الراحة في البيت لها تأثير إيجابي أو سلبي على صحة أفراد الأسرة.

- البيئة الاجتماعية وتوافق أفراد الأسرة مع المؤسسات الاجتماعية المجتمعية وما تفرسه من قيم وعادات وتقاليد من شأنه أن يؤثر على صحة الأسرة، وأيضا درجة ترابط وانسجام الأسرة مع الأسر الأخرى يحدد مستوى الإيمان والثقة اللازم للسلامة العقلية والاجتماعية لهذه الأسر، كما أن التفاعلات الاجتماعية تسهل على الأسر وتحسن ظروف معيشتها حيث تتيح للأسرة الاستفادة من إمكانيات المجتمع لكل فرد في الأسرة وهذا ما يعزز الجانب النفسي والمادي لكل مما يحقق جودة الحياة المطلوبة²⁷

- البيئة النفسية إن فقدان أفراد الأسرة وخاصة الأطفال للرعاية والحنان مما يساعد على فقدان الإيمان لدى الطفل نتيجة غياب احد الوالدين أو كلاهما لأسباب الطلاق أو السفر أو المرض أو الوفاة، مما يفقد الطفل فرصة التعامل معهما أي فقدان السند والإيمان، هذا ما يؤثر على الاستقرار النفسي والجسمي للطفل، فقدان الأب يؤدي إلى انقطاع المدخول أو شحّه مما يؤدي إلى

تقلص إمكانية توفر الغذاء الصحي والرعاية الصحية اللائقة، وهذا ما ينطبق على الأم فحين فقدان زوجها عادة ما تتدهور حالتها النفسية مما ينعكس على حالتها الاجتماعية والصحية، أما فقدان الزوج لزوجته فهذا يعني انهيار عيش الزوجية فيؤثر على حالة الزوج النفسية، ودخوله في حالة تشتت بين حياته وحياة أولاده مما يؤثر على حالته الصحية الجسدية والنفسية والاجتماعية إن مهمة حفاظ الفرد على صحته الاجتماعية والنفسية لتحقيق جودة الحياة تقتضي منه درجة من الوعي تؤهله إلى اتخاذ مجموعة من الاحتياطات لخصها في أربعة نقاط هي كالتالي :

- التغذية السليمة كما و كيفا .
- البيئة الصحية من حيث الطبيعة .
- سلوك و عادات سليمة ، وإتباع تعليمات الوقاية من الامراض²⁸
- فالإكتشاف المبكر للأمراض والإسراع في علاجها من خلال الفحص الدوري وخاصة الأمراض الوراثية التي لها تكرار في سجل الأسرة . والأمراض المزمنة وأمراض العصر التي يؤكد العلماء أن عامل التغير البيئي له جانب كبير في تفشي مثل هذه الأمراض، كالسرطان، وأمراض الأوعية الدموية ، وارتفاع الضغط الدموي وغيرها من الأمراض.

الخاتمة:

إن التركيز على أهمية الصحة الاجتماعية والنفسية للأسرة وعلاقته بجودة الحياة الأسرية من المواضيع المهمة التي لها تأثير على استقرار الأسرة وبالتالي، الوصول إلى الصحة المثالية لأفراد الأسرة نادرا ما يتحقق فصحة الفرد تتأرجح بين العافية والمرض فقدر المرض يدفع بقدر العلاج ، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال تحقيق أبعاد ومبادئ الجودة (الرعاية الصحية، والابتعاد عن الضغوطات النفسية، والتغذية السليمة)، في أساليب توفير الصحة من خلال تحقيق إشباع حاجيات أساسية لأفراد الأسرة، مع الكشف عن الأسباب الحقيقية للمرض (الأسباب البيولوجية، الاجتماعية والثقافية، والبيئية) وعلاجها، والتخفيف من حدة المشاكل الصحية التي تحدث على مستوى الفرد و الأسرة والمجتمع، لأنها تهدف أساسا إلى توعية الفرد وتنقيفه، من خلال الجانب المعرفي من حيث المعلومات التي ينبغي على الفرد معرفتها نحو تحقيق الجودة وانعكاساتها على الصحة وهنا نحقق العلاقة التكاملية بين توفر الصحة النفسية والاجتماعية وتحقيق الجودة في الحياة.

الهوامش:

- 1- ابن منظور، لسان العرب، 1981، ص 127.
- 2- عبد المعطي، الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، وقائع المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 2005
- 3- عبد الفتاح وحسين، وآخرون، العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، 2006
- 4- عمر وصفي عقيلي، المنهجية الكاملة لإدارة الجودة الشاملة، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2001، ص 35.
- 5- احمد محمد بدح، أيمن سليمان مزاهرة و آخرون، الثقافة الصحية، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، عمان، الأردن، بدون سنة نشر، ص 09.
- 6- شريفة أبو الفتوح، التغذية الصحية والجسم السليم، ط1، الأطلس للنشر والتوزيع الإعلامي، القاهرة، مصر، بدون سنة نشر، ص 5.
- 7- نجلاء عاطف خليل، علم الاجتماع الطبي، ثقافة الصحة و المرض، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2006، ص 27.
- 8- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الشركة الوطنية للطباعة، القاهرة، ط4، 2005، ص 9.
- 9- سيد صبحي، الإنسان وصحته النفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، مصر، 2003، ص 43.
- 10 - خالد الدوس، الصحة الاجتماعية، 2016/11/4، www.alriyadh.com/1078979
- 11- حسين عبد الحميد رشوان، الأسرة والمجتمع، دراسة في علم الاجتماع الأسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2003، ص 21.
- 12- سلوى عثمان الصديقي، الأسرة و السكان، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2003، ص 11.
- 13- سناء الخولي، الأسرة والحياة العائلية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، ص-ص 33-34 .
- 14- حسن مصطفى عبد المعطي، الأسرة ومشكلات الأبناء، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2004، ص 14.
- 15- على عبد الرزاق جلي، وآخرون، علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص 172.
- 16- فيصل محمود الغرايبة، الحمل الاجتماعي مع الأسرة والطفولة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان ط1، 2012، ص 15.

- 17- سلوى عثمان الصديقي، الأسرة والسكان، دار المعرفة الجامعية، د ط، 2004 ص-ص 77-79.
- 18- احمد عبد اللطيف أبو أسعد، سيكولوجية المشكلات الأسرية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، 2011، ص-ص 39-40.
- 19- وائل عبد الرحمان، أحمد محمد الشعراوي، أصول التربية، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط2، 2007، ص101.
- 20- جابر عوض سيد حسن، فيرى خليل الجلي، الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000، ص-ص 30-31.
- 21- حسين عبد الحميد، الأسرة والمجتمع، دراسة علم الاجتماع، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، د ط، 2003، ص116.
- 22- مسعودي احمد، بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 20، 2015 ص 206
- 23- سليمان رجب ، جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم، 2009 .
- 24- فضيلة صدراي، واقع الصحة المدرسية في الجزائر من وجهة نظر الفاعلين في القطاع، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة بسكرة، 2014، ص 64.
- 25- أبو الفتوح شريفة ، التغذية الصحية و الجسم السليم ، دار الاطلس للنشر و الإنتاج العلمي ، ط1، الجيزة ، مصر ، 2006، ص 03.
- 26- فضيلة صدراي ، مرجع سابق ، ص 64.
- 27- الشاعر عبد المجيد، عروبة الموسيقى ، الصحة و السلامة العامة ، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2005. ص، ص 124-122.
- 28- إقبال رسمي محمد ، التغذية و الصحة العامة ، دار الفجر للنشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2006، ص 106.

المراجع:

- 1- أبو الفتوح شريفة ، التغذية الصحية و الجسم السليم ، دار الاطلس للنشر و الإنتاج العلمي ، ط1، الجيزة ، مصر ، 2006.
- 2- إقبال رسمي محمد ، التغذية و الصحة العامة ، دار الفجر للنشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر ، 2006.
- 3- احمد محمد بدح ، أيمن سليمان مزاهرة و آخرون ، الثقافة الصحية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الأردن ، بدون سنة نشر .
- 4- احمد عبد اللطيف أبو أسعد، سيكولوجية المشكلات الأسرية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، 2011.
- 5- الشاعر عبد المجيد، عروبة الموسيقى ، الصحة و السلامة العامة ، دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان ، الأردن ، 2005.

- 6- جابر عوض سيد حسن، فيرى خليل الجلي، الاتجاهات المعاصرة في دراسة الأسرة والطفولة، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 2000.
- 7- وائل عبد الرحمان، أحمد محمد الشعراوي، أصول التربية، دار حامد للنشر والتوزيع، عمان، ط2، 2007.
- 8- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، الشركة الوطنية للطباعة، القاهرة، ط4، 2005.
- 9- حسين عبد الحميد رشوان، الأسرة والمجتمع، دراسة في علم الاجتماع الأسرة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2003.
- 10- حسين عبد الحميد، الأسرة والمجتمع، دراسة علم الاجتماع، مؤسسة شباب الجامعة، مصر، د ط، 2003.
- 11- حسن مصطفى عبد المعطي، الأسرة ومشكلات الأبناء، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2004.
- 12- نجلاء عاطف خليل، علم الاجتماع الطبي، ثقافة الصحة و المرض، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، 2006.
- 13- سيد صبحي، الإنسان وصحته النفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، مصر، 2003 .
- 14- سلوى عثمان الصديقي، الأسرة و السكان، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2003.
- 15- سلوى عثمان الصديقي، الأسرة والسكان، دار المعرفة الجامعية، د ط، 2004.
- 16- سليمان رجب ، جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم، 2009 .
- 17- سناء الخولي، الأسرة والحياة العائلية، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.
- 18- عبد الفتاح وحسين، وآخرون، العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، 2006
- 19- على عبد الرزاق جلي، وآخرون، علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
- 20- عمر وصفي عقيلي، المنهجية الكاملة لإدارة الجودة الشاملة، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2001.
- 21- فيصل محمود الغرايبة، الحمل الاجتماعي مع الأسرة والطفولة، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان ط1، 2012.
- 22- شريفة أبو الفتوح، التغذية الصحية والجسم السليم، ط1، الأطلس للنشر والتوزيع الإعلامي، القاهرة، مصر، بدون سنة نشر.

المعاجم والقواميس

- 23- ابن منظور، لسان العرب، 1981.

اطروحات الدكتوراه والمجستير

24- فضيلة صدراتي، واقع الصحة المدرسية في الجزائر من وجهة نظر الفاعلين في القطاع، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة بسكرة ، 2014.

المجلات العلمية والمؤتمرات:

25- مسعودي محمد، بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، العدد 20، 2015

26- عبد المعطي، الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، وقائع المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 2005.

المواقع الالكترونية:

27- خالد الدوس ، الصحة الاجتماعية، 2016/11/4، www.alriyadh.com/1078979