

بحث بعنوان

الضغوط الحياتية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية

الباحثة

سارة محمد عبد المنعم سلامة

دائرة ماجستير بقسم مجالات الخدمة الاجتماعية

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة أسوان

ملخص البحث:

من الطبيعي أن تكون الصحة هي ما تشغلنا جميعاً، حيث أصبح العصر الحالي يعاني فيه الإنسان من الضغوط الحياتية التي يتعرض لها وأصبحت الضغوط الحياتية عامة لمعظم الناس حيث أن مصادر الضغوط في الوقت الحالي لا تقتصر على مجتمع واحد فقط بل هي موجودة في كل المجتمعات تقريباً ، وإن اختلفت في نوعها من مجتمع لآخر وأيضاً تختلف من فئة إلى أخرى. حيث أصبحت الضغوط الحياتية الموضوع المسيطر على وسائل الإعلام طوال الوقت، ويرجع السبب وراء ذلك هو تفشى الأمراض والأوبئة والفيروسات.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الحياتية، أسر المصابين، الأمراض الفيروسية والوبائية.

Abstract:

It is natural that health is what concerns us all, as the current era in which people suffer from life pressures that they are exposed to and life pressures have become general for most people, as the sources of pressures at the present time are not limited to one society only, but rather they are present in almost all societies, although they differ in type from one society to another and also differ from one class to another. Life pressures have become the dominant topic in the media all the time, and the reason behind this is the spread of diseases, epidemics and viruses.

Keywords: life pressures, families of infected people, viral and epidemic diseases.

مقدمة:

تعد أحداث الحياة الضاغطة رد فعل للتغيرات الحادة، والسريعة التي طرأت على كافة مجالات الحياة ، وهى التى تمثل السبب الرئيسى وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية التى تصيب الفرد بالإضافة إلى الكثير من المشكلات المهنية. (فهيد ، ٢٠٢٢، ص٣٧)

لأنه من الطبيعى أن تكون الصحة هى ما تشغلنا جميعاً ، حيث أصبح العصر الحالى يعانى فيه الإنسان من الضغوط الحياتية التى يتعرض لها وأصبحت الضغوط الحياتية عامة لمعظم الناس حيث أن مصادر الضغوط فى الوقت الحالى لا تقتصر على مجتمع واحد فقط بل هى موجودة فى كل المجتمعات تقريباً ، وإن اختلفت فى نوعها من مجتمع لآخر وأيضاً تختلف من فئة إلى أخرى. (حسين ، ٢٠١٩ ، ص٨)

أولاً: الضغوط الحياتية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية:

ينظر إلى الضغط بوصفه استجابة داخلية لما يدركه الفرد من مؤثرات داخلية أو خارجية تسبب تغيراً فى توازنه الحالى. (على ، ٢٠١١، ص١٢٨)

كما تعرف الضغوط الحياتية بأنها أعباء زائدة تفوق طاقة الفرد وذلك يكون نتيجة المرور بخبرات حياتية صادمة تتمثل فى المرض المزمن أو فقدان المهنة ، صراع الأدوية ، أو المشاكل والصراعات الزوجية. (حسين ، ٢٠٢٠، ص١٤)

ايضاً تعتبر استجابة سواء لموقف أو مجموعة مواقف تثير الضغط ، تضم مجموعة من أحداث الحياة وخبراتها مثل الزواج ، الطلاق ، ضغوط العمل و البيئة المحيطة و ميلاد أو وفاة شخص عزيز ، كما أنها تمثل المنبهات الخارجية التى تقع على الكائن الحى ، وتجبره على التوافق والتكيف معها. (يوسف، ٢٠٠٧ ، ص٣١)

ثانياً: أنواع الضغوط الحياتية:

هناك صعوبة فى تحديد أنواع الضغوط التى تتعرض لها أسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية ويتم وضع لأنواع الضغوط وفقاً لتعدد وجهات النظر، وفيما يلى سوف نستعرض مجموعة الضغوط التى تواجه أسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية التى تقع على عاتقهم وتعرقل مسيرتهم.

يوجد نوعان من الضغوط التى تكون سبباً فى إحداث المتاعب وهى (فهم، ٢٠١٩، ص ٣٠):

• النوع الأول: الضغط المباشر: يكون الضغط المباشر نتيجة لأشياء عديدة والتى من سببها البيئة المحيطة التى يعيش فيها أسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية حينما يتعرضون الى التهديد من شىء ما أو يتلقون خبراً سيئاً.

• النوع الثانى: الضغط المرتبط بالصراع: يحدث هذا النوع من الصراع نتيجة تنافس قوتان متضادتان، فقد تكون هناك رغبة قوية فى عمل شىء مع إصرار شديد وفى الوقت نفسه وفى الوقت نفسه لا يمكنك أن تغفل (صراع الإقبال والإحجام) وهنا تزيد الأعراض وتضعف المقاومة ويصعب على الفرد المصاب مواجهة المرض وسريعاً تتدهور حالته الصحية ويتأخر فى الشفاء.

الضغوط الحياتية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية:

١) الضغوط الاقتصادية:

ويقصد بالضغوط الاقتصادية بأنها الضغوط بعدم الكفاية المالية لتكاليف المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية سواء التكاليف المتعلقة بالعلاج أو التأهيل والتعليم والمواصلات فى ظل ضغط الدخل الشهرى للفرد. (سلامة، ٢٠٢١، ص ٣٠: ٣١)

٢) الضغوط الاجتماعية:

الأسرة هى نواة المجتمع وأساس تكوينها فإذا لم يكن النظام الأسرى فى مجتمع ما مبنى على أساس سليم ، فقد يؤدى هذا إلى التفكك الأسرى مما يعود بالضرر على المجتمع بأكمله ، لذلك يجب أن تُبنى الأسرة

على أساس سليم وقوى حتى يعود على المجتمع بالنفع ويساعد على تقويته وتدعيمه. (عبدالعاطى، ٢٠٠٦، ص١٣)

٣) الضغوط النفسية:

تعرف الضغوط النفسية بأنها حالة تتتاب الفرد فتعرقل مسيرته عن الوصول إلى تحقيق الأهداف التي يسعى إليها والنيل منها ، وتتسبب فى حدوث شلل فكرى وجسدى ، وتكون هذه الضغوط(مرضاح، ١٩٠٠، ص٧:٨):

٤) الضغوط الصحية:

وهى تلك الضغوط المرتبطة بالجوانب الصحية والفسىولوجية مثل الأمراض. (عبدالله، ٢٠١٤، ص٢١٦)

ثالثاً: مصادر الضغوط الحياتية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسيّة والوبائيّة:

مصادر الضغوط لاتشكل بمفردها ضغوطاً فى حد ذاتها ، فصدور استجابة من شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذى يجعلنا نقرر إذا كان هذا الشخص يعانى من ضغوط أم لا ، فهى عبارة عن مثير له إمكانية محتملة فى أن يولد استجابة المواجهة أو الهرب ، ومما تجدر الإشارة إليه أن الإنسان عادم ما يتعرض فى حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط ، فالبعض منها بيولوجى والبعض الآخر نفسى ، وبعضها اجتماعى وبغض النظر عن نوع مصادر الضغوط وطبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لها بنفس السلوك. (أحمد، ٢٠٢١، ص٤٤)

مما يجدر الإشارة إليه أن مصادر الضغوط هى عبارة عن مثير له إمكانية الاحتمال فى أن يولد استجابة الهروب أو المواجهة لدى الشخص معين ، وعند الإشارة الى الانسان بأنه عادة ما يتعرض في حياته اليومية إلى أنواع عديدة من مصادر الضغوط فالبعض منها بيولوجى والبعض الآخر نفسى وبعضها اجتماعى أو فلسفى وبغض النظر عن نوع هذه المصادر وطبيعتها فإن جسم الإنسان يستجيب لهذه الضغوط بنفس الأسلوب. (الأشول، ١٩٩٣، ص١٥:١٦)

حيث إن المواقف المحدثة للضغوط النفسية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية هي تلك الأحداث أو التغيرات الحياتية الناتجة عن الإصابة بالفيروسات والأوبئة ، وهذا كله يرجع بالتأثير السلبي على تكوين البناء الوظيفي للأسرة ، والضغط النفسية لا ترتبط بالموقف المحدث لها بقدر ما ترتبط باستجابة الأسرة وكيفية تقييمها لها ، وتمر الضغوط خلال مرحلتين (Green,1990,p1632;1642):

١- **مرحلة الأحداث الخارجية: Environmental Input** : وهذه الأحداث تتم دون تدخل الفرد فيها وتكون خارج إرادته ، مثل المرض أو الإعاقة أو ميلاد أو وفاة شخص عزيز أو التغير المناخي المفاجئ سواء الأمطار ، الفيضانات ، السيول.

٢- **مرحلة التقييم Appraisal Of Environmental Input** : وفي هذه المرحلة يتم تقدير وتقييم الحدث الضاغط ، إذا كان يشكل خطر ، أو شيء جديد طراً ، أو أنه سيء ، ونتيجة لتقييم هذه المرحلة يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة .

رابعاً: الآثار المترتبة على الضغوط الحياتية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية(على، ٢٠٢٠، ص٢٣):

١- **الآثار الجسمية:** والتي تتمثل في ألم في الصدر أو ارتفاع ضربات القلب ، صعوبة في التنفس ، ارتفاع ضغط الدم ، الاضطرابات الجسدية ،مشاكل في المعدة مثل قرحة المعدة ، تصلب العضلات والألم.

٢- **الآثار الشخصية:** تتمثل في الإحباط ، التوتر ، القلق ، العصبية التي تسيطر عليه ، الشعور بالذنب ، الارتباك ، الخوف المستمر على الأسرة من التفكك والانهيار، التأثر بآراء الآخرين ، الشعور بالذنب تجاه الآخرين وتأنيب الضمير .

٣- **الآثار السلوكية:** فقدان الشهية ، التدخين وشرب الكحول ، ضعف الأداء ، سرعة الانفعال ، قلة أو كثرة الأكل والنوم ، وهناك اتجاهين في تفسير السلوك الاجتماعي :

٤- **الآثار الذهنية:** تتمثل في الشرود والنسيان ، عدم القدرة على اتخاذ القرار، القلق المستمر الشعور بالإرهاق ، صعوبة في التذكير، حيث أشار عدد من علماء النفس بأن مخ الإنسان لا يستطيع

التعامل مع ٢-٣ موضوعات فى الوقت نفسه ، كما أفادت بعض الدراسات أن مخ الانسان يجد صعوبة فى التعامل مع أكثر من مثيرين فى وقت واحد.

خامساً: النظريات والنماذج المفسرة للضغوط الحياتية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية:

١- نظرية هانز سيللى Hanz Selly: "الضغط النفسى"، "التفسير الفسيولوجى":

يعتبر هانز سيللى ١٩٠٧-١٩٨٢ العالم الفسيولوجى الأمريكى أول من تأثر بموضوع الضغط ، وعرف الضغوط على أنها : مجموعة من الأحداث التى ترهق الفرد ، ورد الفعل تجاه هذه الأحداث ، وعرف رد الفعل على أنه : استجابة فسيولوجية لهذا الضغط .

قدم هانز سيللى عام ١٩٥٦م أهم إنجازاته النظرية حول التكيف الفسيولوجى ، حيث كان لطبيعة تخصصه الدراسى الأولى تأثير كبير فى صياغة نظريته فى الضغوط ، فقد تخصص فى دراسة الفسيولوجيا والأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغط Stressor ، والنسق الفكرى لنظرية سيللى فى الضغط يتألف من أن الضغط متغير غير مستقل ، وهو استجابة لعامل الضغط ، ويميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة ، وتوجد استجابة جسدية معينة داخل جسم الإنسان تدل على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئى مزعج "موقف ضاغط" ويعتبر حدوثها مصحوباً بأعراض تدل على وجود ضغط بالفعل ، وقد حدد سيللى على الأعرض الجسدية التى تظهر على الفرد " زملة التكيف العام" (H.Seiiy, 1979, p192)

٢- نموذج كوبر:

يوضح هذا النموذج أن الضغوط التى يمر بها أسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية يكون مصدرها الأساسى هى البيئة التى يعيش فيها الفرد مما يؤدى إلى تهديد ونقص لحاجات ومتطلبات الفرد أو يشكل خطراً يهدد الفرد وتحقيق أهدافه فى الحياة فيشعر بحالة الضغط ، ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف ، وإذا لم ينجح فى التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترة طويلة

من الوقت ، فإنها سوف تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية ، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب ، وانخفاض تقدير الذات (عثمان، ٢٠٠١، ص١٠٣).

سادساً: الوقاية من آثار الضغوط الحياتية لأسر المصابين بالأمراض الفيروسية والوبائية:

يرى البعض أن أحداث الحياة الضاغطة تكون ثقيلة إذا وقعت على الأسرة وتقف أمامها في حيرة قاتلة ، حيث تحاصرهم الهموم والمشاكل من كل الجوانب ، وتنتابها الأمراض والهموم . فهناك وسائل وأساليب كثيرة للوقاية من آثار الأمراض النفسية والأضطرابات العقلية الناجمة عن ضغوط الحياة ومصائبها، منها:

١ - التفكير الإيجابي:

يعتبر التفكير الإيجابي هدف سام ، ينظر إلي كل فرد من أفراد الأسرة ؛ لتجنب الكثير من الأخطاء الناتجة عن حياة الأفراد التي تعيش دون تخطيط أو تنظيم ، فبعض الأشخاص تترك حياتها تبعاً للظروف التي تقودها وتتصرف فيها ، وردود أفعالها تجاهها ، حيث يؤكد علماء التربية والنفس أن معظم الأمراض النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة وأحداثها ، إنما هي في الأصل نتيجة لأنماط خاطئة في التفكير.

٢ - معرفة طبيعة الحياة:

ينبع أساس الصحة النفسية من الموقف الصحيح لنظرة الأسرة للمجتمع التي تعيش فيه، هناك من ينظر إلى الدنيا بأنها كل شيء وأنها هي كل همومه ، وبسبب الابتلاءات التي قد لاتستطيع بعض الأسر مقاومتها أو التكيف معها تنشأ الصراعات المختلفة والضغوطات المتنوعة.(الحسيني، ٢٠٠٥، ص ص ٢٩:٥١:٦١)

مراجع البحث

أولاً: المراجع العربية:

١. ألاء خليل نجيب على .(٢٠٢٠). الضغوط الحياتية لمرضى السكري ، بحث منشور ، كلية الخدمة الاجتماعية ، دراسات وبحوث تطبيقية ،جامعة أسيوط ، ع١١، مج٢.
٢. السيد سلامة محمد فهيد .(٢٠٢٢). الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية وتنمية مهارات الأمهات الأرامل للتعامل مع ضغوط الحياة ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية.
٣. السيد عبدالعاطى .(٢٠٠٦). الأسرة والمجتمع ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
٤. جيهان عثمان محمود .(٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادى مقترح فى تحسين جودة الحياة وإكتساب أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لطالبات الجامعة ،مجلة الدراسات التربوية والإنسانية ، كلية التربية ، جامعة دمنهور ، مج٥، ع١٤.
٥. جمعة سيد يوسف .(٢٠٠٧)، إدارة الضغوط ، بحث منشور بمركز تطوير الدراسات العليا والبحوث ومجلة كلية الهندسة ، القاهرة.
٦. حسن عاشور أحمد .(٢٠٢١). المسؤولية الأسرية وعلاقتها بالضغوط الحياتية لأسر الأطفال التوحيديين " دراسة من منظور المدخل التكاملى فى خدمة الفرد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة أسوان.
٧. رشا عبدالناصر عبدالله .(٢٠١٤). الضغوط الحياتية للأمهات الحاضنات وأساليب مواجهتها ، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، مج١، ع٣٧.
٨. سماح محمد حسين .(٢٠٢٠). الضغوط والرضا عن العمل ، دار المعرفة الجامعية ، جامعة الإسكندرية.
٩. عادل عز الدين الأشول .(١٩٩٣). الضغوط النفسية والإرشاد الأسرى للأطفال المتخلفين عقلياً ، مجلة الإرشاد النفسى ، العدد الأول ، جامعة عين شمس ، القاهرة.

١٠. عبدالعزيزين عبدالله الحسينى .(٢٠٠٥). ضغوط الحياة وأساليب التعايش معها ، دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع ، المملكة العربية السعودية ، ط٢.
١١. على إسماعيل على .(٢٠١١). إستراتيجيات الخدمة الاجتماعية المدرسية للتدخل فى مواقف الضغوط والأزمات ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، ط٢.
١٢. عوض بن محمد مرضاح.(١٩٠٠). الضغوط النفسية فى حياة الداعية ، مدار الوطن للنشر ، مكة المكرمة.
١٣. فاتن فوزى أحمد جادو أصلان .(٢٠١٣). العلاقة بين الضغوط الأسرية والتمتع لطلاب التعليم الثانوى ، بحث منشور ، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية ، المعهد العالى ببورسعيد ، العدد ٦١، الجزء الرابع.
١٤. فاروق السيد عثمان .(٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٧.
١٥. ليلى محمد حسين .(٢٠١٩). تصور مقترح لممارسة نموذج الحياة لتخفيف الضغوط الحياتية لأسر مرضى القلب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة أسوان.
١٦. سجاد محمد صالح .(٢٠٢١). الفيروسات التى تصيب الانسان ، أكاديمية الاتقان العالمية للدراسات القرآنية، ،Whatsapp.Com /F4pe40ZiO44K373ZIJDRG Chat، ط١.
١٧. محمود أحمد فهيم .(٢٠١٩). الضغوط الوظيفية وتأثيرها على أداء العاملين ، دار الكتب والدراسات العربية ، الإسكندرية.
١٨. محمود السيد محمد محمود سلامة .(٢٠٢١). فعالية برنامج تدخل مهني من منظور الممارسة العامة فى الخدمة الاجتماعية للتخفيف من حدة الضغوط التى تتعرض لها أسر المصابين ذهنياً، مجلة دراسات فى الخدمة الاجتماعية ، القاهرة ، العدد ٥٤، الجزء الثانى.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. Green B,Defining trauma.(1990). Terminology and generic stress of dimensions , Journal of Applied Social psychology , Vol "20",issue "2".

2. Selye,H.(1979) The stress of "Revised Edition", New York , Me Graw book.

البريد الإلكتروني: swork_journal@aswu.edu.eg

الموقع الإلكتروني: [/https://sjss.journals.ekb.eg](https://sjss.journals.ekb.eg)