

الضغوط الاجتماعية وأثرها على الصحة والمرض في المجتمعات المعاصرة

Social pressures and their impact on health and illness in contemporary societies

أمينة أقنييني

جامعة الأغواط (الجزائر) ، a.aguenini@lagh-uinv.dz

تاريخ النشر: 2023/11/15

تاريخ إنعقاد الملتقى: 2023/02/21

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الضغوط الاجتماعية ومدى تأثيرها على الصحة والمرض لدى الانسان في المجتمعات المعاصرة، حيث خلقت التغيرات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية المتسارعة في المجتمعات الحديثة مجموعة من الأحداث الضاغطة ما انعكس سلباً على تكيف الأفراد مع هذه الضغوط مما نتج عنه جملة من الأمراض حسب آخر الدراسات والأبحاث في مجال الطبي والنفسي. وقد حاولنا من خلال هذه الورقة البحثية أن نتطرق لمفهوم الضغوط الاجتماعية كزاوية بحث باعتبار ان الضغوط التي يتعرض لها الانسان في المجتمعات الحديثة كثيرة ومتعددة. حيث أننا اعتمدنا على استقراء جملة من مصادر البحث والاعتماد عليها في قراءة الظاهرة من زوايا متعددة، فتطرقنا إلى مفهوم الضغوط الاجتماعية ومصادرها ومدى ارتباطها بالمجتمعات المعاصرة مقارنة بالمجتمعات القديمة، كما حاولنا البحث في العلاقة بين الضغوط الاجتماعية ومدى تأثيرها على الصحة والمرض وكيف ان الانسان في المجتمعات الحديثة يعاني من جملة من الأمراض المزمنة والتي ارتبطت إلى حد كبير بمدى تعرضه للضغوط المختلفة وخاصة ضغوط الحياة اليومية عموماً بالإضافة إلى ضغوط الصدمات المفاجئة.

كلمات مفتاحية: الضغوط الاجتماعية، الصحة، المرض، المجتمعات المعاصرة، الأمراض المزمنة

ABSTRACT:

This study aimed to identify social pressures and the extent of their impact on human health and disease in contemporary societies, where the rapid political, economic, social and cultural changes in modern societies created a set of stressful events, which reflected negatively on the adaptation of individuals to these pressures, which resulted in a number of diseases according to the latest studies and research in the field of medical and psychological. Through this research paper, we have tried to address the concept of social pressures as a research angle, considering that the pressures to which humans are exposed in modern societies are many and numerous.

As we relied on extrapolating a number of research sources and relying on them to read the phenomenon from multiple angles, we touched on the concept of social pressures and their sources and the extent of their connection to contemporary societies compared to ancient societies, and we also tried to research the relationship between social pressures and the extent of their impact on health and disease and how the human being in modern societies suffers from a number of chronic diseases, which were largely associated with the extent of his exposure to various pressures, especially the pressures of daily life in general.

Keywords: Social pressures, health, disease, contemporary societies, chronic diseases.

1- مقدمة:

لا شك أن الضغوط الاجتماعية أحد أبرز العوامل الأساسية المرتبطة بقضية الصحة والمرض، ولها تأثير كبير على صحة الانسان في المجتمعات المعاصرة، ذلك أن العالم اليوم يعرف تغيرات هيكلية على جميع المستويات كما يعرف مستوى عال ومكثف في التواصل الانساني بشكل لم يسبق له مثيل في تاريخ البشرية، فقد ساهمت وسائل الاتصال الحديثة في تجسير الفجوات وتقريب

عدد خاص بأعمال الندوة الوطنية حول: المصابين بالأمراض المزمنة في المجتمع الجزائري بين التمكين والتمهيش. 3694 (Special).v17i3/ssj.v10.34118/doi

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/3694>

المنعقدة بكلية العلوم الاجتماعية - جامعة عمار ثليجي بالأغواط

المسافات التي كانت إلى عهد قريب تفرض العزلة والانفصال عن الآخرين في كثير من المجتمعات. فزادت نسبة التفاعل الاجتماعي بين الأفراد على اختلاف ثقافتهم ولغاتهم وطبقاتهم ومستوياتهم.

إن التغيرات الاجتماعية والثقافية التي طرأت على حياة الانسان في المجتمع الحديث خلقت له العديد من الأحداث الضاغطة فهي بمثابة تأثيرات البيئة المحيطة الاجتماعية خاصة والثقافية على نفسيته وحياته، لذلك تعتبر الضغوط مصدرا للأمراض النفسية والعضوية على حدّ سواء، فالإنسان يعيش في بيئة اجتماعية يؤثر فيها ويتأثر، ولا يستطيع أن يلغي هذا التأثير مادام أنه يتواجد في كنف الجماعة. ولعل الضغوط الاجتماعية أبرز ما يميز حياة الانسان في المجتمعات الحديثة نظرا لعدة معطيات مرتبطة بتطور المجتمعات، فظهور الدولة الحديثة بمفهومها السياسي وبروز الانظمة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية المختلفة جعل منها مصادر ضغط للإنسان المعاصر عكس ما كان عليه الانسان الاول الذي كان يعيش على الزراعة والصيد والبساطة عموما في حياته. فالإنسان المعاصر اليوم حياته أصبحت مرتبطة بالنظام السياسي وقوّته مرتبط بالنظام الاقتصادي وحياته الاجتماعية مرتبطة بالمظاهر المكلفة، وحياته الثقافية مرتبطة بالتكنولوجيا... الخ، كل ذلك يجعله غير حرّ في اختياراته، في طريقة عيشه وكسبه، بل ويتأثر أيما تأثير بكل ما يحيط به، فيجعله رهين بيئته ومتغيراتها، مما يؤثر على صحته النفسية والجسدية بشكل أو بآخر.

فالفرد يواجه في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثا تنطوي على الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة. وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم جوانب شخصية الفرد. وإذا كان العصر الحالي يوصف بـ "عصر القلق"، فقد اعتبر بعض الباحثين أننا نعيش كذلك في عصر يتسم بالضغوط والأزمات النفسية، إذ لم يعد عصرنا الحاضر عصر الحياة السهلة والميسورة، بل تعقدت ظروف الحياة، وبدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تقود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية، ونقص مهارات الفرد في التعامل معها ومواجهتها. (ناصيف، 2021، ص. 1827)

ويُعرف الباحثون الضغوط الاجتماعية او الضغط الاجتماعي بأنه "الشعور بعدم الراحة أو القلق التي قد يتعرض لها الأفراد في المواقف الاجتماعية، والتزعة المرتبطة به لتجنب المواقف الاجتماعية المجهدة" (Ruth et al, 2011, p421)، فالضغوط الاجتماعية مصدرها علاقة الشخص بالآخرين وبالبيئة الاجتماعية عموما، فيجد نفسه غير قادر على التكيف مع أحداث معينة مفاجئة كوفاة شخص قريب أو الطلاق أو التعرض للاغتصاب مثلا، او مواقف يومية متكررة ضاغطة مثل حركة المرور الخانقة، البطالة، التعرض للعنف وغيرها... كل هذه الأحداث وغيرها تشكل ضغوطاً اجتماعية يومية وروتينية من شأنها كما بينت العديد من الدراسات والأبحاث أن تشكل خطرا على صحة الانسان وتجعله عرضة للعديد من الأمراض النفسية والجسدية على حدّ سواء. وانطلاقاً مما سبق يمكن لنا أن نطرح التساؤلات التالية والتي سوف نحاول الاجابة عليها من خلال عرض هذه الورقة البحثية:

- ما هو مفهوم الضغوط الاجتماعية؟ وماهي مصادرها؟
- ماهي العلاقة بين الضغوط وبين متغيرات المجتمعات المعاصرة؟
- كيف أثرت الضغوط الاجتماعية على صحة الانسان المعاصر؟
- أهداف البحث: نهدف من خلال هذا البحث إلى تحقيق جملة من الأهداف لعل أهمّها:
- التعرف على مفهوم الضغوط الاجتماعية وأهم مصادرها.
- التعرف على مختلف الضغوط الاجتماعية التي يعاني منها الانسان في المجتمعات المعاصرة.

- الكشف عن العلاقة بين الضغوط وبين متغيرات الحياة العصرية
- الكشف عن العلاقة بين الضغوط الاجتماعية والصحة والمرض لدى الانسان المعاصر.

2- مفاهيم الدراسة:

1-2- الضغوط الاجتماعية:

الضغوط لغةً: الضغط في اللغة العربية كلمة مشتقة من الفعل ضَغَطَ ضَغْطاً أي قهر وعصر، ويقال تَضَاعَطُوا أي تزاحموا، والضَغْطَةُ بمعنى الزحمة والضيق وتعني أيضا الشدة والمشقة. (شحاتة والنجار، 2003، ص.208).

الضغوط اصطلاحاً: هي الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من التكيف أو إعادة التكيف وأن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمريض أو الاضطراب وسوء التوافق، وهي مترتبات عمليات التقدير لدى الفرد وتقييم ما إذا كانت مصادر الفرد كافية للوفاء بالمتطلبات المفروضة عليه من البيئة أم لا. (يوسف، 2003، ص.13).

أما الضغوط الاجتماعية فتعني عدم قدرة الشخص على التعامل مع الظروف التي تحيط به في البيئة الاجتماعية ويمكن أن تؤدي الضغوط الشديدة أو المستمرة إلى تغيرات نفسية وبيولوجية وكذلك تغيرات في التفاعلات الاجتماعية، حيث تؤثر الضغوط على علاقات الأفراد مع الآخرين وكذلك قدرتهم على تحقيق أهدافهم. (يونس، 2020، ص.315).

ويعرف إلفيلد (1977) الضغوطات الاجتماعية بأنها "ظروف من الأدوار الاجتماعية اليومية التي تعتبر عمومًا إشكالية أو غير مرغوب فيها والتي تؤثر على الصحة النفسية والجسدية للفرد" (Ilfeld, 1977, p161-166).

وعليه فإن الضغوط الاجتماعية تعني مجموعة من الأحداث والمواقف ذات طابع اجتماعي أي مصدرها البيئة الاجتماعية والتي تؤثر على الفرد وعلى صحته النفسية والجسدية وكذا مختلف سلوكياته وهذا بسبب صعوبة التكيف معها والتأقلم مع شدتها مما يعرضه لضغوط تؤثر عليه سلباً.

2-2- الصحة:

قامت منظمة الصحة العالمية (WHO) عام 1946 بوضع ونشر مفهوم للصحة يقوم على أنها "حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". وحددت المنظمة منهجاً متكاملًا يربط ما بين كل العوامل المتعلقة بسلامة الأفراد، بما في ذلك الجوانب المادية والاجتماعية المحيطة بهم والتي من شأنها أن تؤدي إلى تحقيق الحالة الصحية الجيدة. (منظمة الصحة العالمية، 1991). وتعرفها موسوعة الأنثروبولوجيا الإنجليزية على أنها: "بنية متكاملة من الرفاهية الجسدية والنفسية والاجتماعية بما في ذلك وظائف الأدوار" (Ember, 2004, p33).

وتعرف الصحة عمومًا بمدى التواصل الفيزيقي والوجداني والعقلي للشخص وقدرته الاجتماعية في مواجهة بيئته، وفي تعريف "بريكنز Perkins" للصحة أنها "حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم والتي تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها للمحافظة على توازنه. (خليل، 2006، ص.27). وإن كان هذا التعريف ركز على الجانب الفيزيقي للإنسان وهذا للدلالة على أن الصحة تعني أن الجسم غير معلول إلا أن التعريفات الحديثة تتجه نحو التعريف العام الذي قدمته منظمة الصحة العالمية والذي ينص على حالة من الاتزان النفس والجسمي والاجتماعي ليكون بذلك مفهوم الصحة هو مفهوم شامل، فمن غير الطبيعي أن يكون جسم الانسان لا يشكو من أي علة بيولوجية ولكن الشخص لديه اضطرابات عقلية أو نفسية يعاني من خلالها، لذلك التعاريف الحديثة تحاول أن تدمج بين كل ما هو نفسي وجسدي واجتماعي للدلالة على صحة الانسان.

3-2- المرض:

يمثل المرض كما وصفته الموسوعة البريطانية انحرافاً ضاراً ومؤذياً عن البناء الطبيعي أو الحالة الوظيفية للكائن الحي، حيث تظهر عليه عادة علامات وأعراض تدل على أن حالته غير طبيعية، ولذلك يجب فهم الحالة الطبيعية للكائن الحي لكي يمكن التعرف على السمات المميزة لحالة المرض. أما المفهوم البيولوجي للمرض: يتمثل في الوضع الطبيعي للكائن الحي في حالة من التوازن الفيزيولوجي الدقيق أو ما يطلق عليه الاتزان البدني من حيث استمرار العمليات الوظيفية والفيزيائية والكيميائية بواسطة ومكانيزمات معقدة داخل الجسم، ومن ثم فإن المعنى البديهي للمرض يتمثل في التبعات المترتبة على تعطل الميكانيزمات التي تتحكم وتسيطر على الاتزان البدني داخل الكائن الحي. (خليل، 2006، ص. 30-31).

ويعرف المرض عموماً بأنه خلل أو اضطراب أو إعاقة أو شعور بأعراض غير طبيعية من شأنها تغيير أو إعاقة وظيفة معينة في الجسم من جميع النواحي الجسدية والعقلية والنفسية والاجتماعية بحيث يكون المرض جزءاً أساسياً من تغير الوظيفة أو عدم القدرة على أداء المهام من جميع الجوانب وأدائه لأبسط الحاجات والمستلزمات أو أنه عدم شعور الانسان وحصوله على الراحة الطبيعية التي يحتاجها لأداء مهماته" (الشيخ علي وآخرون، 2008، ص. 99). وعليه يمكن أن نعرف المرض على أنه علة جسمية أو نفسية اجتماعية من شأنها أن تؤثر على أداء وسلوك وتصرفات الأفراد.

3- الضغوط الاجتماعية في المجتمعات المعاصرة:

3-1- كيف تتكون الضغوط؟

الضغط ينشأ من داخل الشخص نفسه، ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل، العلاقات الشخصية مع الآخرين، أو شريك الحياة، أو موت عزيز، أو موقف صادم، ويسمى ضغط خارجي. وسواء كانت الضغوط داخلية أو خارجية متمثلة في أحداث الحياة فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية، والأحداث اليومية تُحدث كثير من الضغط للإنسان ولكن يجب على الفرد أن يساير ظروف الحياة والمواقف المختلفة، وقد يفشل بعض الناس فتمر به خبرات خيبة الأمل والإحباط والصراعات من الضغوط اليومية، لكن عدد قليل هو الذي يواجه الظروف القاسية. (عبيد، 2008، ص. 22). هذا وقد ميز الباحثين عموماً بين نوعين من بواعث الضغوط، أحدهما طبيعية وتشمل التغيرات أثناء دورة الحياة كتغيرات العلاقات الأسرية، والأخرى كارثة تصيبهم فجأة وغالباً ما تمنع قدراتهم على المواجهة، ويمكن إحصاء بعض الخصائص التي تميز بواعث ضغوط الكارثة على بواعث الضغوط الطبيعية وهي:

- ليس هناك وقت للاستعداد.
 - ممارسة سابقة ضعيفة أو غير موجودة.
 - منابع ضعيفة للإرشاد والتوجيه النفسي.
 - نقص في السيطرة وإحساس بالعجز.
 - إحساس بالضيق والخسارة والفقدان.
 - تأثير عاطفي عال.
 - وجود مشاكل صحية.
- أما العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط فهي كما يلي: (عبيد، 2008، ص. 23-24)
- مصادر الموقف الضاغط.

– الاستجابة لهذا الموقف الضاغط.

وبدون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقول إن هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا؟ وعليه فإن استجابة الفرد للأحداث الضاغطة تتوقف على إدراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط ومدى تأثيره على حياته وعلى تجربة الفرد وخبراته بالدرجة الأولى. هذا وتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل (المهنية)، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الأسرية، والضغوط الدراسية، والضغوط العاطفية، وضغوط الانتقال والهجرة...

2-3- أنواع الضغوط وعلاقتها بالمجتمع الحديث_المعاصر:

هناك إدراك متزايد بأن خبراء الطب ليسوا وحدهم قادرين على فهم قضيتي الصحة والمرض، إن كلاً منا بصرف النظر عن اعتبارات الوضع الاجتماعي أو الموقف، قادر على تفسير وتشكيل مفهوم معين عن أوضاع أجسادنا وصحتنا من خلال ممارساتنا اليومية والغذائية ومن خلال ما نمارسه من رياضات بدنية. وقد بدأت هذه التوجهات الجديدة حول الصحة، مع ما رافقها من انتقادات للنماذج الطبية*، إلى الإسهام في إحداث تغييرات عميقة في عملية العناية الصحية وأنظمتها في المجتمعات الحديثة والمعاصرة. وأضيفت إلى هذه العوامل اعتبارات أخرى منها أن طبيعة المرض واتساع أنواع محددة منه قد أخذت بالتغير، ففي العصور الماضية، كانت الأمراض الكبرى تتمثل في الأوبئة والأمراض المعدية مثل السل والكوليرا والملاريا وشلل الأطفال التي اتخذت في مضي طابعاً وبائياً يهدد المجتمع بأسره. أما في البلدان الصناعية، فقد تناقصت هذه الأمراض الحادة المعدية، بل إن بعضها قد اندثر كلياً. وانتشرت عوضاً عن ذلك أنواع جديدة من الأمراض المزمنة وغير المعدية مثل: أمراض السرطان، والقلب، والسكري، والضغط (اضطرابات الدورة الدموية). وفيما كانت أسباب الوفاة الأولى في مرحلة المجتمعات ما قبل الحديثة تتمثل في وفيات الرضع والأطفال والأمراض المعدية، فإن الوفاة في المجتمعات الحديثة تحدث بسبب التقدم في السن، من هنا تزايد الاهتمام بالأمراض المزمنة التي تتفاقم مع التقدم بالسن، وتركز جانب من هذا الاهتمام في خيارات أسلوب الحياة المتاحة للأفراد، وعدم تعاطي التدخين ومزاولة التمارين الرياضية، وانتقاء الغذاء المناسب_ وهي من العوامل التي تسهم في كثير من الأحيان في شيوع الأمراض المزمنة. (غدنز، 2005، ص 238-239).

إن مصطلح الضغوط اليوم واسع الانتشار بل أنه أصبح ملازم ومتلاصق مع الحياة العصرية الحديثة، فهو سمة من السمات المهمة والأساسية للمجتمعات المعاصرة، ولكن ذلك لا يعني بأي حال من الأحوال بأن المجتمعات القديمة أو بشكل عام المجتمعات التي لم تمر بعمليات التحديث أو التغيير الاجتماعي الثقافي السريع، لا تعاني من الضغوط فالأحداث اليومية الضاغطة هي سمة أساسية في جميع المجتمعات الانسانية دون استثناء (مثل الموت، الانفصال، الطلاق...). لكن السؤال الذي يبقى مطروحاً هو ما الذي جعل الكثيرون يربطون بين الضغوط الاجتماعية والنفسية وبين المجتمع الحديث؟ هل للتغيرات الاجتماعية والثقافية السريعة وعمليات التحديث التي أصابت المجتمعات المعاصرة أثر في إبراز ظاهرة الضغوط في حياة أفرادها؟

* إن الفرضيات والممارسات التي ينطوي عليها النموذج الطبي الحيوي تعرضت ومازالت تتعرض للانتقاد من أكثر من جانب، ويرد النقاد على الفرضية الأولى القائلة إن المرض حالة تصيب الجسم البري بفعل مؤثرات بيولوجية، مثل الجراثيم والفيروسات بقولهم إن المرض في واقع الأمر هو مفهوم وحالة يجري بناؤها وتصورها اجتماعياً وليس حالة فردية لا يمكن الكشف عنها إلا بالأساليب العلمية الموضوعية " الحقائق العلمية". أما الفرضية الثانية تعتبر المريض كإنساناً سلبياً يمكن معالجة "الجسم المريض" فيه بمعزل عن عقله وشخصيته أو حالته النفسية، فيرد النقاد بقولهم إن أراء المريض وتجربته ومعايشته للمرض هي كلها من العوامل الحاسمة في معالجته...أما الفرضية الأخيرة التي تحصر مكان المعالجة بالمستشفيات حيث تستخدم أساليب التقانة الطبية، فيرد النقاد بقولهم إن الشفاء من الأمراض لا يتم بالضرورة في المستشفيات أو المستوصفات الطبية فحسب بل هناك أساليب علاجية أخرى فقد تفوق على التقانة والدواء والجراحة. (للمزيد أنظر: غدنز، 2005، ص 236-237)

تأخذ الضغوط ثلاث مستويات، المستوى الأول، وهو المستوى البيولوجي والذي يتمثل في إصابة الجسم بالميكروبات أو في أن يتعرض لظروف فيزيقية مثل الارتفاع بدرجة الحرارة، أما المستوى الثاني وهو النفس والذي يتمثل في الصراعات والاحباطات التي تصيب الانسان. والمستوى الثالث وهو المستوى الاجتماعي والمتمثل في القيوم الاجتماعية والأعراف والعادات والتقاليد وغيرها. ويرى "ابراهيم عيد الستار" أن مصادر الضغوط نوعين، ضغوط خارجية كالأعباء الخارجية اليومية وضغوط العمل، والتلوث البيئي او بسبب عوامل عضوية داخلية كالإصابة بالأمراض. ومن الأمثلة على ذلك: (ابراهيم، 1998، ص 107-108)

- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)
 - الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال، وجود أطفال مرضى أو معاقين في الأسرة.
 - ضغوط اجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلتها، العزلة، الإسراف في التزاور أو الحفلات...ضغوط العمل، بما فيها العمل المكثف، او القليل، الصراعات خاصة مع الرؤساء والمشرفين، أو الذي يتطلب مسؤوليات ولكنه لا يكافأ بنفس الجهد...
 - ضغوط الانتقال والتغيير والسفر، كالهجرة، تغيير المسكن أو الإقامة، الانتقال إلى عمل جديد...
 - الضغوط الكيميائية كإساءة استخدام العقاقير، الكحول، الكافيين، النيكوتين.
 - الضغوط العضوية، كالإصابة بالمرض، صعوبات النوم، الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية، العادات الغذائية السيئة، واختلال النظام الغذائي.
- ولا شك أن هذه الضغوط التي ذكرت قد تتصل بمجتمعات انسانية متعددة ولكنها تعتبر بكل عام من أكثر الأعراض التي تصيب المجتمع الحديث ومتزامنة معه، ولعله من المفيد هنا أن يتم توضيح أبرز هذه الضغوط وارتباطها بالمجتمع الحديث ومختلف التغيرات الحاصلة فيه.

3-2-1- الضغوط الانفعالية:

فالالاكتئاب على سبيل المثال والذي يعتبر من الضغوط الانفعالية يعد أحد أبرز اضطرابات العصر الحديث، حيث تعرف منظمة الصحة العالمية الاكتئاب بأنه مرض شائع في العالم، إذ يقدر أنه يصيب 3.8% من الأشخاص في العالم، 5.0% منهم من البالغين و5.7% من البالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة. ويعاني من الاكتئاب نحو 280 مليون شخص في العالم. ويختلف الاكتئاب عن تقلبات المزاج المعتادة والانفعالات العابرة إزاء تحديات الحياة اليومية. وقد يتحول الاكتئاب إلى حالة صحية خطيرة، لا سيما إذا يتكرر حدوثه بحدّة متوسطة أو شديدة. ويمكن أن يؤدي عند من يصاب به إلى المعاناة الشديدة وتأثر الأداء في العمل والمدرسة والأسرة. ويمكن أن يؤدي الاكتئاب في أسوأ حالاته إلى الانتحار. وينتحر كل عام أكثر من 700,000 شخص. والانتحار هو رابع سبب رئيسي للوفاة عند الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و29 سنة.

وعلى الرغم من وجود علاجات فعالة معروفة للاضطرابات النفسية، فإن أكثر من 75% من الأشخاص في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل لا يتلقون أيًا من هذه العلاجات. وتشمل المعوقات التي تحول دون الحصول على الرعاية الفعالة نقص الموارد، والنقص في أعداد مقدمي الرعاية الصحية المدربين، والوصم الاجتماعي المرتبط بالاضطرابات النفسية. (WHO, 2021). فهذه الظاهرة تعد من الظواهر التي تصيب جميع فئات المجتمع كافة دون تمييز في العمر أو الجنس على الرغم من وجود الفروقات بين الجنسين، أنما تصيب جميع فئات المجتمع الحديث والذي انتشرت فيه هذه الظاهرة بكل ملفت للنظر. فالالاكتئاب صورة مرضية نفسية تؤثر على الفرد وحياته الاجتماعية والصحية على حدّ سواء.

2-2-3- الضغوط الأسرية:

ولعل من أهم الضغوط الأكثر انتشاراً اليوم في المجتمعات المعاصرة تلك الضغوط المرتبطة بالأسرة والتي لها تأثير مباشر وأكثر ارتباطاً بالوضع الصحي. فالأسرة والمشكلات الأسرية تعتبر أحد أبرز الإفرازات للضغوط اليومية التي يتعرض لها الإنسان في حياته اليومية. فهناك زيادة في حجم المشكلات الأسرية في المجتمعات الحديثة ظهرت وتولدت نتيجة لظروف التحديث والتغير الاجتماعي والثقافي السريع. فأصبحت هذه المشكلات مثل الطلاق، الصراع الأسري (العنف الأسري)، الانفصال، المشكلات المرتبطة بتربية الأولاد وعمل المرأة وغيرها من هذه المشكلات أحد أبرز مشكلات المجتمع الحديث المعاصر، بل تعتبر من أهمها على الإطلاق. فالأسرة هي أحد أبرز المؤسسات التي تعرضت إلى مشكلات متعددة، وتم فرض أحداث يومية حياتية ضاغطة ارتبطت معها وتزامنت مع وجودها وأثرت على طبيعة الصحة النفسية والجسدية للأفراد.

3-2-3- الضغوط التفاعلية:

القضية الأخرى الخاصة المرتبطة بالضغوط هي تلك التي ترتبط بالضغوط الاجتماعية المتعلقة بعملية التفاعل مع الآخرين، فعملية التفاعل والعلاقات الاجتماعية لا شك أنها تأثرت بشكل كبير عن تلك العلاقات الاجتماعية السائدة في المجتمعات الأخرى التقليدية بشكل عام. فالتفاعل قد يكون ضمن نطاق الأسرة الواحدة، وقد يكون بين الأقارب، الأصدقاء، زملاء المدرسة، الجامعة، العمل، الحي...أو غيرها من المؤسسات الاجتماعية المختلفة، فالعلاقات الاجتماعية اختلفت وتأثرت بشكل كبير بالمعطيات الحديثة. فأصبحت هذه العلاقات تقوم وتنشأ وفقاً لهذه المعطيات المتعددة.

ولا شك أن أحد أبرز هذه المعطيات الحديثة التي أفرزها المجتمع الحديث هي تلك التي تتعلق باستخدام التكنولوجيا الحديثة وأجهزة الاتصالات المتعددة، فهي بلا شك أثرت في السلوك الإنساني وكونت لديه علاقات اجتماعية مختلفة نتجت عنها ضغوطاً حياتية يومية لم تكن موجودة أو ظاهرة من قبل. ففي دراسة أجراها كل من " ناي وارينج" (Nie and Erbing, 2000) من جامعة ستانفورد الأمريكية والتي عملا من خلالها على مسح عام لمجتمع الولايات المتحدة الأمريكية، فوجدوا أن هناك تأثيراً مباشراً مرتبطاً باستخدام الإنترنت على العلاقات الاجتماعية للفرد في المجتمع الأمريكي. وخلصت الدراسة إلى أنه كلما زاد عدد الساعات التي يقضيها المرء في استخدام الإنترنت، زاد انخفاض التفاعل الأسري والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، كما توصل الباحثان في دراستهما بأن الاستخدام المفرط لهذه التقنيات سوف يخلق العزلة الاجتماعية والتي تعتبر بعداً من أبعاد الاغتراب الاجتماعي. (الكندري، 2003، ص 263-266).

لا أحد ينكر اليوم بأن هذا النوع من أنواع التفاعل الاجتماعي الحديث هو مرتبط ارتباطاً حصرياً بمجتمعاتنا المعاصرة والتي أفرزت لنا نوعاً من الضغوط التفاعلية، الناتجة عن علاقات افتراضية، ناتجة عن كم هائل من المعلومات والأخبار والأحداث الحقيقية و المزيفة الإيجابية والسلبية، كما ان التفاعل المفرط مع مختلف وسائل الإعلام الجديد ولد شعوراً لدى مستخدميه بالعزلة والاحباط والاستغناء عن العلاقات الاجتماعية الحقيقية واستبدالها بالافتراضية، فظهرت أمراض اجتماعية ونفسية مست مختلفة فئات المجتمع من أطفال ومراهقين وبالغين. لكن العزلة الاجتماعية تبقى هي أبرز سمات المجتمع المعاصر وأحد أهم أبعاد الاغتراب الاجتماعي.

كما أن الضغوط التفاعلية الناتجة عن العمل أصبحت كثيرة ومتعددة ومرتبطة بتطور المجتمعات الحديثة وظهور ما أسماه " إميل دور كايم" بـ "تقسيم العمل" في المجتمع الحديث، فتعدد الوظائف وظهور المؤسسات بمفهومها الحديث بقدر ما حقق نوعاً من التضامن العضوي في المجتمعات الحديثة حسب دور كايم دائماً، إلا أنه خلق العديد من الضغوط التفاعلية لدى العاملين والموظفين لم تكن موجودة من قبل.

فالتبيعة الوظيفية الحديثة مختلفة عن تلك الحالة أو الطبيعة الوظيفية في المجتمعات التقليدية، ويمكن ايجاز بعضاً من العوامل المهنية والوظيفية التي من الممكن أن تلعب دوراً أساسياً من حيث ضغوط أفرزها العمل وطبيعته، يمكن ايجازها هنا بصراع أو تعارض الأدوار (الأم والزوجة والمرأة العاملة)، الصراع التنظيمي، طبيعة العمل نفسه، زيادة الحمل والأعباء الوظيفية، البيئة المادية للعمل (الحرارة، الضوضاء، التلوث، غياب النظافة...)، غموض الدور (تحدث عند استلام عمل جديد، الترقية، النقل...)، نظام العمل كالمناوبة (أثبتت الدراسات أن نظام المناوبة له تأثير سلبي على عادات النوم والعلاقات الاجتماعية، وترتبط بالشعور بالتعب، النوم المتقطع، اضطراب الشهية وغيرها من الأعراض التي تزيد من الاحساس بالضغوط)، مناخ المؤسسة التنظيمية (كل مؤسسة مناخها التنظيمي و أسلوبها الخاص في التعامل مع موظفيها وعاملها) وغيرها... كلها عوامل تشكل مصدر ضغط للموظفين والعاملين بكل عام. (الكندري، 2003، ص 269-271).

هذه العوامل المهنية والوظيفية ارتبطت بشكل واضح ومباشر بالأعمال والوظائف في المجتمعات الحديثة والمعاصرة، فقد لعبت هذه العوامل الحديثة دوراً في إحداث تفاعلات اجتماعية لم تكن موجودة في السابق في المجتمعات التقليدية. هذا التغيير الطارئ أحدث جملة من الضغوط نتج عنها العديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي مست مختلف العلاقات الاجتماعية. فالضغوط الاجتماعية الناتجة عن التفاعل مع الآخرين أو التفاعل مع الآلة والتقنية التي أثرت على التفاعل مع الآخرين أصبحت من أبرز الضغوط التي تواجه المجتمع الحديث وأصبحت سمة من سماته.

3-2-4- ضغوط الانتقال (الهجرة):

إن الهجرة نفسها من مكان لآخر أو من ثقافة لأخرى هي عملية ضاغطة تحدث تغييراً في حياة الانسان. وكما أشار " اينجر" في دراسة سابقة إلى أن المهاجرين الجدد في الغالب يخضعون لبعض من المتغيرات والمعطيات التي من الممكن أن تسهم في تعرضهم لضغوط مثل: العزلة، الحزن والشعور بعدم الأمان من محيطه. والبعض قد يكون ترك أهله وأسرته وأصدقائه ومحيطه الاجتماعي وفي كثير من الأحيان يترك الشخص لغته ويتعرض إلى لغة جديدة لا يفقهها، ويجد بعض الطقوس المختلفة في حياته، والمعتقدات الدينية المختلفة عما كان يمارسها أو معتاداً عليها. وقد تكون هجرات داخلية أو خارجية. ولعل أشد أنواع الهجرات هي التي يتعرض لها الانسان فيما أسماه " ايزنبرخ_Eisenbruch" بالحرمان الثقافي. وهو ذلك النوع من فقدان القسري للثقافة أو الأرض التي كان ينتمي إليها الشخص وتحدث عادة للاجئين الذين تركوا ديارهم وأرضهم بصورة قسرية، لذلك فهم أكثر الاشخاص تعرضاً للحرمان الثقافي، ومن ثم للضغوط المتعددة في المجتمع المهاجر إليه، حيث تعد الهجرات والتنقل من أبرز سمات المجتمعات المعاصرة وأكثرها ضغطاً على الافراد. (الكندري، 2003، ص 271-275).

وفي الأخير يجب أن ننوه إلى أن الضغوط الاجتماعية والنفسية من الممكن أن تصدر كنتيجة للكوارث والأزمات المختلفة والطارئة، كما حدث للعالم أثناء انتشار جائحة كوفيد_19 (وباء كورونا)، فعالم كله كان يعيش تحت ضغط كبير جراء الوباء وجراء مستجدات التعامل معه من فرض لإجراءات الحجر الصحي و التباعد الاجتماعي التي لم تعرفها المجتمعات من قبل بهذا الحجم، لقد أفقد كورونا العالم توازنه في أيام معدودات وترك اختلالات في كل المجتمعات كل حسب درجة وعيه وقوته في مجابهة الوباء، فبرزت للسطح قضية مهمة لم تكن مطروحة بتلك القوة وهي التطور الحقيقي يكمن في تطوير المنظومة الصحية وليس الدفاعية (الأسلحة)، وأن الصحة لها الأولوية على كل القطاعات الأخرى وأن التطور الذي يستحق أن تعمل من أجله الدول هو تطوير هياكلها الصحية وخدماتها الطبية. إن المجتمعات الانسانية عموماً عرفت ضغوطاً جراء وباء كورونا لم تعرفها من قبل فممنظمة الصحة العالمية نشرت على موقعها الرسمي أرقاماً مفرجة عن ارتفاع العنف المنزلي وخاصة ضد النساء في مختلف دول العالم حيث أشارت في تقرير لها أن جائحة فيروس كورونا ساهمت في تفاقم ظاهرة العنف ضد المرأة نظراً لملامزة البيوت والتبعات

الاقتصادية الصعبة التي رافقتها وما نتج عنها من ضغوط نفسية واجتماعية جعلت من الأسرة مسرحاً لمختلف أشكال العنف ضد المرأة والطفل. إن الكوارث الطبيعية والأمراض والحروب كلها عوامل من شأنها ان تسبب أنواعاً مختلفة من الضغوط على الأفراد بغض النظر عن المستوى الثقافي والاجتماعي لهم، بل إن التعامل في مثل هذه الحالات يتوقف على طبيعة الفرد وطريقة استجابته لهذا الموقف الضاغط.

إن المجتمع المعاصر قد فرض أحداثاً ضاغطة أثرت بشكل كبير على أفرادها، ولا شك أن ذلك لا يعني أن المجتمعات التقليدية لم تعاني من وجود أحداث حياتية ضاغطة، فهي موجودة طالما وُجد الإنسان ووجدت العلاقات الانسانية والتفاعلية. ولكن ما يميز المجتمع الحديث، هو كثرة هذه الأحداث الضاغطة التي ظهرت نتيجة لعوامل التغيير الاجتماعي والثقافي وعمليات التحديث. فبرزت الكثير من الأحداث اليومية الحياتية التي لم تكن موجودة في السابق، فبرزت وتفاعلت الضغوط من مصادر أكثر تعدداً وتنوعاً مما كانت عليه سابقاً، فالضغوط بشكل عام تحدث نتيجة لتفاعل ثلاثة عوامل رئيسية بيولوجية ونفسية اجتماعية وبيئية. فالبينة المحيطة قد تغيرت نتيجة لعوامل التغيير الاجتماعي والثقافي وعمليات التحديث التي نقلت البينة الانسانية وما تعرضه من معطيات مادية وغير مادية إلى بيئة انسانية انتهت بشكل كبير من خلال معطياتها إلى إحداث وبروز اضطرابات وضغوط اجتماعية ونفسية أثرت على صحة الانسان وبيولوجيته.

4- الضغوط الاجتماعية وأثرها على الصحة والمرضى:

جرى العرف على اعتبار الصحة أمراً يدخل في دائرة الشؤون الخاصة لا العامة، فكانت الصحة تفهم دائماً على أنها "عدم وجود المرض". وترجع أقدم القوانين التي تتضمن نصوصاً متعلقة بالصحة إلى حقبة التصنيع، عندما اعتمدت المملكة المتحدة قانون الصحة العامة عام 1848، كوسيلة لاحتواء الضغوط الاجتماعية الناجمة عن ظروف العمل السيئة. كما تضمن الدستور الميكسيكي الصادر عام 1843 إشارات إلى مسؤولية الدولة فيما يخص الحفاظ على الصحة العامة. ثم أدى التطور الذي حدث على طريق النظر إلى الصحة كقضية اجتماعية إلى تأسيس منظمة الصحة العالمية سنة 1948 ومع تحول مسألة الصحة إلى قضية عامة تغيرت رؤية الأفراد والمجتمعات للصحة عموماً.

4-1- تجارب هانز سيليا Hans Selye:

الواقع أن البدايات الأولى للاهتمام بدراسة موضوع الضغوط وعلاقتها بالأمراض، بدأت بتجارب "هانز سيليا_Hans Selye" طبيب كندي_ولد في 26 يناير 1907 بفيينا_النمسا وتوفي في مونتريال_كندا في 16 أكتوبر 1982. وهو مؤسس ومدير معهد الطب التجريبي والجراحة بجامعة مونتريال ورائد في دراسات الضغط النفسي، الذي يعود له الفضل في وضع كثير من الأسس العلمية لهذا الموضوع. فقد لاحظ منذ فترة مبكرة أن المرضى يشتركون (بالرغم من تعدد مصادر المرض والشكوى لديهم) في خصائص عامة متماثلة وأعراض مرضية متشابهة، بالإضافة إلى الأعراض النوعية التي تصف وترتبط بالمرض الخاص بكل منهم. فجميع المرضى يعانون من ضعف الشهية، الوهن العضلي، وفقدان الاهتمام بالبيئة. ومن ثم افترض "سيليا" أن الأمراض المختلفة تشترك في إحداث جملة من الأعراض، أطلق عليها "زملة الضغط العام" (Common Stress Syndrome)، بالإضافة إلى الأعراض النوعية بكل مرض.

ولكي يتحقق من ذلك، عرّض "سيليا" الفئران في معمله بكندا إلى أنواع مختلفة من المجهودات كالبرودة الشديدة، أو الحقن بمواد سامة... وما استجابت به الفئران في مثل هذه المواقف، يلخص في واقع الأمر استجاباتنا جميعاً نحن البشر عندما نواجه خطراً معيناً أو ضغطاً نفسياً مستمراً. فقد ردّت جميع الفئران بغض النظر عن مصادر الضغط الواقع عليها، بأن حدث جميع وظائفها الجسمية بطريقة انعكاسية_Reflexive. فنشطت الغدد، وتضخمت الغدة الأدرينالية بشكل خاص، وتزايد إطلاق

الأدرينالين منها. ونتيجة لهذا النشاط غير العادي تتحول الأنسجة إلى غلوكوز يمد الجسم بطاقة تجعله في حالة تأهب دائم لمواجهة الخطر. وهو نفس الشيء الذي يحدث لدينا جميعاً في المواقف الانفعالية. وقد أثبت " سيليا " أن استمرار تعرض حيواناته للضغوط المعملية سيجعلها عاجزة عن المقاومة طويلاً. فالإحساس بالضغط الواقع عليها يمر بالمراحل التالية: (ابراهيم، 1998، ص 107-109)

- في البداية مشقة تتطلب المزيد من حشد الطاقة.
- تمر عليها ثانياً، بعد ذلك فترة مواءمة واعتياد ومحاولة للتكيف مع مصادر الضغط ومقاومتها.
- ولكن ذلك قد يستمر لفترة نعر الحيوانات بعدها بالإجهاد والإرهاق، ثم أخيراً تنفق وتموت.

2-4- عندما تفشل طاقتنا على التكيف مع الضغوط:

أطلق " سيليا " على ما يظهره الجسم من مقدرة على التكيف المبدئي والتوافق مع الضغوط " طاقة التكيف _ Adaptation energy". وقد أثبت أن استمرار التعرض للضغوط يؤدي تدريجياً إلى فقدان هذه الطاقة وانهيارها. ومن ثم تضعف_ في الحالات البشرية_ قدرة الجسم على المقاومة فتحدث الأمراض والوفيات المبكرة، وذلك بعد ان يمر الإنسان بعدد من التغيرات التي يمكن له التعرف عليها. كما يمكن للإنسان العادي أن يتعرف على العلامات الدالة على الضغط، وبالتالي يمكنه التعامل معه ومعالجته قبل أن تستفحل آثاره الجسمية والنفسية. والتي يمكن ان نوجزها كما يلي:

- اضطرابات النوم
- اضطرابات الهضم
- اضطرابات التنفس
- خفقان القلب
- التوجس والقلق على أياء لا تستدعي ذلك
- الاكتئاب
- التوتر العضلي والشد
- الغضب لأنفه الأسباب
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
- الإجهاد السريع

- تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث (ابراهيم، 1998، ص 110)

ويرى " سيليا " أنه تستجيب للضغوط أولاً الأعضاء الضعيفة من الجسم، فهي التي تكون مستهدفة بشكل أسرع من غيرها للمرض، مما يفسر التأثير النوعي للضغوط على حدوث أمراض معينة دون أخرى. ففي حالة فشل الجهاز المناعي، تحدث الأورام السرطانية، وتحدث السكتة القلبية عندما تفشل الدورة الدموية، والشرابين عن أداء وظائفها المعتادة، وتحدث أمراض المعدة عندما يفشل الجهاز الهضمي عن أداء وظائفه المعتادة، بسبب قلة كمية الدم التي تصله نتيجة التوتر الذي تثيره هذه الضغوط.... هذا ويعتبر السرطان أحد أبرز الأمراض الناجمة عن تأثير ضغوط الحياة، ففي دراسة قدمها " فزنتينر وزملاؤه سنة 1982 بخصوص خلايا سرطانية في مجموعة من الفئران. وقاموا بتقسيم الفئران إلى مجموعتين حيث قاموا بعرض النصف الأول إلى مؤثرات صدمية بينما وضع النصف الآخر في الأقفاص بدون التعرض لأي صدمات، ولقد وجدوا أن النصف الأول من الفئران

والذي تعرض لأعراض صدمية قد نمت الخلايا السرطانية فيها بصورة أكبر وأسرع من الفئران الأخرى التي وضعت في القفص. أما سكلار وانزمان_Sklar and Anisman استعرضا عددا من الأدبيات التي توضح أن السرطان من الممكن أن ينمو بشكل أكبر مع وجود الضغوط والحياة اليومية غير السعيدة. (الكندري، 2003، ص 252).

3-4- ضغوط الحياة اليومية واضطرابات الصحة النفسية والجسمية:

تعرف الضغوط الحياتية أو الأحداث اليومية بأنها أعباء ترهق الفرد وتتجاوز طاقة التحمل لديه بدءاً من أحداث الحياة اليومية القوية إلى أحداث الحياة القوية والحادة في نفس الوقت، حيث تمثل تلك الضغوط محورا هاما وأساسيا عند تشخيص أي مرض نفسي. وقد حدد فرنسا_France حدد مجموعة من تلك الأحداث على غرار: الوحدة، المرض، عدم صلاح الولد، تعاطي العقاقير، الصراع الزوجي، الطلاق، البطالة، الشيخوخة، السجن، الديون، فقدان شخص عزيز، الضغوط المهنية. (شحام، 2015، ص 542).

يرجع العديد من الخبراء في الطب وعلم النفس أسباب حوالي 50_75% من الأمراض إلى عوامل مرتبطة بالضغوط وهذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية في تقرير لها أوضحت فيه أن معظم الأمراض الشائعة والمعروفة اليوم في مختلف المجتمعات لها صلة بالضغوط الحياتية وظروف بيئية مختلفة. وفي نفس الاتجاه يذهب عالم النفس " بروس ماك وين_Bruce Mc Ewen ان العلاقة بين الضغوط والمرض تبنيها مجموعة كبيرة من التأثيرات، حيث وجد ان وظيفة المناعة قد تغيرت إلى درجة تسارع فيها العامل المسبب للسرطان، وزادت سرعة التأثر بالعدوى الفيروسية، كما تفاقم الضغوط الصفائح المسببة لتصلب الشرايين وتجلط الدم المؤدي إلى الذبحة الصدرية، كما تعجل الضغوط ببدية مرض السكر من الصنف الأول وتؤثر في نتيجة علاج مرض السكر من الصنف الثاني، وقد يؤدي التوتر إلى حدوث قرحة المعدة ونوبات الربو، ويفاقم أعراض التهاب غشاء القولون المخاطي والتهاب الأمعاء، ويتعرض المخ كذلك نتيجة للضغط المستمر والاجهاد الكبير إلى الضرر بذاكرة الانسان، كما تزايد الدلائل عموماً على ان الجهاز العصبي يبقى يعاني تحت ما يعاناه المتوترون من البشر بفعل الضغوط. (شحام، 2015، ص 549-550).

لقد توصلت العديد من الأبحاث والدراسات الطبية إلى ان الميكانيكية الخاصة داخل جسم الانسان تصاب بالخلل نتيجة لتعرض الانسان لحوادث بيئية واجتماعية خارجية ضاغطة، هذا الخلل في ميكانيكية الجسم هو الذي يحدث هذه النوعية من الأمراض المتعددة. وهنا يجب الإشارة إلى ما يسمى بالأمراض السيكوسوماتية والتي تعرف على أنها اضطرابات جسمية تحدث تلفاً في جزء من أجزاء الجسم وتحدث خللاً في وظيفة أحد أعضاء الجسم نتيجة للاضطرابات الانفعالية. فهناك تفاعل بين الأمراض السيكوسوماتية وبين الضغوط التي يتعرض لها الانسان، فالاضطرابات السيكوسوماتية ناتجة عن نوع من أنواع الضغوط التي يتعرض لها الانسان. فنفسية الانسان وسيكولوجيته وظروفها تلعب دوراً في الجسم الانساني ووظائفه ونموه. فهذه الأمراض ترجع إلى الأزمات الاجتماعية والتوترات والصراعات والانفعالات التي يتعرض لها الانسان. ومن بين هذه الأمراض السيكوسوماتية الناتجة عن تعرض الانسان للضغوط الحياتية ما يلي: (الكندري، 2003، ص 256-257)

- أمراض الجهاز الهضمي وتندرج تحتها: قرحة المعدة والقولون، السمنة المفرطة..
- أمراض الأوعية الدموية: ضغط الدم، عصاب القلب، الصداع وأنواعه، الإغماء...
- أمراض الجهاز التنفسي: الربو الشعبي، السل الرئوي، أصابات الزكام، السعال العصبي وانواعه...
- الأمراض والاضطرابات الجلدية: حب الشباب...
- الاضطرابات الهرمونية وتندرج تحتها: اضطرابات في إفراز الغدة الدرقية او تسممها...
- اضطرابات المسالك البولية والتناسلية: امراض المثانة، أمراض الكلية، عسر الحيض...

- اضطرابات الجهاز العصبي ويندرج تحتها: الصداع التوترى، الصداع النصفي...
- اضطرابات الجهاز العضلي والحركي: مرض اللومباكو (أمراض الظهر)، مرض الرثة (التهاب المفاصل) ...
- امراض سيكوسوماتية معاصرة ويندرج تحتها: السرطان، سكر الدم، التهاب المفاصل الروماتيزمي، نزيف الأذن الوسطى، الصداع النصفي، اضطرابات الوظيفة الجنسية، اضطرابات الوظيفة التناسلية، اضطرابات الغدد والحواس... (الكندري، 2003، ص 257)

فهذه الأمراض السيكوسوماتية تعتبر من الأمراض المرتبطة بالضغوط الحياتية، فهناك علاقة وثيقة بين الأحداث الضاغطة وهذه الأمراض المزمنة التي ترتبط بالإنسان في كثير من الأوقات بعيداً عن مشيئته وإرادته والتي تتطلب في كثير من الأحيان أساليب علاجية متعددة يستخدمها الأطباء والأطباء النفسيون. وهنا نجد أنه من المفيد جداً أن نذكر جانباً مهماً يتعلق بالعوامل النفسية، والتي تلعب دوراً بارزاً في إحداث هذه الأمراض ودرجة تقبلها واستقبالها للأحداث المتعددة الضاغطة الخارجية وهي تلك التي تتعلق بشخصية الفرد. فالتعرض للأحداث الضاغطة تعتبر مسألة حتمية يتعرض لها جميع الأشخاص دون استثناء، لكن كيفية التكيف مع هذه الأحداث الضاغطة وتقبلها ومواجهتها هي التي تختلف من شخص لآخر، ويرى خبراء النفس أنها مرتبطة إلى حد كبير بقضيتي التفاؤل والتشاؤم في الحياة.

5- الخاتمة:

لا أحد ينكر بأننا في عصر الضغوطات لكثرتها وتنوعها بين النفسية والاسرية والاجتماعية والمهنية والبيئية، فالمجتمعات المعاصرة هي مجتمعات الأمراض المزمنة والتي كما تعرفنا عليها من خلال هذا البحث هي أمراض مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالضغوط الحياتية التي نعيشها كلنا. فالكثير من الأبحاث والدراسات تشير إلى أن هذه الأمراض هي في الحقيقة أمراض العصر وهي نتيجة الضغوط الحياتية التي تكاد تكون المسبب الأول للوفاة حول العالم كما أشار لذلك العديد من الخبراء حيث تعددت الأمراض ويكاد يكون المسبب واحد.

إن التحولات التي مسّت المجتمعات المعاصرة قد فرضت أحداثاً ضاغطة أثرت بشكل كبير على الإنسان المعاصر على صحته النفسية والجسدية، كما أثرت على أساليب عيشه ونوع غذائه وترفيهه... الخ. كل هذه العوامل وغيرها أثرت على الإنسان نفسياً وجسدياً وخلقت لديه العديد من الأمراض المزمنة، فحسب منظمة الصحة العالمية (WHO) فإن أعلى نسب الوفيات في العالم تعود لأمراض القلب والشرايين والسرطان بمختلف أنواعه، وأيضاً أمراض السكري وضغط الدم والسكتة الدماغية والحوادث بشكل عام وحوادث الطرق بشكل خاص بينما الوفيات بسبب الأمراض المعدية قليلة (قبل تفشي وباء كورونا) مقارنة بالأمراض المزمنة التي هي سمة هذا العصر.

إن العديد من الباحثين والمختصين ينظرون إلى الضغوط على أنها تنقسم إلى قسمين ضغوط ايجابية تساهم في تطور الإنسان ونموه اجتماعياً ومهنياً وحتى نفسياً وضغوطاً سلبية تؤثر في مستوى صحته النفسية والجسدية، وبين هذا وذاك نرى بأن الإنسان المعاصر خاصة في مجتمعاتنا العربية ملزم اليوم برفع مستوى وعيه بما يحدث حوله من أجل أن يعرف كيف يتعامل مع متغيرات عصره والتكيف معها من أجل الحفاظ على صحته النفسية والجسدية بداية من الاهتمام بالجانب الروحي (الديني)، الذي يعد عاملاً مهماً في التكيف مع مستجدات الحياة الضاغطة كما أثبتت الدراسات الحديثة في هذا الشأن، بأن هناك علاقة بين مستوى التدين والتوافق النفسي والاجتماعي الايجابي للمسلم ذلك أن الفرد المتدين ينظر إلى البلاء والأمراض التي تصيبه نظرة ايجابية، حيث قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: عَجِبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلُّهُ لَهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ: إِنَّ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. رواه مسلم. فهذا الجانب الروحاني مهم جداً في حياة المسلم ومن شأنه دون

شك أن يخفف عنه من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها. حيث علمنا الاسلام كيف نتعامل مع ضغوطنا ومع مختلف المصائب المفاجئة بالصبر والتسليم والرضا لأنها هي السبيل الوحيد للتكيف مع كل المستجدات الضاغطة. ومن العوامل المهمة أيضاً الاهتمام بالصحة الجسدية من خلال ممارسة الرياضة والغذاء الصحي... فهما عاملان مهمان في الحفاظ على صحة الإنسان، هذا إلى جانب عوامل أخرى تتعلق بالفرد في حد ذاته وهي تقبل الاجهاد والمشكلات الحياتية على أنها جزء طبيعي في الحياة، وهذا دون أن ننسى أهمية الاستشارة النفسية والاجتماعية اذا اقتضت الحاجة لذلك خاصة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات عموماً والعلاقات الاسرية والزوجية وكذا تربية الأبناء خصوصاً التي غالباً ما يسبب هذا النوع من المشكلات ضغوطاً كبيرة خاصة على المرأة وهذا ما استنتجناه من خلال ملاحظتنا اليومية.

- قائمة المراجع:

- ابراهيم، عبد الستار. (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه. سلسلة كتب ثقافية. الكويت: عالم المعرفة.
- الكندري، يعقوب يوسف. (2003). الثقافة والصحة والمرض: رؤية جديدة في الأنثروبولوجيا المعاصرة. جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي.
- الشيخ علي، قدرى وآخرون. (2008). علم الاجتماع الطبي. ط1. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- خليل عاطف، نجلاء. (2006). في علم الاجتماع الطبي: ثقافة الصحة والمرض. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية
- دستور منظمة الصحة العالمية. (1991). وثائق أساسية. دستور منظمة الصحة العالمية تم اعتماده في مؤتمر الصحة الدولي المنعقد في 1946 في نيويورك، وتم التوقيع عليه من قبل 61 من ممثلي الدول المشاركة في المؤتمر. واشنطن
- شحاتة، حسن والنجار، زينب. (2003). معجم المصطلحات التربوية والنفسية. الدار المصرية اللبنانية، بيروت.
- شحام، عبد الحميد. (2015). الضغوط الحياتية والاضطرابات السيكوسوماتية. مجلة العلوم الانسانية. المجلد ب. العدد 43. ص 541-558
- عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع
- غدنز، أنتوني. (2005). علم الاجتماع. ترجمة: فايز الصياغ. ط4. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- ناصر، غيث. (2021). الضغوط الاجتماعية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في فلسطين، مجلة جامعة النجاح للأبحاث. المجلد 35. العدد 11، ص 1825-1856
- يوسف، جمعة سيد. (2007). إدارة الضغوط. ط1. القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.
- يونس، محمد سيد شلي. (2020). الضغوط الاجتماعية والنفسية التي تواجه العاملين بالمستشفيات وتصور مقترح من منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية لمواجهةها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية. المجلد 1. العدد 51. ص 305-335
- منظمة الصحة العلمية. (2021). الاكتئاب. عن موقع المنظمة: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Adman, Ruth; Durkin, Kevin; Conti-Ramsden, Gina (2011). Social stress in young people with specific language impairment. *Journal of Adolescence*. 34 (3). P. 421–431.
- Ember, Carol R and Ember Melvin. (2004). *Encyclopedia of Medical Anthropology: Health and Illness in the World's Cultues*. Volume2. New York: Kluwer Academic /Plenum Publishers
- Ilfeld, F. W. (1977). Current social stressors and symptoms of depression. *The American Journal of Psychiatry*. 134 (2). P.161–166.