

المساندة الاجتماعية في العلاقة الخاصة كعامل وسيط للتخفيف من آثار الضغوط

د.علي خرف الله

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي.

ملخص:

تعتبر المساندة الاجتماعية واحدة من أهم العوامل الوسيطة حينما يتعلق الأمر بطبيعة الآثار التي تنتج عن التعرض للضغوط ثم كيفية التعامل مع أنواع مختلفة منها. وفي هذا الإطار فإن هناك حقائق فسرت الأثر الجوهري للمساندة في طبيعة المآلات الصحية وذلك الاختلاف الواضح بين أولئك الأشخاص الذين يعيشون في عزلة اجتماعية والذين يتلقون مستوى مقبولا أو مرتفعا من المساندة. وقد وضحت العديد من الدراسات حول المساندة الاجتماعية تدخل عامل المساندة كعامل وسيط بين معايشة الضغوط والمآلات المرضية التي يمكن أن تفضي إليه وذلك من خلال تخفيف أو حتى القضاء على بعض آثار الضغوط بالتأثير المباشر على العمليات الفسيولوجية ، فالمساندة تسهم في التخفيف من تأثير تقييم الحدث الضاغط عن طريق توفير حل لهذه المشكلة، عن طريق الحد من أهمية المشكلة المدركة. ومن هنا فإن هدفنا من خلال هذا المقال هو مناقشة دور المساندة كعامل وسيط للتخفيف من الآثار الناجمة عن الضغوط المختلفة.

Abstract:

Social support is considered as one of the most important intermediate factors of coping with different kinds of stress. There is some evidence, however, that explained the main effect of support on major health outcomes for the contrast between persons who are essentially social isolates and persons with moderate or high level of support.

Several Studies about social support clarified That it may intervene between the experience of stress and the onset of the pathological outcome by reducing or eliminating the stress reaction or by directly influencing physiological processes. Support may alleviate the impact of stress appraisal by providing a solution to the problem, by reducing the perceived importance of the problem.

The aim of the present article is to discuss how can social support help to deal with the effects of different kinds of stress and stressors ?

مدخل إشكالي:

ينظر إلى العوامل الوسيطة في مجال التعرض لمصادر الضغوط بأنها مجموعة من العوامل التي تحكم العلاقة بين مصادر الضغوط والآثار الناجمة عنها، بحيث تولد فروقا في استجابة الأفراد للضغوط (1) فالعوامل المسببة للضغط توصف بأنها عبارة عن قوى حيادية قد تؤدي إلى نتائج سلبية أو إلى نتائج إيجابية ، وذلك حسب قدرة الفرد على التكيف معها، ومن هنا فان وجود مسببات الضغوط لا يعني بالضرورة وجود استجابة سلبية متمثلة في الشعور بالضغط، فمثلا خصائص بيئة العمل والتي يعتقد أنها غالبا ما تسبب استجابة غير محبذة أو شعورا بالإجهاد لدى العامل، لا تؤدي إلى نتائج مماثلة في جميع الأحوال، وقد أدى عدم إثبات العلاقة بين مصادر الضغوط والاستجابة لها إلى تنامي الاعتقاد بإمكانية تجنب الآثار السلبية (2)، ويرتبط ذلك في جانب هام منه بتدخل جملة من العوامل التي يطلق عليها العوامل الوسيطة وتتعدد تلك العوامل لتشمل الاستعداد الوراثي، نمط الحياة، نمط الشخصية، السمات والاتجاهات، العوامل البيئية، ومركز الضبط ومن بين تلك العوامل الوسيطة الهامة التي لها كبير الأثر في الكيفيات الاستجابية للضغوط وتقييم الفرد لها في أي موقف من المواقف الضاغطة عامل المساندة الاجتماعية غيابا أو حضورا، أو من حيث طبيعة تلك المساندة المتلقاة. و يهنا هنا تلك المساندة ضمن علاقة خاصة محاولين الإجابة على التساؤلات التالية

ما المقصود بالمساندة الاجتماعية ضمن علاقة خاصة؟

ما أهمية المساندة الاجتماعية ضمن علاقة خاصة؟

ما هي أشكال المساندة ضمن العلاقة الإنسانية وكيف يستفاد منها في التعامل مع الضغوط؟

ما هو دور المساندة الاجتماعية المدركة في التخفيف من آثار الضغوط؟

المساندة الاجتماعية النوعية والعلاقة الاجتماعية:

إن الفرد وهو يعيش ضمن الأطر الاجتماعية المختلفة بين أفراد العائلة أو في مؤسسة العمل أو الدراسة فإن جملة من العلاقات تربطه بأفراد يتقاسمون جملة من الاهتمامات والانشغالات ويتعرضون إلى مؤثرات بيئية مشتركة وربما كانت نوعية الحاجات التي يسعون إلى تلبيةها تتطلب تبادلا من نوع خاص يقوم على ما يمكن تسميته بالمساندة الاجتماعية النوعية ، وقد عدت الروابط الاجتماعية مع الآخرين منذ أمد بعيد - كما تشير إلى ذلك شيلي تايلور- من المظاهر الحياتية التي تبعث على الرضا الانفعالي (3) . كما أنها يمكن أن تخفف من تأثير الضغط، وتساعد الفرد على التعامل مع الأحداث الضاغطة، وتخفف مما يمكن أن يقود إليه الضغط من سوء الصحة .

وفي إطار الحاجة إلى المساندة ضمن العلاقة الإنسانية وعدم إمكان الاستغناء عن العلاقة ذاتها فإنه ينظر - من الناحية المبدئية - إلى كل إنسان بأنه مرتبط في وجوده بغيره بالضرورة و يقرر فيات (2006) Fiat "إننا ندين بإنسانيتنا للآخرين " " Nous devons notre humanité a autrui" (4) فيغض النظر عن الضرورة القصوى للحضور الإنساني من أجل الاستمرار في الحياة عند الولادة فإنه لا بد من التذكير

بالمكانة الكبرى للعلاقات الاجتماعية في نمو الطفل وخاصة أهمية سلوك التعلق (Comportement d'attachement) الذي يسمح بتنمية الشعور بالأمن وتقدير الذات ابتداء من الولادة كما يقرر ذلك (Bowlby, 1969) (5)، فهو يقرر أن التعلق ليس أمراً آلياً ، بل يعتمد على صيرورة من التفاعلات المتبادلة بين الطفل وأمه . ومن المعلوم أن ماسلو (Maslow,1949) يرتب في هرمه للحاجات ، الحاجات الاجتماعية مباشرة بعد الحاجات الفيزيولوجية - حفظ الحياة والحاجات النفسية و الحاجة إلى الأمن - وتتضمن الحاجات الاجتماعية : الوظيفة التعاطفية ، التقدير ، والاعتراف من قبل الغير ، وكذا الشعور بالانتماء .

إن مفاهيم المساندة النفسية والمساندة الاجتماعية تقود إلى تعريفات مختلفة تقوم على الجوانب الكمية والكيفية للمساندة المتلقاة ، وكذا على نمط تلك المساندة ، ومصدرها ، وحاجات من يتلقاها . فالمساندة يمكن أن تعرف بأنها : المعلومات والنصائح وبصفة عامة الدعم المادي والمعنوي من خلال الاتصال بالمحيطين ومن خلال شبكة العلاقات الاجتماعية ، والتي يكون لها فائدة بالنسبة لمن يتلقاها كما يقرر ذلك مونسال وزملاؤه (Maunsell, et al, 1959) .

وقد أوردت شيلي تايلور تعريفا للمساندة الاجتماعية في كتابها الصحة النفسية(6) : بأنها الحصول على المعلومات من الأشخاص الذين يشعر الفرد نحوهم بالحب والاهتمام، والاحترام، والتقدير، ويشكلون جزءا من دائرة علاقاته الاجتماعية، ويرتبط معهم بمجموعة من الالتزامات المتبادلة مثل: الوالدين، وشريك الحياة، والحيب، والأقرباء الآخرين، والأصدقاء، والذين يرتبط معهم بعلاقات اجتماعية! ومجتمعية أو حتى الحيوان الأليف حسب سيجل (J.M.Siegel, 1993) .(7).

وبالنسبة لـ جون تري وكوباسا (Gentry & Kobasa, 1984) فإن المساندة الاجتماعية تعتبر موردا سيكولوجيا يحدد إدراكات فرد ما اتجاه نوعية علاقاته الاجتماعية .(8)

و في هذا السياق فقد ظهرت تعريفات للمساندة الاجتماعية من بينها التعريف الذي قدمه كل من جوتليب وسالبي (Gottlieb & Selby, 1981) (9) فبالنسبة لهما تمثل المساندة الاجتماعية صيرورة التفاعلات الاجتماعية التي تزيد من إستراتيجيات التكيف (Coping) ، تقدير الذات ، مشاعر الانتماء و كذا الكفاءة ، من خلال تبادل عاطفي حقيقي أو ضمنى لموارد عملية أو نفس اجتماعية .و بصفة خاصة أن يكون معلوما بأن المساندة ستكون حاضرة في حالة الحاجة إليها، وذلك مرتبط بجودة الحياة الشخصية، و بشكل مستقل عن تلقى المساعدة بشكل فعلي حسب ما قرره دراسات (Pierse, Baldwin & Lydon, 1997)؛ و لقد أظهرت دراسات تجريبية -أكثر من ذلك - ارتباط ضعيفا بين إدراك المساندة و المساندة المتلقاة فعليا (Pierce et al, 1997) فالمساندة الاجتماعية المدركة تبدو كما لو أنها مرتبطة بخاصية فردية .(10)

إن المساندة تمثل فيما يرى علي سليمان " تفاعل الفرد في علاقته مع الآخرين " (11) . وهي كما يرى الصبان " تعبر عن النظام الذي يتضمن مجموعة الروابط و التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين و التي تتسم بأنها طويلة المدى ، و يمكن الاعتماد عليها و الثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند

العاطفي". كما أنها تتضمن نمطا مستديما من العلاقات المتصلة أو المتقطعة التي تلعب دورا هاما في المحافظة على وحدة الفرد، كما أن الشبكة الاجتماعية للفرد تزوده بالإمدادات النفسية و ذلك للمحافظة على صحته النفسية" (12)

و لقد أظهرت دراسات عديدة أن صيرورة المساندة الاجتماعية لا تتعلق فقط بالإدراك الذهني للمساندة في ذاتها، و لا بخصائص البيئة الاجتماعية وحدها ، و لكنها أيضا تمثل انعكاسا لتبادل فريد بين الشخص الذي يتلقى المساندة و الشخص الذي يمنحها ؛ إن الأمر يتعلق في جانب ما بالنتيجة الحقيقية لتفاعل الفرد مع بيئته . (Lakey et al , 1996) (13)

المساندة الاجتماعية النوعية في العلاقة الخاصة:

لقد أثبتت دراسات و أبحاث الأثر الإيجابي للمساندة الاجتماعية على جودة الحياة من الناحية النفسية و الجسمية بالنسبة للأفراد، ومن بين تلك الدراسات (Baider et al, 2003) على سبيل المثال Eton, (Lepore & Helgeson, 2001 ; Roberts , Lepore & Helgeson, 2005) (14)، (15) و إذا كان ذلك على مستوى المردود الفردي فإن ذلك يكون بشكل متبادل خاصة في إطار علاقة خاصة كعلاقات القرابة المختلفة و الصداقة و نحوها ، و قد ذهب بيرس و سارزون و سارزون (Pierce, Sarason & Sarason, 1991) (16) إلى تعريف المساندة النوعية (Specific support) بأنها ما يمكن اعتباره إدراكات المساندة الاجتماعية ضمن علاقات خاصة . ف العلاقة الزوجية مثلا تعتبر من أخص العلاقات و أكثرها أهمية في حياة الإنسان و التي تكون فيها الحاجة ماسة إلى تلقي المساندة من قبل كل طرف شريك في العلاقة و ما لذلك من أثر فاعل في جودة هذه العلاقة خاصة عبر ما يدرك ذهنيا أو يتلقى فعليا منها و إذا كانت السيدات اللاتي لديهن علاقات مع من يأتمنه على أسرارهن أقل عرضة بأن يصبين بالاكنتاب فيما ينقل ذلك الرشيدي (1999) (17) فإن الانتمان على الأسرار يكون أوجب حضورا بين الزوجين ما يقلص إلى حد بعيد أسباب الاكنتاب أو غيره من الاضطرابات النفسية.

و قد ذكر عبد الوهاب محمد السيد أن العلاقات الاجتماعية تؤثر تأثيرا فعالا على جميع جوانب حياة الفرد ، فالمساندة التي يقدمها الآخرون يمكن أن تحسن كل من الصحة النفسية و البدنية و جودة الحياة . و يضيف أن الألفة يمثلان المكونين الأساسيين و الأكثر أهمية في المساندة (18). و يتعلق الأمر في المساندة بتقييم ما ينتظره أو يتوقعه الفرد بالنسبة لموضوع جاهزية الأشخاص ذو المكانة المعينة في حياته ، و الذين يمكن أن يتلقى منهم المساندة و تربطهم به علاقة خاصة؛ هذه العلاقة تمثل خلاصة تجارب و خبرات سابقة و تعكس الطريقة التي يأخذها بها الأفراد بعين الاعتبار.

إن المساندة النوعية تتعلق بالمساندة الاجتماعية المدركة من طرف الفرد ، و التي تأتي من علاقة يحكم عليها بأنها علاقة خاصة و هامة من قبل الفرد ذاته. و الأمر إذا تعلق بعلاقة خاصة بالنسبة للشخص فإنها تتضمن حسب بيرس و وزملائه (Pierce et al, 1991) (19) ثلاثة أبعاد تعتبر أساسية في هذا النموذج من العلاقة ، تتمثل في :

- الجاهزية للمساندة التي يتعلق الأمر فيها بإمكانية أن يعتمد الفرد على شخص آخر من أجل أن يساعده في مختلف الحالات.

عمق أو شدة العلاقة التي يتعلق الأمر فيها باعتقاد الفرد بأنه هو و الشخص الآخر قد انخرطا في علاقة أو أنهما التزما فيها و يقيمانها إيجابيا فعمق أو شدة العلاقة تعكس قوة الروابط بين طرفيها ، أو فنقل أن الأمر يتعلق بإدراك الفرد للعلاقة بأنها إيجابية ، هامة و آمنة .

-إدراك الصراعات البيئشخصية و التي تعكس المستوى الذي تكون فيه التجارب الفردية مع طرف العلاقة الأخر كبصمات للعواطف ، للغضب ، و للتناقض الوجداني بالشكل الذي -حتى و إن أدركت العلاقة كعلاقة مساندة و علاقة عميقة- فإنها لا تخلو من صراع .
إن هناك تداخلا هاما بين المساندة الاجتماعية العامة و المساندة النوعية الخاصة كما في العلاقات الخاصة ، مثل علاقات القرابة كما أشارت إلى ذلك دراسات مثل دراسة نكانو و آخرون (Nakano et al, 2002) و بيرس و زملائه (Pierce et al, 1997) (21)، و دراسة سارزون و سارزون و بيرس (Sarason , Sarason & Pierce, 1994) (22) .

و الحال أن المساندة الاجتماعية النوعية ضمن علاقة خاصة اعتبرت لمدة طويلة كجزء من المساندة الاجتماعية المدركة ، لأنها تتضمن كل مصادر المساندة من غير تمييز ، على أن المساندة الاجتماعية العامة يتعلق الأمر فيها بالمساندة المدركة التي تأتي من جميع نماذج العلاقات الاجتماعية (سواء مع المقربين أو الغرباء) ، بينما المساندة الاجتماعية النوعية فإنها تتمركز فقط ضمن دائرة العلاقة مع الأقارب؛ أي ضمن السياق العائلي (الزوج ، الأخ ، الأب ...) و قد عد هذا النوع من المساندة (المساندة النوعية) كبعد يقع تحت المساندة الاجتماعية . و المساندة التي تعيننا ضمن إطار العلاقة الإنسانية الخاصة تدخل في المعنى الذي تحققه المساندة الاجتماعية النوعية.

أشكال المساندة لمواجهة الأحداث الضاغطة:

لقد ذهب الباحثون إلى الحديث عن أشكال من المساندة الاجتماعية كلها تلعب أدوارا ضرورية و متكاملة خاصة حين يتعلق الأمر بمواجهة الضغوط أو الوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وكيفية التعامل مع مختلف المواقف التي تعتبر مصدرا لها وفي هذا السياق سنشير إلى بعض من أهم التصنيفات المقترحة لأشكال المساندة والتي يفضل بعضهم تسميتها بأنماط المساندة. وفي هذا السياق تذكر شيلي تايلور في كتابها الموسوم علم النفس الصحي(23) أن المساندة الاجتماعية تتخذ - كما يقترح بعض الباحثين - أشكالا متعددة، يمكن إجمالها فيما يلي: **المساندة التقييمية، والمساعدة المادية، والمساندة المعلوماتية، والمساندة الوجدانية.**

المساندة التقييمية (Appraisal Support) : تتضمن مساعدة الفرد على تحقيق فهم أفضل للحدث الضاغط وللاستراتيجيات التي يجب حشدها للتعامل معه. ومن خلال تبادل التقييمات، يستطيع الفرد الذي يواجه حدثا ضاغطا أن يقرر مقدار التهديد الذي يسببه الحدث الضاغط، ويستطيع الاستفادة من

المقترحات حول كيفية إدارة الموقف، وليس هناك من شك في أن المساندة تمثل رافدا مهما بالنسبة للفرد يجعله يقيم الضغط تقييما واقعيا كما تجعله أكثر إدراكا للموقف وربما تفسيره تفسيراً إيجابياً.

المساعدة المادية (Tangible Assistance) : فإنها تتضمن الأمور المادية للمساندة، مثل: الخدمات، المساعدات المالية، والبضائع، فمثلاً: إن تقديم الهدايا والأطعمة للعائلة التي تتعرض لوفاة أحد أفرادها يعني أن أفراد عائلة الفقيد ليس عليهم إعداد الطعام لأنفسهم، أو لزوارهم من الأقارب، في وقت لا يملكون فيه لا الطاقة، ولا الحماس للقيام بهذه المهمات وأمثالها.

المساندة المعلوماتية (Informational Support): و يتعلق الأمر بالمعلومات المتصلة بالأحداث الضاغطة، فعلى سبيل المثال، إذا توجب على الفرد أن يجري فحصاً طبياً مزعجاً، فيمكن للشخص الذي تعرض للفحص نفسه أن يزوده بالمعلومات حول الطريقة التي سيتم بها الفحص بالضبط، وكم من الوقت ستستمر المضايقة بسبب الفحص، وغيرها من الأمور المتعلقة بالموضوع. ويمكن للشخص الذي يواجه صعوبات في وظيفته أن يحصل على معلومات من زملائه حول أفضل الطرق التي يمكن أن يتبعها لتنظيم وقته، أو في إنجاز المهام بالشكل السليم، أو في كيفية التعامل مع رؤسائه بخصوص بعض المظاهر التي تتعلق بعمله.

المساندة الوجدانية (Emotional Support): ففي أوقات الضغط غالباً ما يعاني الناس من نوبات الكآبة، والحزن، والقلق، والافتقار إلى تقدير الذات. لذلك فإن الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يقدمون المساندة للفرد يمكن أن يزودوه بالمساندة الوجدانية، من خلال التركيز على الأهمية التي يحتملها الشخص في نفوسهم، كما أن الدفء والرعاية التي يزودها الأشخاص الآخرون يمكن أن تساعد على تناول الأمر بثقة أكبر. أما هاوس (Hous) (24) فإنه يرى أن المساندة تأخذ عدة أشكال منها:

المساندة الانفعالية (Emotional Support): والتي تنطوي على الرعاية والثقة والقبول. **المساندة الأدائية (Instrumental Support):** والتي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.

المساندة بالمعلومات (Information Support): والتي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط.

مساعدة الرفاق (Companionship Support): والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء بعضهم إلى بعض وقت الشدة.

ونجد أن كوهن وزملاؤه (Cohen) (25) قد اقترح بدوره تقسيماً لأشكال المساندة لا يبتعد كثيراً عن التقسيمات السابقة وذلك على النحو التالي:

مساعدة التقدير (Esteem Support): وهو ذلك النوع من المساندة الذي يكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقدر ومقبول، وفي هذا الإطار فإن تحسناً سيحصل لدى الأشخاص حينما ننقل إليهم أنهم مقدرين لقيمتهم الذاتية وخبراتهم، وأنهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات شخصية أو أخطاء.

المساندة بالمعلومات (Information Support): وهو بالنسبة لهذا التصنيف ذلك النوع من المساندة الذي يساعد في تحديد وتفهم والتعامل مع الأحداث الضاغطة ويطلق عليه أحيانا مساندة التقدير والتوجيه المعرفي.

الصحة الاجتماعية (Social Companionship): وهي تشتمل على قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والنشاطات الترفيهية، وهي تخفف من الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة إلى الاتصال والانتماء إلى الآخرين، وكذلك فإنها تلعب دورا مهما في إبعاد الفرد عن الانشغال بمشكلاته، كما أنها تعمل على تفعيل وتيسير الجوانب الوجدانية الموجبة.

المساندة الأدائية (Instrumental Support): وتتضمن تقديم العون المالي والإمكانات المادية والخدمات اللازمة، وقد يساعد هذا النوع من العون على التخفيف من الضغوط عن طريق المساعدة على الحل المباشر للمشكلات ذات الطبيعة المادية والإجرائية، أو عن طريق إتاحة الفرصة للفرد المتلقي للخدمة أو العون لينال نصيبا من الراحة أو يقوم بعملية الاسترخاء.

إن التمييز النظري بين أشكال المساندة التي ذكرناها لا يعني عدم تداخلها؛ إذ يمكن أن يكون الشخص الذي يحظى بالصحة الاجتماعية مثلا أقرب إلى الاستفادة من فرص المساندة النادية الإجرائية أو حتى المساندة المعلوماتية.

آثار الضغوط والحاجة إلى المساندة النوعية:

مواجهة الناس لأحداث مختلفة هو أمر يكاد يكون حتميا مع اختلاف في تقييم تلك الأحداث يتراوح بين الإيجاب والسلب، كما نجد أن الناس يختلفون في مواجهتهم لتلك الأحداث فمنهم من يتغلب على ما يمكن أن يكون منها مصدرا للضغط أو يتكيف معها بشكل ما، ومنهم من لا يستطيع مواجهتها أو التكيف معها، وكثير من تلك الأحداث من حيث هي أحداث ضاغطة، قد تسبب اختلالات للتوازن البيولوجي والنفسي الذي يترافق مع حالة التأهب التي تكون لدى الفرد من أجل التصدي للوضعيات والمواقف التي ترتبط بها العوامل المهددة، والأرجح أن الأحداث السلبية هي أكثر وقعا على الفرد من الأحداث الإيجابية ففوقه تأثير الأولى أكثر وضوحا بما تتركه من آثار على الجوانب العضوية الفسيولوجية والجوانب السيكلوجية. فعلى المستوى العضوي الفسيولوجي تشير بعض الدراسات إلى أن كثيرا من الأعراض التي يشكو منها أغلب الناس تعود في حقيقتها إلى التوتر وفي هذا الصدد أشارت الأكاديمية الأمريكية إلى أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالتوتر، ولقد أكدت الإحصاءات أن هناك العديد من الأمراض لها علاقة بالتوتر مثل أمراض القلب، وقرحة المعدة، والسرطان (26)، كما تشير بعض الإحصاءات إلى أن كثيرا من أمراض العصر بدايتها الضغوط النفسية. (27) وعلى الرغم من أن آلية الاستجابة للضغوط، وما يصاحبها من تغيرات كيميائية وهرمونية في الجسم هي وسيلة دفاعية يستعد بها الجسم لمواجهة الضغوط، إلا أن استمرار التعرض لهذه التغيرات يسبب خلا في الجسم المختلفة، قد يؤدي إلى ظهر أعراض جسدية وسلوكية يشار إليها أحيانا بالإجهاد. (28) وقد أشار علاء الدين كفاقي (29) أن الضغوط الانفعالية تلعب دورا مهما في حياتنا الصحية فحوالي 50% من المشاكل الصحية ترجع إلى الضغوط حسب ما تشير إليه دراسات الطب النفسي حيث

تشير تلك الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين التقلبات النفسية والصحة البدنية فكثير من الأمراض كالصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم وغيرها، ولقد وجد أن كثيرا من الأمراض المتصلة بفعالية الجهاز المناعي كالأزمات العدوية المختلفة والتهابات المفاصل وغيرها.

وبقدر ما هنالك من آثار سيكولوجية فإن هناك آثارا نفسية ن قبيل عدم القدرة على التكيف مع ظروف الحياة الواقعية (30)، وإذا كان ذلك مصحوبا بالقلق فغنه يعمل على امتصاص الحيوية ويشعر الفرد معها بالاضطراب والتعاسة، ويعيش فريسة للصراع الذي يبدو في صورة قلق، أو مخاوف أو وسواس أو انقباض كما تؤدي الضغوط إلى نقص الطاقة وتؤثر على مركز الضبط لديه (31). وتؤكد شيلي تايلور (32) أن الأشخاص الأكثر تأثرا، ولا سيما الأطفال والمسنون والفقراء، فإنهم يظهرون تأثرا سلبيا لدى تعرضهم لأصناف معينة من الضغوط، فقد تظهر عليهم علامات العجز، والصعوبة في إنجاز المهمات. وترى في هذا السياق أن أحد التفسيرات الممكنة لذلك، هو أن هذه المجموعات تمتلك في الأساس قدرات متواضعة للتحكم في بيئاتها، وقد تكون معتادة في الأصل على التعرض لمستويات عالية من الضغط وإذا كان سياق ذكر هذه الفكرة يتعلق بمدى القدرة على التكيف مع الضغط فإنه مع ذلك يعطينا صورة عم الحاجة إلى المساندة كعامل وسيط بين الأحداث الضاغطة و الكيفيات الاستجابية لها ومدى وشدة الآثار التي تتجم عنها.

إن الحاجة إلى المساندة باتت أكيدة في التخفيف من آثار الضغوط بشتى أنواعها بل، ومن ألوان المعاناة النفسية فلقد بينت نتائج الأبحاث أن المساندة الاجتماعية تعمل بفعالية على تخفيف المعاناة الناشئة عن الضغوط من كآبة وقلق يمكن أن يشعر بها الفرد كنتيجة مباشرة لها، كما أنه على العكس من ذلك فإن نقصان المساندة الاجتماعية في أوقات الحاجة عليها يمكن أن يكون بذاته مصدر ضغط شديد، وخصوصا بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بوجود حاجة عالية للمساندة الاجتماعية (33)

كما تبين أن دور المساندة الاجتماعية لا يقتصر على التخفيف من الآثار النفسية ولكن أيضا من الآثار الفسيولوجية وقد دلت الدراسات المختبرية على أن ردود الفعل العصبية والغددية تكون أكثر انخفاضا عندما يوجد رفيق يقدم المساندة، كما أن التأثيرات المهدئة التي تحدث بسبب المساندة التي يقدمها صديق، تكون أكثر مما لو قام بتقديمها شخص غريب. (34)

وهذا يعطينا صورة واضحة عن أهمية المساندة النوعية ضمن إطار العلاقة الخاصة كعلاقة الصداقة أو الأخوة أو العلاقة الزوجية، وربما أمكننا أن نستنتج لماذا يكون الأقربون أولى بالمعروف في ديننا الإسلامي فذلك وجه من أوكد وجوه المساندة لأن معنى المعروف لاشك أنه يتسع ليستوعب مختلف أشكال المساندة التي سبق وأن أشرنا إليها في هذا المقال.

إن الأشخاص الموثوق فيهم أكثر أهلية لتقديم المساندة، وهم أكثر قبولا لدى أولئك الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساندة وعند توفرها بالفعل فإنها تخفض في أقل الاحتمالات من عواقب الأحداث الضاغطة بل ويمكن أن تقضي عليها تماما .

وكنتيجة لما سبق: يمكننا القول أنه لا مناص من الاعتراف بأن الضغوط بمختلف أشكالها ودرجاتها تمثل جزءا من الواقع الحياتي وهي آخذة في الازدياد مع تعقد الحياة وتكاثر الأعباء والمطالب، وليس من شك أن تناولها بالدراسة في علاقتها بمتغيرات كثيرة سوف يفتح يوما بعد يوم على آفاق واسعة، والذي يهمننا هنا بالأساس هو التركيز على الروابط والعلاقات الاجتماعية والتي لا يمكن للإنسان أن يستتكمف عنها بأي شكل من الأشكال بوصفه كما يقول علماء الاجتماع كائن اجتماعي بطبعه ، فإنه والحال هذه في أمس الحاجة إلى من يعضده، ويكمله، ويأخذ بيده، وينصحه وينقاسم معه بعض أعباء الحياة . ولو تأملنا العلاقات النوعية والخاصة لأوجدنا أن أشكال المساندة فيها لا يمكن بحال أن يغني عنها مجرد الحضور الفيزيقي بل هي ممارسة ذات طابع سيكولوجي واجتماعي ووجداني يعبر عن الطبيعة الإنسانية في أرقى صورها. ومن ثم وجب العمل على توجيه العلاقات الإنسانية إلى الاستثمار في هذا البعد الهام الذي يحفظ الإنسان من الاهتلاك والاختلال تحت وطأة الضغوط التي تتسبب في أغلب الأمراض التي تفتك بالإنسان سواء كانت نفسية أو جسدية.

الهوامش

- (1) - الأحمدى حنان عبد الرحيم (2002)، ضغوط العمل لدى الأطباء: المصادر والأعراض، مركز البحوث، المملكة العربية السعودية.
- (2) - الأحمدى حنان عبد الرحيم ، المرجع نفسه.
- (3) - شيلي تايلور(ترجمة وسام درويش بريك، فوزي شاكرا داود)(2008)، علم النفس الصحي، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
- (4) - Fiat, E. (2006). Surface et profondeur. In : Les marques du corps, *Enfance et psy*, 32, Editions Erès.
- (5) - Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- (6) - شيلي تايلور، مرجع سابق.
- (7) - شيلي تايلور، مرجع سابق
- (8) - Gentry, W.D. & Kobasa, S. (1984). Social and psychological resources mediating stress illness relationships in humans. In: W.D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine*, 87-113. New York : Guilford.
- (9) - Gottlieb, B.H. & Selby, R.M. (1989). *Social Support and Mental Health: a Review of the Literature*, University of Guelph, Ontario.
- (10) - Pierce, G.R., Sarason, I.G. & Sarason, B.R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one. *Journal of personality and Social Psychology*, 61, 1028-1039.
- (11) - علي عبد السلام علي(2000). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها مع التوافق مع الحياة الجامعية ن مجلة علم النفس ، العدد 53 ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مصر.
- (12) - الصبان عيبر بنت محمد (2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيکوسوماتية لدي عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة ، رسالة دكتوراه ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- (13) - Lakey, B., Mc Cabe, K.M., Fiscaro, S.A. & Drew, J.B. (1996). Environment and perceived determinants of supports perceptions: Three generalizability studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1270-1280.

- Baider, L., Ever-Hadani, P., Goldzweig, G., Wygoda, M.R., & Perez, T. (14) (15) - (2003). Is perceived family support a relevant variable in psychological distress? A sample of prostate and breast cancer couples. *Journal of Psychosomatic Research*, 55(5), 453-46.
- Pierce, G.R., Sarason, I.G., Sarason, B.R., Solky-Butzel, J.A. & Nagle, L.C. (1997). (16) - Assessing the quality of relationships. *Journal of social and personal relationships*, 14(3), 339-356.
- (17) الرشيدى هارون توفيق(1999)، الضغوط النفسية، طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات على علاجها، ط 1، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- (18) عبد الوهاب محمد السيد (2004). علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة
- Pierce, op.cit (19) -
- Nakano, Y., Sugiura, M., Aoki, K., Hori, S., Oshima, M., Kitamura, T., Furukawa, T.A. (2002). (20) - Japanese version of the quality of relationship inventory : its reliability and validity among women with recurrent spontaneous abortion. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 56, 527-532
- Pierce, op.cit (21) -
- Sarason, I.G., Sarason, B.R. & Pierce, G.R. (1994). (22) - Social support: global and relationship based levels of analysis. *Journal of personality and social psychology*, 11(2), 295-312.
- (23) شيلي تايلور مرجع سبق ذكره.
- House, J. S. (1981). (24) - Work stress and social support, New York: Reading Mass, Addison-Wesley.
- Cohen, S., et al. (1990). (25) - The role of Coping in support provision: the self presentational Dilemma of victims of life crises, in: I. G. Sarason, et al. (Eds.), Social support: an Interactional view, New York, Wiley, 26-40.
- (26) جودة، آمال عبد القادر(1998) مستوى التوتر النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة غزة رسالة ماجستير ، جامعة الأقصى.
- (27) عبد الباسط لطفي (1994)، مقياس عمليات تحمل الضغوط ، كلية التربية جامعة عين شمس، القاهرة.
- (28) كفاي علاء الدين(1997)، الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، هجر للطباعة والتوزيع، القاهرة.
- (29) كفاي علاء الدين المرجع نفسه.
- (30) فهمي مصطفى(1990)، الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، ط.2 ، مطبعة الخانجي، القاهرة.
- (31) موسى.رشاد عبد العزيز(1989)، العجز النفسي، دار النهضة العربية، القاهرة.
- (32) شيلي تايلور ، مرجع سبق ذكره.
- (33) شيلي تايلور ، مرجع سبق ذكره.
- (34) شيلي تايلور ، مرجع سبق ذكره.