

الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي للوقاية من الضغوط

النفسية

د. حدة يوسف - جامعة الحاج لخضر باتنة

البريد الإلكتروني: yousfihad@yahoo.fr

ملخص:

يتطرق المقال الحالي الى خاصية نفسية لا تزال البحوث والدراسات العربية حولها فتية في حدود اطلاع الباحثة. في المقابل عرفت اهتماما وتناولا واسعيين في الدراسات الغربية ألا وهي الشعور بالتماسك النفسي والتي ترجع الى مكتشفها آرون انتنوفسكي ضمن ابحائه حول الصحة والمرض ، اذ توصل أن هناك اشخاص يحتفظون بصحتهم النفسية والجسدية مقارنة بأفراد عايشوا نفس الظروف الضاغطة والشديدة التأثير لذلك تركزت ابحائه للإجابة على سؤال رئيسي وهو : لماذا يحتفظ بعض الأفراد بصحتهم في ظروف صعبة وقاسية مقارنة بأخرين يمرون بنفس الظروف؟ وتوصل الى وجود خاصية نفسية أطلق عليها مشاعر التماسك وهذه الاخيرة تعمل من خلال مكوناتها الثلاث، (مشاعر الوضوح ، مشاعر المرونة أو القابلية للتذليل ومشاعر المعنى) كمصدر أو مورد للإمداد الصحي وقت الأزمات ، ، لذلك يأتي هذا المقال للتعريف بها ومعرفة الدور الذي يلعبه لخفض الشعور بالضغط النفسي والحفاظ على الصحة النفسية والجسمية .

الكلمات المفتاحية: التماسك النفسي، موارد الصحة ، الضغوط النفسية.

Sense of coherence as a health resource for the prevention of psychological stress

Abstract:

The current article examines a new psychological property, because there is a few Arabic studies that talked about this trait ; Although she received much attention in the Western studies , called sense of coherence. This property is discovered by "Aaron Antnovsky" in his research about health and disease, He says there are people who maintains their mental and physical health compared to individuals living in the same pressure and high-impact conditions . So, he focused his researchs to answer a key question: (Why some individuals retain their health in difficult and harsh conditions compared with others going through the same problems)?

And he concluded that those individuals are characterized by a psychological trait called sense of coherence .These one consists of three components are "Sense of comprehensibility,Sense of manageability Sense of meaningfulness";These components considered as a resource of health in a time of crisis.

This article tries to definition this property, And to clarify the role played by reducing stress and how to keep the physical and mental health

Keywords sense of coherence, a resource of health:STRESS.

مقدمة:

لقد أصبحت الضغوط النفسية سمة للحياة المعاصرة وتجربة يعيشها الفرد بشكل يومي وذلك نتيجة للتغيرات والتبدلات السريعة والتعقيدات المتعددة، ولقد أدى هذا التزايد في الضغوط إلى أن أطلق بعض الباحثين على هذا العصر عصر الضغوط النفسية، لذلك لقي هذا المفهوم في علاقته بكل من الصحة والسواء أو الإضطراب النفسي إهتماماً كبيراً بين الدارسين، فقد تزايدت مع بدايات القرن العشرين الدراسات التي تبرز الصلة بين أحداث الحياة الضاغطة و بين أشكال المرض النفسي والجسدي، إلا أن هذا الإهتمام تضاعل في العقدين الأخيرين من القرن العشرين وتحول مسار البحث من مجرد دراسة تأثير الضغوط على الصحة إلى الإهتمام و التركيز على العوامل التي تدعم قدرة الفرد على المقاومة و التصدي أو ما يطلق عليها مصادر المقاومة، فقد عكف الباحثون لفترة زمنية طويلة بالبحث عن العوامل المختلفة التي تساهم في التغلب الناجح على الضغط و التوتر وكذا العوامل المساعدة على الحفاظ الصحة، وقد جمعوا طيفاً واسعاً من العوامل والمتغيرات التي ترابطت في دراسات ميدانية عديدة مع الحالة الصحية . وقد إستندت أو قامت هذه المتغيرات على عوامل فردية (كالعوامل الجسدية والذكاء وإستراتيجيات المواجهة) وعلى عوامل إجتماعية وثقافية (كالدعم الإجتماعي والإمكانات المادية والإستقرار الثقافي). ويطلق الباحثون على هذه العوامل عوامل الوقاية في مقابل عوامل الخطر التي تسبب الضغط .ويعتبر كل من راتر وجارميري (Garnezy & Rutter1983) من الرواد الأوائل الذين إهتموا بتحديد ودراسة هذه العوامل وقد أكدوا بأن هناك مجموعة من المتغيرات تقي الفرد من الأثر النفسي الذي تحدثه الضغوط متمثلة أساساً في خصائص الشخصية (كالإستقلالية، الصلابة ،...الخ) والمتغيرات الأسرية، وإمكانية وجود أنظمة للمساندة الإجتماعية، وأساليب المواجهة الإيجابية ، بالإضافة إلى التكوين الجسمي (الخصائص الجسمية)، ولذا فهما يؤكدان بأن هذه العوامل تهدئ أو تخفف من آثار الضغوط من جهة كما تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتصدي. فيما أطلق أنتونوفسكي (Antonovsky) على هذه المتغيرات تسمية "موارد المقاومة المععمة"، وتعني كلمة مععمة أن هذه الموارد تصبح فاعلة في مختلف المواقف ، ويقصد هنا بالمقاومة أن هذه الموارد ترفع من قدرة الشخص على المقاومة. "حيث أن هذه العوامل تقلل من آثار عوامل الخطر على الصحة ، وهذه الأخيرة يعتقد الباحثون بأنه في وجودها يزيد احتمال تعرض الفرد لمشكلات التكيف ". (Garnezy1985)، حيث تجعل الفرد هشاً (Vulnérable) سواء على الصعيد النفسي أو الجسدي، بمعنى أنها تؤدي بالشخص إلى حالة من اللاتكيف .

وفي كتابه الصادر في عام (1987) إعتبر أنتونوفسكي الضغوط على أنها قصور معمم في المقاومة، وبهذا يصبح ممكناً إعتبار كل من موارد المقاومة وقصور المقاومة أبعاداً متصلة، والقطب الإيجابي يمثل جميع إمكانات و خبرات الحياة التي تعزز الشعور بالمقاومة والتصدي لدى الفرد وعلى القطب السلبي تقع الخبرات التي تضعف من هذه المشاعر، وعليه يمكن إعتبار المقدار العالي من الوسائل المادية أو من الإستقرار الثقافي مورداً في حين يمكن إعتبار النقص في هذه الأشياء على أنه مصدر ضغط Stressor. من هنا صاغ أنتونوفسكي مفهومه حول الشعور بالتماسك النفسي كمصدر أو مورد من موارد المقاومة .

مشكلة البحث:

يتضح مما سبق أن للخصائص النفسية دورا في مقاومة الضغوط النفسية ومنها الشعور بالتماسك النفسي لذلك يأتي هذا البحث للتعريف به والوقوف على دوره كمورد صحي ، حيث لا تزال البحوث بخصوصه قليلة وحديثة في بيئتنا العربية والمحلية - في حدود إطلاع الباحثة - وكذا توضيح الآلية التي يعمل من خلاله لخفض الضغوط وتحقيق الصحة، و بذلك تتمحور مشكلة البحث الحالي في التساؤلات الآتية:

1. ما مفهوم الضغوط النفسية وما تأثيراتها على الصحة النفسية والجسمية ؟
2. ما هي العوامل الواقية أو موارد المقاومة ؟ وما دورها في وقاية الفرد من الضغوط ؟
3. ماهو تعريف الشعور بالتماسك النفسي؟ وماهي الآلية التي يخفف من خلالها الضغط ويحقق الصحة النفسية؟

وللاجابة عن التساؤلات السابقة سيتم تقسيم البحث الى المحاور التالية :

أولا: التعريف بالضغوط النفسية وتأثيراتها على الصحة النفسية والجسدية.

ثانيا: التعريف بالعوامل الواقية من الضغوط (موارد المقاومة).

ثالثا: التعريف بالشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي وعامل واقى من الضغوط.

رابعا :الآلية التي يعمل بها البناء المتماسك في حفظ الصحة النفسية والجسدية.

أولا : الضغوط النفسية وتأثيراتها على الصحة النفسية والجسدية.

1 . الضغوط النفسية: لقد تباينت وجهات نظر الباحثين فيما يخص تعريف الضغوط لاسيما في ظل استخدام البعض لمصطلح الضغط بصورة متداخلة مع مصطلحات أخرى بديلة وهذا ما يؤكد ميكانيك (Mechanic) في إشارته إلى أن بعض الباحثين يستخدمونه بصورة متداخلة في معناه مع متغيرات أخرى كالشعور بالضيق، والقلق وغيرها، ولذا كان من الصعب تحديد تعريف شائع متفق عليه لهذا المصطلح¹.

لذلك يعتبر إيجاد تعريف محدد ودقيق لمفهوم الضغط من أكثر المشكلات التي يواجهها الباحثون، ويرجع ذلك لإختلاف المناحي التي إهتمت بدراسة هذا المفهوم ويبدو أن المصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية (Stranger) بمعنى إثارة الضيق واستخدمت خلال القرن 17 لوصف الشدة أو الضيق أو الحزن وفي أواخر القرن 18 أشارت إلى القوة أو الضغط ، أو التوتر².

في حين يذكر البعض أن مصطلح الضغط قد أشتق من الكلمة الفرنسية distress والتي تشير إلى الإختناق والشعور بالضيق أوالظلم ، وقد تحولت في الإنجليزية إلى distress والتي أشارت إلى معنى التناقض بحيث صارت الكلمة تحمل بدل النتيجة الإنفعالية للضغط السبب الأساسي أي القوة، الضغط، الثقل الذي يؤدي إلى توتر المادة أو تشوهها بمرور الزمن، ويمكن القول أن المصطلح في الأصل أستخدم للتعبير عن معاناة وضيق أو إضطهاد.³

وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن معاناة وضيق وإضطهاد ، وهي حالة يعاني الفرد فيها من الإحساس يظلم ما.⁴

وتجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الباحثون العرب لتعريف كلمة الضغط فبالإضافة إلى الإجهاد تستخدم كلمة إنعصاب وشدة ومشقة وكرب وتوتر... الخ ، ويستشف من ذلك أن الخلط كذلك طال المصطلح عند ترجمته.

ويمكن القول كذلك أن الضغط مفهوم مشتق من الفيزياء ويشير إلى الحمل أو القوة التي تمارس ضغطها على الأجسام ، وقد إستعاره علماء النفس للإشارة إلى درجة مرتفعة من الضواغط الواقعة على الإنسان في حياته اليومية والتي يمكن أن تضغط عليه وتدفعه أو تجذبه.⁵

وعلى الرغم من الكتابات المختلفة حول الموضوع من جانب المهتمين بالصحة النفسية إلى أن لفظ الضغط أو الضغوط لا يعني الشيء نفسه لهم جميعاً، ويمكن القول أن العامل المشترك في هذه التعريفات في المجالين المذكورين هو (الحمل) الذي يقع على كاهل الكائن الحي وما يتبعه من إستجابات من جانبه للتكيف مع التغير الذي يواجهه.⁶

وفي هذا الصدد يقترح (موريل) وسط فوضى الدلالات أو التسميات مفهومًا للضغط فيقول " من أجل تفادي كل غموض نطلق لفظ ضغط Pression مرادفاً لكلمة إجهاد Stress لوصف الحالات الخارجية عن نطاق الفرد ولفظ توتر Tension مرادفاً للإجهاد في مدلول هانزسيلي لوصف تأثير الضغط على الفرد".⁷ ويجمع العديد من الباحثين في مجال الضغوط على وجود أربع إتجاهات أساسية في تعريف الضغوط وهي: **الاتجاه الأول:** الضغوط النفسية كمثيرات: وفي مثل هذا الاتجاه يُنظر إلى الضغوط النفسية على أنها مثيرات ويتم التركيز على الحدث الضاغط كعامل مستقل يختلف تأثيره من شخص لآخر ومن أهم التعاريف لهذا الاتجاه تعريف (Lazarus, 1976) الذي يرى بأن الضغوط النفسية تحدث عندما يتعرض الفرد لمتطلبات تزيد على مصادره التكيفية".⁸

الاتجاه الثاني: الضغوط النفسية كإستجابات وينظر إلى الضغوط ضمن هذا الإتجاه على أنها رد الفعل من الفرد لمثير ضاغط في البيئة، ومن تعريفات الضغوط النفسية وفقاً لهذا الإتجاه تعريف (Gilbert, 1977) بأنه الإستجابة الفسيولوجية، السيكلوجية التي يقوم بها الفرد في مواجهة حدث أو حالة خارجية . **الاتجاه الثالث:** الضغوط النفسية كتفاعل بين الفرد والمثير ويركز هذا الإتجاه على أهمية التفاعل بين العمليات الداخلية التي يقوم بها الفرد عند تعرضه للمثيرات الخارجية ومن هذه التعاريف تعريف (Taylor 1993) " عملية تقويم للأحداث، هل هي مؤذية ومهددة، أو مثيرة للتحدي، وتكون الإستجابة لهذه الأحداث على نمط تغيرات إنفعالية وسلوكية فسيولوجية ومعرفية" .

الاتجاه الرابع: الضغوط النفسية كحالة وجدانية ويركز في هذا الإتجاه على أن الضغوط النفسية ترجع أسبابها إلى إضطراب الحالة الوجدانية حيث أشار كلاً من (Kellowy & Borling) إلى أن الضغوط النفسية هي عبارة عن محصلة للتفاعل الدائم بين كل من الفرد وعناصر البيئة المختلفة المحيطة به، وقد تصل به حالة وجدانية تؤثر بشكل واضح على طاقاته الجسمية والإنفعالية.

2. تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسدية.

من المسلم به أن الضغوط لا تؤثر فقط على الصحة النفسية للفرد، بل يمتد تأثيرها ليشمل الصحة الجسمية، وذلك من خلال النقص في كفاءة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض، حيث تؤدي الضغوط إلى حدوث تغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي (تنشيط الهيبتوتلاموس وإفراز هرموني الأدرينالين والكوريتيزول) بما يؤدي إلى إضعاف جهاز المناعة ، وبالتالي تقليل الدفاعات الجسمية ضد الأمراض،

بالإضافة إلى أن الضغوط قد تدفع الفرد إلى بعض الممارسات والسلوكيات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي العقاقير غير المشروعة للتخفيف من المشاعر السلبية الناجمة عنها، مما يؤدي إلى تزايد نسبة السموم في الجسم وبالتالي تعرضه للإرهاق والإستنزاف والإصابة بالأمراض.⁹

ولعله من المفيد أن نعرف أولاً أنه عندما يستفز الإنسان أو يتعرض لمواقف مثيرة للتوتر فإنه يستثار العصب السمبتاوي الذي يقوم بإفراز هرمونات معينة تعطي الجسم طاقة هائلة لإستخدامها في المواجهة أو الهرب، وأهم هذه المواد مادتا الأدرنالين والنورادرنالين من الغدة الكظرية، وهي محفزات قوية تحدث تغيرات في الجسم تشمل زيادة في دقات القلب وضغط الدم والإستقلاب أو حرق الطاقة وزيادة ملحوظة في تدفق الدم لعضلات الذراعين والساقين، وهذا يرفع من قدرة الجسم على الأداء والإستجابة، وهو بمثابة إعلان لحالة الطوارئ في الجسم وكلها إستجابات لا إرادية يقوم بها الفرد استعداداً للمواجهة أو الهرب، لكن في حالة عدم ترجمة هذه التحولات إلى حركة كالقتال أو الفرار وتكرر حدوثها لفترات طويلة فإنها تحدث دماراً في الجسم يشمل ضغط الدم وأمراض القلب والسكتات الدماغية وتعطل وظائف الكلى ومضاعفات أخرى.

أما عالم الغدد الصماء (هانز سيلبي) " فيرى أن التعرض المتكرر للضغوط يترتب عليه تأثيرات سلبية كالفوضى والإرتباك في حياة الفرد والعجز عن إتخاذ القرارات، وتناقص فعالية سلوكه وعجزه عن التفاعل مع الآخرين، وظهور أعراض وأمراض جسدية، وغير ذلك من نواحي الإختلال الوظيفي".¹⁰

وفي سياق الحديث عن تأثير الضغوط على الصحة الجسمية توصلت الدراسات السابقة إلى الإرتباط بين الضغوط والمرض "فقد أشارت نتائج دراسة هوس وآخرون (Hous & all 1979) إلى وجود علاقة بين الضغوط المهنية والمشاكل الأسرية والضغوط الشخصية وبين الإضطرابات الجسمية التي تمثلت في قرحة المعدة وزيادة ضغط الدم وأمراض القلب والذبحة الصدرية".¹¹

وفي نفس السياق توصلت دراسة أحمد عبد الخالق (1993) إلى " أن أعلى مستويات الإضطراب النفسي والعضوي كان لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة وأن التعرض لهذه الضغوط لا يسبب القلق المزمن فحسب بل أنها أيضاً تغير من معدلات كل من الإضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة وإلى تقدم العمر".¹²

من هنا فإن التعرض المستمر لفترات طويلة للضغوط لا يؤثر فقط على الصحة النفسية وإنما حتى على الصحة الجسدية .

ورغم إتفاق العديد من نتائج الدراسات السابقة على التأثير الواضح للضغوط النفسية كما أشرنا سالفا إلا أن العديد من الافراد لا يصابون بهذه الأمراض ،وقد أعزى الباحثون ذلك إلى إمتلاك هؤلاء لخصائص نفسية مدعمة أو واقية من التأثيرات السلبية للضغوط على النواحي النفسية والجسدية وهذه الخصائص يطلق عليها موارد المقاومة ، والتي تجعل الفرد يتمتع بالصحة النفسية والجسدية .وسنتناولها في الجزء الموالي .

ثانيا : التعريف بالعوامل الواقية من الضغوط (موارد المقاومة) .

. تعرف العوامل الواقية أو موارد المقاومة بأنها " خصائص للفرد أو البيئة والتي تساعد الفرد أن يواجه و يخفض من عوامل الخطر التي تهدده".

. كما يقترح جارميري و آخرون(2000) تعريفا لعوامل الوقاية " بأنها العوامل التي تستطيع مساعدة الفرد على مواجهة آثار ونواتج عوامل الخطر".

. إن مصطلح عوامل الوقاية أستعمل ليصف مخففات أو معدلات الخطر والمشقة و التي تساهم في تحسن عملية النمو و التكيف، في حين يمكن تعريف عوامل الخطر بأنها تتمثل في عوامل في وجودها يزيد إحتمال تعرض الفرد لمشكلات التكيف.¹³

. و يشير تيريس (Terrisse 2000) " كذلك بأن عوامل الخطر مثلها مثل العوامل الواقية يمكن أن ترتبط بالفرد أو بخصائصه أو بنسقه البيئي (الأسري، الإجماعي) وكذا بالتفاعلات في مختلف مستويات هذا النسق (Ecosystème) " ¹⁴

. وقد حدد برادلي (Bradly) ثلاث أنماط من المتغيرات الواقية وهي المتغيرات (فردية، أسرية ، بيئية)، ويرى أنه في عوامل الوقاية كما في عوامل الخطر فمتغير ما يمكن أن يوصف بأنه متغير واقى يمكن أن يتحول إلى عامل خطر إذا ظهر بشدة قصوى، فعوامل الوقاية ليست إذا بالضرورة عكس عوامل الخطر بل هما يمتدان على متصل قطبه الايجابي عوامل الوقاية او موارد المقاومة في حين تتموقع عوامل الخطر في القطب السلبي .

. في حين ترى كوبازا (kobasa) بأن العوامل الواقية التي يمكن أن تخفف أو تقلل من التأثيرات السلبية للأحداث الضاغطة هي:
أ- العوامل الوراثية.

ب- العوامل البيئية الإجتماعية: و يقصد بها جميع مصادر المساندة الإجتماعية المتاحة لفرد من خلال التفاعل الإجتماعي و العلاقات الإجتماعية المتبادلة.

ج- السمات الشخصية للفرد: مثل تقدير الذات، الصلابة النفسية، و الكفاءة الشخصية و مركز التحكم، الإستقلالية، التفاؤل، الشعور بالتماسك النفسي... الخ.¹⁵

وتعتبر الخاصية الأخيرة من بين الخصائص التي لا تزال البحوث بخصوصها فتية خاصة في الوطن العربي، في حدود اطلاع الباحثة ، لذلك بناء على ما سبق إرتأت الباحثة التعرف على هذه الخاصية والتعريف بها وكذا الآلية التي تعمل من خلالها في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية.

ثالثا : الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحي وعامل واقى من الضغوط.

1. الخلفية العلمية لظهور المصطلح : سعى عالم الاجتماع الطبي آرون انتونوفسكي)

Antonovsky (1923. 1994) ، لفهم الآلية التي من خلالها يظل بعض الأشخاص أصحاء في عالم مليئ بالضغوط ، وضمن سلسلة أبحاثه إكتشف سنة (1979) ما اطلق عليه "الشعور بالتماسك" وهو سمة مشتركة بين الناس الذين حافظوا على صحتهم في ظل وجود الظروف الصعبة، وحسبه فإن هذا المصطلح يعتبر موردا داخليا للتمتع بالصحة، إذ أن جل أعماله حول المفهوم جاءت من خلال محاولته لتحديد وفهم الكيفية التي يقاوم بها الأفراد مصادر الضغط في محيطهم . كما اشرفنا سلفا . ، كما حاول فهم العوامل التي تجعل بعض الأشخاص يتمتعون بالصحة في عالم مليء بمسببات الضغط ، وقد توصل بأن الشعور بالتماسك هي خاصية أو سمة مشتركة لدى هؤلاء .

وهذا المفهوم ينتمي الى إتجاه المنشأ الصحي الذي يدافع عنه أنتونوفسكي والذي يبحث في بعض القضايا ومنها : " لماذا يظل الناس أصحاء على الرغم من وجود كثير من المؤثرات المضرة بالصحة؟

كيف يستطيعون تحقيق الشفاء من المرض؟ ما هي خصائص أولئك الناس الذين لا يمرضون على الرغم من تعرضهم لضغوط متطرفة وشديدة؟ "

تلك هي المسائل المركزية التي شكلت منطلق الأعمال النظرية والإمبيريقية لأنتونوفسكي، وقد صاغ مصطلحه الجديد "المنشأ الصحي Salotogeneses" للدلالة على اتجاه هذه المسائل، حيث تعني كلمة Salus اللاتينية الحصانة أو عدم القابلية للإصابة أو الصحة ، ويعني المصطلح اللاتيني Geneses المنشأ أو النشوء، وقد قصد أنتونوفسكي من اختيار هذا المصطلح إبراز الاختلاف عن مفهوم "المنشأ المرضي Pathogeneses" السائد في المبادئ الطبية البيولوجية والتصور المرضي و كذلك نموذج عوامل الخطر*.

فقد إنتقد أنتونوفسكي الفصل المؤلف (الثنائي) بين الصحة و المرض الذي يعمل وفقه الطب العلمي، ويطرح مقابل هذا التقسيم الثنائي مفهوم المتصل الذي يمتد على قطبي الصحة/العافية الجسدية و المرض/ الإنزعاج الجسدي (health ease\dis-ease continuum).

" وحسبه لا يمكن للكائن تحقيق كلا القطبين المتطرفين كلية، أي المرض الكلي أو الصحة الكلية، فكل إنسان حتى وإن كان يشعر بالصحة بشكل غالب يمتلك أجزاء مريضة، وطالما الإنسان على قيد الحياة لا بد وأن تكون هناك أجزاء سليمة منه، فنحن كلنا عبارة عن حالات حدية، ولكن طالما نمتلك رمقاً من الحياة فإننا أصحاء إلى درجة ما " 16.

ومما لاشك فيه أن الظروف والعوامل الخارجية كالكوارث الطبيعية والحروب والفقر والجوع والمشكلات الاجتماعية وما يشبه ذلك تعرض الصحة للخطر، ولكننا مع ذلك نجد فروقاً بين الأفراد في الحالة الصحية، وعليه فإنه عندما تكون الظروف الخارجية متشابهة فإن مدى جودة استغلال الإنسان لموارده الموجودة من أجل الحفاظ على الصحة ستتعلم بمدى وجود متغيرات وعوامل يطلق عليها موارد الحفاظ على الصحة أو عوامل المقاومة ومن خلال الدراسات التي أجراها أنتونوفسكي على أشخاص أصحاء نفسياً صاغ نظريته حول الشعور بالتماسك .

2. تعريف الشعور بالتماسك النفسي Sense of coherence

reasonable , connection **Coherence** : state of sticking together;

(17 معجم المعاني (. إقتران - إرتباط ، ترابط .

. **تماسك** : يتماسك ، تماسكاً ، فهو متماسك: تماسك الأشياء ترابطت أجزاؤها بعضها ببعض ، قويت واشتدت ومسك بعضها بعضاً " بنيان تماسك الأجزاء .

. **تماسك** : التصاق ، إلتحام ، ترابط ، تساق ، التماسك : ترابط أجزاء الشيء حسياً أو معنوياً ، ومنه : التماسك الاجتماعي ، وهو ترابط أجزاء المجتمع الواحد . (المعجم الوسيط)

. أما في معجم علم النفس والتربية فيعرف بأنه " تكوين وحدة ترتبط اجزاها ارتباطاً عضوياً لا

تتأفر بينها. 18

. ويعرف في علم النفس بأنه " توحيد الإحساسات المنفردة في هيئة كلية".

ويعني التماسك الارتباط أو الترابط أو الإتساق، وكلما كانت مشاعر التماسك أكثر وضوحاً يفترض أن يكون الإنسان أكثر صحة أو يشفى بسرعة أكبر ويبقى كذلك. ويعرف أنتونوفسكي مشاعر التماسك كالتالي:

A global orientation that expresses the extent to which one has a pervasive, enduring though dynamic, feeling of confidence that one's internal and external environments are predictable and that there is high probability that things will as can reasonably be expected work out as will

" إنه عبارة عن توجه نحو الحياة يعبر عن المقدار الذي يمتلك فيه الفرد الشعور الملح والدائم و الدينامي في الوقت نفسه بالثقة بالتنبؤ بعالم خبراته الداخلية والخارجية ، وبأن هناك احتمال مرتفع بأن تتطور الفرص بالشكل المنطقي الذي يتوقعه الإنسان " .

وباستخدامه لصفة الدينامية يشير إلى أن هذا التوجه نحو الحياة يكون موجهاً باستمرار بخبرات حياتية جديدة ويتأثر بها، ومن جهته يؤثر مدى وضوح أو بروز مشاعر التماسك على نوعية خبرات الحياة، وهذا يؤدي إلى أن خبرات الحياة تؤكد أو تبرهن الإتجاه وبهذا يصبح هذا الإتجاه ثابتاً ودائماً. ويمكن تعريف هذا المفهوم " بأنه شعور من الثقة في القدرة على التنبؤ بالبيئة، والشعور بأن الأمور ستسير على أفضل ما يكون، ويشير أنتونوفسكي أن مفهوم التماسك في بعض الثقافات يكون مماثلاً لمفهوم "الشعور بالسيطرة" . وهناك عدد من الموارد التي تعمل على تعزيز الشعور بالتماسك: مثل الموارد المادية والمعرفية والعاطفية والدعم الاجتماعي والمادي، والقيم والمواقف والثقافة والإنتماء " .

أما شدة مشاعر التماسك فهي مستقلة عن الظروف القائمة أو الموقف أو عن الدور الذي يقوم به الفرد أو الذي على الفرد القيام به، ومن هنا يطلق أنتونوفسكي على هذا الإتجاه تسمية التوجه الإستعدادي أيضاً (وهو عبارة عن سمة دائمة إلى حد ما)، غير أنه لا يشكل نمطاً خاصاً من أنماط الشخصية.

كما يرى كذلك أن الشعور بالتماسك هو توجه أساسي وعام للفرد معرفياً وعاطفياً في مواجهة العالم المحيط به، وهو شعور بالثقة المطلقة والمتينة والثابتة، وإدراك الفرد بأن التغيير في الأحداث الداخلية أو الخارجية يمكن ضبطها والتحكم بها وبذلك إستخدام المصادر المتاحة للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية كما يشير كيوري (Kaori2010) " بأنه مفهوم يستند إلى نظرية المنشأ الصحي salutogenesis وهو يفسر لنا لماذا يحافظ الناس في المواقف العصيبة على صحتهم ولهم القدرة حتى على النمو والإزدهار، إذ من حيث الفكرة هي القدرة على التأقلم مع الضغوط أو القدرة على الحفاظ على الصحة "

19

كما يرى كنسولي (Consoli1993) " بأنه توجه عام للتفكير متمركز حول شعور ثابت وديناميكي بالثقة بالنفس والذي يسمح للشخص بفهم وضبط المثيرات القادمة من المحيط الخارجي أو الداخلي من أجل المواجهة والتصدي للمواقف الضاغطة .²⁰

في حين يرى ناجا روبرت وآخرون (Nadja Robert& al2006) بأن الشعور بالتماسك " يمثل بعداً هاماً في النماذج الكلاسيكية لعلم نفس الصحة التي تبحث في العوامل التي تسمح للفرد بالتمتع بالصحة الجيدة عندما يكون تحت طائلة الضغط، وليس في العوامل التي تجعل الفرد هشاً (Vulnerable)، إذ

يرى بأنه " توجه عام يرتكز على شعور ثابت بالثقة بالنفس ولكنه ديناميكي يساهم في فهم وضبط وإستدخال الأحداث والمواقف الداخلية والخارجية بعقلانية " .²¹

مما سبق نخلص الى ان مشاعر التماسك إذا تمثل بالنسبة لنموذج المنشأ الصحي الإجابة عن الكيفية التي تنشأ بها الصحة وكيفية الحفاظ عليها.

" أما بعض الباحثين يرون أن الإحساس بالتماسك يعتبر نوع من الميل التفاؤلي اتجاه الأشياء الضاغطة وغير القابلة للضبط، ونوع من الثقة بوجود إمكانات للمواجهة. كما ويتضمن هذا المفهوم الأمور التالية :

- 1- التوقع التفاؤلي بأن أمور الحياة ستكون منتظمة وشفافة وقابلة للضبط والفهم.
- 2- الثقة بأنه سيتم السيطرة على الأحداث الحياتية المستقبلية من خلال الجهود الذاتية أو من خلال الدعم والمساندة الخارجية.
- 3- القناعة الفردية المتمثلة بأن الأحداث المستقبلية عبارة عن مطالب أو مهمات ستطرح على الفرد وأن الأمر يستحق أن يبذل الإنسان في سبيلها ويضحي من أجلها.
- 4- قدرة عالية من التكيف مع عالم مليء بالعوامل الضاغطة، أو بالعوامل المسببة للإجهاد التي لا يمكن تجنبها.²²

تعقيب: من خلال ما تم عرضه يتضح جليا أن مفهوم التماسك النفسي يعتبر محل اتفاق عند جل الباحثين بأنه خاصية نفسية تعمل على وقاية الأفراد من الإصابة بالإضطراب النفسي عندما يكون تحت طائلة الضغط، إذ تسمح للفرد بالتقييم الإيجابي والمواجهة الفعالة للمواقف المهددة مما يجعل الفرد يحافظ على صحته النفسية والجسدية .

3. أبعاد الشعور بالتماسك النفسي: يرى أنتونوفسكي أن هذا الاتجاه يتألف من ثلاث مركبات وهي :

1. **مشاعر الوضوح Sense of comprehensibility** : وتعني توقعات أو مهارة الفرد في التمكن من تمثل المثيرات أو المنبهات حتى غير المعروفة له كمعلومات متماسكة ومنظمة وليس مثيرات مشوشة وعشوائية وتعسفية وغير واضحة، إذاً فمشاعر الوضوح تعني نمطاً معرفياً من التمثل. وهو الاعتقاد بأن الأشياء تحدث بشكل منظم وبطريقة يمكن التنبؤ بها ، و كذلك الشعور أنه يمكن للفرد أن يفهم الأحداث في حياته ، والتنبؤ بعقلانية بما سيحدث في المستقبل.

2- **مشاعر الطواعية (القابلية للتذليل) Sense of manageability** : ويصف هذا المركب قناعات الفرد بأن الصعوبات قابلة للحل، ويطلق أنتونوفسكي على هذا المركب تسمية **الثقة الأدواتية** أيضاً ويعرفها بأنها المقدار الذي يدرك فيه الإنسان أنه يمتلك فيه الإحتياجات أو الموارد الملائمة من أجل مواجهة المتطلبات.²³

ويركز أنتونوفسكي هنا على أن الأمر لا يتعلق بإمتلاك الموارد والكفاءات الخاصة فحسب وإنما الإعتقاد بأن الآخرين يمكن أن يقدموا دعماً. والإنسان الذي يعوزه هذا الإعتقاد يشبه تعيس الحظ الذي يشعر دائماً بأنه واقع تحت رحمة أحداث تعيسة ومرعبة دون أن يستطيع القيام بأي شيء إتجاهها، ويعتبر أنتونوفسكي مشاعر الطواعية كنمط من التمثل الإنفعالي- المعرفي . بمعنى الاعتقاد بأن لديك المهارات أو القدرة ، وكذا الدعم أو العون، أو الموارد اللازمة لمواجهة المواقف، وأن هذه الأحداث قابلة للتحكم فيها وأنها تحت أو ضمن السيطرة والتحكم.

3- **مشاعر المعنى** Sense of meaningfulness: ويصف هذا البعد "المقدار الذي يشعر فيه الإنسان إنفعالياً بالحياة على أنها ذات معنى ، بحيث أن بعض المشكلات والمتطلبات التي تواجه الإنسان تستحق أن يسخر من أجلها الطاقة وأن يبذل في سبيلها وأن يشعر أنه من واجبه الإلتزام بها وبأنها تحديات مرحب بها أكثر من كونها تحديات مزعجة يرغب الإنسان بالتخلص منها.²⁴

بمعنى الإعتقاد بأن الأشياء في الحياة هي مثيرة للإهتمام ومصدرا للرضا، وأن الأمر حقا يستحق كل هذا العناء، وأن هناك سبب وجيه للإهتمام بها .²⁵

" وفي تعريفه للشعور بالتماسك النفسي يرى انتونوفسكي ان مشاعر الوضوح هي المكون المعرفي ، فيما يعتبر مشاعر المرونة والطواعية بأنها المكون المادي أو الوسيلي Instrumental، أما المكون الثالث فيعتبر المكون الدافعي " .²⁶

ويعتبر أنتونوفسكي المركب الدافعي بأنه أهم المركبات، فبدون خبرة المعنى وبدون التوقعات الإيجابية من الحياة لا تتجم قيمة عالية لمشاعر التماسك ككل على الرغم من الدرجة العالية من وضوح المركبين الآخرين، فالإنسان الذي لا يعيش خبرة المعنى سوف يشعر أن الحياة مرهقة جداً في جميع المجالات وسوف يشعر بأن كل مهمة أخرى مطروحة عليه هي ضغط إضافي او زائد.

ويتضح التفريق بين المكونات الثلاثة من خلال التعريف الثاني التالي لمشاعر التماسك:

" عبارة عن توجه عام يعبر عن المقدار الذي يمتلك فيه شخص ما الشعور الملح والدائم و الدينامي بالثقة بأن :

أولاً: المتطلبات القادمة من العالم الداخلي والخارجي جزء من مجرى الحياة ويمكن استيعابها وتمثلها وتفسيرها.

و ثانياً : الموارد اللازمة لمواجهة هذه المتطلبات متوافرة وكافية .

وثالثاً: هذه المتطلبات عبارة عن تحديات تستحق الإستثمار فيها والإلتزام بها"²⁷

4. تنمية مشاعر التماسك وقابليتها للتعديل :

تنمو مشاعر التماسك حسب انتونوفسكي في مجرى الطفولة و المراهقة وتتأثر بالخبرات و التفاعلات المجتمعية، ففي المراهقة يكون المجال ما زال مفتوحاً لإجراء تعديلات كبيرة، ذلك أنه تتوفر للمراهق إمكانات اختيار كبيرة ومازالت مجالات الحياة غير محددة بدقة، وفي حوالي سن الثلاثين تكون مشاعر التماسك قد تكونت وتبقى ثابتة نسبياً.

ويوضح أنتونوفسكي أن مشاعر التماسك تتشكل من خلال مبادئ يياجيه في التمثل Assimilation والمطابقة Accommodation دون أن يسميها ضمناً، إذ يرى أن التغيرات الكبيرة تؤثر على الاتجاهات الداخلية وتعديلها، ومن ناحية أخرى يتم تفضيل السعي نحو عوالم الخبرة المألوفة على أساس من القناعات القائمة اتجاه الحياة، بحيث تعزز أو تبرهن هذه العوالم المألوفة من الخبرة القناعات القائمة بالأصل.

ويتم تشكيل بعد الوضوح Comprehensibility من خلال خبرة التماسك أو الإتساق Consistency، ذلك أن المثيرات والخبرات لا تظهر بشكل عشوائي ومتناقضة و غير قابلة للضبط كلية ويمكن تنظيمها وتصنيفها و تصميمها، وتتسأ القابلية للتذليل Manageability من خلال خبرة الضغوط الغالبة أي أن

الفرد لاهو معرض لفرط في المتطلبات ولا لقلّة فيها، أما مشاعر المعنى فيتمّ تتميتها من خلال الخبرات التي تمتلك تأثيراً على تشكيل المواقف.²⁸

أما فيما إذا كان سيتشكل شعوراً قوياً أم ضعيفاً بالتماسك فإن الأمر يتعلق حسب أنتونوفسكي بالمعطيات الاجتماعية، أي بإمتلاك موارد مقاومة معمة (Antonovsky, 1993)، فإذا كانت موارد المقاومة موجودة والتي تتيح باستمرار حدوث خبرات متسفة وتتضمن إمكانات تأثير وتوازن بين فرط ونقص المتطلبات، ينشأ عندئذ شعور قوي بالتماسك.

أما الخبرات التي تتميز بصورة غالبية بمشاعر عدم القابلية للتنبؤ وعدم القابلية للضبط وعدم الأمان فتقود إلى شعور ضعيف بالتماسك، غير أن هذا لا يعني أنه لا يجوز للإنسان ما ألا يكون قد خبر مشاعر عدم الأمان وعدم القابلية للتنبؤ من أجل اكتساب شعوراً قوياً بالتماسك، فمن أجل امتلاك شعوراً قوياً بالتماسك لا بد من وجود علاقة متوازنة بين التساوق و المفاجآت، بين الأحداث المُعزّزة والمُحيطّة.

ويعتقد أنتونوفسكي أن تعديل مشاعر التماسك في سن الرشد أمر غير ممكن إلا بشكل محدود جداً، إلا أن التغيرات المتطرفة في المؤثرات الاجتماعية والثقافية أو في ظروف الحياة البنيوية كالهجرة وتبديل مكان السكن وتغيير الحالة الأسرية أو ظروف العمل التي تغير بشدة من الموارد وإمكانات التصرف القائمة أو تحمل في طياتها خبرات غير متوقعة يمكن أن تقود إلى تعديل واضح في مشاعر التماسك. وكذلك يمكن إجراء التعديل من خلال العلاج النفسي غير أن هذا يتطلب عملاً قاسياً ومستمرّاً. (1979 Antonovsky) ويتكون الشعور بالتماسك من خلال الخبرات الانسانية الايجابية، كما يمكن تعزيزها من خلال الخبرات الناجحة في مواجهة الضغط.²⁹

5. خصائص الأفراد مرتفعي الشعور بالتماسك:

يقود الشعور الواضح بشدة التماسك إلى قدرة الفرد على الاستجابة للمتطلبات بمرونة، حيث تنشط الموارد أو الاحتياطات المتناسبة مع الموقف الخاص، بالمقابل فإن الإنسان الذي يمتلك درجة قليلة من مشاعر التماسك سوف يستجيب بجمود لأنه لا يمتلك إلا القليل من الموارد لمواجهة المواقف أو أنه يدرك القليل منها.

وتؤثر مشاعر التماسك بوصفها مبدأ توجيه من يقوم بتحفيز استخدام أنماط تمثل مختلفة (كاستراتيجيات التعامل Coping strategies) في سياق المتطلبات، "إذ يختار الشخص الذي يمتلك مشاعر قوية من التماسك ذلك النوع من استراتيجيات المواجهة التي تبدو له مناسبة أكثر من غيرها من أجل تجنب الموقف الضاغط الذي يواجهه"³⁰

انطلاقاً من هذه الخصائص، فالأفراد الذين يملكون شعور مرتفعاً بالتماسك هم أكثر قدرة على تبني سلوكيات ملائمة للتكيف مع المواقف الجديدة والمفاجئة في سياق النمو، كما لديهم القدرة على الاختيار والتنوع في نماذج الاستجابة لها، كما أن درجة أو مستوى التماسك يؤثر على قدرة الفرد في استخدامه للمصادر المتاحة لكي يحتفظ بصحته ويحافظ على شعوره بالوجود الأفضل (Bien être).³¹

وفي بعض الدراسات مفهوم الشعور بالتماسك يماثل أو يصبح مشابهاً لمفهوم الإحساس بالتحكم أو الضبط، ويشير كذلك أنتونوفسكي بأن مفهوم الضبط يعكس إمكانية استخدام المصادر المتاحة من أجل مواجهة المطالب المختلفة، كما أنه يعكس القدرة على مقاومة الضغط، ويتفق في هذا مع باندورا الذي

اكتشف مفهوم فاعلية الذات والتي يرى بأنها الاعتقاد في القدرة على التحكم في البيئة وكذا الثقة في النفس للقدرة على التعامل مع الضغوط (القدرة على التأثيرات الضاغطة والمقلقة)³².

والأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على الأبعاد الثلاثة في مقياس التماسك النفسي لانتنوفسكي يعتبرون مرتفعي الشعور بالتماسك ، وهم يرون العالم أكثر تماسكا ، ويواجهون بتحدي الضغوط ، كما أن مثل هؤلاء الأفراد يصنفون بأنهم أكثر صحة على متصل الصحة/ المرض . العديد من الدراسات توصلت كذلك الى أن الشعور القوي بالتماسك النفسي يرتبط بالإستخدام الأفضل للموارد المتاحة لدى الافراد ، كما يعتبرون أكثر تكيفا وأكثر جلدًا (Resilient) .

(Lundquist, 1995& Johansson et al 1998& Poppius et al1999) ، وعلى الرغم أن الجلد (Resilience) في الواقع لم يعرف كمهارة للتكيف الشخصي مثل التماسك النفسي الا أنه في واقع الأمر هي تقيس قدرة النظم الأسرية والاجتماعية على التعامل الأفضل مع الضغط .³³

إن الشعور بالتماسك النفسي لا يعتبر استراتيجية للمواجهة في حد ذاتها ، لكن الفرد الذي يملك شعورا قويا بالتماسك من المحتمل أن يكون أكثر إستخداما للإستراتيجيات التوافقية المناسبة لمواجهة بعض خصوصيات المواقف المحددة . أما أولئك الذين يسجلون إنخفاضا في جميع أبعاد مقياس الشعور بالتماسك النفسي ، يعتبرون منخفضي التماسك النفسي ، وهم ينظرون إلى العالم بأنه غير متماسك ، ويشعرون بأنهم ليس لهم القدرة على تسييرالتحديات التي تفرضها الضغوط.

كما أكد انتنوفسكي أيضا على أن الشعور بالمعنى هو عنصر أساسي في الشعور بالتماسك النفسي إذ يعتبر المركب الدافعي ، وبالتالي فالفرد ذو شعور عال بالوضوح و شعور عال بالطواعية أو التضليل ، لكن يفتقر الى الشعور بالمعنى سيكون لديه ضعف عام في شعوره بالتماسك وبالتالي تتخفف قدرته على مواجهة التأثيرات الداخلية والخارجية أو الضغوط "³⁴

وقد توصلت العديد من الدراسات " ان المستوى المرتفع من الشعور بالتماسك النفسي يرتبط ايجابيا مع الصحة الجيدة ،وهذا ملاحظ لدى المسنين، فعلى سبيل المثال في دراسة أجريت في السويد لدى عينة مكونة من 385 مسن بمتوسط عمري قدره 84،6 سنة ، وجد ان الافراد مرتفعي الشعور بالتماسك هم أكثر صحة من خلال تقاريرهم الذاتية ، وأقل تعرضا للمشكلات الصحية، وأكثر نشاطا بدنيا ، وأكثر رضا عن المساندة الاجتماعية المقدمة لهم مقارنة بمنخفضي الشعور بالتماسك. وفي دراسة أخرى في كندا وجد الباحثون أن الشعور بالتماسك يرتبط ايجابيا مع الصحة المدركة و حالة الصحة لدى عينة من الأفراد بتوسط عمري قدره 65 سنة فأكثر . كما توصل شيدروأخرون (Schneider et al 2000) في دراسة أجريت بألمانيا أن الشعور بالتماسك يرتبط بقوة وإيجابية مع الصحة لدى عينة من المرضى المسنين "³⁵

إن العلاقة بين الشعور بالتماسك والسلوكيات الصحية الإيجابية تجد دعما من طرف العديد من الباحثين أمثال (Frenz,Carey & Jorgensen,1993) ويشيرون أن الأفراد مرتفعي الشعور بالتماسك أكثر إنخراطا في السلوكيات المعززة للصحة مثل ممارسة التمارين الرياضية ، ومنخفضي الشعور بالتماسك ينخرطون في السلوكيات المضرة بالصحة كالتدخين والشرب ... الخ "³⁶.

"كأن الأشخاص الذين يتمتعون بمشاعر غنية من التماسك يختارون استراتيجيات فاعلة ومناسبة من أجل مواجهة ضغوط معينة والتغلب عليها، ويشعرون أن المهمات الملقاة على عاتقهم أو التي يواجهونها بأنها مهمات حافزة أكثر من كونها مرهقة ومتعبة.

ويرتبط ارتفاع مشاعر التماسك (بالإحساس الذاتي) بالصحة الجسدية والنفسية الجيدة، وارتفاع في نوعية الحياة والرضا عنها وبالدعم الاجتماعي الجيد إلى حد ما بسلوك أقرب لتجنب المخاطر، وعلى العكس من ذلك فإنخفاض مشاعر التماسك يعد إشارة خطر أو إنذار للإضطرابات النفسية والجسدية والانتحار

6- تأثير مشاعر التماسك النفسي على المرض النفسي والجسدي.

لعقود ماضية حاولت العديد من الدراسات معرفة ودراسة التأثير المحتمل للتماسك النفسي على مختلف الجوانب المرتبطة بالصحة الجسدية والنفسية ، وفي مراجعة للدراسات السابقة وجد الباحثون أن الشعور بالتماسك النفسي يرتبط بقوة وسلبيا مع الإنهاك ، الوحدة النفسية، القلق ، الغضب ، الكراهية، العجز المكتسب، اليأس، التشاؤم ، الإكتئاب، إدراك الضغوط ، اضطراب ما بعد الصدمة ، ...الخ. فالدرجة المرتفعة من الشعور بالتماسك ارتبطت ايجابيا مع الإستراتيجيات التوافقية ومع الجلد resilience ، كما ترتبط بشكل مؤثر وفاعل مع المواجهة وضغوط ما بعد الصدمة ، وفي نفس السياق وجد أن الشعور بالتماسك النفسي ضروري من اجل تعزيز نوعية الحياة للفرد في معايشة الأمراض النفسية " مثل انفصام الشخصية " و الجسدية مثل " امراض القلب التاجية " والذي يتضمن وجود مجموعة اساليب مواجهة توافقية مع مصادر الضغط.

ويشير بعض الباحثين ان هذه الإرتباطات لا تجيز لنا استنتاج مقولات حول العلاقات السببية، وإنما تصف علاقات بين عاملين، دون أن تتمكن من الحسم عن كيفية ترابط هذه المتغيرات (مثال عامل يرتبط بالآخر، كلا العاملين يحددهما عامل ثالث). فإذا كان مثلا يوجد ترابط بين الدرجة المرتفعة من مشاعر التماسك و المتغيرات الصحية فإنه لا يمكننا البرهان أن مشاعر التماسك سبب للصحة. وقد تمت دراسة العلاقة بين مشاعر التماسك والمتغيرات التالية على الأغلب :

➤ مشاعر التماسك والصحة النفسية.

➤ مشاعر التماسك والصحة الجسدية.

➤ مشاعر التماسك والتقدير الذاتي للحالة الصحية العامة:

وقد ظهرت ترابطات عالية بين مشاعر التماسك و الصحة النفسية وبين مشاعر التماسك و القلق والاكتئاب بدرجة عالية. أما العلاقات بين مشاعر التماسك والصحة الجسدية أو الحالة الصحية فقد كانت أقل وضوحاً. فالعلاقة التي افترضها أنتونوفسكي بين الصحة الجسدية ومشاعر التماسك مشكوك بها. غير أن هذه المسألة تحتاج لدراسات أخرى بأدوات قياس مناسبة، كما وتمت دراسة علاقة مشاعر التماسك بالمتغيرات التالية:

➤ مشاعر التماسك ومواجهة الضغط وتمثل المرض، مشاعر التماسك والمحيط الاجتماعي. مشاعر التماسك والسلوك الصحي، مشاعر التماسك وسمات الشخصية، المحيط الثقافي، الجنس، السن، مستوى التعليم، الحالة الاجتماعية الاقتصادية. والنتائج حتى الآن متناقضة بشكل عام. ويمكن القول أن مشاعر التماسك لا تعتبر كاشفاً جيداً لأنماط السلوك الصحية.

➤ أما نتائج الدراسات المتعلقة بالمتغيرات الاجتماعية والاقتصادية (مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي الاجتماعي ونوع المهنة أو الموقع في الهرم المهني) فيصعب تفسيرها. فالدراسات لا تظهر نتائج متسقة لعلاقة المتغيرات الثلاثة بمشاعر التماسك. إلا أنه يمكننا أن نلخص أهم التأثيرات لمشاعر التماسك على الضغوط والإصابة بالمرض كما يلي :

1. من حيث المبدأ يتفق أنتونوفسكي مع إتجاه بحوث الضغط Stress research بأن المقدار العالي من الضغط المستمر أو المتكرر بوجود الضعف الجسدي يعرض الحالة الصحية للفرد للخطر.
 2. يمكن لمشاعر التماسك أن تؤثر على أجهزة مختلفة من العضوية (كالجهاز العصبي المركزي ، وجهاز المناعة والجهاز الهرموني... الخ). إنها تؤثر بالاتساق مع العمليات المعرفية التي تعمل على تقييم الموقف على أنه يشكل تهديداً أم أنه غير مهدد أم أنه مقبول ومثير للتحدي أو ما يطلق عليه بالتقييم الاولي ثم الثانوي ثم اعادة التقييم . وبالتالي هناك ارتباط مباشر بين مشاعر التماسك وإثارة ردود فعل مركبة على مستويات مختلفة، وهذا يعني أن مشاعر التماسك لا تؤثر فقط على مواجهة حالات التوتر وإنما تعمل بشكل مباشر كمصفاة عند تمثّل وإستدخال المعلومات المرتبطة بمواقف الضغط والمواجهة.
 3. تقوم مشاعر التماسك بحشد الموارد ، ويقود الإستخدام الناجح للموارد إلى تخفيض التوتر ويؤثر بالتالي بشكل مباشر على المنظومات الفيزيولوجية لتمثّل الضغط ، ولايعتبر أنتونوفسكي ردة فعل الضغط قصيرة الأمد هنا مضرة بالصحة طالما تتم موازنتها من خلال طور لاحق من الراحة أو المعافاة، ولا ينشأ المرض إلا عندما تحطم هذه الإرتكاسات سيرورات المنظومة في التنظيم الذاتي.
 4. الأفراد الذين يمتلكون مشاعر تماسك واضحة هم أقرب لأن يكونوا قادرين على الاختيار الهادف لأنماط السلوك المنمية للصحة (كالتغذية الصحية، مراجعة الطبيب بصورة مبكرة، القيام بفحوصات دورية وقائية) وتجنب أنماط السلوك المضرة بالصحة. وبالتالي فإن لمشاعر التماسك تأثيرات غير مباشرة على الحالة الصحية من خلال التأثير على السلوك الصحي.
- ويرى أنتونوفسكي أن فرضياته حول العلاقات المتبادلة من التأثير بين مشاعر التماسك والصحة قد أثبتت من خلال نتائج مجال البحث الحديث نسبياً ألا وهو علم المناعة النفسي Psychoimmunology، ويهتم هذا الإتجاه من البحث بدراسة التأثيرات المتبادلة والمعقدة بين الجهاز العصبي للإنسان و الجهاز الهرموني والجهاز المناعي وتأثيراتها على أجهزة أعضاء الإنسان على المرض الجسدي والصحة.
- ويرى أنتونوفسكي أن فرضيته القائلة: بأن البناء الدافعي المعرفي لمشاعر التماسك يمكن أن يمارس بشكل مباشر تأثيراً على منظومات الأعضاء، قد أثبتت في إطار علم المناعة النفسي.³⁷

رابعاً : الآلية التي يعمل بها البناء المتناسك في حفظ الصحة النفسية والجسدية.

يعتبر تعريف الضواغط Stressors من إحدى المشكلات في أبحاث الإجهاد أو الضغط، فالضواغط عبارة عن كل المثيرات والمنبهات الموجودة في بيئة الفرد الداخلية والخارجية ، أي أنه لا يمكن التعرف إليها دائماً إلا من خلال تأثيراتها ولا يمكن التنبؤ بها. وقد حاول أنتونوفسكي حل هذه المشكلة، وذلك من خلال إدخاله عنصراً جديداً إلى النموذج، فلقد افترض أن الضواغط تقود في البداية إلى إحداث حالة من التوتر الفيزيولوجي فقط (أي تنشيط فيزيونفسي) والذي يمكن عزوه أن الأفراد لا يعرفون كيفية التي سيستجيبون بها في موقف معين.

ويعرف أنتونوفسكي الضواغط بأنها "مطلب قادم من الداخل أو الخارج يقود إلى اختلال توازن العضوية ويتطلب تصرفاً غير آلي وغير متوفر بشكل مباشر ومستهلكاً للطاقة"³⁸

ويرى أنتونوفسكي أن المهمة المركزية للعضوية هي مواجهة حالات التوتر، فإذا ما أمكن مواجهة التوتر فسوف يكون لذلك تأثيراً محافظاً على الصحة أو منمياً لها، وإذا ما أخفقت المواجهة ينشأ عندئذ الضغط النفسي وعواقبه. وبما أن مواجهة الضغط لا يمكن أن ينجح دائماً فتعتبر نواتج وتأثيرات الضغط

ظواهر منتشرة بين الافراد . وهنا ليس لتأثيرات الضغط الناشئة بالضرورة عواقب سلبية، فالضغوط يمكن أن يكون لها تأثيراً حيادياً أو حتى نميماً للصحة، ولا تقود تأثيرات الضغط إلى ضعف الصحة الجسدية إلا في وجود مسببات المرض أو انخفاض الموارد الصحية ووجود مناطق الضعف الجسدية.

لذلك توصل انتونوفسكي الى ما اطلق عليه "مشاعر التماسك" كمورد صحي للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية ، فمن جهة تؤثر مشاعر التماسك من خلال أنها تمكن الفرد من تقييم غالبية المثيرات على أنها حيادية في مقابل آخر يمتلك مشاعر تماسك ضعيفة من تقييم غالبية المثيرات على أنها حالات توتر (ما يسمى التقييم الأولي). ولكن عندما يقوم شخص يمتلك مشاعر عالية من التماسك ما بتقييم مثير ما على أنه ضاغط فإنه يمكنه عندئذ التفريق بين فيما إذا كان الموقف الضاغط مهدداً أم ملائماً أو غير مهم (ما يسمى بالتقييم الأولي الثاني)، ويعني التقييم ملائم أو غير مهم أنه قد تم إدراك الضغط، غير أنه في الوقت نفسه يفترض الفرد أن التوتر سوف يتوقف ثانية دون الحاجة إلى تنشيط الموارد أو الاحتياطات، وهنا تتم إعادة تعريف الموقف الضاغط الذي أثار الضغط بأنه "غير مهدد". وحتى عندما يتم تحديد الموقف الضاغط المسبب للتوتر بأنه محتمل التهديد فإن الشخص الذي يمتلك درجة عالية من التماسك سوف لن يشعر بأنه مُهدّد بالفعل، فتقته الأساسية بأنه ستنم مواجهة الموقف تحميه، بالإضافة إلى ذلك يذهب أنتونوفسكي من أن الناس الذين يمتلكون درجة عالية من التماسك يستجيبون للمواقف المهددة بمشاعر أقرب لأن تكون متناسبة مع الموقف، أما الأشخاص الذين يمتلكون مشاعر ضعيفة من التماسك يكونون أقرب لأن يستجيبوا بإنفعالات قاصرة صعبة التنظيم (على نحو الحق الأعمى). حيث يصبحون غير قادرين على التصرف لأنه تعوزهم الثقة في قابلية المشكلة للتذليل (ما يسمى التقييم الأولي الثالث).³⁹

ويرى باحثون آخرون أنه حتى لو قام الأفراد بتقييم وتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطاً بالفعل إلا أن سماتهم الشخصية تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل إختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذووالبناء المتماسك يميلون إلى إستخدام أسلوب المواجهة التحويلي ، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغوطاً إلى فرص نمو، لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة. في حين يعتمد الأفراد ذوو الشعور بالتماسك المنخفض إلى أسلوب المواجهة التراجعي أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بالإبتعاد أو تجنب المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً.⁴⁰

يتضح مما سبق أن الشعور بالتماسك ينشئ جدار صد ودفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الإحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من أثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والنفاؤل وتخلو حياته من القلق والإكتئاب.

خاتمة: مما لا ريب فيه أن الأحداث الضاغطة في هذا العصر غدت تؤثر على البناء النفسي لدى الفرد وجعلته يعاني الضيق والإحباط والاكنتاب والقلق وغيرها من الإنفعالات السلبية الأخرى، من هنا فقد توصلت نتائج الدراسات أن تمتع الافراد بالخصائص النفسية الايجابية كالتماسك النفسي -كما تم توضيحه في متن المقال- يساعدهم على إدراك المواقف الضاغطة على أنها أقل تهديداً، وبأن لديهم القدرة على ضبطها كما أنه بإمكانهم الإستمرار في أنشطتهم بالإلتزام حتى الوصول إلى حالة من التوافق النفسي

والجسدى، إذ يعمل من خلال أبعاده المتمثلة في مشاعر كل من الوضوح و الطواعية و مشاعر المعنى في التقييم الايجابى للمواقف وبذلك التمثل المعرفى والانفعالى لها و بأنها ذات معنى وانها قابلة للتحكم والضبط وانها واضحة وغير غامضة وبأنها ليست مهددة او خطرة ، مما يترتب عنه إستخدام الإستراتيجيات الإيجابية للمواجهة ، وهذا ما يجعل وقع الأحداث على الفرد أقل خطرا وتهديدا مما يقوده في النهاية الى الشعور بالصحة النفسية والجسدية.

قائمة الهوامش :

- ¹ شلوف ، محمد مسعود عبد العاطي (2005) - مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض حدة الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى الطلاب الجامعة الليبيين - رسالة دكتوراه (غير منشورة) - تخصص صحة نفسية - معهد الدراسات والبحوث العربية. القاهرة ص40.
- ² الطيرى، عبد الرحمن. (1994). الضغوط النفسية . الرياض : مكتبة الصفحات الذهبية ص13.
- ³ فونتانا ، ديفيد (1993) الضغوط النفسية : تغلب عليها وابدأ الحياة ،ترجمة- حمدي علي الفرماوي- رضا أبو سريع ، القاهرة :مكتبة الانجلومصرية. ص 12.
- ⁴ عبد المعطي، حسن مصطفى(2006). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1. القاهرة، زهراء الشرق، ص18.
- ⁵ شلوف ، محمد مسعود عبد العاطي (2005) ، مرجع سبق ذكره ، ص 40.
- ⁶ الشرييني ،السيد كامل منصور (2003). بعض المتغيرات المرتبطة بالضغوط النفسية والقلق والإكتئاب لدى أمهات الأطفال المتخلفين ذهنيا. دراسات عربية في علم النفس ،03(01)، يناير ، القاهرة.ص 69.
- ⁷ ستورا ،جان بنجامين (1997). الإجهاد أسبابه وعلاجه .ترجمة: أنطوان الهاشم، لبنان ، بيروت: منشورات عويدات.ص06.
- ⁸ مخيمر ، عماد محمد (2002). . مقياس الصلابة النفسية - كراسة التعليمات-، القاهرة : دار النهضة العربية.ص 12.
- ⁹ حسيب ، عبد المنعم عبد الله (2006) ، مقدمة في الصحة النفسية، الإسكندرية، دار الوفاء ص ص،152،153.
- ¹⁰ منصور، طلعت و الببلاوي ،فيولا (1989) . قائمة الضغوط النفسية للمعلمين:كتيب التعليمات. القاهرة: دار الانجلو مصرية ، ص 145.
- ¹¹ علي ،علي عبد السلام (1997). المساندة الإجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. دراسات نفسية ، 7 (02) افريل ، القاهرة ، مصر ص212.

¹² عبد الخالق، أحمد (1993). اضطراب الضغوط التالية للصدمة بوصفه من أهم الآثار السلبية للعنوان العراقي في الكويت. *مجلة عالم الفكر*، 22(1)، الكويت، ص 160.

¹³ Werner ,E. (2005) . *résilience and recovery finding from the Knai: longitudinal study in focal point resarche , polcy and practice*, In children's-mental health vol 19 (1), p p11-14 en [www . rtcpdxiedu](http://www.rtcpdxiedu)

¹⁴ Terrisse, B. (2000). *L'enfant résilient- perspective théorique état de la question*- colloque du programme pancanadien de recherche en éducation- Ottawa .6,7 Avril p,12. en http://commonweb.unifr.ch/artsdean/pub/gestens/f/as/files/4660/14687_114_309.pdf

¹⁵ عشاوي، فيفيان (2001). العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة والإصابة بسرطان الثدي - مع إشارة خاصة إلى التأثير المعدل لبعض سمات الشخصية. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة، مصر، ص 36.

¹⁶ Antonovsky, A. & Sagy, S. (1986) *The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations*. Journal of Social Psychology 126, 213–225

¹⁷ قاموس المعاني متوافر على الموقع: http://www.almaany.com/home.php?language=arabic&word=coherence&lang_name=English&type_word=0&dsp=0

¹⁸ مجمع اللغة العربية، (1984) . *معجم علم النفس والتربية* . جمهورية مصر العربية الجزء الاول : الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ،ص 28 .

¹⁹ Kaori, N. (2010) . *Sense of coherence in adolescents with congenital cardiac disease* . *Cardiology in the Young*, 20, Cambridge University Press, pp 538–546

²⁰ Jolly, A . (2002). *stress et traumatisme -Approche psychologique de l'expérience d'enseignants victimes de violence* – thèse de doctorat Université de Reinsp78. www.anne-jolly.com/publications/these/theseannejolly.pdf

²¹ Robert , N & Vincent , J.(2006). *devloppment d'un questionnaire oriente bien être* :pour un dialogue renforcée , *Medcine du travail* ,

Ressources humaines, laboratoire gestion du la sécurité , Institue national de recherche et de sécurité. p.26 en <http://www.travail>

²² رضوان ، سامر جميل. (2000) *الصحة النفسية* ، عمان، الأردن : دار المسيرة ، متوافر على الموقع

<http://www.arabpsynet.com/Books/Samer.B1.htm>

²³ *on New Perspectives* Antonovsky, A.(1979) *Health, Stress, and Coping* :

Mental and Physical Wellbeing . San Francisco : Jossey-Bass Publishers; P 35,

.P36,²⁴,36) Antonovsky, A.(1979) ipid

Sense of coherence and derhamn(ny)derhamn &Ulrika SِOlle S ²⁵

British Journal of Community *health among home-dwelling older people*

. 380. . 376Nursing Vol 15, No8, pp

²⁶ Kleep, O.M . , Mastekaasa, A ., Tom, S. , Sandandger , I. , Kleiner ,R.

Structure analysis of Antonovsky's sense coherence from an : (2007)

of health survey with a brief nine-item sense epidemiological mental

International Journal of Methods in Psychiatric Research *coherence scale*

Published online in Wiley InterScience P12,16(1): 11–22

www.interscience.wiley.com.

.Antonovsky, (1979), ipid ,P12 ²⁷

²⁸ رضوان ، سامر جميل (دس) . *كيف يظل الانسان سليما* . متوافرة على الموقع الالكتروني :

<http://www.geocities.ws/psychoarab/046.html>

Kaori, (2010) , ipid, P 540 ²⁹

Antonovsky, (1979), ipid , p130, ³⁰

www.pronotionsante.ch/f/knouhow/glossar/default.as-p ³¹

de l'AIFREF www.aifref.vpam.ca-Actesdu8^{em}congrés ³²

Kaori, (2010) ipid, p 2003 ³³

, (2007), ipid , p 12 Kleep ³⁴

Öztekin , C & Tezer, E .(2009) *the role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkis*; rewiw , Vol. 44, No. 174, Libra Publishers, , San Diego, pp 422 ; adolescence 432,P421

P422.Öztekin , C & Tezer, E .(2009)³⁶

³⁷ رضوان، (دس)، مرجع سبق ذكره

³⁸Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass Publishers ;P 72 .

³⁹رضوان، (دس)، مرجع سبق ذكره .

⁴⁰الرفاعي، عزة (2003): الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها

،رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة : كلية الآداب ، جامعة حلوان ص،53.