DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

الفروق الجندرية في الصحة العقلية

م.د. ريم خميس مهدي
مركز دراسات المرأة - جامعة بغداد - العراق
الايميل: reem.m@wsc.uobaghdad.edu.iq

الملخص

لا تزال الأدبيات العلمية في حالة جدل معقد حول حقيقة الفروق بين الجنسين على صعيد الصحة العقلية و الاصابة بالمرض العقلي . و تأثرت هذه الأدبيات و لمدة طويلة بآراء لكبار العلماء التي أبرزت إنحيازات واضحة لصالح تفوق الذكور نفسيا و عقليا عبر التاريخ دون أدلة علمية ملموسة .

شهدت الأوساط العلمية قفزة كبيرة عبر الدراسات المتتابعة لكشف حقيقة الفروق بين الجنسين . أستعرض البحث الحالي مفاهيم الصحة العقلية و المرض العقلي ، و علامات تدهور الصحة العقلية . حالياً ، تعد الامراض العقلية من أكثر مسببات العبء المالي للمجتمعات من أجل تأمين العلاج و الابحاث العلمية عنها .

و يعد موضوع الفرق الجندري في ميدان الصحة العقلية من الموضوعات نادرة الطرح في الأدبيات العلمية العربية ، و يُعزى الامر - حسب رأي الباحث - الى صعوبة اجراء الاحصائات المتوافقة مع البيئة العربية لاسيما ان موضوع الصحة العقلية لايزال من الموضوعات التي تسبب الحرج و الوصمة و العار لصاحبها ، مما عرقل من إمكانية طرحها و تناولها في الميدان .

ظهر فريق علمي يؤيد الاختلاف ، أما الفريق العلمي المقابل فلا يجد فروق حقيقية بين الجنسين . و كان للتأثير الثقافي أثره على الفرد - لاسيما المرأة تحديداً - في زيادة العبء النفسي عليها و في رفع إحتمالية إصابتها بالأزمات العقلية من حيث إعتبارها أنها جندر رتبة (2) أو أقل قيمة من جندرية الرجل ، بمعنى أنها مخصصة للاعمال المنزلية لا غير ، و رغم تغير هذا الدور بصورة هائلة عبر الزمن و في وقتنا الراهن و في الامكانيات البارزة للنساء على كافة الأصعدة المهنية و العملية ، الا ان الضغط لا يزال واقعاً عليهن مما يسبب الكثير من الأزمات .

في الخاتمة ، هناك فروق جندرية فيما يتعلق بنوعية الاضطرابات العقلية ، لكن يتطلب ايجاد الفروق الجندرية إجراء المزيد من الدراسات و الابحاث و زيادة الوعي الفردي و الجمعي بأهمية الصحة العقلية من خلال وسائل الاعلام و المؤسسات التربوية .

الكلمات المفتاحية: جندر، فروق، صحة عقلية .

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

Gender Differences in Mental Health

Dr. Reem Kh. Mahdi
Women's Studies Center - University of Baghdad - Iraq
Email: reem.m@wsc.uobaghdad.edu.iq

ABSTRACT

The scientific literature is still in a state of complex controversy about truth of the Gender differences in terms of mental health and mental illness. This literatures were influenced for a long time by views of senior scholars that highlight clear biases in favor of male superiority psychologically and mentally throughout history without tangible scientific evidences.

Scientific community witnessed a large leap through successive studies to reveal reality of gender differences. The current research showed concepts of mental health and mental illness, and signs of mental health impairment. Currently, mental illnesses are among the most common causes of financial burden in the fields in order to secure treatment and scientific research on them .

The gender difference in mental health is one of the rare topics raised in the Arab scientific literatures, and the matter is attributed to the difficulty of conducting statistics compatible with the Arab environment, especially in the issue of mental health is still among the topics That causes embarrassment, stigma and shame for its owner, which hindered the possibility of being put up and taken up in the field.

There is a scientific team that supports the difference, while the other doesn't find real differences.

Cultural impact had its role also on the individual - especially on the woman - by increasing the psychological burden on her and in raising the possibility of developing mental illness in terms of considering that she is a gender (2) or less valuable than men, in the sense that it's devoted to domestic work only, and despite change This role tremendously over time and in the present time and in prominent capabilities of women at all levels, professional and practical, but the pressure is still on them, which causes many crises.

Conclusion: there are gender differences in quality of mental disorders, but finding gender differences requires further studies and increasing individual and collective awareness of mental health through media and educational institutions .

Keywords: Gender, Differences, Mental Health.

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

المقدمة :

لا تزال الأدبيات العلمية في حالة جدل معقد حول حقيقة الفروق بين النساء و الرجال على صعيد الصحة العقلية و ما يعاكسها من المرض العقلي . و تأثرت هذه الأدبيات و لمدة طويلة - لسوء الحظ - بآراء لكبار العلماء التي أبرزت إنحيازات واضحة لصالح تفوق الذكور نفسيا و عقليا عبر التاريخ دون أدلة علمية ملموسة .
و شهدت الأوساط العلمية قفزة كبيرة عبر الدراسات المتتابعة لكشف حقيقة الفروق بين الجنسين . يستعرض البحث الحالي مفاهيم الصحة العقلية و المرض العقلي ، و علامات تدهور الصحة العقلية التي ربما تكون غير معلومة للكثيرين .
و يعد موضوع الفرق الجندري في ميدان الصحة العقلية من الموضوعات نادرة الطرح في الأدبيات العلمية العربية رغم أسبقية نشرها عالمياً ، و يُعزى الامر - حسب رأي الباحث - الى صعوبة إجراء الاحصائات المتوافقة مع البيئة العربية لاسيما ان موضوع الصحة العقلية لا يزال - عموماً - من الموضوعات التي تسبب الحرج و الوصمة و العار لصاحبها ، مما يعرقل من إمكانية طرحها و تناولها في الميدان .

مشكلة البحث :

تعد الامراض العقلية من أكثر مسببات العبء المالي للمجتمعات من أجل تأمين العلاج و الابحاث العلمية عنها ، و تبلغ نسبة من يصابون بها لفترة من حياتهم 12.3 % و من يعانون منها طوال حياتهم 31% حسب تقديرات عام 2000 ، (W.H.O , 2002 , p.1) .
و يرتبط المرض العقلي بالمعاناة أو العجز الانفعالي Emotional Suffering or Disability (مثل عجز الأداء) ، فقدان الحرية Loss of Freedom بسبب جريمة ، و زيادة معدل الوفيات increased Mortality ، و تحدث هذه الحالات بسبب العجز البدني و الاجتماعي السلوكي للفرد ، (Northridge , 1999 , p.1309) .
و وجدت الدراسة الاستقصائية الوطنية الأمريكية لعام 2015 حول تعاطي المخدرات والصحة (NSDUH) أن حوالي 43.4 مليون شخص بالغ (17.9 ٪) في الولايات المتحدة يعانون من مرض عقلي في العام الماضي (بما في ذلك الاضطرابات العقلية أو السلوكية أو العاطفية ، ولكن باستثناء استخدام العقاقير التطورية و تعاطي المخدرات) . و كان المرض العقلي أكثر انتشارًا بين النساء (21.2٪) بالمقارنة مع الرجال (14.3٪) ، و يحدث بين أكثر من خُمس البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 عامًا ، وكذلك أكثر من خُمس البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 26 و 49 عامًا ، (Kamal , 2017) .
وترتبط رعاية الصحة العقلية بعبء اقتصادي كبير على النظام الصحي وكذلك للأفراد وعائلاتهم و أشارت الدراسات أنه في الولايات المتحدة لوحدها ارتبطت اضطرابات الصحة العقلية بحوالي 193 مليار دولار من الأرباح المفقودة كل عام ، ويقدر الإنفاق الصحي السنوي على إدارة الأمراض العقلية في الولايات المتحدة بنحو 201 مليار دولار، و تعتبر رعاية الصحة العقلية مسؤولة عن أعلى تكاليف الرعاية الطبية في المستشفى والرعاية طويلة الأجل ، (Khushalani et.al. , 2018 , p.505) .
و تحدد الهوية الجندرية ما هو متوقع من الفرد القيام به ، فبالرغم من إصابة الرجال بالازمات العقلية ، الا ان القليل منهم من يقبل الى العلاج لكون الدور المتوقع منه هو القوة و السيطرة ، و هذا ما يصعب من ايصال العلاج لجميع المصابين ، فالتناقض بين معدلات الاكتئاب المنخفضة للرجال و ارتفاع مستويات ايذاء الذات يعد مثيراً للحيرة ، إذ يبدو ان الخيار الأخير المتاح للرجل للتخلص من الألم هو بالانتحار Suicide ، (Ogrodniczuk , Oliffe , Kuhl & Gross , 2016) .
و عند قراءة مُصطلح الصحة العقلية يطرأ على الذهن التساؤل الآتي " ما الذي يحدد سلامة العقل من غيره ؟ " ، لاسيّما إذا ما عرفنا ان هناك اختلافات كثيرة في الحكم على السلوك الانساني من مجتمع الى آخر ، و ما يعد سلوكاً سوياً في مجتمع قد لا يعد كذلك في مجتمع آخر ، كما تختلف مُجمل العوامل الاقتصادية و الاجتماعية و البيئية و النظرة المحددة للدور الجندري من ثقافة لأخرى .

أهمية البحث :

" لا توجد صحة حقيقية بدون صحة عقلية " ، هكذا نصت مقالات منظمة الصحة العالمية World Health Organization حول الصحة العقلية للأفراد عبر المجتمعات .
و يعد موضوع الفرق الجندري في ميدان الصحة العقلية من الموضوعات نادرة الطرح في الأدبيات العلمية العربية رغم أسبقية نشرها عالمياً ، و يعزى الامر - حسب رأي الباحث - الى صعوبة اجراء الاحصائات

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

المتوافقة مع البيئة العربية لاسيما ان موضوع الصحة العقلية لا يزال - عموماً - من الموضوعات التي تسبب الحرج و الوصمة و العار لصاحبها ، مما عرقل من إمكانية طرحها و تناولها في الميدان .
تأتي الاهمية في طرح هذه الموضوعات من كونها تمس أهم ما يمتلكه الفرد الا وهو صحته و لاسيما صحته العقلية و التي تحدد مدى قدرته ان يحيا حياة سليمة قائمة على التواصل الاجتماعي و الانتاج و الابداع طوال حياته ، و بالأخص اذا كانت هذه الصحة مرتبطة بنوعه الجنسي أو هويته الجندرية ؛ فالهوية الجندرية للفرد أصبحت مرتبطة بمستوى صحته العقلية ، و بالأصح يتم استهداف الصحة العقلية للفرد بسبب هويته الجندرية ، فالاحصائات العالمية تشير الى ان النساء تحديداً يتعرض لأزمات عقلية لكونهن نساء ؛ بمعنى ان المرأة تتعرض لضغط نفسي و مجتمعي كبير نتيجة أدوارها المتعددة التي تقوم بها ، و نتيجة لتغير الادوار المتوقعة منها سابقاً ، مما يعرضها لكم هائل من التوترات التي تؤثر بالتأكيد في اتزانها النفسي .
كما تسهم دراسة الفروق الجندرية في الكشف عن أسباب الاصابة بالازمات العقلية ، و بكيفية حصرها أو علاجها بطرق أفضل بطرق هرمونية أو نفسية تناسب كل جندر على حده ، (Riecher-Rossler , 2018) .
ان رفع مستوى الوعي الجمعي و الفردي بالصحة العقلية و أهميتها لا يحمي الفرد فحسب ، بل يحمي الكيان المجتمعي ، إذ ان محاولة استبعاد الافراد المصابين بعلل عقلية من القيام بدور منتج و فاعل يكلف المجتمعات الكثير من ضياع الانتاج و الطاقة البشرية و التي يمكن استغلالها بتحسين الصحة العقلية لأفرادها ، (Gabriel & Liimatainen , 2000) .
و يتطلب تعزيز الصحة العقلية للأفراد - لكلا الجنسين - إجراءات تقوم بها الحكومات من أجل تحسين الصحة النفسية و يتطلب هذا خلق بيئة تدعم هذا المجال ، فالبيئة التي تحترم الحقوق المدنية و السياسية و الاقتصادية و الثقافية لأفرادها بإختلاف هوياتهم الجندرية فإنها توفر افضل الفرص لتعزيز الصحة العقلية ، و بدون الأمن و الحرية للافراد ، يصعب الحفاظ على مستويات عالية من السلامة العقلية ، (WHO , 2018) .

أهداف البحث : هدف البحث الحالي الى :
- تناول مفهوم الصحة العقلية و علامات التدهور العقلي .
- تناول الأدبيات العلمية فيما يتعلق بالفروق الجندرية في ميدان الصحة العقلية .

حدود البحث : تحدد البحث الحالي بطرح الأدبيات العلمية و التي تناولت طبيعة الفروق الجندرية على مستوى الصحة العقلية .

تحديد المصطلح :

- الجندر Gender : هو مجموعة الخصائص المتعلقة بالذكورة والأنوثة والتمييز بينها ، و إعتمادًا على السياق ، قد تشمل هذه الخصائص الجنس البيولوجي (أي حالة كون الفرد ذكرًا أو أنثى أو اختلاف ثنائي الجنس) أو الهياكل الاجتماعية القائمة على الجنس (أي الدور الجندري) أو الهوية الجندرية ، (Udry , 1994) .
- الصحة العقلية Mental Health : تعريف منظمة الصحة العالمية W.H.O. 2014 :
" حالة من الرفاهية يُدرك فيها كل فرد إمكاناته الخاصة ، ويمكنه التغلب على ضغوط الحياة الطبيعية ، والعمل بشكل منتج ومثمر ، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه " ، (W.H.O. , 2014 , p.1) .

المقدمة :

سيتناول البحث الحالي مفهوم الصحة العقلية و علامات المرض العقلي ، لنفتح الباب أمام حقيقة الاختلاف بين النساء و الرجال على صعيد الصحة العقلية و المرض العقلي على حدٍ سواء .

تاريخ استعمال مُصطلح الصحة العقلية :

في عام 1893 ، قدّم إسحاق راي Ray - مؤسس الجمعية الامركية للطب النفسي A.P.A. - تعريفاً لمصطلح حفظ الصحة العقلية على إنها " الحفاظ على العقل ضد جميع الحوادث و التأثيرات المحسوبة على تدهور صفاته أو إضعاف طاقاته أو تعطيل تحركاته " ، (Mandell , 1997 , p.1) .
تلقت الحركة العقلية أول دفعة تحفيزية علمية لها من قبل رجل مريض عقلياً في ولاية كونيتيكت و هو كليفورد ويتنغهام بيرز Beers عام 1908 ، و لا تزال رواياته يعاد طباعتها .

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

" عقل وجد نفسه " أصبحت رواية ملهمة للطلبة و الباحثين المختصين بالصحة العقلية . و بمساعي منه و من المهنيين آنذاك ، تم تأسيس جمعية كونيتيكت للنظافة العقلية Connecticut Society for Mental Hygiene ، (Britannica , 2014) .

و يعود أول تاريخ لإستعمال مصطلح حفظ الصحة العقلية في الولايات المتحدة الى مبتكرها أدولف ماير Meyer عام 1909 ، و تم في نفس العام تأسيس اللجنة الوطنية للنظافة العقلية The National Commission of Mental Hygiene . و في عام 1919 ، تم تأسيس جمعيات خاصة تعنى بالنظافة العقلية في فرنسا و جنوب أفريقيا و هنغاريا.

و في عام 1946 ، تم استعمال المرجع الخاص بالصحة العقلية كحقل أو مجال ، وخلال ذلك العام ، عُقد مؤتمر الصحة الدولي في نيويورك ، و قُرر إنشاء منظمة الصحة العالمية W.H.O ورابطة للصحة العقلية التي تأسست في لندن . و قبل ذلك التاريخ ، تم العثور على إشارات إلى مفهوم "حفظ الصحة العقلية" Mental Hygiene ، الذي ظهر لأول مرة في الأدب الإنجليزي في عام 1843 من قبل وليام سويتزر Sweetzer . علاوةً على ذلك ، و في عام 1849 ، تم إدراج " النمو العقلي والبدني الصحي للمواطن" كهدف أول للصحة العامة في مشروع قانون مقدّم إلى جمعية الأطباء والجراحين في برلين .

لاحقاً ، تم تنظيم المؤتمر الدولي الأول للصحة العقلية في لندن من قبل الجمعية الوطنية البريطانية للصحة العقلية في أغسطس 1948 . و إبتداءاً من المؤتمر الدولي للصحة العقلية ، و إنتهى بسلسلة من التوصيات بشأن الصحة العقلية . خلال مداولات المؤتمر ، تم استخدام النظافة والصحة ، والتأهيل الذهني دون أي تمييز مفاهيمي واضح . ومع ذلك ، في 17 صفحة من توصيات المؤتمر ، تم استخدام النظافة بشكل ضئيل للغاية .

تم إحلال مصطلح الصحة العقلية بدلاً من حفظ الصحة العقلية بعد الحرب العالمية الثانية نظراً لايجابية المصطلح المتعلق بالصحة و بكونه يتعدى مجال العلاج الى إجراءات وقائية و ترويجية ، (Bertolote , 2008) .

مظاهر الصحة العقلية السليمة :

أشارت منظمة الصحة العالمية WHO الى مجموعة نقاط حول الصحة العقلية و هي :

- ان الصحة العقلية هي أكثر من كون الفرد خالٍ من الاضطرابات العقلية .
- ان الصحة العقلية هي جوء من الصحة العامة للفرد و لا صحة بدون صحة عقلية .
- تتحدد الصحة العقلية بطبيعة العوامل الاقتصادية الاجتماعية ، و البدنية ، و البيئية للفرد .
- هناك تدخلات و إجراءات فعالة للصحة العامة و تداخل بين القطاعات المختلفة لدعم و حماية الصحة العقلية في العالم ، (WHO, 2018) .

علامات تدهور الصحة العقلية :

تعد أشهر علامات الإنذار للإصابة بالاضطرابات العقلية إنتشاراً ما يأتي :

- الشعور المُستمر بالحزن أو اليأس .
- سوء استعمال الكحول أو العقاقير .
- تغيير كبير و ملحوظ في عادات النوم و تناول الطعام .
- تغييرات في مُستوى الشهية أو الوزن .
- انخفاض الطاقة أو التعب .
- الخوف الشديد أو القلق .
- رؤية أشياء أو سماع أصوات ليس لها وجود .
- المزاج الصاخب أو الواطيء .
- الأوجاع أو الصداع أو مشاكل في الجهاز الهضمي دون سبب واضح .
- الهياج .
- الانسحاب الاجتماعي .
- التفكير في الانتحار ، (NIMH , 2019) .

الجندر و الصحة العقلية :

يطرح البحث الحالي تساؤلاً مهماً : هل هناك فروق حقيقية بين النساء و الرجال على صعيد الصحة العقلية ؟ و ما سبب هذه الفروق ؟

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

تشير الأدلة العلمية الحالية الى عدم وجود فروق جندرية على صعيد نسب الاصابة بالاضطرابات العقلية ، لكنها تختلف فيما يتعلق بنوعية الاصابة . و فسَرت روزنفيلد و سميث Rosenfield & Smith هذا الاختلاف لكونه راجعاً الى اختلاف المفاهيم السائدة بين الجنسين من حيث نوع المسؤولية ، و مواقع السلطة ، و الأدوار المتوقعة من كلا الجنسين ، على سبيل المثال لا الحصر (تكسب النساء أموالاً أقل ، ولديهن وظائف أقل قوة واستقلالية ، ويواجهن عبئاً كبيرًا من متطلبات العمل والأسرة أكثر من الرجال ، تميل النساء لتكوين روابط اجتماعية أوثق ، قد تجلب هذه الروابط المزيد من الدعم ولكن أيضًا المزيد من التفاعلات السلبية) .

و حسب رأي الباحثتيَن ، تتمتع المرأة بخصائص شخصية تتمثل بتدني احترام الذات مقارنة بالرجل ، بالإضافة إلى الاعتماد العاطفي العالي على عكس الاستقلال الأكبر لصالح الرجل .

وأخيرًا ، يختلف الرجال والنساء في إبراز الذات Self Salience مما يشكل اعتقادات حول أهمية الذات مقابل الآخرين في العلاقات الاجتماعية ، إذ تضع النساء مصالح الآخرين في المقام الأول مما يعزز من المشاكل الذاتية ، بينما يميل الرجال إلى امتياز الذات بقوة أكبر مما يولد مشاكل مع الآخرين .

و أقترحت الباحثتيَن أن ممارسات التنشئة الاجتماعية التي تشجع على احترام الذات إلى حد كبير إلى جانب احترام الآخرين للآخرين تنمّي الصحة العقلية للفرد ، (Rosenfield & Smith , 2012) .

الفروق الجندرية في الصحة العقلية :

على الرغم من عدم وجود احصائات تبين وجود فرق جندري على مستوى إنتشار الأزمات العقلية و الاضطرابات السلوكية ، لكن هناك فروق واضحة في طبيعة الاضطرابات و أعراضها.

طُرحت الكثير من الأدلة عن طبيعة تأثير العامل البيولوجي في الاصابة بالمرض العقلي ، فالنساء عموماً - حسب الاثبات الطبي - يمتلكن نسبة أقل من الرجال في كمية السيروتونين Serotonin (الناقل العصبي في الدماغ) ، كما أن إجراء العمليات العصبية يستغرق وقتاً أطول مما لدى الرجال مما يعرضهن لسلسلة من التقلبات المزاجية ، و هناك عامل التقلبات الهرمونية التي تسهم بها طبيعة النساء البيولوجية ، (FRN, n.d.) .

تشير معظم الدراسات - خلال مرحلة الطفولة - الى انتشار واسع لدى الذكور بالمقارنة مع الإناث في الاصابة باضطراب التواصل Conduct Disorder ، لاسيّما في مظهري العدوان و السلوك الخارج عن المجتمع . و خلال مرحلة المراهقة ، تعاني الاناث من اضطرابات الاكل Eating Disorders و الاكتئاب Depression أكثر من الذكور و ينخرطن في تصورات ذهنية عن الانتحار Suicide Ideation و محاولات تنفيذه أكثر من الذكور ، فيما يميل الذكور الى اختبار مشكلات أكثر في السلوك العدواني ، و تنفيذ الانتحار ، و ممارسة سلوكيات خطرة بالمقارنة مع الاناث . بشكل عام ، تكون الاناث المراهقات أكثر عرضة للاضطرابات ذات التوجه الداخلي act in ، في حين أن الذكور المراهقين أكثر عرضة للاضطرابات ذات التوجه الخارجي act out .

في مرحلة الرشد ، تميل الاناث البالغات الى اختبار مستويات أعلى من الذكور البالغين فيما يتعلق بالاكتئاب و القلق ، فيما يميل الذكور البالغون الى مستويات أعلى من الاناث البالغات فيما يتعلق بالسلوك الخارج عن المجتمع و اضطرابات استعمال المواد Substance use Disorders .

فيما يتعلق بالاضطرابات العقلية مثل فِصام الشخصية Schizophrenia و اضطراب ثنائي القطب Bipolar Disorder ، لا توجد فروق جندرية في الاصابة ، لكن يتعرض الذكور البالغون الى الفصام بسن أبكر من تعرض الاناث له ، فيما تتعرض الاناث الى اصابة أبكر و الى أعراض أشد في اضطراب ثنائي القطب بالمقارنة مع الذكور .

في المراحل المتقدمة من العمر ، و على الرغم من أن معدلات الإصابة بمرض الزهايمر - وهو مرض انتكاسي في الدماغ يحدثُ عادةً بعد سن 65 - إلا أنه ينتشر بنفس المستوى في صفوف الاناث و الذكور ، و بما أن متوسط العمر المتوقع للمرأة و هو أطول من عمر الرجل و هذا يعني وجود المزيد من النساء أكثر من الرجال الذين يعيشون مع حالة الزهايمر ، (W.H.O. , 2002) .

و تعاني 1-5 نساء من الامراض العقلية كالاكتئاب ، اضطراب ما بعد الصدمة و اضطرابات الأكل في الولايات المتحدة الامريكية لوحدها . و رغم تساوي النساء و الرجال في معدلات الاصابة الا ان نوعية الاصابة مختلفة .

و مما يزيد من خطر الاصابة عند النساء ما يأتي :

- تجني النساء مالاً أقل من الرجال في العموم ، إذ تجني النساء العاملات لوقت كامل Full Time ما يعادل أقل من ربع ما يجنيه الرجال المناظرون لهم في سنة واحدة .

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

- تتراوح نسبة الفقر بين النساء بأعمار 18-64 بحوالي 14,2 % بالمقارنة مع نسبة 10,5 % لصالح الرجال .
- تعاني 1-3 من النساء من خبرة الاعتداءات الجنسية و البدنية أو المطاردة من قبل شريك الحياة .
- ما يقدر ب 65 ٪ من مقدمي الرعاية هم من النساء ، و قد تنفق مقدمات الرعاية ما يصل إلى 50 ٪ من الوقت في توفير الرعاية بالمقارنة مع مقدمي الرعاية من الرجال ، (A.P.A , 2017) .

ان معاناة النساء من الاكتئاب إشار الى أنهن يعشن مشاعر الحزن والخسارة العميقة أكثر من الرجال ، ومشاكل خطيرة في مفهوم الذات السلبي ، ومشاعر الذنب ، وعتاب الذات ، ولوم الذات. و تعاني النساء من خسارة كبيرة في الطاقة والتحفيز والاهتمام بالحياة أكثر من الرجال. و يشعرن النساء بشكل متكرر أن الحياة ميؤوس منها ، إلى جانب شعور عميق بالعجز لتحسين ظروفهن بصورة عامة. و غالبًا ما يواجهن صعوبة في التركيز وكذلك في النوم والشهية ، والتي يمكن أن تكون أكثر من اللازم أو قليلة جدًا. أما المعاناة من القلق فهي إشارة الى ان النساء يعانين في كثير من الأحيان من مخاوف من أشياء أو مواقف محددة (الرهاب) Phobia ، ونوبات الهلع .

و في المقابل ، يظهر الرجال بشكل متكرر مشاكل خارجية في تعاطي المخدرات والسلوك المعادي للمجتمع ، والتي تكون أكثر تدميراً وإشكالية للآخرين. زيادة تعاطي المخدرات يعني أن الرجال يستهلكون في كثير من الأحيان كميات مفرطة من الكحول والعقاقير الأخرى - من حيث الكمية والتكرار - أكثر من النساء. و غالبًا ما يعانون من عواقب جسدية شديدة بفعل المواد ، مثل فقدان الوعي Blackout أو الهلوسة Hallucination .
تتداخل المخدرات أو الكحول في حياة الرجال اليومية في كثير من الأحيان ، مما يسبب مشاكل في العمل أو المدرسة أو في الأسرة. و من المرجح أن يعتمد الرجال على مادة ما ، ويحتاجون إلى استخدام المزيد والمزيد للحصول على نفس التأثير ، ولديهم عواقب نفسية أو جسدية خطيرة من محاولات التوقف.
و يتضمن السلوك المعادي للمجتمع أكبر الاضطرابات التخريبية في الطفولة والمراهقة - مثل اضطراب نقص الانتباه / فرط النشاط ، واضطراب السلوك ، واضطراب التحدي المعاكس - بالإضافة إلى اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع في مرحلة البلوغ. وهذا يعني أنه ، في سن مبكرة ، يكون الذكور أكثر عدوانية أو معادية للمجتمع في مجموعة واسعة من المجالات ، بما في ذلك العنف ضد الناس والحيوانات ، وتدمير الممتلكات ، والكذب ، والسرقة. وكنتيجة جزئية لذلك ، يعاني الذكور في الغالب من مشاكل في تكوين علاقات وثيقة ودائمة .
و خلاصة القول ، لا يتجاوز الرجال أو النساء الآخر في مشاكل الصحة العقلية ، بل يواجهون أنواعًا مختلفة جدًا من المشاكل ، (Rosenfield & Smith , 2012) .

الاضطرابات الداخلية و الاضطرابات الخارجية :

تميل النساء للمعاناة من الاضطرابات الداخلية Internalizing Disorders لكونها تكبح انفعالاتها ، عكس الرجال الذين يميلون الى تفريغها باضطرابات و سلوكيات خارجية Externalizing Disorders كالعنف و ما شابه .
أجريت دراسة مسحية من قبل الرابطة الدولية للصحة National Institute for Health على 43 ألف بالغ امريكي من كلا الجنسين عام 2001 ، و تم تحديد المتغيرات الديموغرافية ذات الصلة (العمر ، العرق ، الجندر ... الخ) .
بعد إجراء المقاييس التشخيصية للاضطرابات ، كانت نسبة 22,9% من الاصابة بالاكتئاب (اضطراب داخلي) من نصيب النساء خلال فترات حياتهن المختلفة ، تقابلها نسبة 13,1% للرجال .
في حين كانت نسبة الاعتماد على الكحول و السلوك المعادي للمجتمع (اضطراب خارجي) 17,4% لصالح الرجال ، تقابلها 5,5% للنساء ، (Rowan , 2011) .
تسهم عوامل أخرى ايضاً في اصابة النساء بالاضطرابات الداخلية ، على الصعيد البيولوجي مثلاً ؛ تسهم التقلبات في الستيرويدات الغددية في الدورة الشهرية والحمل بتعرض النساء لاضطراب أكثر حدة لأنظمة الدماغ الستيرويدية و القشرية. من المهم ملاحظة أن هناك اختلافات فردية كبيرة في التأثيرات النشطة للهرمونات التناسلية على السلوك. على الرغم من أن جميع النساء تقريبًا يخضعن للتقلبات الهرمونية المتعلقة بالحيض والحمل وانقطاع الطمث ، إلا أن أقلية صغيرة فقط من النساء (3-5٪) تعاني من التأثير السلبي الشديد في الفترة المحيطة بالحيض الذي يحدث لدى النساء المصابات باضطراب ما قبل الحيض . و بالمثل ، تعاني مجموعات من النساء من الاكتئاب في فترة ما قبل انقطاع الطمث أو بعد الولادة و هي جميعها تؤثر في استقرار مزاج المرأة نسبياً ، (Altemus , Sarvaiya & Epperson , 2014) .

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

و ظهرت دراسات عصبية تدور حول تأثير محور تحت المهاد - الغدة النخامية - الادرينالين Hypothalamus - Pituitary - Adrenal HPA Axis- [1] في ظهور اضطرابات داخلية أو خارجية الى حدٍ سواء ، لاسيما في طريقة الاستجابة للضغوط .

يرتبط فرط نشاط المحور بالاضطراب الداخلي و بكمية كورتيسول (هرمون الاجهاد) Cortisol صباحية مرتفعة ، في حين انخفاض نشاط هذا المحور مربوط بالاضطرابات الخارجية و بدفقة منخفضة من هرمون كورتيسول صباحية .

في دراسة أجريت لبيان هذا التأثير ، على 59 من الاطفال (بوجود آبائهم) و المراهقين من كلا الجنسين ، تم اختبار مستوى التكيف النفسي - الاجتماعي ، مستوى التعرض للاضطرابات الداخلية و الخارجية ، و استجابات المحور HPA للأداء و الضغوط النفسية .

اكمل المفحوصون (مقياس الخطاب العام ، الحساب الرياضي - تتبع المرآة) ، و مقياس الرفض المجتمعي ، مع اخذ عينات لعاب Saliva من المفحوصين لقياس مستوى الكورتيسول في الدم .

بينت النتائج ان المشكلات الداخلية المتعلقة بالرفض من قبل الاقران و المحيط ارتبطت بدفقات مبكرة و منخفضة من هرمون الكورتيسول (لكل من الذكور و الاناث) لكنها أقل شدة و كمية مبكرة من دفقة هرمون الكورتيسول فيما يتعلق بالاداء و للذكور فقط (لم يتعرض الذكور لهرمون كورتيسول مرتفع أثناء ادائهم لمهام رياضية) ، في حين تعرضت الاناث لدفقة متأخرة و أكثر كمية من هرمون الكورتيسول فيما يتعلق بالمشكلات ذات الصبغة المجتمعية لا المهام ، (Laurent , Vergara-Lopez & Stroud , 2016) .

و قد يعزى هذا الى سبب آخر مجتمعي يتمثل بكون النساء أكثر مراعاة للجانب المجتمعي و الانساني ، مما يدفعهن للمعاناة بصمت عكس الرجال الذين يكونوا - غالباً - لا مبالين للنظرة المجتمعية عنهم .

الآراء النظرية :

التحليل النفسي Psychoanalysis : فروق جندرية لصالح الذكر

يعد سيغموند فرويد Freud أول من أشار في أبحاثه الى صحة المرأة و الرجل العقلية ، و أن الرجل أفضل " من الناحية النفسية " من المرأة ، و هو ما لقى معارضة كبيرة آنذاك .

كانت لنظرية فرويد دوراً في علاج الكثير من الامراض النفسية في وقتها ، لكن توجهاته الفكرية في نظريته تصب في صالح الذكور دائماً ، إذ رأى فرويد ان الطبيعة هي الذكورة و ان التفسيرات البيولوجية و النفسية تعود في الأساس لجسم الذكر لا الانثى .

كما أشار الى ان اكتمال الذكر النرجسي يعود لإمتلاكه قضيباً Penis ، و هذا العضو سبب للأنثى عقدة الشعور بالنقص inferiority ؛ و بالنسبة له فإن حجر الأساس لأزمة النساء النفسية هو عدم إمتلاكهن للقضيب " حسد القضيب " ، و الذي يقودهن للإحساس بالعجز و العار من أجسادهن الأنثوية ، (Barbieri , 1999) .

هناك العديد من الطرق التي يمكن للإناث و الذكور أن يبتعدوا فيها عن مسارات التطور الطبيعية للنمو ، ولكن بالنسبة للإناث فقط ، فإن المسار الطبيعي نفسه معيب و مشوه ، طبقاً لفرويد ، فإن النساء يعانين من التقزم في تطور الأنا والأنا العليا ، و بالتوجه نحو الأب ؛ تقوم الفتيات بقمع النبضات الجنسية النشطة ، مما يؤدي إلى السلبية كسمة شخصية .

و بالمثل ، فإن التحول من ارتباط الأم إلى الأب ينطوي على تحويل العدوان إلى الذات ، مما يؤدي إلى ميول ماسوشية عند الاناث مستقبلاً. تتألم الانثى - طبقاً لرأيه - عند اكتشافها بإن ليس لها عضو ذكري مثل أخيها الذكر مما يجعلها أكثر عرضةً للغرور و الغيرة بالمقارنة مع الذكر .

جاءت المعارضات من تلامذة فرويد مثل هورناي Horney و ثومسون Thompson و من العقود اللاحقة لهما ، إذ تدل الأبحاث بهذا الصدد ان الفتيات الصغيرات يظهرن للآخرين اعتزاز عالي بنوعهن الجنسي و بالأنوثة عامةً ، مما يطرح تساؤلات حول مدى جدية و انحياز ما طرح سابقاً من عقدة الاناث نحو الذكور و شعورهن بالعجز البدني و من ثم النفسي ، (Rosenfield & Smith , 2012) .

هايد Janet Shibley Hyde : لا فروق جندرية كبيرة

فرضية التشابه الجندري Gender Similarities Hypothesis

أشارت هايد Hyde عام 2005 الى أن الذكور والإناث من الطفولة إلى مرحلة البلوغ هم أكثر تشابهًا في معظم المتغيرات النفسية ، مما أدى إلى ما تسميه فرضية التشابه بين الجنسين . و بإستعمال تقنيات التحليل المتعدد التي

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

أحدثت ثورة في دراسة الاختلافات بين الجنسين بدءًا من الثمانينيات ، حللت كيف أجرت الأبحاث السابقة تقييم تأثير الجندر على العديد من الصفات والقدرات العقلية بما في ذلك القدرات المعرفية والتواصل اللفظي وغير اللفظي والعدوان والقيادة واحترام الذات والتفكير الأخلاقي والسلوكيات الحركية .

و لاحظت هايد أنه عبر عشرات الدراسات ، بما يتفق مع فرضية التشابه بين الجنسين ، فإن الفروق بين الجنسين إما ليس لها أو لها تأثير صغير جدًا على معظم المتغيرات النفسية التي تم فحصها، و ظهرت فقط بعض الاختلافات الرئيسية: يمكن للرجال - بالمقارنة مع النساء - أن يرموا Throw أبعد ، و أن يكونوا أكثر عدوانية جسديًا ، و ان يمارسوا الاستمناء أكثر ، وكان لديهم مواقف أكثر إيجابية حول الجنس في العلاقات غير الملتزمة (خارج نطاق الارتباط الرسمي) .

علاوةً على ذلك ، وجدت هايد أن الاختلافات بين الجنسين بدا أنها تعتمد على السياق الذي تم قياسها فيه ؛ ففي الدراسات المصممة للقضاء على المعايير الجندرية ، أثبت الباحثون أن أدوار الجنسين والسياق الاجتماعي تحدد بقوة تصرفات الشخص ، على سبيل المثال : بعد أن قيل للمشاركين في إحدى التجارب أنه لن يتم تحديدهم على أنهم ذكر أو أنثى ، كما أنهم لم يرتدوا أي هوية ، ولم يتطابق أي منهم مع القوالب النمطية عن جنسهم عند إعطائهم فرصة العدوانية ؛ ففي الواقع ، فعلوا عكس ما كان متوقعًا - كانت النساء أكثر عدوانية والرجال أكثر سلبية في هذه المواقف ، (Hyde , 2005) .

و بحث تقرير هايد عام 2005 في المسار التنموي للاختلافات المحتملة بين الجنسين و قدم التحليل دليلاً على أن الفروق بين الجنسين تتقلب مع التقدم في العمر ، حيث تنمو بشكل أصغر أو أكبر في أوقات مختلفة من العمر . يشير هذا التذبذب مرة أخرى إلى أن أي اختلافات ليست مستقرة .

كما لاحظت هايد أن الأطفال يعانون أيضًا من عواقب الادعاءات المبالغ فيها للفرق بين الجنسين - على سبيل المثال ، الاعتقاد السائد بأن الأولاد أفضل من البنات في الرياضيات. ومع ذلك ، وفقًا لتحليلها الاحصائي ، فإن الفتيان والفتيات يؤدون أداءً جيدًا على قدم المساواة في الرياضيات حتى المدرسة الثانوية ، وعند هذه النقطة يكتسب الذكور ميزة صغيرة. يعتقد العديد من علماء النفس أن هذا قد لا يعكس علم الأحياء بقدر ما يعكس التوقعات الاجتماعية. نتيجة للتفكير النمطي ، قد يتم تجاهل فتيات المدارس الابتدائية الموهوبات رياضيا من قبل الآباء الذين لديهم توقعات أقل لنجاح ابنته في الرياضيات. استشهدت هايد بأبحاث سابقة تظهر أن توقعات الآباء لنجاح أطفالهم في الرياضيات ترتبط بقوة بثقة الأطفال بأنفسهم وأدائهم لا بجندريتهم .

و تأمل هايد ان يسهم طرحها في تقليل فرصة المعاملة غير الكفوءة للنساء و تقليل الاعتماد على الفروقات الجندرية التي تضر كلا الجنسين على حدٍ سواء .

و أشارت في هذا السياق ديان هالبيرن Halpern الرئيس السابق لجمعية علم النفس الأمريكية في عام 2005 ، إلى أنه حتى في حالة وجود أنماط من الاختلافات المعرفية بين الذكور والإناث ، فإن "الاختلافات ليست أوجه قصور"، و "حتى عندما توجد اختلافات ، لا يمكننا أن نستنتج أنها ثابتة لأن التفاعل المستمر للتأثيرات البيولوجية والبيئية يمكن أن يغير حجم واتجاه التأثيرات في وقت ما في المستقبل ".

رأت أن الاختلافات التي تدعمها الأدلة تثير القلق لأنها تُستخدم أحيانًا لدعم المعتقدات الضارة والإجراءات التمييزية ضد الفتيات والنساء. تقترح أن أي شخص يقرأ عن الاختلافات بين الجنسين يفكر فيما إذا كان حجم الاختلافات كبيرًا بما يكفي ليكون ذا معنى ، ويدرك أن المتغيرات البيولوجية والبيئية تتفاعل وتؤثر على بعضها البعض ، و أن الاستنتاجات التي نقبلها اليوم يمكن أن تتغير في المستقبل ، (A.P.A. , 2005) .

و بغض النظر عن مدى صحة توجهات كلا الفريقين (المؤيد للاختلاف أو المعارض له) ، فقد نشرت دراسات عديدة بهذا الصدد ، منها دراسة دروكنبروك و زميلاه Droogenbroeck et.al. 2018 ، إذ شملت الدراسة عينة من المراهقين من كلا الجنسين (720 إناث - 713 ذكور) في بلجيكا لغرض دراسة الفروق بين الجنسين على مستوى الضغوط النفسية ، القلق ، و الاكتئاب . توصلت الدراسة ان الاناث أعلى من الذكور في الأزمات النفسية و في الاصابة بالقلق و الاكتئاب ، كما ان انخفاض الدعم الاجتماعي لدى كلا الجنسين له صلة بإحتمالية الاصابة ، (Droogenbroeck et.al. , 2018) .

أثر الفروقات الثقافية :

تعد فكرة المرض العقلي و النفسي بحد ذاتها خاضعة للكثير من النقاشات و التمايزات الثقافية بين المجتمعات ، فما يعد سلوكاً مقبولاً في ثقافة مجتمعية معينة لا يعد مقبولاً في غيرها ، مما يولد الكثير من الغموض حول آلية تحديد معايير الصحة العقلية عبر الثقافات المختلفة .

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

و يُسهم التمايز الثقافي عبر أنحاء العالم بالتأثير في جانب الصحة العقلية للأفراد ، بدءاً بطريقة إدراك أهمية الصحة العقلية و السلوك الواعي حولها و طبيعة الطرق المتبعة في العلاج و إنتهاءاً بطبيعة الانظمة المهتمة بالصحة العقلية . و أشار هرنانديز و زملاؤه Hernandez et.al. الى أن " **الثقافة المجتمعية تؤثر على ما يتم اعتباره مشكلة و كيفية فهمها و التعامل معها من حلول مطروحة** " .

و تعد الوصمة Stigma من المعوقات الثقافية في طرح موضوعات الصحة العقلية لدى عدد من المجتمعات ، إذ يشعر الفرد فيها بالعار و الخزي من مجرد ذكره لموضوع نفسي أو عقلي يعاني منه مما يدفعه لتجنب العلاج أو إخفاء أية أعراض دالة عليه خجلاً من المجتمع ، و لكون هذه التوجهات تزخر بها الدول المنخفضة و المتوسطة في الدخل دوماً و لضعف أنظمة و مؤسسات الدولة في تقديم الرعاية ، يقع أغلب العبء على الأسرة التي تهمل أبنائها بسبب الوصم المجتمعي .

و تؤثر طبيعة الثقافة المجتمعية أيضاً في نوعية و شدة الضغوط النفسية التي يخوضها أبناؤها و طرق التعامل معها . كما تسهم الاختلافات الثقافية بين المعالج و المراجع في إحداث فجوة ثقافية بينهما من حيث اللغة و طبيعة الافكار المختلفة بينهما ، (Gopalkrishnan , 2018 , pp.1-3) .

تعاني النساء عبر التاريخ من عوامل ساهمت في رفع إحتمالية إصابتها بالأزمات العقلية لاسيما العامل الاجتماعي الثقافي Sociocultural Factor و المعتقدات عامةً . من الناحية الثقافية ، يُنظر للمرأة على أنها جندر رتبة (2) أو أقل قيمة من جندرية الرجل ، بمعنى أنها مخصصة للاعمال المنزلية و رعاية الأسرة و الأطفال لا غير ، و رغم تغير هذا الدور بصورة هائلة عبر الزمن و في وقتنا الراهن و في الامكانيات البارزة للنساء على كافة الأصعدة المهنية و العملية ، الا ان الضغط لا يزال واقعاً عليهن مما يسبب الكثير من الأزمات الوارد ذكرها آنفاً .

في العصر الحالي ، دخل عامل جديد - ثقافي - و أحدث خللاً في قيمة النساء على الصعيد الانساني ، الا و هو الترويج الجنسي لهن Sexualization ، من خلال كل وسائل الاعلام المعروفة . سبب هذا الترويج المبالغ به و السلبي في التأثير على الجانب النفسي للنساء من خلال التأثير الصريح في قيمة الذات و صورة الذات لهن ، كما صرحت به الجمعية النفسية الامريكية A.P.A. ، و الذي يقود لاحقاً في شعور النساء بأعراض الاكتئاب و القلق و العار و أعراض من الضغط النفسي .

كما تتعرض النساء لمستوى عالٍ من العنف الأسري Domestic Violence و الاعتداء الجنسي ، من أصل خمسة ، تعاني امرأة في العالم من الاغتصاب Rape أو محاولة اغتصاب . و في المجتمعات غير المستقرة أمنياً ، تدفع النساء ثمن اللاستقرار و يشكلن ما يعادل 80% من ضحاياه ، (FRN , n.d.).

و على صعيد الفرد العربي ، فقد أشار الكثير من الباحثين في المجال العقلي الى طبيعة الصحة التي يمتلكها الفرد في البيئة العربية و لاسيما المرأة ، إذ يبدو ان لها معاناتها التي تميزها عن الرجل .

و تشتهر البيئة العربية بالوصمة الاجتماعية حول برامج الصحة العقلية و بالتجاهل لهذا الأمر و بضعف أجهزة الدول و الخدمات المقدمة بهذا الصدد . في حين تسهم عوامل أخرى كالرباط العائلي المتين و المعتقد الديني في الحماية من إيذاء الذات و لاسيما الانتحار ، (Yahia , 2012) .

ان نقص البيانات و الاحصائات المتعلقة بوضع المرأة العربية العقلي يطرح تساؤلات حول حقيقة الارقام الصادمة لاسيما ان البيئة العربية تشهد الكثير من الأزمات الاقتصادية و الأمنية و معاناتها من أوضاع مجتمعية و اقتصادية و عقائدية صعبة و مجابهتها للارهاب يدفع بميدان البحث العلمي لتناول موضوعات الصحة العقلية لدى فئات البيئة العربية عامةً و المرأة خاصةً .

العوامل المؤثرة الأخرى في الصحة العقلية :

الانسان هو جزء من بيئته و يُحاط بعدد هائل من المؤثرات من حوله و التي من المؤكد ان تترك أثراً في مسيرته اليومية و المساهمة في احداث الفرق في صحته العقلية بالاضافة للفرق الجندري المذكور آنفاً ، و تتفاعل مجموعة المؤثرات مع بعضها البعض بطريقة دينامية مسببة خللاً في مستوى الصحة العقلية ، منها :

- سمات فردية Individual Attributes : مثل انخفاض تقدير الذات Low Self - Esteem ، عدم النضج المعرفي و الانفعالي Cognitive / Emotional Immaturity ، صعوبات في التواصل Difficulties in Communicating ، أمراض طبية Medical Illness و استعمال مواد Substance Use .
- البيئة الاجتماعية : كالشعور بالوحدة و الحزن ، صراعات عائلية و شعور بالاهمال ، الاساءة و التعرض للعنف ، الدخل الاقتصادي المنخفض أو الفقر ، صعوبات و اخفاق دراسي ، و ضغوط العمل أو البطالة .

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

- عوامل بيئية Environmental Factors : و يشمل ضعف الوصول الى الخدمات الرئيسة ، الظلم و التمييز ، اللامساواة على الصعيد الاجتماعي و الجندري ، و التعرض للحروب و الكوارث ، (W.H.O. , 2012) .
ففي دراسة أجريت لقياس مستوى الاصابة الامراض العقلية خلال الازمات الاقتصادية Economic Crisis (عامل ضغط بيئي) ، لعينة من 7 الاف فرد من كلا الجنسين ، و بإجراء مقاييس التشخيص ، تبين ما بين 2006 -2010 ، إزداد انتشار الاكتئاب بنسبة 155,7% عند الرجال و 104,9% عند النساء ، كما ازداد اضطراب القلق العام عند الرجال بنسبة 98,3% و عند النساء بنسبة 71,3% . كان لاضطرابات الجسدنة المتعددة (النفس جسمية سابقاً) حصتها أيضاً ، فقد ارتفعت نسبة الاصابة بها عند الرجال بـ 100,5% و 37% عند النساء ، و توصلت الدراسة ان الازمات الاقتصادية لها دورها في اصابة الرجال بالازمات العقلية أكثر من النساء ، (Gili , Lopez- Navaroo , Castro , Homar , Navarro , Garcia - Toro , Garcia - Campayo & Roca , 2016) .
و كما هو معروف ، تسهم الحروب في التسبب بالاصابة بالازمات العقلية و لاسيما اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية Post Traumatic Stress Disorder . أجريت دراسة بهذا الصدد أستهدفت 991 فرداً من كلا الجنسين من اللبنانيين بعد حرب 2006 ، بواقع (522 امرأة ، 469 رجلاً) من جنوب لبنان و بشكل عشوائي في عام 2007 ، و تم تصنيف أنواع الصدمات في الكوارث والحوادث والخسائر والأمراض المزمنة والأمراض غير الخبيثة والعنف . تضمنت مجموعات أعراض اضطراب ما بعد الصدمة إعادة التجربة وتجنب الإدراك السلبي والمزاج والإثارة. تم تقييم هذه باستخدام الجزأين الأول والرابع من النسخة العربية من استبيان هارفارد للصدمة Harvard Trauma Questionnaire (HTQ) .
تم تقييم عوامل الخطر باستخدام بيانات من الدعم الاجتماعي واستبيان أحداث الحياة في نماذج الانحدار المتعددة. كانت الإناث أكثر عرضة مرتين للذكور ليسجلوا 24,3% مقابل 10,4% لصالح الذكور . و كانت النتائج الإجمالية على جميع أنواع الصدمات متشابهة عبر الجنسين .
سجلت الإناث أعلى في جميع مجموعات الأعراض ، و ارتبط الدعم الاجتماعي ، وأحداث الحياة الاجتماعية ، والصدمات التي شهدتها ، والعنف المنزلي بشكل كبير باضطراب ما بعد الصدمة لدى كلا الجنسين . و على العكس من ذلك ، لم يكن الاختلاف بين الجنسين في في تجربة الصدمات ذات دلالة إحصائية . تبرز هذه النتائج الحاجة إلى إعادة النظر في دور الجندر في تقييم ومعالجة اضطراب ما بعد الصدمة ، (Farhood , Fares & Hamady , 2018) .

الخاتمة :

الاستنتاجات : نستنتج ما يأتي :
- تؤثر الموضوعات ذات الصلة بالصحة العقلية في موارد الدول من حيث توفير مصادر التشخيص و العلاج .
- تتأثر الصحة العقلية بمجموعة عوامل محيطة بالفرد كالفروق الجندرية و السمات الشخصية و الفروقات الثقافية .
- هناك فروق جندرية - متضاربة الآراء حولها - فيما يتعلق بنوعية الاضطرابات العقلية .
- يتطلب دراسة الفروق الجندرية إجراء المزيد من الدراسات و الابحاث المحايدة .

التوصيات : تم التوصل الى ما يأتي :
- زيادة الوعي الفردي و الجمعي بأهمية الصحة العقلية من خلال وسائل الاعلام و المؤسسات التربوية .
- فتح آفاق علمية جديدة للبحث حول طبيعة الفروق بين النساء و الرجال و أسبابها من خلال ميدان البحث العلمي.
- دراسة طبيعة الظروف الراهنة للبلد و معرفة مدى تأثيرها على سلامة الصحة العقلية لمواطنيه من قبل مؤسسات وزارة الصحة و المؤسسات التعليمية .

الهوامش :

(1) محور HPA : يشمل تحت المهاد في الدماغ - الغدة النخامية أسفل المهاد - و الغدة الكظرية فوق الكلية . يسهم هذا المحورالمكون من الغدد الصم و نتيجة لنشاط تفاعلي فيما بينهم في الاستجابة للاجهاد و تنظيم العديد من العمليات البدنية ، بما فيها الهضم و الجهاز المناعي و المزاج و الانفعالات و الجنس و تخزين الطاقة و صرفها ،

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

Hans) : Stress without distress , *Philadelphia: Lippincott.* ISBN 978-0-397-01026-4 .
Seyle (1974

References

1- Altemus , M. ; Sarvaiya , N. & Epperson , C.N. (2014) : *Sex Differences in Anxiety and Depression Clinical Perspectives* , Front Neuroendocrinol , Vol.35 , No.3 , pp.1-26 .
2- American Psychological Association (2005) : *Men and Women: No Big Difference* , https://www.apa.org/research/action/difference .
3- American Psychiatry Association A.P.A.(2017) : *Mental Health Facts for Women* , apa.org .
4- Barbieri , Norma (1999) : *Psychoanalytic Contributions to the study of Gender Issues* , Can J. Psychiatry , Vol.44 , No.1 , pp.72-77 .
5- Bertolote , Jose (2008) : *The roots of the concept of mental health* , World Psychiatry Journal , 7(2) .
6- Britannica (2014) : *Mental Hygiene* , https://www.britannica.com/science/mental-hygiene
7- Droogenbroeck , Filip Van ; Spruyt , Bram & Keppens , Gil (2018) : *Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013* , BMC Psychiatry volume 18, Article number: 6 .
8- Farhood , L. ; Fares , S. & Hamady , C.(2018) : *PTSD and gender : could gender differences in war trauma type , symptom clusters and risk factors predict gender differences in PTSD prevalence ?* , Archives in Women's Mental Health , Vol.21 , No.6 , pp. 725-733 , DOI: 10.1007/s00737-018-0849-7
9- Foundation Recovery Network (n.d.) : *Common Mental Health Issues among Women* , https://dualdiagnosis.org/mental-health-and-addiction/common-issues-women .
10- Gabriel , Phyllis & Marjo-Riitta Liimatainen (2000) : *Mental Health in the Workplace: Introduction* , Executive Summaries , Cornell University ILR School .
11- Gili , Margalida ; Lopez-Navarro , Emilio ; Castro , Adoracion ; Homar , Clara ; Navarro , Capilla ; Garcia - Toro , Mauro ; Garcia - Campayo , Javier & Roca , Miquel (2016) : *Gender differences in mental health during the economic crisis* , Psicothema, Vol. 28, No. 4 , pp. 407- 413 , doi: 10.7334/psicothema2015.288
12- Gopalkrishnan , Narayan (2018) : *Cultural Diversity and Mental Health: Considerations for Policy and Practice* , Public Health Journal .
13- Hyde , Janet Shibley (2005) *: The Gender Similarities Hypothesis* , American Psychologist , The American Psychological Association , Vol.60 , No.6 , pp.581-592 , OI: 10.1037/0003-066X.60.6.581 .
14- Kamal , Rabah (2017) : *What are the current costs and outcomes related to mental health and substance use disorders* ,
15- Khushalani , Jaya S. (2018) : *Systematic review of healthcare costs related to mental health conditions among cancer survivors* , Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research , 18(5) .

DOI: 10.33193/JALHSS.58.2020.242
ISSN online: 2414 - 3383
ISSN print: 2616- 3810
مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع
Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences
www.jalhss.com
Volume (58) September 2020
العدد (58) سبتمبر 2020

16- Lauren , Heidemarie ; Vergara-Lopez , Chrystal & Stroud , Laura R. (2016) : *Differential relations between youth internalizing/externalizing problems and Cortisol responses to performance vs. interpersonal stress* , The International Journal on the biology of stress , Vol.19 , Issue 5 , https://doi.org/10.1080/10253890.2016.1218843 .

17- Mandell , Wallace (1997) : *Origins of Mental Health The Realization of an Idea* , Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health , jhsph.edu .

18- NIMH (2019) : *Women and Mental Health* , www.nimh.nih.gov .

19- Northridge , Mary E. (1999) : Mind Matters : *The Importance of Mental Disorders in Public Health's 21st Century Mission* , American Journal of Public Health , Vol.89 , No.9 .

20- Ogrodniczuk , John ; Oliffe , John ; Kuhl , David & Gross , Paul A. (2016) : *Men's Mental Health* , Can Fam Physician , Vol.62 , N. 6 , pp. 463-464 , PMCID: PMC4907547 , PMID: 27302996 .

21- Riecher - Rossler , Anita (2018) : *Introduction: Gender-Specific Issues Relative to Mental Illness* , Psychiatric Times , Vol.35 , Issue 11 .

22- Rowan , Karen (2011) : *In Mental Illness, Women Internalize and Men Externalize* , https://www.livescience.com/15658-mental-illness-women-men-differences.html .

23- Rosenfield , Sarah & Smith , Dina (2012) : *Gender and Mental Health: Do Men and Women Have Different Amounts or Types of Problems?* , Teresa L. Scheid & Tony N. Brown, A Handbook for the study of Mental Health , Cambridge University Press , 2nd Edition , https://doi.org/10.1017/CBO9780511984945 .

24- Udry , J. Richard (1994) : *The Nature of Gender* , Demography , Vol. 31 , No.4 , pp. 561–573. doi:10.2307/2061790. JSTOR 2061790. PMID 7890091 .

25- World Health Organization W.H.O (2002) *: Gender and Mental Health* , www.who.int .

26- W.H.O.(2012) : *Risks to Mental Health : An overview of Vulnerabilities and Risks Factors* , www.who.net .

27- W.H.O (2018) : *Mental health: strengthening our response* , www.who.int .

28- Yahia , Mohammed (2012) : *dealing with Mental Illness in the Middle East* , https://www.natureasia.com .