التمييز المتقاطع وضغط الدم: دراسة طولية تكشف عن تأثيرات نفسية خطيرة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 29, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التمييز المتقاطع وضغط الدم: دراسة طولية تكشف عن تأثيرات نفسية خطيرة. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=120304

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك في طريقك إلى العمل، وتلاحظ نظرات الاستغراب أو التعليقات الهمسية بسبب مظهرك أو خلفيتك. قد تعزو ذلك إلى مجرد فضول عابر، لكن ماذا لو كانت هذه اللحظات المتكررة، على الرغم من عدم صراحتها، تؤثر سراً على صحة قلبك؟ هذا السؤال هو جوهر بحث جديد يلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين التمييز وضغط الدم.

منهجية البحث

قام الباحثون، بقيادة ياشا شارما، بدراسة مكثفة طويلة الأمد لفهم كيف يؤثر التمييز المتعدد الأوجه (أي التمييز القائم على عدة عوامل متداخلة مثل العرق والجنس والوضع الاجتماعي) على ضغط الدم. لم يركزوا فقط على التجارب المباشرة للتمييز ـ مثل التعرض لإساءة لفظية أو معاملة غير عادلة ـ بل تعمقوا أيضاً في أشكال التمييز غير المباشرة. وهذا يشمل التمييز المتوقع، حيث يتوقع الأفراد أنهم قد يتعرضون للتمييز بسبب هويتهم، والتمييز بالوكالة، حيث يشهدون تعرض الآخرين للتمييز.

اعتمدت الدراسة على جمع بيانات متكررة من المشاركين على مدار فترة زمنية طويلة. بدلاً من الاعتماد على استبيانات لمرة واحدة، استخدم الباحثون ما يسمى بـ "دراسة طولية مكثفة"، مما يعني أنهم طلبوا من المشاركين الإبلاغ عن تجاربهم مع التمييز وضغط دمهم بشكل متكرر على مدار أيام أو أسابيع. هذه الطريقة سمحت لهم بتتبع التغيرات في ضغط الدم استجابةً لتجارب التمييز في الوقت الفعلي، مما يوفر صورة أكثر دقة للعلاقة بينهما. تم استخدام أجهزة قياس ضغط الدم المنزلية لضمان دقة القياسات وتقليل تأثير ما يسمى بـ "ارتفاع ضغط الدم الأبيض" (white coat hypertension) - وهو ارتفاع ضغط الدم الذي يحدث فقط في البيئات الطبية.

تحديد التمييز المتعدد الأوجه

لم يكن الأمر سهلاً تحديد وتقييم التمييز المتعدد الأوجه. استخدم الباحثون مجموعة متنوعة من الأدوات، بما في ذلك المقابلات المفتوحة والاستبيانات المصممة خصيصاً لالتقاط الفروق الدقيقة في تجارب التمييز. ركزوا على فهم كيف تتفاعل الهويات المختلفة للأفراد (مثل العرق والجنس والتوجه الجنسي) لتشكيل تجاربهم مع التمييز. على سبيل المثال، قد تواجه امرأة سوداء تمييزاً مختلفاً عن التمييز الذي يواجهه رجل أبيض، وحتى داخل نفس المجموعة العرقية، قد تختلف التجارب بناءً على الجنس أو الوضع الاجتماعي.

النتائج

أظهرت نتائج البحث أن التعرض للتمييز، سواء كان مباشراً أو غير مباشر، مرتبط بزيادة في ضغط الدم. ولكن ما هو أكثر إثارة للاهتمام هو أن الباحثين وجدوا أن أشكال التمييز غير المباشرة ـ التمييز المتوقع والتمييز بالوكالة ـ كانت لها تأثير كبير على ضغط الدم مثل التمييز المباشر. وهذا يشير إلى أن مجرد توقع التعرض للتمييز أو مشاهدة الآخرين يتعرضون له يمكن أن يكون له آثار ضارة على صحة القلب والأوعية الدموية.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن تأثير التمييز على ضغط الدم كان أقوى لدى الأفراد الذين تعرضوا لأشكال متعددة من التمييز. على سبيل المثال، الأفراد الذين تعرضوا للتمييز بسبب عرقهم وجنسهم كانوا أكثر عرضة لتجربة ارتفاعات كبيرة في ضغط الدم مقارنة بالأفراد الذين تعرضوا للتمييز بسبب عامل واحد فقط. وهذا يدعم فكرة أن التمييز المتعدد الأوجه له تأثير تراكمي على الصحة.

ARABPSYCHOLOGY.COM

دلالات البحث

تحمل هذه الدراسة دلالات مهمة للصحة العامة والتدخلات السلوكية. تقليدياً، ركزت الجهود المبذولة لمعالجة آثار التمييز على الصحة على التدخلات التي تهدف إلى تقليل التمييز المباشر. ومع ذلك، تشير نتائج هذا البحث إلى أننا بحاجة إلى توسيع نطاق تركيزنا ليشمل أيضاً معالجة أشكال التمييز غير المباشرة.

قد تشمل التدخلات السلوكية التي تستهدف التمييز المتوقع والتمييز بالوكالة تعليم الأفراد استراتيجيات التأقلم للتعامل مع التوتر والقلق المرتبطين بهذه التجارب. قد يشمل ذلك تقنيات الاسترخاء، واليقظة الذهنية، والعلاج السلوكي المعرفي (CBT). بالإضافة إلى ذلك، قد يكون من المفيد تطوير برامج تهدف إلى زيادة الوعي بالتمييز وتعزيز التعاطف والتسامح في المجتمع.

يؤكد الباحثون أن هذه النتائج تسلط الضوء على الحاجة إلى فهم أعمق لكيفية تأثير التمييز على الصحة، وأن معالجة التمييز ليست مجرد مسألة عدالة اجتماعية، بل هي أيضاً ضرورة صحية عامة. إن فهم الآليات التي تربط التمييز بضغط الدم يمكن أن يساعد في تطوير تدخلات أكثر فعالية لحماية صحة القلب والأوعية الدموية للمجتمعات المهمشة.

Reference

Sharma Y. (2025). *My Heart, My Self: an intensive* longitudinal study *examining the influence of intersectional discrimination on* blood pressure. BMC Public Health, 26(1), 332-332.

DOI: 10.1186/s12889-025-24061-9

ARABPSYCHOLOGY.COM