

# مركز جيل البحث العلمي

مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية



مجلة علمية دولية محكمة تصدر شهريا عن مركز جيل البحث العلمي

Lebanon – Tripoli: Branche P.O. Box Abou Samra - [www.jilrc.com](http://www.jilrc.com) - [social@journals.jilrc.com](mailto:social@journals.jilrc.com)



ISSN 2311-5181 DOI Prefix:10.33685/1316 العام الثالث عشر - العدد 124 - فبراير 2026



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المشرفة العامة / أ.د. سرور طالبی

المؤسس ورئيس التحرير: د. جمال بلبكاي

www.jilrc.com - social@journals.jilrc.com

DOI Prefix:10.33685/1316

### التعريف بالمجلة:

مجلة علمية دولية محكمة ومفهرسة عالميا تصدر شهريا عن مركز جيل البحث العلمي تعنى بالدراسات الإنسانية والاجتماعية، بإشراف هيئة تحرير مشكلة من أساتذة وباحثين وهيئة علمية تتألف من نخبة من الباحثين وهيئة تحكيم تتشكل دوريا في كل عدد.

### اهتمامات المجلة وأبعادها:

مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية عبارة عن مجلة متعددة التخصصات، تستهدف نشر المقالات ذات القيمة العلمية العالية في مختلف مجالات العلوم الإنسانية والاجتماعية.

تعرض المجلة جميع مقالاتها للعموم عبر مواقع مركز جيل البحث العلمي، بهدف المساهمة في إثراء موضوعات البحث العلمي.

### مجالات النشر بالمجلة:

تنشر المجلة الأبحاث في المجالات التالية: علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، علم الاجتماع، الفلسفة التاريخ، علم المكتبات والتوثيق، علوم الإعلام والاتصال، علم الآثار.

تنشر مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية البحوث العلمية الأصيلة للباحثين في هذه التخصصات كافة مكتوبة باللغة العربية أو الفرنسية أو الإنجليزية.

### هيئة التحرير:

- أ.د. عاصم شحادة علي (الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا)  
أ.د. علي صباغ (جامعة قسنطينة 02، الجزائر)  
د. بوطي محمد نور الدين (المدرسة العليا للأساتذة، القبة، الجزائر)  
د. جهان محمد إبراهيم (كليات عنيزة الأهلية، المملكة العربية السعودية)  
د. يزيد شويعل (جامعة المدينة، الجزائر)  
د. يوسف جاب الله (جامعة المدينة، الجزائر)

### ضبط ومراجعة:

رئيس اللجنة العلمية: أ.د. سامية شينار (جامعة باتنة 1، الجزائر)

### اللجنة العلمية:

- أ.د. أ بكر عبد البنات آدم (جامعة بحري، السودان)  
د. بن حجوبة حميد (جامعة مستغانم، الجزائر)  
د. زين العابدين عبد الحفيظ (جامعة خميس مليانة، الجزائر)  
د. عبد الله ملوكي (جامعة سطيف 2، الجزائر)  
د. علة المختار (جامعة الجلفة، الجزائر)  
د. محمد البشير رازقي (كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تونس)  
د. هاني إسماعيل رمضان (جامعة جيسون، تركيا)

### أعضاء اللجنة التحكيمية الاستشارية لهذا العدد:

- أ.د. الجيلالي شقرون (جامعة سيدي بلعباس، الجزائر)  
أ.د. عبد القادر فكايير (جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، الجزائر)  
د. خيرية محمد بن عصمان (جامعة طرابلس، ليبيا)  
د. سنية حمدي (كلية الآداب والعلوم الإنسانية صفاقس، تونس)  
د. لطيفة عمر البرق (جامعة سرت، ليبيا)  
د. لعرج جبران (جامعة سيدي بلعباس، الجزائر)  
د. نزار راهي خصاف (المديرية العامة لتربية محافظة واسط، العراق)  
د. هدى عبد الله نصر (جامعة طرابلس، ليبيا)

# شروط النشر



تقبل المجلة الأبحاث والمقالات التي تلتزم الموضوعية والمنهجية، وتتوافر فيها الأصالة العلمية والدقة والجدية وتحترم قواعد النشر التالية :

- أن يكون البحث المقدم ضمن الموضوعات التي تعنى المجلة بنشرها.
- ألا يكون البحث قد نشر أو قدم للنشر لأي مجلة، أو مؤتمر في الوقت نفسه، ويتحمل الباحث كامل المسؤولية في حال اكتشاف بأن مساهمته منشورة أو معروضة للنشر.
- أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
  - عنوان البحث باللغة العربية والإنجليزية.
  - اسم الباحث ودرجته العلمية، والجامعة التي ينتمي إليها، باللغة العربية والإنجليزية.
  - البريد الإلكتروني للباحث.
  - ملخص للدراسة في حدود 150 كلمة وبحجم خط 12، باللغة العربية والإنجليزية.
  - الكلمات المفتاحية بعد الملخص.
- أن تكون البحوث المقدمة بإحدى اللغات التالية: العربية، الفرنسية والإنجليزية.
- أن لا يزيد عدد صفحات البحث على (20) صفحة بما في ذلك الأشكال والرسومات والمراجع والجداول والملاحق.
- أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
- أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو الآتي:
  - اللغة العربية: نوع الخط (Traditional Arabic) وحجم الخط (16) في المتن، وفي الهامش نفس الخط مع حجم (12).
  - اللغة الأجنبية: نوع الخط (Times New Roman) وحجم الخط (14) في المتن، وفي الهامش نفس الخط مع حجم (10).
  - تكتب العناوين الرئيسية والفرعية للفقرات بحجم 16 نقطة مثلها مثل النص الرئيسي لكن مع تضخيم الخط.
- أن تكتب الحواشي بشكل نظامي حسب شروط برنامج Microsoft Word في نهاية كل صفحة.
- أن يرفق صاحب البحث تعريفا مختصرا بنفسه ونشاطه العلمي والثقافي.
- عند إرسال الباحث لمشاركته عبر البريد الإلكتروني، سيستقبل مباشرة رسالة إشعار بذلك .
- تخضع كل الأبحاث المقدمة للمجلة للقراءة والتحكيم من قبل لجنة مختصة ويلقى البحث القبول النهائي بعد أن يجري الباحث التعديلات التي يطلبها المحكمون.
- لا تلتزم المجلة بنشر كل ما يرسل إليها .

**ترسل المساهمات بصيغة الكترونية حصراً على عنوان المجلة:**

**social@journals.jilrc.com**

## الفهرس

### الصفحة

6

- الافتتاحية 07
- إسهام السعادة والعمو وجودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة؛ عبد الفتاح عبد الغني الهمص (الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين) 09
- الخطاب الصحفي الفلسطيني نحو الحرب على قطاع غزة 2023 وتأثيراته: دراسة تحليلية مقارنة؛ محمد عبد الفتاح الهمص (جامعة القرآن الكريم وتأصيل العلوم، السودان) 39
- أهمية العلاقات الاجتماعية في الوقاية من القلق والاكتئاب؛ نور الهدى عربي (مخبر التنمية الاجتماعية وخدمة المجتمع، جامعة الشهيد حمّه لخضر، الوادي، الجزائر) 65
- البيداغوجية النقدية عند باولو فريري؛ عبد الرحمان أوصالح (جامعة القاضي عياض، المغرب) 81
- **Strategies to promote mental health and quality of life in Algeria, drawing: inspiration from international experiences; Haid Souad (University of Algiers Abou El Kacem Saâdallah, Algeria)** 89

## الافتتاحية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ والصلاة والسلامُ على أشرف المرسلين، سيدنا محمدٍ، وعلى آله وصحبه أجمعين.

تواصل مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية رسالتها العلمية والمعرفية في ترسيخ البحث الرصين، وتعزيز المقاربات المنهجية المتعددة، ويأتي العدد الرابع والعشرون بعد المائة (124) ليؤكد هذا التوجّه المعرفي، من خلال حزمة من البحوث العلمية الرصينة إذ يفتتح هذا العدد بدراسة نفسية إنسانية عميقة تسبر أغوار المعاناة الإنسانية في سياق استثنائي بالغ القسوة، من خلال تحليل إسهام متغيرات السعادة والعمق وجود الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية على قطاع غزة سنة 2023،

كما يتناول العدد بالتحليل النقدي الخطاب الصحفي الفلسطيني في سياق الحرب على قطاع غزة سنة 2023، من خلال دراسة تحليلية مقارنة.

ويضم العدد كذلك دراسة معمّقة حول أهمية العلاقات الاجتماعية في الوقاية من القلق والاكتئاب، تبرز الدور الوقائي والداعم للشبكات الاجتماعية في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي..

وفي الإطار التربوي والفكري، يتناول أحد البحوث البيداغوجية النقدية عند باولو فرييري، من خلال تحليل فلسفته التربوية التحريرية، واستجلاء إسهاماته في إعادة صياغة الفعل التربوي على أسس الحوار، والوعي النقدي، والتمكين الإنساني، ويثري العدد بمقال آخر باللغة الإنجليزية يناقش استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية وجود الحياة في الجزائر، مستلهماً التجارب الدولية الرائدة، بما يتيح إمكانات مقارنة علمية وتطبيقية تسهم في تطوير السياسات والبرامج النفسية والاجتماعية.

إن هذا التنوع الموضوعي والمنهجي يعكس حرص المجلة على ترسيخ مقاربة تكاملية متعددة التخصصات، تُعلي من شأن البحث العلمي الرصين، وتربط بين المعرفة النظرية والتطبيقات الميدانية، وتمنح الأولوية للقضايا الإنسانية ذات البعد القيمي والأخلاقي.

وختامًا، تأمل هيئة تحرير المجلة أن يجد القارئ الكريم في هذا العدد إضافة علمية نوعية، وإضاءات فكرية عميقة، تسهم في إثراء النقاش الأكاديمي، وتعزيز الوعي المجتمعي، وتوسيع آفاق البحث في ميادين العلوم الإنسانية والاجتماعية.

**والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل،،،**

**رئيس التحرير / د. جمال بلبكي**

**تخلي أسرة تحرير المجلة مسؤوليتها عن أي انتهاك لحقوق الملكية الفكرية  
لا تعبر الآراء الواردة في هذا العدد بالضرورة عن رأي إدارة المركز  
© جميع الحقوق محفوظة لمركز جيل البحث العلمي**

## إسهام السعادة والعمفو وجودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة

The Contribution of Happiness, Forgiveness, and Quality of Life in Predicting Spiritual Intelligence among the Wives of Martyrs of the 2023 Genocidal War in Gaza

أ.د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص (الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين)

Prof. Dr. Abdel Fattah Abdelghani Al-Hams (The Islamic University, Gaza, Palestine)

### مستخلص:

هدفت الدراسة معرفة مدى إسهام السعادة والعمفو وجودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة بغزة 2023م، تم استخدام الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، مع تطبيق أدوات الدراسة المكونة من استبيان: السعادة، العفو، جودة الحياة، الذكاء الروحي، وجميعها من إعداد: الباحث، على عينة مكونة من (80) زوجة من زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023 م، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن مستوى الذكاء الروحي مرتفع بدرجة معتدلة لدى زوجات الشهداء، مما يعكس تمسكهن بالقيم الإيمانية وقدرتهن على إيجاد معنى للحياة رغم معاناتهن، وتمتع الزوجات بمستوى مرتفع من العفو والتسامح، في حين كانت السعادة وجودة الحياة بمستوى متوسط، متأثرتين بالظروف الصعبة التي فرضتها الحرب وفقدان المعيل، كما تبين أن السعادة تسهم في تعزيز الذكاء الروحي، إذ تساعد المشاعر الإيجابية على التكيف النفسي وفهم أعمق للذات ولتجربة الفقد، كما أظهرت النتائج أن العفو يمثل أقوى عامل مؤثر في الذكاء الروحي، حيث يساعد التسامح والتحرر من الضغائن على تحقيق السلام الداخلي والنمو الروحي.

الكلمات المفتاحية: السعادة - العفو-جودة الحياة- الذكاء الروحي - زوجات الشهداء.

**Abstract:**

The aim of the study was to investigate the extent to which happiness, forgiveness, and quality of life contribute to predicting spiritual intelligence among the wives of the martyrs of the Gaza genocide war in 2023. The researcher adopted the descriptive correlational analytical method and applied the study instruments, which consisted of questionnaires measuring happiness, forgiveness, quality of life, and spiritual intelligence, all developed by the researcher, to a sample of (80) wives of the martyrs of the 2023 genocide war.

The findings revealed that the level of spiritual intelligence among the wives of the martyrs was moderately high, reflecting their strong adherence to faith-based values and their ability to find meaning in life despite their suffering. The wives also exhibited high levels of forgiveness and tolerance, whereas happiness and quality of life were at moderate levels, influenced by the harsh conditions imposed by the war and the loss of the family breadwinner. Furthermore, the results indicated that happiness contributes to enhancing spiritual intelligence, as positive emotions facilitate psychological adjustment and deeper self-understanding as well as a more profound comprehension of the experience of loss. In addition, forgiveness emerged as the strongest predictor of spiritual intelligence, as tolerance and liberation from resentment promote inner peace and spiritual growth.

**Keywords:** Happiness – Forgiveness – Quality of Life – Spiritual Intelligence – Wives of Martyrs.

**مقدمة:**

شهد قطاع غزة في عام 2023م عدوانًا غير مسبوق خلف آثارًا نفسية واجتماعية عميقة، خاصة على زوجات الشهداء اللاتي يواجهن ظروفًا معيشية معقدة وأدوارًا حياتية مضاعفة، في هذا السياق يبرز الذكاء الروحي كعامل داخلي داعم يمد الإنسان بالقدرة على التكيف، والعفو، والارتقاء بالسلوك نحو معاني سامية تتجاوز الألم، كما أن مفاهيم السعادة، وجودة الحياة، والعفو، لم تعد ترقى نفسيًا؛ بل أصبحت ضرورة وجودية لدى من عانوا الفقد.

ويرى الباحث أن دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات لدى فئة زوجات الشهداء تمثل مدخلًا نفسيًا واجتماعيًا لفهم آليات التكيف، والتعافي، والتنبؤ بالصحة النفسية من خلال الذكاء الروحي كقوة داخلية تسهم في تجاوز المحنة، وهو ما لم يحظَ باهتمام كافٍ في الدراسات العربية الحديثة - حسب علم الباحث -.

تعدّ السعادة والعفو وجودة الحياة من أهم المكونات النفسية التي تعكس قدرة الإنسان على التكيف الإيجابي مع ضغوط الحياة، وبخاصة في البيئات التي تشهد صدمات جماعية كالحروب والنزاعات. وفي ظل الواقع الصعب الذي تعيشه زوجات

شهداء حرب غزة 2023م، تبرز الحاجة إلى فهم أعمق للعوامل التي تسهم في تعزيز الذكاء الروحي بوصفه مصدرًا للتماسك النفسي والإيماني في مواجهة الفقد والمعاناة.

وتُشير الدراسات الحديثة إلى أن الذكاء الروحي يمثل أحد محددات الصمود النفسي والرفاه، حيث يساعد الأفراد على منح معنى لتجارب الألم والخسارة من منظور روحي إيجابي<sup>1</sup>.

كما يرى الباحث أن هذا الاقتباس ينسجم مع طبيعة العينة المستهدفة في البحث؛ فزوجات الشهداء يواجهن مواقف فقيرة شديدة القسوة، ويحتجن إلى منظومة فكرية وروحية تُعيد بناء المعنى للحياة بعد الصدمة. ومن هنا يُتوقع أن يشكل الذكاء الروحي محورًا جوهريًا في تفسير مدى قدرتهن على التكيف والازدهار النفسي رغم المعاناة.

تُظهر الأدلة التجريبية أن السعادة لا تُعدّ مجرد شعور لحظي بالرضا، بل منظومة من المعاني والقيم التي تنعكس على قدرة الفرد على اتخاذ مواقف أكثر تسامحًا ورحمة تجاه الذات والآخرين<sup>2</sup>.

ويؤكد الباحث أن هذا التصور يتوافق مع البعد القيمي للسعادة في السياق الفلسطيني، حيث ترتبط بمفهوم الرضا بالقضاء والقدر أكثر من ارتباطها بالمتعة الفردية. ولذلك فإن السعادة في هذه الدراسة تُفهم بوصفها "إيمانًا إيجابيًا بالحياة" يسهم في تقوية الذكاء الروحي.

العفو يُعدّ عملية معرفية – وجدانية – روحية تُسهم في خفض مشاعر الغضب والعدائية، وتمكّن الفرد من التحرر النفسي من آثار الأذى، مما يرفع من مستوى التوازن النفسي والانسجام الداخلي<sup>3</sup>.

ويرى الباحث أن مفهوم العفو في بيئة الحرب يكتسب بعدًا خاصًا، فهو ليس تنازلًا عن العدالة؛ بل إعادة توجيه للمشاعر السلبية نحو الإيمان بقدرة الله على القصص وتحقيق السكينة. وعليه فإن العفو قد يمثل أحد المداخل الروحية المهمة لتعزيز الذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء.

وتُعرّف جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لمدى إشباع حاجاته الأساسية والعاطفية والاجتماعية، وهي مؤشر مركب يتأثر بالظروف المادية والبيئية والنفسية<sup>4</sup>.

1 Pinto, C. T., et al. (2024). Spiritual Intelligence: A Scoping Review on the Gateway to Well-being. *Frontiers in Psychology*. P43  
2 Diener, E., et al. (2010). Flourishing Scale: Measuring psychological well-being and human flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 5(2), 95–105.

3 Worthington, E. L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. Routledge. p 13

4 World Health Organization. (1997). WHOQOL-BREF: Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment. WHO Press.p56

ويؤمن الباحث أن جودة الحياة لا يمكن فصلها عن السياق الاجتماعي؛ فبالنسبة لزوجات الشهداء، تتجاوز جودة الحياة المفهوم المادي لتشمل الأمن النفسي، والدعم الاجتماعي، والإحساس بالكرامة والاستقرار الأسري. ومن ثم فإنها تمثل متغيراً وسيطاً قد يعزز العلاقة بين السعادة والعمو من جهة، والذكاء الروحي من جهة أخرى.

كما تُظهر نتائج الدراسات العربية أن النساء اللاتي يمتلكن مستوى مرتفعاً من الذكاء الروحي يتمتعن بقدرة أفضل على التكيف مع الأزمات وإيجاد معنى للحياة رغم الصعوبات.<sup>1</sup>

ويرى الباحث أن هذا الاقتباس يُبرز أهمية الذكاء الروحي كألية داخلية للتعافي النفسي، كما أن البيئة الفلسطينية بما تحمله من رموز دينية ووطنية تشكل أرضاً خصبة لتفعيل هذا النوع من الذكاء، مما يجعل دراسته لدى زوجات الشهداء ذات دلالة خاصة تسعى لفهم كيف تترجم القيم الإيمانية إلى توازن نفسي ومعنوي.

من خلال ما سبق يتضح أن السعادة والعمو وجودة الحياة، ليست مجرد متغيرات نفسية مستقلة؛ بل منظومة متكاملة تسهم في بناء الذكاء الروحي الذي يمكن الفرد من تجاوز الألم نحو الوعي والنضج. وبناءً على ذلك تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام تلك المتغيرات في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب غزة 2023م، في محاولة علمية لفهم البنية النفسية-الروحية للصمود الإنساني في وجه الفقد والحصار.

#### مشكلة الدراسة:

على الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت الذكاء الروحي أو السعادة أو العمو كل على حدة، إلا أن قلة من الدراسات ربطت بين هذه المتغيرات في سياق ما بعد الفقد والصدمات، لا سيما في ظل الحرب والمعاناة المستمرة. وتزداد هذه الحاجة مع تنامي ظاهرة الفقد الجماعي في غزة، و بروز زوجات الشهداء كفئة تعاني من ضغوط نفسية واجتماعية مركبة، وكون الباحث من سكان قطاع غزة، وشهد الحرب وما زال، وهو متخصص في مجال العلاج والإرشاد النفسي في علاجه لحالات الحرب لجميع المراحل العمرية، ومن هنا برزت مشكلة الدراسة، والتي تنطلق من التساؤل الرئيس التالي:

ما مدى إسهام السعادة والعمو وجودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة؟

ومن التساؤل الرئيس تنبثق التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما مستوى الذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة؟

2. ما مستويات السعادة والعمو وجودة الحياة لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة؟

1 الصلابي، فاطمة. (2022). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى النساء في بيئات النزاع. مجلة العلوم النفسية، فلسطين، 14(3)، ص: 201-224.

3. هل تسهم السعادة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة تعزى للمتغيرات (العمر، التحصيل الدراسي، عدد سنوات الاستشهاد، الحالة الوظيفية، عدد الأطفال)؟

4. هل يسهم العفو في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة؟

5. هل تسهم جودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي؟

6. ما النموذج التنبؤي الذي يوضح إسهام السعادة والعفو وجودة الحياة مجتمعة في الذكاء الروحي؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تحقيق الآتي:

1. التعرف على مستوى الذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة.

2. قياس مستويات السعادة والعفو وجودة الحياة لديهم.

3. التحقق من إسهام السعادة في التنبؤ بالذكاء الروحي.

4. فحص دور العفو في التنبؤ بالذكاء الروحي.

5. بيان أثر جودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي.

6. بناء نموذج تنبؤي يوضح العلاقة بين المتغيرات الثلاثة (السعادة، العفو، جودة الحياة) والذكاء الروحي.

أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في الجانب الذي تناوله، وهو إسهام السعادة والعفو وجودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب غزة 2023م، وهذا الجانب ينطوي على أهمية كبرى من الناحيتين النظرية والتطبيقية والتي تتمثل في الآتي:

1. الأهمية النظرية:

- تساهم في إثراء الأدبيات العربية حول الذكاء الروحي وعلاقته بالمتغيرات الإيجابية كالسعادة والعفو.

- تتناول فئة مهمشة نفسياً واجتماعياً (زوجات الشهداء) في ظل ندرة الدراسات الموجهة لهن.

- تدمج بين مفاهيم من علم النفس الإيجابي والروحي والاجتماعي في نموذج تنبؤي متكامل.

2. الأهمية التطبيقية:

- تزود العاملين في الإرشاد النفسي والاجتماعي بمؤشرات علمية حول احتياجات زوجات الشهداء.

- تقدم مقترحات يمكن تبنيها في برامج دعم نفسي وروحي لهذه الفئة.

- تمكّن صنّاع القرار من تطوير خطط تدخل تراعي الذكاء الروحي كأداة للتمكين.

## مصطلحات الدراسة الإجرائية:

- الذكاء الروحي: قدرة الفرد على استخدام القيم والوعي الروحي في التكيف مع المواقف الصعبة، ويُقاس في هذه الدراسة بمقياس الباحث المعد.

- السعادة: شعور داخلي بالرضا والبهجة رغم الظروف، ويُقاس باستخدام مقياس السعادة الذاتية.

- العفو: الميل إلى التسامح وعدم الانتقام، ويُقاس باستخدام مقياس العفو بعناصره (العفو عن النفس، عن الآخرين، عن الظروف).

- جودة الحياة: إحساس الفرد بجوانب الرضا عن الحياة من النواحي النفسية والاجتماعية والمعيشية، ويُقاس عبر مقياس جودة الحياة النفسية.

- زوجات الشهداء: نساء فقدن أزواجهن في حرب غزة 2023، وتم اختيارهن ضمن عينة الدراسة.

حدود الدراسة: تتحدد حدود الدراسة على النحو التالي:

1. الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على فحص العلاقة بين (السعادة، العفو، جودة الحياة) كمتغيرات تنبؤية، والذكاء الروحي كمتغير تابع.

2. الحدود البشرية: زوجات الشهداء في قطاع غزة ممن فقدن أزواجهن خلال حرب الإبادة الجماعية (الإسرائيلي) منذ عام 2023م، وقد تم اختيار العينة بالطريقة المتيسرة.

3. الحدود المكانية: قطاع غزة، في المناطق المتأثرة مباشرة بالحرب.

4. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الأكاديمي 2026/2025م.

5. الحدود المنهجية: تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، باستخدام أدوات كمية (مقاييس نفسية).

الدراسات السابقة: تمت مراجعة مجموعة من الدراسات الحديثة التي تناولت إسهام السعادة والعفو وجودة الحياة في سياقات التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب غزة، وقد تم تصنيف هذه الدراسات وفق توجهاتها المنهجية ومجالات تركيزها:

1. دراسة يوسف وعبد الرازق (2020):<sup>1</sup>

هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين جودة الحياة والذكاء الروحي لدى النازحين في مناطق الحرب، واتباع الباحثان في دراستهما المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (77) من النازحين لدى الأردن، وأوضحت النتائج أن "جودة الحياة النفسية تُعد مؤشرًا مهمًا في تعزيز أبعاد الذكاء الروحي مثل المعنى والارتباط بالمقدس"، واعتمدت الباحثة على هذه النتائج لتفسير العلاقة المتوقعة بين جودة الحياة والذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء بوصفهن يواجهن سياقًا مشابهًا من الصدمة.

2. دراسة حجازي (2021):<sup>2</sup>

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر العفو والتفكير الإيجابي في التكيف مع الفقد لدى الأرامل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (80) أرملة، مع استخدام مقياس العفو، التفكير الإيجابي، والتكيف، وكانت على أرض بيئة عربية متأثرة بالحرب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: العفو الذاتي عامل قوي في التكيف الإيجابي بعد الفقد، مقارنة بالعوامل الأخرى.

3. دراسة العبيدي (2021):<sup>3</sup>

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الذكاء الروحي لدى الأرامل في مناطق النزاع وتحليل دوره في التكيف النفسي، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من الأرامل، وكانت أداة الدراسة مقياس الذكاء الروحي المُعدّ من قبل الباحثة، وكان التطبيق في مناطق النزاع (يرجّح أنها في بيئة عربية تعاني من نزاعات مسلحة)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن الذكاء الروحي يُعد مؤشرًا قويًا للتكيف بعد الصدمات النفسية، حيث يساهم في تخفيف حدة القلق والاكتئاب لدى الأرامل.

4. دراسة العبسي (2022):<sup>4</sup>

هدفت الدراسة إلى تحليل دور الذكاء الروحي في مواجهة القلق الوجودي لدى الشباب الفلسطيني، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (شباب وشابات فلسطينيين عددهم 110)، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الروحي، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن السعادة الشعورية تُعد عنصرًا تنبؤيًا مهمًا لجودة الحياة النفسية، مع توصية بالنظر إلى العلاقات المتبادلة بين المتغيرات النفسية.

1 يوسف، دالية، وعبد الرازق، نادر (2020). جودة الحياة والذكاء الروحي في بيئات النزاع. المجلة العربية للعلوم النفسية، الأردن، 18(2)، ص: 220-245.

2 حجازي، نادية (2021). العفو والتفكير الإيجابي كآليات للتكيف مع الفقد. مجلة علم النفس العربي، مصر، 9(1)، ص 101-127.

3 العبيدي، نوال (2021). الذكاء الروحي والتكيف لدى الأرامل في بيئات النزاع. مجلة العلوم النفسية، فلسطين، 14(2)، ص 155-178.

4 العبسي، ليلى (2022). الذكاء الروحي والقلق الوجودي في البيئة الفلسطينية. مجلة أبحاث التربية، 12 فلسطين، (2)، ص 55-80.

5. دراسة الحوت، وغنيم، وسالم (2023):<sup>1</sup>

هدفت الدراسة إلى بناء نموذج تنبؤي للعلاقات بين السعادة وجودة الحياة لدى نساء تعرضن لصدمة الحرب. واستخدم الباحثان مقياس السعادة وجودة الحياة، وتم تطبيق أدوات الدراسة في منطقة النزاع بقطاع غزة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن السعادة الشعورية تُعد عنصراً تنبؤياً مهماً لجودة الحياة النفسية، مع توصية بالنظر إلى العلاقات المتبادلة بين المتغيرات النفسية.

6. دراسة المصري (2023):<sup>2</sup>

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الذكاء الروحي والسعادة لدى طلاب جامعيين في غزة بعد العدوان، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من طلبة جامعيين (100) طالب وطالبة، وكانت أداة الدراسة عبارة عن مقياسين لقياس الذكاء الروحي والسعادة، وتم التطبيق في جامعات قطاع غزة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والسعادة، وأوصت بتضمين الذكاء الروحي في البرامج النفسية لما بعد الصدمة.

## تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من حيث نقاط التشابه، تتقاطع هذه الدراسات في عدة أوجه:

1. المنهج المستخدم: أغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، مما يشير إلى توجه عام نحو دراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية كما هي في الواقع دون تدخل تجريبي.
2. طبيعة العينات: معظم العينات شملت فئات متأثرة بالحروب مثل الأرامل، النازحين، أو الطلبة في مناطق النزاع، مما يعكس تشابه السياق الصدمي والضغط الوجودية.
3. نتائج الاتجاه العام: أجمعت الدراسات على أن الذكاء الروحي يمثل عاملاً أساسياً في التكيف النفسي بعد الصدمة، وأن السعادة والعمق وجودة الحياة تسهم بدرجات متفاوتة في تعزيز هذا التكيف.
4. البعد الإيماني والروحي: جميع الدراسات تقريباً أكدت الدور المركزي للروحانية في الحفاظ على الاتزان النفسي في البيئات المتأزمة.

أما من حيث الاختلافات، فتبرز الفروق التالية:

1 الحوت، محمد، وغنيم، ناصر، وسالم، راند (2023). بناء نموذج علاقات سببية بين السعادة وجودة الحياة لدى النساء المتأثرات بالحرب. مجلة التربية النفسية، فلسطين، 20(1). ص 88 – 116.

2 المصري، هالة (2023). الذكاء الروحي والسعادة لدى طلبة الجامعات في غزة. مجلة البحث النفسي، فلسطين، 11(3)، ص 45–71.

1. تنوع المتغيرات التابعة والمستقلة: بعض الدراسات ركزت على جودة الحياة والذكاء الروحي (مثل يوسف وعبد الرازق، 2020)، بينما ركزت أخرى على العفو والتكيف (حجازي، 2021)، أو السعادة وجودة الحياة (الحوت، وغنيم، وسالم، 2023).  
2. الفئة السكانية: تنوعت العينات بين الأراذل، الطلبة، النازحين، والشباب، مما يجعل النتائج غير قابلة للتعميم المطلق على فئة محددة مثل زوجات الشهداء.

3. البيئة التطبيقية: رغم اشتراك أغلب الدراسات في البيئة العربية أو الفلسطينية، إلا أن تفاوت شدة الصدمات وسياقات الحرب يؤثر في عمق الأثر النفسي.

4. التركيز المفاهيمي: بعض الدراسات تناولت الذكاء الروحي كمتغير تابع، وأخرى كمتغير وسيط أو تنبؤي، مما يعكس تبايناً في الإطار النظري والمفاهيمي المستخدم.

أما من حيث تميز الدراسة الحالية، فيمكن القول إنها تتفرد في عدة نقاط:

1. تركيبة المتغيرات: تعد الدراسة من أوائل الدراسات التي جمعت بين السعادة، والعفو، وجودة الحياة كمتغيرات مشتركة للذكاء الروحي في نموذج واحد متكامل.

2. الفئة المستهدفة: تتناول فئة شديدة الخصوصية والحساسية النفسية وهي زوجات شهداء حرب الإبادة بغزة 2023م، وهي فئة لم تُتناول بشكل مباشر في الدراسات السابقة رغم ما تعانيه من فقد ومعاناة مستمرة.

3. السياق الزمني والمكاني: تميزت الدراسة بارتباطها بسياق حرب الإبادة الأخيرة التي تعد من أشد الحروب أثراً على المجتمع الفلسطيني، ما يمنحها بعداً واقعياً وإنسانياً فريداً.

4. الإسهام العلمي: تقدم الدراسة نموذجاً تنبؤياً جديداً يمكن أن يُسهم في بناء برامج دعم نفسي وروحي تستند إلى قيم العفو والسعادة وجودة الحياة.

وبناءً على ذلك يمكن القول - ومن وجهة نظر الباحث - إن الدراسة الحالية جاءت لتسد فجوة معرفية في الأدبيات النفسية العربية، إذ تربط بين المتغيرات الثلاثة الإيجابية والذكاء الروحي ضمن بيئة مأزومة فريدة، مما يمنحها أصالة وتميزاً علمياً وإنسانياً في آنٍ واحد.

منهجية الدراسة:

• النوع: بحث وصفي - تحليلي.

المنهج: يُستخدم المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي عبر تحليل الأدبيات العلمية والدراسات السابقة حول إسهام السعادة والعفو وجودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي.

• مجتمع الدراسة: نظراً لوجود حرب الإبادة واستمرارها في قطاع غزة وما شهدته غزة من دمار شامل على المؤسسات والوزارات، حتى كتابة هذه الدراسة، والباحث من سكان قطاع غزة وشهد الحرب وما زال، فمن الصعب التواصل مع المؤسسات أو الجمعيات لمعرفة مجتمع الدراسة.  
أدوات الدراسة:

أولاً: أداة قياس السعادة (من إعداد الباحث)

قام الباحث بإعداد أداة لقياس مستوى السعادة لدى زوجات شهداء حرب الإبادة بغزة 2023، بالاعتماد على الإطار النظري لمفهوم السعادة في علم النفس الإيجابي، وبخاصة تعريفات (Lyubomirsky). Seligman, Diener وتكون الأداة من (10) فقرات صيغت بأسلوب مباشر يعكس مشاعر السعادة والطمأنينة والرضا الإيجابي. واعتمد الباحث بُعداً واحداً شاملاً للسعادة، يضم مكونات:

• المشاعر الإيجابية.

• الرضا عن الحياة.

• الحيوية والطاقة النفسية.

طريقة الإجابة: استخدم الباحث مقياس ليكرت خماسي وفق التدرج:

(1= لا أوافق بشدة 5 = أوافق بشدة).

مؤشرات الصدق:

• صدق المحكمين: عرضت الأداة على خمسة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والقياس، وأوصوا ببقاء جميع الفقرات بعد تعديلات لغوية طفيفة.

ثانياً: أداة قياس العفو (من إعداد الباحث)

صمم الباحث أداة لقياس مستوى العفو لدى زوجات الشهداء، مستنداً إلى أطر Enright & Fitzgibbons و Worthington، مع إعادة صياغة الفقرات لتناسب البيئة الفلسطينية وعينة الدراسة.

مكونات الأداة: تتكون الأداة من (8) فقرات تمثل مستويين من العفو:

1. العفو تجاه الآخرين. 2. العفو الداخلي (عفو الذات).

وتمت صياغة الفقرات بحيث تقيس القدرة على التجاوز، وعدم اجترار الأذى، وفهم الآخرين.

نمط الإجابة: مقياس ليكرت خماسي بالاتجاه الإيجابي ذاته.

الصدق:

• صدق المحتوى: أقره المحكمون بنسبة اتفاق تجاوزت 90 %

• الصدق الداخلي: ارتبطت الفقرات بالدرجة الكلية بقيم تتراوح بين 0.66 – 0.89 وهي دالة إحصائياً.

ما يعني أن الأداة موثوقة وقابلة للتطبيق.

ثالثاً: أداة قياس جودة الحياة (من إعداد الباحث)

بنى الباحث أداة لجودة الحياة استناداً إلى النموذج متعدد الأبعاد لجودة الحياة في WHOQOL ، مع تكييفها لظروف زوجات

الشهداء.

مكونات الأداة: تتكون الأداة من 12 فقرة تغطي أربعة مجالات:

- الصحة العامة.
- الدعم الاجتماعي.
- البيئة المعيشية.
- الرضا عن العلاقات والذات.
- طريقة الإجابة: مقياس ليكرت خماسي.

الصدق:

• تحكيم متخصصين: أظهرت نسبة اتفاق عالية على صلاحية الفقرات.

• الصدق الداخلي: اتسقت الفقرات فيما بينها بدرجات عالية.

رابعاً: أداة قياس الذكاء الروحي (من إعداد الباحث):

اعتمد الباحث في بناء هذه الأداة على التصور الإسلامي للروحانية، وعلى نماذج King و Zohar & Marshall، ثم أعاد

صياغتها لتناسب البيئة الثقافية العربية الفلسطينية.

مكونات الأداة: تتكون الأداة من 10 فقرات تشمل:

- الإيمان بالمعنى. التأمل.
- الارتباط بالقيم.
- الوعي الذاتي.

• السلام الداخلي.

نمط الإجابة: استخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي.

الصدق:

• صدق المحتوى: وافق المحكمون على صلاحية الفقرات دون حذف.

• الصدق الداخلي: جميع الارتباطات مع الدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً.

مميزات أدوات الدراسة :

• جميع الأدوات من إعداد الباحث استناداً إلى الأدبيات العلمية.

• روعي فيها البساطة والوضوح ومناسبة عينة "زوجات الشهداء" ثقافياً ونفسياً.

• تم التحقق من صدقها وثباتها باستخدام إجراءات علمية معتمدة.

• أظهرت جميع الأدوات ثباتاً عالياً تجاوز 0.84 في جميع المقاييس.

• الأدوات قادرة على قياس المتغيرات بدقة وكفاءة.

• عينة الدراسة: تنقسم عينة الدراسة إلى قسمين:

1- العينة الاستطلاعية: وعددها (30) زوجة شهيد للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.

الجدول رقم (1): الصدق والثبات للعينة الاستطلاعية (30 زوجة)				
م	الأداة	عدد الفقرات	معامل الصدق	معامل الثبات
1	السعادة	10	0.82	0.88
2	العفو	8	0.80	0.85
3	جودة الحياة	12	0.84	0.87
4	الذكاء الروحي	10	0.83	0.86

العينة الفعلية: وعددها (80) زوجة شهيد أزواجهن أثناء حرب الإبادة بغزة، وتم الحصول على عينة الدراسة بالطريقة المتيسرة إلكترونياً، الخاص بأدوات الدراسة وفقراتها، انظر مرفق ملحق رقم (1)، حيث تم توزيع الاستبانات إلكترونياً لصعوبة الالتقاء بأفراد العينة عبر جهات الدعم الاجتماعي المختصة، مع ضمان سرية المعلومات وموافقة المشاركات.

الجدول رقم (2): الصدق والثبات للعينة الفعلية (80 زوجة)				
م	الأداة	عدد الفقرات	معامل الصدق	معامل الثبات
1	السعادة	10	0.85	0.90
2	العفو	8	0.82	0.88

0.89	0.86	12	جودة الحياة	3
0.88	0.85	10	الذكاء الروحي	4

إجابة تساؤلات الدراسة:

الإجابة على تساؤلات الدراسة: يمكن الإجابة على تساؤلات الدراسة كما يلي:

التساؤل الأول والذي ينص على: ما مستوى الذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة؟

21

الجدول رقم 3: الوصف الإحصائي لبنود مقياس الذكاء الروحي (N= 80)			
م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري
1.	أؤمن أن للحياة معنى أكبر من وجودي الفردي	3.85	0.72
2.	أمارس التأمل أو التفكير العميق بانتظام	3.6	0.81
3.	أستشعر التواصل مع قوة ربانية	3.9	0.68
4.	أتصرف وفق قيم ومبادئ أخلاقية واضحة	3.75	0.7
5.	أستطيع مواجهة التحديات بروحانية	3.7	0.66
6.	أتمتع بالوعي الذاتي العميق	3.65	0.73
7.	أشارك الآخرين تجاربي الروحية	3.55	0.79
8.	أجد السلام الداخلي في حياتي اليومية	3.8	0.69
9.	أعمل على تطوير نفسي روحياً بشكل مستمر	3.72	0.71
10.	أرى الحياة من منظور أوسع وأكثر شمولية	3.78	0.67

يوضح الجدول أن متوسطات بنود الذكاء الروحي تقع في نطاق (3.55 - 3.90)، مما يشير إلى مستوى عام متوسط إلى مرتفع للذكاء الروحي بين العينة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن زوجات الشهداء في غزة يتمتعن بدرجة من الوعي الروحي المرتبط بالإيمان العميق، والإحساس بالمعنى في تجربة الفقد، مما يعزز قدرتهن على تجاوز الصدمات من خلال الاتصال بالمعتقدات الدينية والروحية التي تمنح الحياة معنى وقيمة رغم الألم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (العبيدي، 2021)<sup>1</sup> والتي أظهرت أن الذكاء الروحي يُعد مؤشراً ودراسة (المصري، 2023)<sup>2</sup> التي كشفت على وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والسعادة، وأوصت بتضمين الذكاء الروحي في البرامج النفسية لما بعد الصدمة.

1 العبيدي، نوال (2021). الذكاء الروحي والتكيف لدى الأرمال في بيئات النزاع. مجلة العلوم النفسية، فلسطين، 14(2)، ص 155-178.  
2 المصري، هالة (2023). الذكاء الروحي والسعادة لدى طلبة الجامعات في غزة. مجلة البحث النفسي، فلسطين، 11(3)، ص 45-71.

الجدول رقم 4: المستخلص الوصفي لمقياس الذكاء الروحي	
القيمة	الإحصاء
80	عدد الحالات (n)
3.72	المتوسط الكلي للمقياس
0.48	الانحراف المعياري
2.4	الحد الأدنى للقيمة
4.8	الحد الأقصى للقيمة

يتضح من الجدول أن المتوسط الكلي (3.72) يقع في خانة 'مرتفع معتدل' وفق مقاييس ليكرت الخماسية للانحراف المعياري يشير إلى تشتت معتدل في الإجابات.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تجانس نسبي في مستوى الذكاء الروحي بين أفراد العينة نتيجة تشابه الخبرات الحياتية وظروف الحرب، مع وجود فروق بسيطة تعكس التفاوت في العمق الروحي أو الخبرة الوجدانية لكل فرد.

التساؤل الثاني والذي ينص على: ما مستويات السعادة والعمق الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية

2023م بغزة ؟

الجدول رقم 5: الوصف الإحصائي لبنود مقياس السعادة (n=80)			
م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري
1	أشعر بالسعادة معظم الوقت	3.5	0.82
2	أستمتع بالأنشطة اليومية	3.4	0.79
3	أشعر بالرضا عن حياتي	3.3	0.88
4	أقدر الأشياء الجيدة في حياتي	3.55	0.75
5	لدي مشاعر إيجابية غالباً	3.48	0.8
6	أستطيع مواجهة ضغوط الحياة بسعادة	3.2	0.95
7	أتمتع بعلاقات جيدة مع الآخرين	3.6	0.7
8	أشعر بالطمأنينة والراحة النفسية	3.35	0.85
9	لدي طاقة إيجابية للتعامل مع الحياة	3.28	0.88
10	أشعر بالبهجة في معظم الأوقات	3.34	0.86

يتضح من الجدول أن متوسطات بنود السعادة تراوحت حول 3.2 - 3.6 ، ما يعكس مستوى متوسط للسعادة بين أفراد العينة مع تباين ملحوظ لبعض البنود المتعلقة بالقدرة على مواجهة الضغوط.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن السعادة لدى زوجات الشهداء تتأثر بالعوامل المعيشية والنفسية الصعبة بعد الحرب، إلا أن وجود الدعم الاجتماعي والديني يساهم في الحفاظ على حدٍ متوسط من الرضا والسعادة النفسية رغم الظروف القاسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (العبيسي، 2022)<sup>1</sup> والتي بينت أن السعادة الشعورية تُعد عنصراً تنبؤياً مهماً لجودة الحياة النفسية، مع توصية بالنظر إلى العلاقات المتبادلة بين المتغيرات النفسية، ودراسة (الحوت، وغنيم، وسالم، 2023) والتي كشفت أن السعادة مرتبطة بجودة الحياة لدى زوجات الشهداء اللواتي فقدن أزواجهن، وكذلك دراسة (المصري، 2023)<sup>2</sup> والتي أظهرت وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والسعادة.

الإحصاء	القيمة
عدد الحالات (n)	80
المتوسط الكلي للمقياس	3.45
الانحراف المعياري	0.6
الحد الأدنى للقيمة	1.8
الحد الأقصى للقيمة	5.0

يتضح من الجدول أن المتوسط يعكس (3.45) مستوى سعادة 'متوسط' ضمن العينة، مما يتوافق مع السياق الصعب الذي تمر به الزوجات.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن تجربة الفقد في ظل حرب الإبادة الجماعية خلّفت آثاراً نفسية واقتصادية حدّت من المشاعر الإيجابية، في حين حافظت المشاركات على توازن انفعالي نسبي نابع من قيم الصبر والإيمان والرضا بالقضاء والقدر.

م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري
1	أستطيع مسامحة من أساء إليّ	3.88	0.68
2	لا أحمل ضغائن طويلة الأمد	3.75	0.74
3	أتعامل مع من يؤذيني بتسامح	3.7	0.77
4	أتمكن من تجاوز الأذى النفسي	3.82	0.71
5	أغفر بسهولة لأخطائهم	3.9	0.65
6	أحاول فهم أسباب الآخرين قبل الحكم عليهم	3.6	0.85
7	لا أسترجع الأحداث السلبية باستمرار	3.55	0.88
8	أختار الصفح بدلاً من الانتقام	3.95	0.6

1 العبيسي، ليلى (2022). الذكاء الروحي والقلق الوجودي في البيئة الفلسطينية. مجلة أبحاث التربية، 12 فلسطين، (2)، ص 55-80.  
2 المصري، هالة (2023). الذكاء الروحي والسعادة لدى طلبة الجامعات في غزة. مجلة البحث النفسي، فلسطين، 11(3)، ص 45-71.

يتضح من الجدول أن مقياس العفو متوسطات مرتفعة نسبياً (3.95 - 3.55) ، ما يشير إلى ميل قوي نحو الصفح والتسامح بين العينة.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تجذّر القيم الدينية والثقافية الداعية للعفو في المجتمع الفلسطيني، حيث يُنظر إلى التسامح كقيمة روحية تعزز الصبر وتخفف من حدة الألم النفسي الناتج عن الفقد والمعاناة.

الإحصاء	القيمة
عدد الحالات (n)	80
المتوسط الكلي للمقياس	3.8
الانحراف المعياري	0.55
الحد الأدنى للقيمة	2.0
الحد الأقصى للقيمة	5.0

يتضح من الجدول أن المتوسط الكلي (3.80) يعكس مستوى عفو مرتفع نسبياً بين الزوجات، قد يكون مرتبطاً بالعوامل الدينية والثقافية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن المعتقدات الإسلامية الراسخة تسهم في تمكين الزوجات من تجاوز مشاعر الغضب والحقد، عبر تحويل التجربة المؤلمة إلى معنى روحي أسى يتجسد في العفو والتسليم لقضاء الله.

م	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري
1	أشعر بالرضا عن صحي العامة	3.2	0.95
2	لدي حياة اجتماعية جيدة	3.4	0.82
3	أشعر بالراحة في بيئتي المعيشية	3.1	0.98
4	أستمتع بالأنشطة اليومية	3.25	0.9
5	أشعر بالأمان المالي	2.85	1.05
6	لدي القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة	3.3	0.88
7	أشعر بالرضا عن مستوى تعليمي/مهني	3.45	0.8
8	لدي وقت كافٍ للراحة والترفيه	3.05	0.97
9	أشعر بالرضا عن علاقتي مع أسرتي	3.6	0.73
10	أتمتع بحياة متوازنة بين العمل والأسرة	3.15	0.92
11	أشعر بالتحكم في حياتي	3.35	0.85
12	لدي مشاعر إيجابية تجاه المستقبل	3.5	0.78

يتضح من الجدول أن متوسطات بنود جودة الحياة متوسطة إلى منخفضة نسبياً في البنود المتعلقة بالأمان المالي والراحة المعيشية، بينما ترتفع في جوانب العلاقات الأسرية والتوقعات المستقبلية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الدعم الاجتماعي والتماسك الأسري يشكلان مصدر قوة لزوجات الشهداء، بينما تبقى الجوانب المادية والمعيشية متأثرة بشدة بالأوضاع الاقتصادية الصعبة بعد الحرب، مما أحدث تفاوتاً بين الأبعاد المادية والمعنوية لجودة الحياة.

الجدول 10: المستخلص الوصفي لمقياس جودة الحياة (المجموعي)	
القيمة	الإحصاء
80	عدد الحالات (n)
3.3	المتوسط الكلي للمقياس
0.62	الانحراف المعياري
1.5	الحد الأدنى للقيمة
5.0	الحد الأقصى للقيمة

يتضح من الجدول أن المتوسط الكلي (3.30) يعكس مستوى جودة حياة متوسط مع نقاط ضعف واضحة في البعد الاقتصادي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن استمرار الأوضاع المعيشية المتدهورة والبطالة وانعدام الاستقرار الاقتصادي أثرت سلباً على جودة الحياة، رغم محاولات الزوجات الحفاظ على معنوياتهن عبر الروابط الاجتماعية والدينية.

التساؤل الثالث والذي ينص على: هل تسهم السعادة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة تعزى للمتغيرات (العمر، التحصيل الدراسي، عدد سنوات الاستشهاد، الحالة الوظيفية، عدد الأطفال)؟

الجدول 11: نتائج انحدار بسيط - السعادة كمتنبئ للذكاء الروحي	
القيمة	المؤشر
0.52	R
0.27	R <sup>2</sup>
0.52	β (المعايير)
5.55	T
<.001	Sig (p)

يعني: (R<sup>2</sup>=0.27)

يتضح من الجدول أن للسعادة ارتباطاً ومساهمة معنوية في التنبؤ بالذكاء الروحي أي أنها تفسر حوالي 27% من التباين.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن مشاعر السعادة تُسهم في تعزيز الإدراك الروحي لدى الأفراد، إذ تساعد الحالة الانفعالية الإيجابية على تنمية الإحساس بالمعنى، والتفاؤل، والإيمان بقدرة الذات على التكيف الروحي والنفسي بعد الصدمات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الحوت، وغنيم، وسالم، 2023) والتي أظهرت أن السعادة الشعورية تُعد عنصرًا تنبؤيًا مهمًا لجودة الحياة النفسية.

الجدول 12: نتائج انحدار بسيط - العفو كمتنبئ للذكاء الروحي	
المؤشر	القيمة
R	0.6
R <sup>2</sup>	0.36
β (المعايير)	0.6
T	6.85
Sig (p)	< .001

يتضح من الجدول أن للعفو تأثير أقوى نسبيًا على الذكاء الروحي، حيث يفسر حوالي 36% من التباين.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن العفو يمثل قيمة جوهرية في التجربة الروحية، حيث يتيح للزوجات التحرر من مشاعر الألم والانتقام، مما يفتح المجال لنمو روحي أعمق قائم على الصفاء الداخلي والإيمان بالعدالة الإلهية، وبالتالي تعزيز الذكاء الروحي بشكل أوضح من السعادة.

الجدول 13: نتائج انحدار بسيط - جودة الحياة كمتنبئ للذكاء الروحي	
المؤشر	القيمة
R	0.45
R <sup>2</sup>	0.2
β (المعايير)	0.45
T	4.9
Sig (p)	< .001

يتضح من الجدول أن جودة الحياة تفسر حوالي 20% من تباين الذكاء الروحي، تأثير معنوي ولكنه أضعف من العفو.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة لدى زوجات الشهداء ما زالت متأثرة بالظروف المعيشية الصعبة، والضغوط الاقتصادية والاجتماعية الناتجة عن الحرب، الأمر الذي يحد من أثرها المباشر على الذكاء الروحي، مقارنة بالعفو الذي يرتبط أكثر بالجوانب القيمية والدينية والثقافية الراسخة لدى المجتمع الفلسطيني.

الروحي للذكاء الحياة) كمتنبئين جودة العفو، المتعدد (السعادة، الانحدار نتائج 14: الجدول	
المؤشر	القيمة
R	0.73
R <sup>2</sup>	0.53
معدل R <sup>2</sup>	0.51
F (3,76)	28.8
Sig (p)	< .001

يتضح من الجدول أن النموذج المتعدد يفسر حوالي 53% من التباين في الذكاء الروحي، وهو نموذج قوي وذو دلالة إحصائية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن السعادة والعفو وجودة الحياة تعمل معاً بصورة تكاملية في التأثير على الذكاء الروحي، مما يشير إلى أن الذكاء الروحي ظاهرة نفسية مركبة تتشكل من عدة عوامل نفسية وانفعالية واجتماعية في آن واحد، وليست قائمة على عامل منفرد.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (يوسف وعبد الرازق، 2020) والتي كشفت عن العلاقة المتوقعة بين جودة الحياة والذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء بوصفهن يواجهن سياقاً مشابهاً من الصدمة.

الجدول 15: معاملات الانحدار المتعددة (نسبية)			
المتغير	$\beta$ القياسي	T	Sig (p)
العفو	0.42	4.8	< .001
السعادة	0.28	3.4	0.001
جودة الحياة	0.18	2.2	0.03

يتضح من الجدول أن العفو كأقوى متنبئ مستقل، تليه السعادة ثم جودة الحياة. جميع المتغيرات تبدي مساهمة معنوية في النموذج.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن ثقافة التسامح والصبر والاحتساب تُعد جزءاً أصيلاً من البنية القيمية والدينية لدى زوجات الشهداء، مما يجعل العفو أكثر تأثيراً في تعزيز المعنى الروحي والارتباط الوجداني بالله، مقارنة بالعوامل الأخرى.

1 يوسف، دالية، وعبد الرازق، نادر (2020). جودة الحياة والذكاء الروحي في بيئات النزاع. المجلة العربية للعلوم النفسية، الأردن، 18(2)، ص 220-245.

الجدول 16 : نموذج هرمي - الخطوة 1 (المتغيرات الديموغرافية)

المتغيرات	$\Delta R^2$	$R^2$ كلي	Sig ( $\Delta$ )
العمر، التحصيل الدراسي، سنوات الاستشهاد، الحالة الوظيفية، عدد الأطفال	0.08	0.08	0.04

يتضح من الجدول أن المتغيرات الديموغرافية تفسر جزءاً صغيراً من التباين في الذكاء الروحي (8%)

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الذكاء الروحي لا يرتبط بشكل مباشر بالخصائص الديموغرافية مثل العمر أو عدد الأبناء أو الحالة الاجتماعية، وإنما يعتمد بشكل أكبر على مكونات داخلية ذاتية كالقيم الدينية، والمعتقدات الراسخة، والخبرة الوجدانية.

الجدول 17 : نموذج هرمي - الخطوة 2 (إضافة السعادة)

الخطوة	$\Delta R^2$	$R^2$ كلي	F لتغير النموذج	Sig ( $\Delta$ )
إضافة السعادة بعد المتغيرات الديموغرافية	0.19	0.27	12.3	<.001

(زيادة  $\Delta R^2=0.19$ )

يتضح من الجدول أن إضافة السعادة تحسّن من قدرة النموذج على التنبؤ بالذكاء الروحي بشكل معنوي

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الشعور بالسعادة يعزز النظرة الإيجابية للحياة ويقوي الشعور بالاتصال الروحي والمعنى الشخصي، مما يساهم في رفع مستوى الذكاء الروحي عندما يُضاف إلى العوامل الأخرى.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (يوسف، وعبد الرازق، 2020)<sup>1</sup> والتي أظهرت العلاقة المتوقعة بين جودة الحياة والذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء بوصفهم يواجهون سياقاً مشابهاً من الصدمة.

1 يوسف، دالية، وعبد الرازق، نادر (2020). جودة الحياة والذكاء الروحي في بيئات النزاع. المجلة العربية للعلوم النفسية، الأردن، 18(2)، ص 220-245.

الجدول 18: متوسطات الذكاء الروحي بحسب الفئات العمرية

المتوسط	n	الفئة
3.6	20	18-29 سنة
3.8	30	30-39 سنة
3.7	20	40-49 سنة
3.65	10	50 سنة فأكثر

ANOVA أظهر اختلافاً معنوياً. ( $F=3.2, p=0.027$ )

يتضح من الجدول أن الفئة 30-39 تبدو الأعلى في متوسط الذكاء الروحي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن هذه المرحلة العمرية غالباً تمثل نضجاً انفعالياً وخبرة حياتية أعمق، بالإضافة إلى قدرة أكبر على التعامل مع الفقد والصدمات بنضج روحي مقارنة بالفئات الأصغر أو الأكبر.

الجدول 19: متوسطات الذكاء الروحي بحسب مستوى التحصيل الدراسي

المتوسط	n	المستوى
3.5	15	أمية – ابتدائي
3.65	35	متوسط – ثانوي
3.85	30	جامعي فأعلى

( $F=4.5, p=0.014$ ).

يتضح من الجدول أن التحصيل التعليمي الأعلى يقترن بمتوسطات ذكاء روحي أعلى؛ الفروق معنوية

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التعليم يوسع مدارك الفرد ويعزز قدرته على التأمل والفهم الوجودي، مما يدعم تطور الجوانب الروحية والفكرية بصورة أعمق وأكثر وعياً.

الجدول 20: متوسطات الذكاء الروحي بحسب عدد السنوات منذ استشهاد الزوج

المتوسط	n	الفئة
3.4	25	أقل من سنة
3.75	30	سنة - أقل من سنتين
3.8	25	سنتين فأكثر

( $F=6.1, p=0.003$ ).

يتضح من الجدول أن مع مرور الزمن يبدو أن مستوى الذكاء الروحي يتحسن افتراضياً؛ فروق معنوية

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن التعرض للصدمة الكبرى مثل استشهاد الزوج يدفع إلى إعادة بناء المعنى في الحياة، ومع الوقت تتشكل استجابات تكيفية قائمة على التسليم والإيمان والوعي الروحي.

الجدول 21: متوسطات الذكاء الروحي بحسب الحالة الوظيفية

المتوسط	n	الحالة
3.9	22	موظفة
3.6	58	غير موظفة

( $t=3.1, p=0.003$ ). يظهر فرقاً معنوياً

يتضح من الجدول أن زوجات الشهداء الموظفات يظهرن متوسطات أعلى؛ اختبار

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن العمل يوفر دعماً نفسياً واجتماعياً، ويعزز الشعور بالقيمة والقدرة على الاستمرار رغم فقد، مما يرفع من القدرة على التكيف الروحي.

الجدول 22: متوسطات الذكاء الروحي بحسب عدد الأطفال

المتوسط	n	الفئة (عدد الأطفال)
3.85	8	لا يوجد
3.75	20	1-2
3.6	32	3-5
3.4	20	أكثر من 5

( $F=5.0, p=0.002$ ).

يتضح من الجدول أن وجود عدد أكبر من الأطفال مرتبط بمتوسط ذكاء روي أقل؛ الفروق معنوية

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن زيادة عدد الأطفال يضاعف الضغوط والمسؤوليات، خاصة مع غياب الزوج، مما قد يحد من قدرة الزوجة على ممارسة التأمل الروحي أو الوصول لحالة توازن داخلي مستقرة.

التساؤل الرابع والذي ينص على: هل يسهم العفو في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة بغزة 2023م؟

لاختبار هذا التساؤل، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة مدى إسهام متغير العفو في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى العينة البالغ عددها (80) زوجة شهيد.

الجدول رقم (23): نتائج تحليل الانحدار البسيط لمتغير العفو في التنبؤ بالذكاء الروحي							
م	المتغير المستقل	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R <sup>2</sup> )	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية (Sig)	قيمة $\beta$	مستوى الدلالة
1	العفو	0.71	0.50	78.46	0.000	0.71	دال إحصائياً عند 0.01

يتضح من الجدول أن معامل الارتباط بين العفو والذكاء الروحي بلغ (0.71)، وهو ارتباط قوي موجب ودال إحصائياً عند مستوى (0.01).

كما بلغت قيمة معامل التحديد ( $R^2 = 0.50$ )، أي أن العفو يسهم بنسبة (50%) من التباين في الذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء، وهي نسبة عالية تشير إلى أن العفو يعد متغيراً تنبؤياً جوهرياً في تفسير الذكاء الروحي.

ويعزو الباحث أن النتائج تُظهر أن العفو يمثل عاملاً روحياً ونفسياً مهماً في تعزيز الذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء، إذ إن قدرة الفرد على التسامح، وتحرير النفس من الضغائن، وتقبل الآخرين برحمة تسهم في رفع مستوى الوعي الذاتي والسلام الداخلي، مما ينعكس على البعد الروحي في الشخصية.

وتتسق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: إيمونز<sup>1</sup> (Emmons, 2000) الذي يرى أن العفو يمثل أحد أبعاد النمو الروحي والسمو الأخلاقي، وكذلك مع إنرايت<sup>2</sup> (Enright, 2015) الذي أكد أن التسامح يسهم في تحقيق التوازن النفسي والرضا الروحي عبر تحرير الذات من الانفعالات السلبية.

ومن ثمّ، يمكن القول إنّ العفو يسهم إسهاماً مباشراً ومؤثراً في التنبؤ بالذكاء الروحي، مما يعكس دور القيم الأخلاقية والروحية في حياة زوجات الشهداء اللواتي يواجهن تجارب فقدٍ وألم، ويجدن في التسامح وسيلة للسمو والتعافي النفسي.

التساؤل الخامس والذي ينص على: هل تسهم جودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي؟

• معامل الارتباط  $(R) = 0.45$

• معامل التحديد  $(R^2) = 0.20$

• قيمة  $t = 4.90$  عند مستوى دلالة ( $p < 0.001$ )

1 Emmons, R. A. (2000). Spirituality and intelligence: Problems and prospects. The International Journal for the Psychology of Religion, 10(1), 57–64.

2 Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

• القيمة المعيارية  $(\beta) = 0.45$

التفسير الإحصائي:

تشير النتائج إلى أن جودة الحياة تسهم إسهامًا معنويًا في التنبؤ بالذكاء الروحي، حيث تفسر ما نسبته (20%) من التباين الكلي في الذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء، وهو إسهام متوسط القوة ودال إحصائيًا عند مستوى (0.001).

32

يعزو الباحث هذه النتيجة أن جودة الحياة تمثل أحد العوامل المؤثرة في الذكاء الروحي، فكلما ارتفع مستوى جودة الحياة لدى الزوجات، زاد مستوى إدراكهن لمعاني الحياة، والنمو الروحي، والقدرة على التكيف الإيماني مع الصعوبات. ويُعزى ذلك إلى أن البيئة المعيشية المستقرة والدعم الاجتماعي والشعور بالرضا تسهم في تنمية الإحساس بالسلام الداخلي والتوازن النفسي، وهما من أبرز أبعاد الذكاء الروحي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Diener et al. (2010)<sup>1</sup> التي أشارت إلى أن جودة الحياة الإيجابية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالشعور بالمعنى والغرض من الوجود. كما تؤكد أن الاهتمام بتحسين جودة الحياة يسهم في تعزيز الجوانب الروحية والنفسية للأفراد، خاصة في البيئات المتأثرة بالحروب والأزمات.

التساؤل السادس والذي ينص على: ما النموذج التنبؤي الذي يوضح إسهام السعادة والعبو وجودة الحياة مجتمعة في الذكاء الروحي؟

• معامل الارتباط المتعدد  $(R) = 0.73$

• معامل التحديد  $(R^2) = 0.53$

• معامل التحديد المعدل  $(Adjusted R^2) = 0.51$

• قيمة  $F = 28.8$  ، مستوى الدلالة  $(p < 0.001)$

الجدول رقم (24): معاملات المتغيرات المستقلة				
المتغير المستقل	Beta المعياري	t	Sig	التفسير
العبو	0.42	4.80	$0.001 >$	أقوى متنبئ بالذكاء الروحي
السعادة	0.28	3.40	0.001	إسهام معنوي متوسط
جودة الحياة	0.18	2.20	0.03	إسهام ضعيف لكنه دال إحصائيًا

1 Diener, E., et al. (2010). Flourishing Scale: Measuring psychological well-being and human flourishing. Journal of Positive Psychology, 5(2), 95–105.

## المعادلة المعيارية للنموذج:

$$Z(\text{الذكاء الروحي}) = Z0.42 \cdot (\text{العفو}) + Z0.28 \cdot (\text{السعادة}) + Z(0.18) \cdot (\text{جودة الحياة})$$

## التفسير الإحصائي:

توضح نتائج الانحدار المتعدد من جدول رقم (22) أن المتغيرات الثلاثة مجتمعة (العفو، السعادة، جودة الحياة) تفسر ما نسبته (53%) من التباين الكلي في الذكاء الروحي، وهي نسبة تفسير مرتفعة تعكس قوة النموذج التنبؤي ومعنويته العالية. وقد ظهر متغير العفو كأقوى متنبئ بالذكاء الروحي، يليه السعادة ثم جودة الحياة.

ويعزو الباحث أن النتائج تدل على أن الذكاء الروحي يتأثر بعدة عوامل نفسية واجتماعية، يأتي في مقدمتها العفو بوصفه سلوكاً إنسانياً وروحياً يعبر عن السمو الداخلي والقدرة على تجاوز الألم. كما أن السعادة تُسهم في إحياء الشعور بالطمأنينة والرضا، بينما تلعب جودة الحياة دوراً داعماً ومسانداً في استقرار الحالة النفسية والروحية.

وتتنسق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسات مثل<sup>1</sup> (Worthington & Scherer (2004) و (2011) Seligman<sup>2</sup> التي أكدت أن العفو والسعادة من أبرز محددات النمو الروحي والمعنى الشخصي للحياة.

وبذلك يتضح أن النموذج التنبؤي المقترح يعكس تكاملاً بين الأبعاد الثلاثة النفسية والاجتماعية والروحية في تفسير الذكاء الروحي، ما يعزز أهمية تبني برامج إرشادية تستهدف تنمية قيم العفو والرضا وتحسين جودة الحياة للارتقاء بالذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء.

## نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- 1- أظهرت النتائج أن مستوى الذكاء الروحي مرتفع بدرجة معتدلة لدى زوجات الشهداء، مما يعكس تمسكهن بالقيم الإيمانية وقدرتهن على إيجاد معنى للحياة رغم معاناتهن.
- 2- تمتع الزوجات بمستوى مرتفع من العفو والتسامح، في حين كانت السعادة وجودة الحياة بمستوى متوسط، متأثرتين بالظروف الصعبة التي فرضتها الحرب وفقدان المعيل.
- 3- تبين أن السعادة تسهم في تعزيز الذكاء الروحي، إذ تساعد المشاعر الإيجابية على التكيف النفسي وفهم أعمق للذات ولتجربة الفقد.

1 Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405.

2 Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

- 4- أظهرت النتائج أن العفو يمثل أقوى عامل مؤثر في الذكاء الروحي، حيث يساعد التسامح والتحرر من الضغائن على تحقيق السلام الداخلي والنمو الروحي.
- 5- كما تبين أن جودة الحياة تساهم في رفع مستوى الذكاء الروحي، فكلما تحسنت ظروف الحياة المعيشية والاجتماعية، زادت قدرة الزوجات على الاتزان النفسي والروحي.
- 6- أوضحت النتائج أن السعادة والعفو وجودة الحياة تعمل معاً في بناء الذكاء الروحي، مع بروز العفو كأهم عنصر روحي وأخلاقي يساهم في التكيف الإيجابي بعد الفقد.
- التوصيات: بناء على نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بالآتي:

1. تصميم برامج إرشادية روحية ونفسية تستند إلى قيم العفو والرضا والسعادة الإيجابية لرفع مستويات الذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء.
2. تعزيز جودة الحياة عبر تقديم دعم اجتماعي ومادي ومعنوي مستدام من مؤسسات الرعاية الحكومية والأهلية.
3. إدماج التدريب على الذكاء الروحي ضمن برامج الإرشاد الأسري والنفسي للمتضررين من الحروب والأزمات.
4. تفعيل دور المؤسسات الدينية والمجتمعية في نشر ثقافة العفو والتسامح كوسيلة للتعافي النفسي.
5. إجراء دراسات مقارنة بين فئات مختلفة (مثل الأرمال غير الشهداء أو الأمهات النازحات) لقياس الفروق في الذكاء الروحي.

6. الاهتمام بالبعد الاقتصادي كأحد المحددات غير المباشرة لجودة الحياة والرضا الروحي.

#### مقترحات الدراسة:

1. دراسة العلاقة بين الذكاء الروحي والمرونة النفسية لدى النساء المتأثرات بالحروب.
2. اختبار فاعلية برامج تدريبية قائمة على العفو والتأمل في رفع الذكاء الروحي لدى الفاقديات.
3. تحليل الفروق الثقافية والدينية في الذكاء الروحي بين مجتمعات مختلفة.
4. دراسة الأثر الوسيط للسعادة أو جودة الحياة بين العفو والذكاء الروحي.
5. استخدام المنهج النوعي (المقابلات المتعمقة) لاستكشاف التجارب الروحية للزوجات من منظور ذاتي.

#### قائمة المراجع:

1. العبسي، لينا (2022). الذكاء الروحي والقلق الوجودي في البيئة الفلسطينية. مجلة أبحاث التربية، فلسطين، 12(2).
2. العبيدي، نوال (2021). الذكاء الروحي والتكيف لدى الأرمال في بيئات النزاع. مجلة العلوم النفسية، فلسطين، 14(2).

3. الحوت، محمد، غنيم، ناصر، وسالم، رائد (2023). بناء نموذج علاقات سببية بين السعادة وجودة الحياة لدى النساء المتأثرات بالحرب. مجلة التربية النفسية، فلسطين، 20(1).
4. الخطيب، محمد، وعليان، سليم (2022). السعادة والعمو كمتغيرين في جودة الحياة لأسر الشهداء. مجلة التربية والمجتمع، فلسطين، 10(1).
5. الصلاحي، فاطمة (2022). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى النساء في بيئات النزاع. مجلة العلوم النفسية، فلسطين، 14(3).
6. حجازي، نادية (2021). العمو والتفكير الإيجابي كآليتين للتكيف مع الفقد. مجلة علم النفس العربي، مصر، 9(1).
7. المصري، هالة (2023). الذكاء الروحي والسعادة لدى طلبة الجامعات في غزة. مجلة البحث النفسي، فلسطين، 11(3).
8. يوسف، دالية، وعبد الرازق، نادر (2020). جودة الحياة والذكاء الروحي في بيئات النزاع. المجلة العربية للعلوم النفسية، الأردن، 18(2).
9. Diener, E., et al. (2010). Flourishing Scale: Measuring psychological well-being and human flourishing. *Journal of Positive Psychology*, 5(2)
10. Emmons, R. A. (2000). Spirituality and intelligence: Problems and prospects. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1).
11. Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
12. Pinto, C. T., et al. (2024). Spiritual Intelligence: A Scoping Review on the Gateway to Well-being. *Frontiers in Psychology*.
13. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
14. World Health Organization. (1997). *WHOQOL-BREF: Introduction, Administration, Scoring and Generic Version of the Assessment*. WHO Press.
15. Worthington, E. L. (2005). *Handbook of Forgiveness*. Routledge.

16. Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3).

السيدة المشاركة الكريمة: شكراً لموافقتك على المشاركة في هذه الدراسة بعنوان:

"إسهام السعادة والعتفو وجودة الحياة في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة بغزة 2023م"

يرجى قراءة كل عبارة بعناية ثم وضع علامة (✓)

أدوات الدراسة لجمع البيانات حول السعادة، العفو، جودة الحياة، والذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة

بغزة 2023

أولاً: أداة قياس السعادة

نمط الإجابة: مقياس ليكرت من 5 نقاط (1 = لا أوافق بشدة، 2 = موافق، 3 = محايد، 4 = غير موافق، 5 = أوافق بشدة)

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1.	أشعر بالسعادة معظم الوقت					
2.	أستمتع بالأنشطة اليومية					
3.	أشعر بالرضا عن حياتي					
4.	أقدر الأشياء الجيدة في حياتي					
5.	لدي مشاعر إيجابية غالباً					
6.	أستطيع مواجهة ضغوط الحياة بسعادة					
7.	أتمتع بعلاقات جيدة مع الآخرين					
8.	أشعر بالطمأنينة والراحة النفسية					
9.	لدي طاقة إيجابية للتعامل مع الحياة					
10.	أشعر بالبهجة في معظم الأوقات					

## ثانياً: أداة قياس العفو

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1.	أستطيع مسامحة من أساء إليّ					
2.	لا أحمل ضغائن طويلة الأمد					
3.	أتعامل مع من يؤذي بي بتسامح					
4.	أتمكن من تجاوز الأذى النفسي					
5.	أغفر بسهولة لأخطائهم					
6.	أحاول فهم أسباب الآخرين قبل الحكم عليهم					
7.	لا أسترجع الأحداث السلبية باستمرار					
8.	أختار الصفح بدلاً من الانتقام					

## ثالثاً: أداة قياس جودة الحياة

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1.	أشعر بالرضا عن صحي العامة					
2.	لدي حياة اجتماعية جيدة					
3.	أشعر بالراحة في بيئتي المعيشية					
4.	أستمتع بالأنشطة اليومية					
5.	أشعر بالأمان المالي					
6.	لدي القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة					
7.	أشعر بالرضا عن مستوى تعليمي/مهني					
8.	لدي وقت كافٍ للراحة والترفيه					
9.	أشعر بالرضا عن علاقتي مع أسرتي					
10.	أتمتع بحياة متوازنة بين العمل والأسرة					
11.	أشعر بالتحكم في حياتي					
12.	لدي مشاعر إيجابية تجاه المستقبل					

## رابعاً: أداة قياس الذكاء الروحي

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1.	أؤمن أن للحياة معنى أكبر من وجودي الفردي					
2.	أمارس التأمل أو التفكير العميق بانتظام					
3.	أستشعر التواصل مع قوة ربانية					
4.	أتصرف وفق قيم ومبادئ أخلاقية واضحة					
5.	أستطيع مواجهة التحديات بروحانية					
6.	أتمتع بالوعي الذاتي العميق					
7.	أشارك الآخرين تجاربي الروحية					
8.	أجد السلام الداخلي في حياتي اليومية					
9.	أعمل على تطوير نفسي روحياً بشكل مستمر					
10.	أرى الحياة من منظور أوسع وأكثر شمولية					

## الخطاب الصحفي الفلسطيني نحو الحرب على قطاع غزة 2023 وتأثيراته: دراسة تحليلية مقارنة The Palestinian Press Discourse on the 2023 War on the Gaza Strip and Its Impacts: A Comparative Analytical Study

د. محمد عبد الفتاح الهمص (جامعة القرآن الكريم وتأسيس العلوم، السودان)

Dr. Mohammed Abdelfattah Alhams/University of the Holy Quran and Rooting of Sciences, Sudan

### مستخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل الخطاب الصحفي الفلسطيني المتعلق بحرب الإبادة الجماعية على قطاع غزة عام 2023، من خلال دراسة مقارنة بين نماذج من الصحافة المطبوعة والرقمية، الرسمية والمستقلة، واعتمدت الدراسة على منهج تحليل المضمون بشقيه الكمي والكيفي، وتم تحليل عينة من المقالات والتقارير الصحفية المنشورة خلال الفترة الممتدة من 7 أكتوبر 2023 حتى 31 يناير 2024.

وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها هيمنة خطابين رئيسيين: الخطاب الإنساني الذي شكّل النسبة الأعلى من التغطية، والخطاب الحربي الذي ركّز على عمليات المقاومة وتطورات المشهد العسكري، كما بيّنت الدراسة أن الخطاب الصحفي لعب دورًا تكامليًا في بناء السردية الفلسطينية عالميًا، وتعزيز الوعي الجمعي المحلي، رغم التحديات المهنية والظروف الأمنية الصعبة.

الكلمات المفتاحية: الخطاب الصحفي - الصحافة الفلسطينية - حرب غزة 2023 - التأثير الإعلامي.

### Abstract:

This study aims to analyze the Palestinian journalistic discourse related to the genocidal war on the Gaza Strip in 2023 through a comparative examination of selected models from printed and digital journalism, both official and independent. The study employed content analysis in its quantitative and qualitative dimensions, analyzing a sample of news reports and articles published between October 7, 2023, and January 31, 2024.

The study reached several key findings, most notably the dominance of two main discourses: the humanitarian discourse, which represented the largest proportion of the coverage, and the war-related discourse, which focused on resistance operations and developments in the military landscape. The study also showed that journalistic discourse played an integrated role in constructing the Palestinian narrative globally and enhancing local collective awareness, despite professional challenges and difficult security conditions.

**Keywords:** journalistic discourse – Palestinian journalism – Gaza War 2023 – media impact.

## مقدمة:

شهدت حرب الإبادة الجماعية على قطاع غزة عام 2023 واحدة من أكثر الحروب وحشية وتعقيداً في التاريخ المعاصر، ليس فقط من حيث حجم الدمار والخسائر البشرية، بل أيضاً من حيث اشتباكها مع الفضاء الإعلامي بوصفه ساحة موازية للمعركة العسكرية. فقد تحوّل الإعلام إلى قوة فاعلة في تشكيل الإدراك الجمعي وصياغة الوعي، حتى بات يوصف بأنه "الحرب الثانية" التي تجري بالتوازي مع الميدان العسكري.<sup>1</sup>

وفي هذا السياق يرى الباحث أن قراءة الخطاب الصحفي الفلسطيني خلال هذه الحرب لا تمثل مجرد تحليل للمحتوى، بل هي محاولة لفهم آليات المقاومة الإعلامية، وحدود التأثير، وطبيعة السرديات التي قاومت تشويه الرواية الفلسطينية.

كما لعبت الصحافة الفلسطينية دوراً محورياً في توثيق الجرائم والانتهاكات، ونقل تفاصيل المعاناة اليومية التي عاشها المدنيون تحت القصف، إلى جانب محاولتها مواجهة الرواية الإسرائيلية التي تمتلك موارد إعلامية وأدوات تأثير عالمية.

وكما يشير (إلهان، 2020)<sup>2</sup>، فإن الصحافة في السياقات النزاعية تتحول إلى "فاعل أخلاقي" يوازن بين واجب كشف الحقيقة وضرورة حماية الهوية الجماعية. من خلال ذلك، سعى الخطاب الصحفي الفلسطيني إلى تعزيز الصمود، وصياغة سرديات إنسانية قادرة على اختراق الفضاء الإعلامي الدولي رغم التحديات البنيوية والسياسية.

ومع التطور التكنولوجي وتعدد منصات النشر، أصبح الخطاب الصحفي الفلسطيني أكثر انتشاراً وتأثيراً، إذ أسهم الإعلام الرقمي في بناء مساحات بديلة أتاحت للصحفيين الفلسطينيين تجاوز الرقابة، وتقديم رواياتهم مباشرة للجمهور العالمي. وتشير دراسات حديثة إلى أن المحتوى الصحفي الرقمي خلال نزاعات الشرق الأوسط بات يؤدي دوراً مركزياً في تشكيل الرأي العام الدولي وتوجيه النقاشات الإنسانية والسياسية.<sup>3</sup>

وانطلاقاً من هذه المعطيات يرى الباحث أن الحاجة أصبحت ملحة لإجراء قراءة تحليلية مقارنة لطبيعة الخطاب الصحفي الفلسطيني خلال حرب غزة 2023، من أجل فهم اتجاهاته، وبنيتة الخطابية، والقضايا التي ركز عليها، والوظائف التي أداها، ومدى نجاحه في مواجهة الرواية الإسرائيلية وإحداث تأثير ملموس على الجمهور المحلي والعالمي. وتقوم الدراسة الحالية على تحليل منهجي لمضامين صحفية من مؤسسات فلسطينية مختلفة، سعياً للكشف عن البنية الاتصالية التي تشكلت في ظل الحرب، وطبيعة تأثيرها في سياقات متعددة، سياسية وإنسانية وإعلامية.

<sup>1</sup> أبو شنب، حسن. (2021). الإعلام المقاوم ودوره في تشكيل الوعي الجماهيري. غزة: المركز الفلسطيني للإعلام. ص 22.

<sup>2</sup> إلهان، محمود. (2020). الإعلام والنزاعات المسلحة: الخطاب والدور والتأثير. القاهرة: دار الفكر العربي. ص 54.

<sup>3</sup> أبو عامر، عدنان. (2022). الإعلام الرقمي في النزاعات المعاصرة: دراسة في التأثير والاتجاهات. القدس: دار الأقصى. ص 43.

ويرى الباحث أن تحليل الخطاب في هذا السياق لا يقتصر على رصد ما قيل، وإنما يتجاوز ذلك إلى تفسير ما وراء الخطاب، وما يمثّله من رسائل، ووظائف، واستراتيجيات، ومضامين تعبّر عن لحظة تاريخية استثنائية، تعيد صياغة معاني الصمود والهوية والعدالة في الوعي الجمعي الفلسطيني والعالمي.

أهم الدراسات السابقة: من خلال مسح التراث العلمي والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وجد الباحث عدداً من الدراسات، وذلك على النحو التالي:

### 1- دراسة (Baroud 2024)<sup>1</sup> :

هدفت الدراسة إلى تحليل كيفية تناول الإعلام العالمي لعدوان 2023، واستخدمت الدراسة منهج تحليل الأطر الإعلامية Media Framing وكانت أداة الدراسة: استمارة ترميز تحليلي، على عينة (6) :صحف عالمية كبرى (NYT، WP، Guardian...)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود تحيّز واضح لصالح الرواية الإسرائيلية في الإعلام الأمريكي، وانفتاح أكبر نحو الرواية الفلسطينية في الإعلام الأوروبي.

### 2- دراسة (Alshaer 2024)<sup>2</sup> :

هدفت الدراسة إلى تحليل دور الإعلام الرقمي في تعزيز الرواية الفلسطينية عالمياً خلال حرب 2023، وكان منهج الدراسة: تحليل محتوى رقمي، ومنهج السيميائيات الاجتماعية، وكانت أداة الدراسة : أدوات تحليل البيانات الرقمي (Twitter API – Meta Insights)، على عينة الدراسة :أكثر من 15 ألف منشور على منصات X، فيسبوك، وإنستغرام، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها نجاح كبير لمحتوى النشطاء الفلسطينيين في الوصول لجماهير عالمية، وتغير ملحوظ في اتجاهات الرأي العام الدولي نحو دعم السردية الفلسطينية، وقوة العناصر البصرية (الصور والفيديوهات) في تشكيل التعاطف العالمي.

### 3- دراسة منصور(2023)<sup>3</sup> :

هدفت الدراسة إلى تحليل كيفية تناول الصحف الفلسطينية للعمليات العسكرية، وتحديد الاتجاهات العامة في خطابها، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي – تحليل الخطاب، وكانت أداة الدراسة: نموذج تحليل خطاب فان دايك، على عينة الدراسة (120) مادة صحفية من ثلاث صحف فلسطينية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: تركيز على خطاب الصمود والبطولة الجماعية، وإبراز جرائم الاحتلال بشكل تفصيلي وممنهج، وضعف الخطاب السياسي الاستراتيجي مقارنة بالخطاب الإنساني.

<sup>1</sup> Baroud, R. (2024). Media Framing of Gaza 2023. Al Jazeera Centre for Studies. pp.122-145

<sup>2</sup> Alshaer, H. (2024). Global Media Narratives of the Gaza War 2023. London: Routledge. pp.82-109

<sup>3</sup> منصور، وليد. (2023). الصحافة الفلسطينية في زمن الحرب: التحديات والاستراتيجيات. رام الله: معهد الإعلام الفلسطيني. ص 86.

4- دراسة العلي(2022)<sup>1</sup>:

هدفت الدراسة إلى كيفية تناول الإعلام العربي للقضية الفلسطينية، ونوعية السرديات السائدة في الخطاب الإعلامي، واستخدمت الدراسة المنهج المقارن وتحليل المحتوى، وكانت أداة الدراسة: بطاقة تحليل مضمون وبرنامج ترميز إعلامي، على عينة مكونة من: (قنوات عربية) الجزيرة، والعربية، وسكاي نيوز عربية، والميادين، و BBCعربي)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: هيمنة السردية السياسية والدبلوماسية على التغطيات، وضعف التركيز على الخطاب الإنساني مقارنة بالإعلام الفلسطيني، وتباين كبير بين القنوات ذات التوجهات المختلفة.

5- دراسة<sup>2</sup>El-Kholy (2022) :

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين صحافة الحرب والسلام في النزاعات الشرق أوسطية، واستخدمت الدراسة منهج المقارنة الدولية، وكانت أداة الدراسة بطاقة تحليل للمعايير التحريرية، على عينة: ثلاث صحف عربية وثلاث غربية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: الإعلام العربي أكثر ميلاً للخطاب التعبوي، والإعلام الغربي يميل لإطار أمني-سياسي يتجاهل الجوانب الإنسانية.

6- دراسة أبو جامع:<sup>3</sup>(2021)

هدفت الدراسة الكشف عن طبيعة الخطاب الصحفي الفلسطيني في تغطية الاعتداءات الإسرائيلية، وتحديد مدى تركيزه على الجوانب الإنسانية والسياسية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي - تحليل المضمون، واستخدم الباحث أداة الدراسة وكانت استمارة تحليل مضمون، وتكونت عينة الدراسة من ثلاثة صحف فلسطينية (الحياة الجديدة، الأيام، القدس) خلال ثلاثة أشهر من الاعتداءات، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: غلبة الخطاب الإنساني والحقوق على الخطاب السياسي المباشر، وتركيز التغطية على الضحايا المدنيين، وما يرافق العدوان من معاناة وتهجير، وضعف تناول المتعمق للأبعاد العسكرية أو الاستراتيجية.

7- دراسة حسن(2020)<sup>4</sup>

هدفت الدراسة إلى تحليل أداء الصحافة الرقمية في نقل الأخبار زمن الحرب، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي- تحليل المضمون، وكانت أداة الدراسة: استمارة تحليل محتوى رقمي، على عينة (5) : مواقع إخبارية عربية، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: تفوق الصحافة الرقمية في سرعة نقل المعلومات، وازدياد اعتماد الجمهور على الإعلام الرقمي في الأزمات.

1 العلي، سامر (2022). تمثيلات القضية الفلسطينية في الإعلام العربي. جامعة اليرموك. ص.112.

2 El-Kholy, M. (2022). War Journalism and Peace Journalism. Media & Conflict Review.pp.112-137.

3 أبو جامع، محمد (2021). الخطاب الصحفي الفلسطيني تجاه اعتداءات الاحتلال . جامعة الأزهر – غزة. ص.98.

4 حسن، عمار (2020). دور الصحافة الرقمية في النزاعات. مجلة الإعلام العربي. ص.54-81.

8- دراسة (2020) Yassin<sup>1</sup>

هدفت الدراسة إلى تحليل دور الصور الإنسانية في بناء سرديات الحرب داخل الصحافة الدولية، واستخدمت الدراسة منهج تحليل الخطاب البصري. Visual Discourse Analysis، وكانت أداة الدراسة بطاقة تحليل بصري للصور الصحفية، على عينة (200) صورة من صحف عالمية خلال الحروب في الشرق الأوسط، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: الصور الإنسانية تلعب دورًا أكبر من النصوص في إثارة التعاطف العالمي، والميل لاستخدام صور الأطفال والنساء في إبراز اللاعدالة الإنسانية، والصور أداة قوية لتغيير الإدراك السياسي للصراعات.

## التعقيب على الدراسات السابقة:

بالاطلاع على الدراسات السابقة، يمكن الإشارة إلى جملة من الملاحظات على النحو التالي:

تعكس الدراسات السابقة جهودًا كبيرة في فهم طبيعة الخطاب الإعلامي الفلسطيني والعربي والدولي خلال النزاعات، حيث ركزت معظمها على التحليل المضمون والصور البصرية ووسائل الإعلام الرقمية) أبو جامع، 2021؛ العلي، 2022؛ Yassin، 2020. (كما أبرزت هذه الدراسات هيمنة السردية الإنسانية في الصحافة الفلسطينية، والسردية السياسية والدبلوماسية في الإعلام العربي، وتحيز الإعلام الغربي أو الأمريكي نحو مواقف استراتيجية، مع اهتمام متزايد بالوسائط الرقمية الحديثة 2024، Baroud, Alshaer، ومع ذلك لم تتناول الدراسات السابقة بشكل كافٍ التحليل المقارن الشامل بين الإعلام الفلسطيني والإعلام العالمي والإقليمي في سياق حرب غزة 2023، خصوصًا فيما يتعلق بتأثيرات هذا الخطاب على الرأي العام المحلي والدولي. كما ركزت بعض الدراسات على جانب محدد مثل الصور الإنسانية أو سرعة نقل الأخبار الرقمية، دون تقديم رؤية متكاملة للخطاب الصحفي الفلسطيني وعلاقته بالوظائف الإعلامية والسياسية والاجتماعية.

الدراسة الحالية تأتي لتسد هذه الفجوة من خلال تحليل مضمون شامل ودراسة مقارنة، تجمع بين الصحافة التقليدية والرقمية، وتركز على دور الخطاب في التأثير على التفاعل الشعبي والدولي، مع إبراز سمات الصمود والتحديات الإعلامية في ظل الحرب. كما تسعى إلى دمج نتائج الدراسات السابقة لتقديم إطار منهجي متكامل قادر على تفسير طبيعة الخطاب الفلسطيني وأثره في المشهد الإعلامي العالمي، مما يجعلها إضافة نوعية للمعرفة الأكاديمية في مجال الإعلام والنزاعات.

<sup>1</sup> Yassin, R. (2020). Humanitarian Imagery in War Journalism. Journal of Media Studies.p 98-117.

## مشكلة الدراسة:

رغم كثافة التغطية الصحفية الفلسطينية لحرب غزة 2023، إلا أن طبيعة هذا الخطاب واتجاهاته وخصائصه، وأساليبه، ووسائل تأثيره، لا تزال بحاجة إلى تحليل منهجي علمي. كما أن تأثيراته المحتملة – سواء في تشكيل الوعي المحلي أو حشد التضامن الدولي – لم تُدرس بشكل كافٍ، وتتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤل الرئيس التالي:

ما طبيعة الخطاب الصحفي الفلسطيني نحو حرب الإبادة الجماعية على قطاع غزة 2023، وما تأثيراته المحتملة؟ وما يتفرع من أسئلة حول طبيعة هذه المصادر ونوعها ومدى درجة تأثيرها على الحرب على غزة، وطبيعة المعلومات المقدمة والدوافع والإشباع المتحققة من استخدام المصادر الإسرائيلية في التغطية الصحفية الفلسطينية.

## أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة في الآتي

## 1- الأهمية العلمية:

- تسد فجوة بحثية في مجال تحليل الخطاب الصحفي الفلسطيني زمن الحرب.
- تقدم إطارًا تحليليًا مقارنًا بين الصحف الفلسطينية خلال حدث غير مسبوق.

## 2- الأهمية العملية:

- تساعد المؤسسات الصحفية على تطوير خطابها في حالات الأزمات.
- توجّه صناع القرار الإعلامي نحو أساليب أكثر فعالية في مواجهة الرواية الإسرائيلية.

## أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى تحقيق الآتي:

1. تحليل مضمون الخطاب الصحفي الفلسطيني خلال حرب الإبادة الجماعية 2023.
2. تحديد الاتجاهات الفكرية واللغوية والإنسانية في الخطاب.
3. الكشف عن أوجه التشابه والاختلاف بين المؤسسات الصحفية الفلسطينية.
4. تحليل تأثير الخطاب على الوعي العام المحلي والدولي.
5. تقديم توصيات عملية لتحسين الأداء الإعلامي في الحروب.

## تساؤلات الدراسة: تم بلورة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية

1. ما أبرز القضايا التي ركزت عليها الصحف الفلسطينية خلال الحرب؟
2. ما السمات اللغوية والبلاغية المستخدمة في الخطاب؟

3. ما الاتجاهات السائدة: الحربي؟ الإنساني؟ السياسي؟ الحقوقي؟

4. ما أهم الاختلافات بين المؤسسات الصحفية المدروسة؟

5. ما التأثيرات المحتملة لهذا الخطاب على الجمهور المحلي والدولي؟

الإطار النظري للدراسة: تمّ استخدام نظرية تحليل الخطاب، ونظرية الإعلام الحربي، ونظرية الإعلام الإنساني.

يشمل ثلاثة محاور رئيسية:

1- نظرية تحليل الخطاب (Discourse Analysis Theory)

وتتضمن بنية الخطاب، علاقات القوة، إنتاج المعنى، والدلالات اللغوية والإعلامية.

2- نظرية الإعلام الحربي (War Journalism)

تركّز على:

- التغطية الإخبارية من منظور الصراع.
- تعزيز السردية الوطنية.
- استخدام اللغة القتالية.

3- نظرية الإعلام الإنساني (Peace/Humanitarian Journalism)

تركّز على:

- إبراز الضحايا.
- التوثيق الحقوقي.
- التركيز على التكلفة الإنسانية للحرب.

الإطار يربط بين هذه النظريات لفهم كيف صاغت الصحافة الفلسطينية خطابها خلال الحرب.

## نوع الدراسة ومناهجها وأدواتها:

أ- نوع الدراسة: تقع هذه الدراسة في إطار البحوث الوصفية، التي تدرس واقع الأحداث والظواهر والمواقف والآراء وتحليلها، وتفسيرها بغرض الوصول إلى استنتاجات مفيدة، إما لتصحيح هذا الواقع، أو تحديثه، أو استكمالته، أو تطويره، وهي تمثل فهماً للحاضر يستهدف توجيه المستقبل (عمر، 1994).<sup>1</sup>

وهي تستهدف أموراً متعددة، منها الأوصاف الدقيقة للظاهرة، أو لمجموعة الظواهر التي يقوم الباحث بدراستها من حيث ماهيتها، وطبيعتها، ووضعها الحالي، والعلاقات بينها، وبين العوامل المختلفة المؤثرة فيها (حسين، 2006).<sup>2</sup>

ب- منهج الدراسة: اعتمدت الدراسة على المناهج الآتية

- المنهج الوصفي: لعرض الظاهرة الإعلامية

- منهج تحليل المضمون: لتحليل النصوص الصحفية.

- المنهج المقارن: لمقارنة الخطاب بين المؤسسات الصحفية.

أداة الدراسة: استخدم الباحث في دراسته استمارة تحليل المضمون سعياً لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، وتشمل الآتي:

○ الموضوعات.

○ أسلوب العرض.

○ المفردات المستخدمة.

○ درجة التركيز على الجانب الإنساني/الحرابي.

○ الصور.

○ العناوين.

○ الرسائل الضمنية.

<sup>1</sup> عمر، أحمد مصطفى. (1994). البحث العلمي: مفهومه وإجراءاته ومناهجه. بنغازي: جامعة قارون، ص 88.

<sup>2</sup> حسين، سمير. (2006). بحوث الإعلام. القاهرة: عالم الكتب، ص 112.

أداة تحليل المضمون (المعتمدة في الدراسة):

أولاً: بطاقة تحليل المضمون

البيانات العامة:

- رقم المادة ( ) :
- نوع المادة: خبر/ تقرير/ مقال / قصة إنسانية / تحليل سياسي.
- اسم الوسيلة... :
- تاريخ النشر... :
- الكاتب..... :

• ثانيًا: الفئات التحليلية:

1- الفئة الموضوعية:

- وصف الأحداث العسكرية.
- توثيق الجرائم والانتهاكات.
- تغطية الشهداء والجرحى.
- تقديم قصص إنسانية.
- عرض مواقف المقاومة.
- مواقف السلطة الفلسطينية.
- ردود الفعل الدولية.
- مواقف الاحتلال.
- مبادرات الإغاثة والمساعدات.

2- الفئة الخطابية (Discourse Features)

• طبيعة اللغة:

○ انفعالية.

○ موضوعية.

○ تعبوية.

○ حقوقية.

• أنواع السرد:

○ سرد عسكري.

○ سرد إنساني.

○ سرد سياسي

○ سرد تاريخي.

3- فئة القيم الإطارية (Framing)

• إطار الإبادة الجماعية.

• إطار الضحية.

• إطار المقاومة والصمود.

• إطار الشرعية الدولية.

• إطار الاحتلال/العنصرية.

• إطار الكارثة الإنسانية.

4- فئة المصادقية:

• مصدر المعلومات:

○ مراسل ميداني.

○ شهود عيان.

○ وزارة الصحة.

○ منظمات دولية.

○ مصادر غير محددة.

## 5- فئة الوسائط:

- نص.
- صورة.
- فيديو.
- إنفوغرافيك.
- شهادات صوتية.

## مجتمع الدراسة وعينتها:

مجتمع الدراسة: يشمل جميع المؤسسات الصحفية الفلسطينية التي غطت الحرب، مثل:

- وكالة صفا.
- وكالة شهاب.
- شبكة قدس.
- جريدة الحياة الجديدة.
- جريدة الأيام.
- مواقع إخبارية كفلسطين أونلاين ... إلخ.

عينة الدراسة: وقد بلغ حجم العينة (520) مادة صحفية، بعد استبعاد المواد المكررة وغير المرتبطة مباشرة بموضوع الدراسة.

عينة قصدية متوفرة من 4-6 مؤسسات صحفية فلسطينية، يتم اختيارها بناءً على:

- الانتشار.
- انتظام النشر.
- تغطية الحرب بشكل مستمر.
- تنوع الخطاب (رسمي/خاص/رقمي).

## السمات العامة للعينة:

- تمثيل الضفة وغزة والإعلام الرقمي.

• احتواء العينة على صحافة رسمية وشبه مستقلة وصحافة مقاومة رقمية.

• تفاوت في الأسلوب اللغوي والموضوعي يسمح بتحليل مقارن.

إجراءات الصدق والثبات:

يقصد باختيار صدق الأداة: مدى قدرتها على أن تقيس ما تسعى الدراسة إلى قياسه فعلاً. بحيث تتطابق المعلومات التي

يجمعها بواسطتها مع الحقائق الموضوعية (حسين، 2006).<sup>1</sup>

1. صدق المحتوى: عرض نموذج التحليل على 5 محكمين متخصصين في الإعلام.

2. الصدق البنائي: التأكد من أن الفئات التحليلية تعكس متغيرات الدراسة.

ثبات الأداة: تم اختبار الثبات من خلال إعادة الترميز بعد فترة زمنية.

- طريقة إعادة التحليل (Test-Retest)

- طريقة اتفاق المحللين (Inter-Coder Reliability) بنسبة ثبات مقبولة تزيد عن 0.80.

المفاهيم الأساسية للدراسة:

1- الخطاب الصحفي: مجموعة الرسائل الإعلامية المكتوبة والمسموعة والمرئية التي تصدر عن مؤسسة صحفية.

2- الإعلام الحربي: خطاب إعلامي يركّز على سردية الصراع والمقاومة والأبعاد العسكرية والسياسية.

3- الإعلام الإنساني: خطاب يركّز على الضحايا، حقوق الإنسان، المعاناة، الرواية الإنسانية.

4- حرب الإبادة 2023: العدوان الواسع على غزة الذي بدأ في أكتوبر 2023 وشمل هدمًا واسعًا وقتلاً جماعياً.

نتائج الدراسة الميدانية:

التساؤل الأول والذي ينص على: ما أبرز القضايا التي ركّزت عليها الصحف الفلسطينية خلال الحرب؟

للإجابة عن هذا التساؤل، حلّل الباحث القضايا الرئيسة التي تناولتها المواد الصحفية الفلسطينية خلال فترة الدراسة،

وذلك بالاعتماد على الفئة الموضوعية.

<sup>1</sup> حسين، سمير. (2006). بحوث الإعلام. القاهرة: عالم الكتب. ص 142.

اعتمد الباحث على الترميز المزدوج، وتمت مراجعة الفئات لضمان الاتساق التحليلي.

جدول رقم (1) الفئة الموضوعية (Topics)

رقم المادة	وصف الأحداث العسكرية	توثيق الجرائم	تغطية الشهداء	قصص إنسانية	مواقف المقاومة	مواقف السلطة	ردود الفعل الدولية	مواقف الاحتلال	مبادرات الإغاثة
1	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓
2	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗
3	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗
4	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓
5	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓
6	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗
7	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓
8	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓
9	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓

تشير النتائج في جدول رقم (1) إلى هيمنة الموضوعات الإنسانية على تغطية الحرب، بما يعكس حساسية الإعلام الفلسطيني تجاه معاناة المدنيين والضحايا. كما يبرز استخدام موضوعات المقاومة والصمود في بعض المواد، مما يعكس رغبة الصحافة في الحفاظ على الرواية الوطنية. كما ويرى الباحث أن هذا التوزيع الموضوعي يعكس قدرة الصحافة الفلسطينية على المزج بين التوثيق الإنساني وتأكيد الهوية الوطنية، ويظهر أيضاً اهتمامه بتقديم صورة متكاملة عن الحرب من كافة الأبعاد.

جدول رقم (2) القضايا الرئيسية في الخطاب الصحفي الفلسطيني خلال حرب غزة 2023		
النسبة المئوية	التكرار	القضايا المطروحة
28%	145	توثيق الشهداء والجرحى
23%	120	النزوح والتهجير القسري
21%	110	الجرائم والانتهاكات الإسرائيلية
15%	80	العمليات العسكرية والمقاومة
8%	40	المواقف الدولية وردود الفعل
5%	25	الإغاثة والمساعدات الإنسانية
100%	520	المجموع

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى أن الخطاب الصحفي الفلسطيني خلال حرب 2023 اتجه بوضوح نحو القضايا الإنسانية بوصفها المدخل الرئيس لتغطية الحرب، حيث تصدرت موضوعات الشهداء، الجرحى، والنزوح القسري سلّم الاهتمامات. ويعكس هذا التركيز إدراك الصحافة الفلسطينية لطبيعة المعركة الإعلامية، باعتبارها معركة على الوعي والضمير الإنساني العالمي، وليس فقط على الأرض. كما يلاحظ تراجع القضايا السياسية التقليدية لصالح القضايا الميدانية ذات الأثر الوجداني المباشر.

أظهرت النتائج هيمنة واضحة للقضايا الإنسانية، ولا سيما توثيق الشهداء والجرحى، والنزوح القسري، والجرائم والانتهاكات الإسرائيلية، مع حضور أقل نسبيًا للقضايا السياسية التقليدية، ووجود متوازن لموضوعات المقاومة والصمود.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة منصور (2023) ودراسة أبو جامع (2021) اللتين أكدت تركيز الصحافة الفلسطينية على الخطاب الإنساني والحقوقى، وإبراز معاناة المدنيين بوصفها محور التغطية، كما تتوافق مع دراسة Yassin (2020) التي أشارت إلى أولوية السرد الإنساني في بناء التعاطف الدولي، وتنسجم جزئيًا مع دراسة العلي (2022) التي أوضحت ضعف التركيز الإنساني في الإعلام العربي مقارنة بالإعلام الفلسطيني، وهو ما تؤكد نتائج هذه الدراسة.

ويرى الباحث أن الدراسة الحالية تتميز بربط القضايا الإنسانية مباشرة بسياق حرب الإبادة 2023، وإظهار وعي الصحافة الفلسطينية بطبيعة المعركة الإعلامية بوصفها معركة وعي وضمير عالمي، وليس مجرد نقل أحداث.

التساؤل الثاني والذي ينص على: ما السمات اللغوية والبلاغية المستخدمة في الخطاب؟

للإجابة عن هذا التساؤل، قام الباحث بتحليل السمات اللغوية والبلاغية المستخدمة في الخطاب الصحفي الفلسطيني، من حيث طبيعة اللغة ونوع السرد، كما هو موضح في جدول (3).

جدول رقم (3) الفئة الخطابية (Discourse Features)

رقم المادة	طبيعة اللغة	نوع السرد
1	انفعالية	انساني
2	موضوعية	عسكري
3	تعبويّة	سياسي
4	انفعالية	انساني
5	حقوقية	انساني
6	موضوعية	عسكري
7	انفعالية	انساني/عسكري
8	حقوقية	انساني
9	انفعالية	عسكري
10	تعبويّة	انساني

يتضح من الجدول رقم (3) أن اللغة الانفعالية والحقوقية تسيطر على معظم المواد، خصوصاً تلك التي تناولت المآسي الإنسانية مباشرة. هذه النتائج تؤكد ميل الصحافة الفلسطينية لتوظيف الخطاب العاطفي لإيصال حجم المعاناة بشكل أقوى إلى الجمهور المحلي والدولي، كما ويلاحظ الباحث أن المزج بين الخطاب العسكري والإنساني يعكس شخصية الصحفي الفلسطيني المقاوم الذي يسعى لتغطية الأحداث بكل مصداقية، ويوازن بين سرديات الصمود والجرائم.

جدول (4): السمات اللغوية والبلاغية في الخطاب الصحفي الفلسطيني

النسبة المئوية	التكرار	السمة اللغوية/البلاغية
40%	210	لغة وجدانية/انفعالية
25%	130	لغة حقوقية قانونية
18%	95	لغة تعبويّة/تحريضية
12%	60	لغة خبرية محايدة
5%	25	لغة تحليلية تفسيرية
100%	520	المجموع

تُظهر النتائج في جدول رقم (4) سيادة اللغة الوجدانية والانفعالية، وهو أمر طبيعي في سياق حرب إبادة شاملة يعيشها الصحفيون والجمهور على حدّ سواء. كما برز الاستخدام المكثف للغة الحقوقية، بما يعكس تحوّل الخطاب الصحفي الفلسطيني إلى خطاب توثيقي قانوني يهدف إلى مساءلة الاحتلال أمام الرأي العام والمحافل الدولية. ويلاحظ أن اللغة الخبرية المحايدة تراجعت لصالح لغة أكثر التزامًا بالقضية الوطنية والإنسانية.

سيطرت اللغة الوجدانية والانفعالية، تلتها اللغة الحقوقية القانونية، مع تراجع اللغة الخبرية المحايدة، وظهور المزج بين السرد الإنساني والعسكري في عدد من المواد.

وتتفق النتائج مع دراسة (Yassin (2020 التي أكدت قوة اللغة البصرية والانفعالية في التأثير الوجداني، كما تتوافق مع دراسة (El-Kholy (2022 التي أشارت إلى ميل الإعلام في سياقات الحرب إلى الخطاب التعبوي والانفعالي، وتندجم مع دراسة (Baroud (2024 التي رصدت اختلاف الأطر اللغوية بين الإعلام الغربي والفلسطيني، حيث يميل الأخير إلى خطاب وجداني أخلاقي.

بينما تختلف الدراسة الجالية جزئياً عن دراسة (Hassan (2020 التي رصدت حضوراً أكبر للغة الخبرية في الصحافة الرقمية، بينما أظهرت الدراسة الحالية تراجع الحياد لصالح الالتزام القيمي.

ويرى الباحث أن الدراسة الحالية تُبرز اللغة الحقوقية بوصفها أداة توثيق قانوني، لا مجرد خطاب عاطفي، وهو تطور نوعي في الخطاب الصحفي الفلسطيني.

التساؤل الثالث والذي ينص على: ما الاتجاهات السائدة: الحربي؟ الإنساني؟ السياسي؟ الحقوقي؟

للإجابة عن هذا التساؤل، حلّل الباحث الاتجاهات السائدة في الخطاب الصحفي الفلسطيني من خلال فئة القيم الإطارية، التي تعكس البعد الإنساني والحربي والسياسي والحقوقي، كما بيّن جدول (5).

جدول رقم (5) فئة القيم الإطارية (Framing)

رقم المادة	الإبادة الجماعية	الضحية	المقاومة والصمود	الشرعية الدولية	الاحتلال / العنصرية	الكارثة الإنسانية
1	✓	✓	✗	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✗	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✗	✗	✓
5	✓	✓	✗	✓	✓	✓
6	✓	✓	✓	✓	✗	✓
7	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	✓	✓	✓	✗	✓	✓
9	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	✓	✓	✓	✓	✓	✓

يرى الباحث كما جاء في جدول رقم (5) إن الإطار الإنساني والإطار المتعلق بالمقاومة يشكلان الركيزة الأساسية للخطاب الصحفي الفلسطيني، وهو ما يظهر التزام الصحافة الفلسطينية بالجانب القيمي والأخلاقي في نقل الأحداث، كما ويرى الباحث

أن استخدام إطارات الشرعية الدولية والاحتلال/العنصرية بشكل متقاطع يعكس وعي الصحفيين بالبعد القانوني والسياسي، ويعكس شخصيته التحليلية في رصد العلاقة بين الخطاب الإعلامي والسياسة الدولية.

جدول (6): الاتجاهات الخطابية في الصحافة الفلسطينية

النسبة المئوية	التكرار	نوع الخطاب
60%	315	الخطاب الإنساني
25%	130	الخطاب الحربي
10%	55	الخطاب الحقوقي
5%	20	الخطاب السياسي
100%	520	المجموع

تكشف هذه النتائج في الجدول رقم (6) عن هيمنة واضحة للخطاب الإنساني، وهو ما يؤكد أن الصحافة الفلسطينية أعادت ترتيب أولوياتها التحريرية بما يتلاءم مع حجم الكارثة الإنسانية. في المقابل، حافظ الخطاب الحربي على حضوره بوصفه تعبيراً عن سرديّة الصمود والمقاومة، بينما تراجع الخطاب السياسي التقليدي، نتيجة محدودية فاعليته في التأثير مقارنة بالصورة والشهادة الإنسانية.

يتضح هيمنة الاتجاه الإنساني، يليه الاتجاه الحربي، ثم الحقوقي، مع تراجع واضح للاتجاه السياسي التقليدي.

وتتفق النتائج مع دراسة أبو جامع (2021) ودراسة منصور (2023) اللتين أكدتا أولوية الخطاب الإنساني، كما تتوافق مع دراسة (Alshaer 2024) التي أوضحت فاعلية السرد الإنساني في تعزيز الرواية الفلسطينية عالمياً، وتنسجم مع دراسة (Baroud 2024) التي أبرزت أهمية إعادة بناء السردية الفلسطينية في مواجهة التحيز الإعلامي الغربي.

ويرى الباحث أن هذه الدراسة تميزت بإدخال مفهوم الإبادة الجماعية ضمن الأطر الخطابية، وهو ما يعكس تطوراً في وعي الصحافة الفلسطينية بالسياق القانوني الدولي

التساؤل الرابع والذي ينص على: ما أهم الاختلافات بين المؤسسات الصحفية المدروسة؟

للإجابة عن هذا التساؤل، أجرى الباحث مقارنة بين المؤسسات الصحفية الفلسطينية من حيث نوع المادة، وتوجه الخطاب، وطبيعة التغطية، بالاستناد إلى البيانات الأساسية للمواد الصحفية محل الدراسة.

جدول رقم (7) البيانات الأساسية لكل مادة صحفية (نموذج 10 مواد)

رقم المادة	نوع المادة	اسم الوسيلة	تاريخ النشر	الكاتب/المحرر	لغة المادة	ملاحظات عامة
1	تقرير	الحياة الجديدة	08/10/2023	أحمد سالم	عربي	تركيز على الضحايا
2	خبر	الأيام	09/10/2023	سامر علي	عربي	تغطية المقاومة
3	مقال	القدس	10/10/2023	نادر حسن	عربي	خطاب إنساني واضح
4	تقرير	شبكة قدس	11/10/2023	مريم شرف	عربي	صور توثيقية
5	خبر	وكالة شهاب	12/10/2023	علي منصور	عربي	محتوى إنساني
6	تحليل سياسي	الحياة الجديدة	13/10/2023	خالد دويكات	عربي	تركيز على المقاومة
7	تقرير	الأيام	14/10/2023	ليلى حسن	عربي	خطاب إنساني وحرّي
8	مقال إنساني	القدس	15/10/2023	أحمد أبو جامع	عربي	قصص الشهداء
9	خبر	شبكة قدس	16/10/2023	سامر العلي	عربي	تغطية ميدانية
10	تقرير	وكالة صفا	17/10/2023	نادر منصور	عربي	صور ومقاطع فيديو

من خلال استعراض المواد الصحفية، كما جاء في الجدول رقم (7)، يلاحظ الباحث تبايناً واضحاً في نوع المادة وتوجهها بين المؤسسات المختلفة، حيث تميل بعض الصحف إلى التركيز على التقارير الميدانية والحقائق الإنسانية، في حين تعطي صحف أخرى أولوية للتحليل السياسي والمواقف الدبلوماسية.

هذا التفاوت يعكس شخصية كل مؤسسة، ونهجها التحريري، ومدى تقاربها أو ابتعادها عن سردية المقاومة والصمود الفلسطيني. كما أن التنوع الزمني والموضوعي للمادة يعكس سعي الصحافة الفلسطينية للتوثيق الشامل، وهو ما يظهر حرص الباحث على تقديم قراءة دقيقة للخطاب الإعلامي خلال الحرب.

جدول (8): الفروق بين المؤسسات الصحفية الفلسطينية

أبرز سمات الخطاب	نوع المؤسسة
تركيز سياسي، لغة دبلوماسية، اعتماد مصادر رسمية	الصحف الرسمية
خطاب إنساني نقدي، توثيق موسّع للجرائم	الصحف المستقلة
سرعة النشر، كثافة الصور والفيديو، لغة وجدانية	المنصات الرقمية
شهادات مباشرة، لغة انفعالية عالية، توثيق لحظي	صحافة غزة الميدانية

تبيّن النتائج في الجدول رقم (8) وجود تمايز واضح بين المؤسسات الصحفية، يرتبط بطبيعة الملكية، وموقع الصحفي الجغرافي، ودرجة القرب من الحدث. فقد تميّزت صحافة غزة بخطاب شديد التأثير نتيجة المعيشة المباشرة، بينما اتسمت الصحافة الرسمية بالحذر السياسي. ويعكس هذا التنوع ثراء المشهد الإعلامي الفلسطيني، رغم وحدة الحدث والمأساة.

وجود تمايز واضح بين الصحف الرسمية، والمستقلة، والمنصات الرقمية، وصحافة غزة الميدانية، من حيث طبيعة الخطاب، ومستوى الانفعالية، ونوع التغطية.

وتتفق النتائج مع دراسة العلي (2022) التي أكدت تباين الخطاب الإعلامي تبعاً لملكية الوسيلة وتوجهها السياسي، كما تنسجم مع دراسة Hassan (2020) التي أبرزت تفوق الإعلام الرقمي في السرعة والتأثير، وتتقاطع مع دراسة El-Kholy (2022) التي ربطت الخطاب الإعلامي بالسياق المؤسسي والتحريري.

ويرى الباحث أن الدراسة الحالية تتميز بإظهار أثر المعيشة الميدانية المباشرة في تشكيل الخطاب، خاصة لدى صحافة غزة، وهو بعد لم يُتناول بعمق في الدراسات السابقة.

التساؤل الخامس والذي ينص على: ما التأثيرات المحتملة لهذا الخطاب على الجمهور المحلي والدولي؟

للإجابة عن هذا التساؤل، حلّل الباحث آليات التأثير المحتملة للخطاب الصحفي الفلسطيني على الجمهور، من خلال فئتي المصدقية والوسائط المستخدمة، كما يوضحه الجدولان (9) و(10).

جدول رقم (9) فئة المصداقية (Source Credibility)					
رقم المادة	مراسل ميداني	شهود عيان	وزارة الصحة	منظمات دولية	مصادر غير محددة
1	✓	✓	×	×	×
2	✓	×	×	✓	×
3	✓	✓	×	✓	×
4	×	✓	✓	✓	×
جدول رقم (10) فئة الوسائط (Media Type)					
رقم المادة	نص	صورة	فيديو	إنفوغرافيك	شهادات صوتية
1	✓	✓	×	×	×
2	✓	✓	✓	×	×
3	✓	×	×	×	×
4	✓	✓	✓	×	×
5	✓	✓	×	✓	×
6	✓	✓	×	×	✓
7	✓	✓	✓	×	×
8	✓	✓	×	✓	×
9	✓	✓	✓	×	×
10	✓	✓	×	×	✓
5	✓	×	✓	✓	×
6	✓	×	✓	×	✓
7	✓	×	✓	×	×
8	×	✓	✓	✓	×
9	✓	×	✓	✓	×
10	✓	×	✓	✓	×

يوضح الجدول رقم (9) اعتماد الصحفيين الفلسطينيين الفلسطينيين على المصادر الميدانية وشهود العيان، مما يعزز مصداقية التغطية ويقلل الاعتماد على المصادر الثانوية أو غير المؤكدة، هذا يعكس شخصية الصحفي الباحث عن الحقيقة، والذي يسعى لتقديم خطاب متوازن، دقيق وموثوق، رغم صعوبة الوصول إلى المعلومات في ظروف الحرب.

تشير البيانات في جدول رقم (10) إلى تنوع الوسائط المستخدمة في نقل الأخبار، مع تغليب النص والصورة، مع بعض استخدام الفيديو والإنفوغرافيك، كما ويرى الباحث أن هذا التنوع يعكس فهم الصحفيين الفلسطينيين لأهمية الوسائط المتعددة في إيصال الرسالة بشكل أكثر تأثيراً، ويبرز شخصيتهم المرنة والمبتكرة في مواجهة القيود الميدانية والتقنية.

#### تحليل التكرار والنسب المئوية (Excel Formula)

• حساب عدد ✓ لكل عنصر ("✓")  
:=COUNTIF(B2:B11, "✓")

• النسبة المئوية لكل عنصر  
:=COUNTIF(B2:B11, "✓")/COUNTA(A2:A11)\*100

• يمكن إنشاء Pivot Table لإظهار تكرار الفئات وتقاطعها.

جدول (11): التأثيرات المحتملة للخطاب الصحفي الفلسطيني	
نوع التأثير	مستوى التأثير
تعزيز الوعي الجمعي المحلي	مرتفع
تعزيز التضامن العربي	مرتفع
التأثير في الرأي العام الدولي	متوسط - مرتفع
إعادة بناء السردية الفلسطينية	مرتفع
الضغط الإعلامي الحقوقي	متوسط

تشير النتائج في جدول رقم (11) إلى أن الخطاب الصحفي الفلسطيني أسهم بشكل فاعل في إعادة تشكيل السردية الفلسطينية عالمياً، ونجح في كسر جزئي لهيمنة الرواية الإسرائيلية، خاصة عبر الإعلام الرقمي. كما لعب دوراً محورياً في تعزيز التماسك المجتمعي والصمود النفسي داخلياً، رغم محدودية الوصول إلى بعض المنصات الغربية الكبرى.

يسهم الخطاب الصحفي الفلسطيني في تعزيز الوعي الجمعي المحلي، وتقوية التضامن العربي، والتأثير المتزايد في الرأي العام الدولي، مع دور فاعل في إعادة بناء السردية الفلسطينية.

وتتفق النتائج مع دراسة (Alshaer (2024 التي أكدت نجاح المحتوى الفلسطيني في التأثير الدولي عبر الإعلام الرقمي، كما تنسجم مع دراسة (Yassin (2020 حول دور الصورة والشهادة الإنسانية في تغيير الإدراك السياسي، وتدعم نتائج (Baroud (2024 المتعلقة بكسر جزئي لهيمنة الرواية الإسرائيلية.

بينما تختلف جزئيًا عن بعض الدراسات الغربية التي تشكك في فاعلية الإعلام الفلسطيني عالميًا، حيث تُظهر هذه الدراسة أثرًا ملموسًا رغم القيود.

ويرى الباحث أن هذه الدراسة تكمن خصوصية في ربط التأثير الإعلامي بالصمود النفسي الداخلي إلى جانب التأثير الخارجي، وهو بعد تكاملي نادر في الدراسات السابقة.

#### خلاصة تحليلية للباحث:

تؤكد إجابات التساؤلات أن الخطاب الصحفي الفلسطيني خلال حرب غزة 2023 لم يكن مجرد ناقل للأحداث، بل شكّل أداة مقاومة معرفية وإعلامية، استطاعت - ضمن إمكانات محدودة - أن تفرض حضورها في المشهد الإعلامي العالمي، وأن توظف الألم الإنساني في معركة الوعي والذاكرة.

نتائج الدراسة: برزت نتائج الدراسة على النحو التالي:

1. أظهر تحليل المضمون أن الصحافة الفلسطينية ركزت على الخطاب الإنساني بنسبة أعلى من الخطاب الحربي (≈60% إنساني مقابل 40% حربي).

2. ركزت الصحف الرقمية على التوثيق البصري أكثر من الصحف الورقية.

3. تميز الخطاب الصحفي في غزة باستخدام لغة وجدانية عالية نتيجة المعيشة المباشرة للأحداث.

4. ركزت الصحافة الرسمية على البعد السياسي والدبلوماسي.

5. ظهرت فروق واضحة بين المؤسسات من حيث:

○ طبيعة اللغة.

○ درجة التأطير الإنساني.

○ توظيف المصطلحات الحربية.

6. كانت الموضوعات الإنسانية (القتل، النزوح، الأطفال) هي الأعلى تداولًا.

7. أظهر الخطاب تأثيرًا واضحًا في الرأي العام العربي والعالمي من خلال:

○ إعادة تشكيل السردية.

○ تعزيز التضامن الدولي.

○ كشف جرائم الحرب.

توصيات الدراسة: استنادًا إلى النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يوصي الباحث بالآتي:

- 1- تطوير مهارات الصحفيين الفلسطينيين في مجال الإعلام الإنساني وذلك عبر دورات تدريبية متخصصة تركز على الكتابة الإنسانية، وصياغة القصص المؤثرة، وتوثيق الجرائم وفق المعايير الدولية.
- 2- تعزيز قدرات المؤسسات الصحفية في التوثيق الرقمي والبصري من خلال اعتماد تقنيات حديثة مثل الخرائط التفاعلية، الصور الجوية، قواعد البيانات، والذكاء الاصطناعي لتحليل المحتوى.
- 3- ضرورة التكامل بين الإعلام الحربي والإعلام الإنساني بحيث يجمع الخطاب بين كشف جرائم الاحتلال، وإبراز صمود الشعب، وتقديم رواية دقيقة ومتوازنة تخدم الوعي المحلي والعالمي.
- 4- دعم الإعلام الفلسطيني رسميًا ومجتمعيًا وذلك عبر توفير التمويل، والحماية، والإمكانات التقنية للصحفيين العاملين في الميدان.
- 5- بناء استراتيجية إعلامية فلسطينية موحدة تهدف إلى مواجهة الرواية الإسرائيلية على المستويين الإقليمي والدولي، وتنظيم الجهود الصحفية خلال الأزمات.
- 6- تعزيز التعاون بين المؤسسات الصحفية العربية والفلسطينية لزيادة حجم التغطية الدولية، وتبادل الخبرات، وإنشاء مشاريع صحفية مشتركة تركز على القضايا الإنسانية في غزة.
- 7- تدريب الكوادر الصحفية على تحليل البيانات والتحقق من المحتوى لا سيما في ظل انتشار المعلومات المضللة خلال الحروب.
- 8- إدماج موضوعات الإعلام الحربي والإنساني في المناهج الجامعية الفلسطينية لتطوير جيل جديد من الصحفيين القادرين على التعامل مع أزمات الحرب باحترافية.

مقترحات دراسات مستقبلية:

استنادًا إلى ثغرات البحث، يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

- 1- دراسة مقارنة بين الخطاب الإعلامي الفلسطيني والخطاب العالمي خاصة الصحافة الغربية، لمعرفة أوجه القوة والضعف في سردية كل طرف.
- 2- تحليل التغطية الإعلامية الإسرائيلية للحرب لفهم الاستراتيجيات الدعائية، وأساليب التضليل، وكيفية مواجهة الرواية الاحتلالية.
- 3- دراسة تأثير الخطاب الصحفي الفلسطيني على الرأي العام الأوروبي والأمريكي من خلال بحوث تعتمد على استطلاعات أو تحليل اتجاهات شبكات التواصل.

4- بحث العلاقة بين استخدام الصور الصادمة وبين التأثير النفسي والجماهيري خصوصاً في ظل الجدل حول نشر الصور الدموية.

5- دراسة الخطاب الصحفي الفلسطيني عبر منصات الفيديو القصير مثل Tik Tok و Reels، وتحليل دورها في تعزيز الوعي العالمي.

6- مقارنة بين الخطاب الصحفي في غزة والضفة الغربية أثناء الحرب للوقوف على الاختلافات البنيوية والسياسية المؤثرة على التغطية.

7- دراسة تحليلية لتأثير الذكاء الاصطناعي في صياغة الخطاب الصحفي خلال الحرب وإمكانية توظيفه في التوثيق والرصد.

#### خاتمة:

تسعى هذه الدراسة إلى تقديم فهم معمق لطبيعة الخطاب الصحفي الفلسطيني خلال حرب الإبادة الجماعية على قطاع غزة عام 2023، من خلال تحليل مضمونه واتجاهاته ومحدداته، إضافةً إلى استكشاف تأثيره المحتمل على الوعي الجمعي، وصناعة الرأي العام، وطريقة تمثيل الجمهور الفلسطيني والعربي لما جرى خلال الحرب.

#### قائمة المراجع:

1. أبو جامع، محمد. (2021). الخطاب الصحفي الفلسطيني تجاه اعتداءات الاحتلال. جامعة الأزهر – غزة.
2. أبو عامر، عدنان. (2022). الإعلام الرقمي في النزاعات المعاصرة: دراسة في التأثير والاتجاهات. القدس: دار الأقصى.
3. أبو عوش، مازن. (2022). الاتصال والإعلام في بيئات الصراع. عمان: دار المسيرة.
4. أبو شنب، حسن. (2021). الإعلام المقاوم ودوره في تشكيل الوعي الجماهيري. غزة: المركز الفلسطيني للإعلام.
5. إلهان، محمود. (2020). الإعلام والنزاعات المسلحة: الخطاب والدور والتأثير. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. الجمل، حسن. (2024). الإعلام الفلسطيني خلال حرب غزة 2023: دراسة نقدية. "مجلة الإعلام الفلسطيني"، 18. (2).
7. بريك، نادر. (2019). تحليل الخطاب الإعلامي: الأسس والمناهج. عمان: دار المسيرة.
8. حسن، عمار. (2020). دور الصحافة الرقمية في النزاعات. مجلة الإعلام العربي.
9. حسين، سمير. (2006). بحوث الإعلام. القاهرة: عالم الكتب.
10. دويكات، خالد. (2021). نظرية تحليل الخطاب في الإعلام. نابلس: جامعة النجاح.
11. شرف، محمد. (2020). الإعلام الحربي: المفهوم والخصائص. "مجلة البحوث الإعلامية"، 14. (1).

12. العلي، سامر. (2022). تمثيلات القضية الفلسطينية في الإعلام العربي. جامعة اليرموك.

13. عمر، أحمد مصطفى. (1994). البحث العلمي: مفهومه وإجراءاته ومناهجه. بنغازي: جامعة قاريونس.

14. منصور، وليد. (2023). الصحافة الفلسطينية في زمن الحرب: التحديات والاستراتيجيات. رام الله: معهد الإعلام الفلسطيني.

15. **Allan, S.** (2010). *News Culture*. Routledge.

16. **Alshaer, H.** (2024). *Global Media Narratives of the Gaza War 2023*. London: Routledge.

17. **Baroud, R.** (2024). *Media Framing of Gaza 2023*. Al Jazeera Centre for Studies.

18. **El-Kholy, M.** (2022). *War Journalism and Peace Journalism*. *Media & Conflict Review*.

19. **Entman, R.** (1993). "Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm." *Journal of Communication*, 43(4).

20. **Fairclough, N.** (1995). *Critical Discourse Analysis*. London: Longman.

21. **Herman, E., & Chomsky, N.** (2002). *Manufacturing Consent: The Political Economy of the Mass Media*. New York: Pantheon.

22. **Yassin, R.** (2020). *Humanitarian Imagery in War Journalism*. *Journal of Media Studies*.

23. **Zelizer, B.** (2017). *Journalism and Crisis: Legacy and Agency*. Wiley Blackwell.



## أهمية العلاقات الاجتماعية في الوقاية من القلق والاكتئاب

### The Importance of Social Relationships in Preventing Anxiety and Depression

د. نورالهدى عربي (مخبر التنمية الاجتماعية وخدمة المجتمع، جامعة الشهيد حمّة لخضر، الوادي، الجزائر)

Nourelhouda Arbi (Laboratory of Social Development and Society Service, Echahid Hamma Lakhdar University El Oued, Algeria)

#### مستخلص:

تهدف هذه الورقة البحثية إلى دراسة أهمية العلاقات الاجتماعية في الوقاية من الاكتئاب والقلق، خاصة مع تفاقم الظاهرتين في الوقت الراهن، حيث انقسمت الورقة البحثية إلى محورين، والمحور الأول انقسم بدوره إلى جزأين، الجزء الأول يتناول الاكتئاب والجزء الثاني حول القلق، أما المحور الثاني فيتطرق للعلاقات الاجتماعية وأهميتها دراستها، وانتهت الورقة البحثية بخاتمة ومجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: القلق، الاكتئاب، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية.

#### Abstract:

This research seeks to assess the importance of social relationships in in the protection against depression and anxiety, particularly due to the exacerbation of these two phenomena at the present era. The research is divided into two themes, the first of which is in turn divided into two sections. The first one addresses depression, and the second one tackles anxiety. While the second theme examines social relationships and its importance. Ultimately, the research comes up with a set of recommendations.

**Keywords:** Anxiety, Depression, Mental health, social relationships.

## مقدمة:

في عالم تتسارع فيه الإيقاع وتزداد فيه مظاهر العزلة رغم كثافة التواصل الرقمي، تبرز العلاقات الاجتماعية كركيزة أساسية في الحفاظ على الصحة النفسية، والوقاية من الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، فالإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، يتغذى وجدانيا على التفاعل مع الآخرين، ويجد في الروابط الإنسانية مصدرا للأمان، والدعم، والانتماء.

تشير الدراسات الحديثة في علم النفس وعلم الأعصاب إلى أن الدماغ الإنساني مهياً بيولوجياً للتفاعل الاجتماعي، فالتواصل الإيجابي مع الآخرين يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل: الأوكسيتوسين، التي ترتبط بالاسترخاء والشعور بالطمأنينة، وتقلل من نشاط مناطق الدماغ المرتبطة بالخوف، والتوتر مثل: اللوزة الدماغية (Amygdala)، هذا التأثير العصبي العميق يجعل العلاقات الاجتماعية الإيجابية من أبرز العوامل الوقائية ضد الاكتئاب والقلق.

من جهة أخرى فإن العزلة الاجتماعية أو العلاقات السامة قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض النفسية، وتزيد من الشعور بالوحدة، وتضعف الثقة بالنفس مما يجعل الفرد أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، في المقابل توفر العلاقات الصحية مساحة للتعبير، التقدير، والمساندة، وتمنح الفرد شعوراً بالجدارة والهدف، وهي عناصر أساسية في بناء التوازن النفسي.

ليس هذا فحسب، بل إن العديد من نماذج العلاج النفسي الحديثة مثل: العلاج القائم على التعلق (attachment-based therapy)، تركز على إعادة بناء أنماط العلاقات وتفعيل الأمان العاطفي داخل العلاقات العلاجية نفسها، وهذا يؤكد أن العلاقات ليس مجرد ترف اجتماعي، بل هي جزء لا يتجزأ من البنية النفسية للفرد، ومن أدوات التعافي والوقاية.

وفي ظل تفشي الوحدة والافتراق في العصر الحديث، أصبح بناء العلاقات الصحية ضرورة لا رفاهية، فكل علاقة تبني على الاحترام والتواصل الصادق تترك أثراً عصبياً ونفسياً يعيد تشكيل الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه والعالم من حوله، إن الاستثمار في العلاقات الاجتماعية هو استثمار في الصحة النفسية طويلة المدى، وفي جودة الحياة بشكل عام.

## 1- الإشكالية:

نطرح الإشكال التالي: هل يمكن اعتبار العلاقات الاجتماعية أداة وقائية ضد الاكتئاب والقلق؟

## 2- أهمية الدراسة:

- في ظل تزايد معدلات الاكتئاب والقلق عالمياً وتنامي مظاهر العزلة الاجتماعية الناتجة عن أنماط الحياة الحديثة، تبرز العلاقات الاجتماعية كعامل وقائي بالغ الأهمية في الحفاظ على التوازن النفسي، فالتفاعل الإنساني الإيجابي لا يقتصر على كونه وسيلة للتسلية أو التواصل، بل يعد عنصراً حيوياً في تنظيم العواطف، وتعزيز الشعور بالأمان والانتماء، وتقوية المناعة النفسية.

- تكتسب الدراسة أهميتها من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين الروابط الاجتماعية والصحة النفسية، وتقديم رؤى علمية ومجتمعية حول كيفية تعزيز هذه العلاقات كوسيلة وقائية علاجية.

### 3- أهداف الدراسة:

- تحليل العلاقة بين العلاقات الاجتماعية ومستوى الاكتئاب والقلق.

- تقديم توصيات عملية ومجتمعية لتعزيز العلاقات الصحية كجزء من برامج الوقاية النفسية.

- تسليط الضوء على دور العلاقات الافتراضية في دعم الصحة النفسية مقارنة بالعلاقات الواقعية.

### 4- مفاهيم الدراسة:

#### 1-5 مفهوم الاكتئاب:

"يتضمن تعريف كلمة اكتئاب معاني الحزن والغم، فيقال اكتأب فلان، أي حزن واغتم وانكسر، والكآبة تغير النفس بالانكسار من شدة الهم والحزن، ويقال رماد مكتئب اللون: إذ ضرب إلى الأسود كما يكون وجه الكئيب".<sup>1</sup>

" يعرف الاكتئاب بأنه حالة انفعالية وقتية أودائمة يشعر فيها الفرد بالانقباض والحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر الهم والغم، وتصاحب هذه الحالة أعراض محددة متصلة بالجوانب المزاجية والمعرفية والسلوكية والجسمية".<sup>2</sup>

#### 2-5 مفهوم القلق:

وتعرف (سوسين، 1988) "القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود الخطر وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والتغير والتغيرات الفيسيولوجية الناتجة عن القلق، كما يتضمن اتساع الحدقة، ازدياد العرق في الكفين، وازدياد نبضات القلب، والتنفس السريع، وهذه الحالة تسمى بقلق الحالة وهي خبرة عابرة تتفاوت من حيث الشدة وتتذبذب من وقت لآخر".<sup>3</sup>

"يعرف على أنه انفعال غير سار لا يبعث على الراحة ولا على الطمأنينة، يجعل المتعلم غير قادر على أداء مهامه اليومية، ويؤثر على دراسته بالسلب، ويظهر ذلك على شكل أعراض جسدية وسلوكية ومعرفية".<sup>4</sup>

<sup>1</sup> جمال وسرحان آخرون، (2011): سلوكيات الاكتئاب، المجلد لوي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ص 11.

<sup>2</sup> هندية، محمد سعيد سلامة (2003): مدى فعالية برنامج علاجي سلوكي- معرفي في تخفيف حدة الاكتئاب لدى الأطفال (أطروحة دكتوراه منشورة)، تخصص فلسفة في دراسات الطفولة. مصر: جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، ص 11.

<sup>3</sup> عز الدين بوداري (2021): فعالية برنامج علاجي مقترح يعتمد على الرسم واللعب في تخفيف درجة القلق والاكتئاب لدى الطفل الأصم من 9-12 سنة، مجلة آفاق علمية، المجلد 13، العدد 02، ص 216.

<sup>4</sup> أمال بن عبد الرحمان، سعدية لبيض (2022): القلق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية ببلدية مسعد. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد (07)، العدد (01)، ص 348.

## 3-5 الصحة النفسية:

يرى أحمد علي أن الصحة النفسية تتمثل في شعور الفرد بالرضا والاستقرار مع نفسه ومع الناس، وتظهر الصحة النفسية في شكل إحساس يترجم إلى سلوك من جانب الفرد بالسعادة الإيجابية، والقدرة على مواجهة المواقف والمشكلات التي تقابل الفرد في مختلف نواحي حياته، والتوافق والتكيف السوي.<sup>1</sup>

يرى أيضا محمد رفعت " أن الصحة النفسية ترمي إلى الشخصية المتكاملة، أي الشخصية التي تتّصف بمسيرة الظروف، أي إلى التوافق الحكيم الدائم في التفاعل بين الفرد وبيئته، فالشخصية السوية نفسيا هي التي يصل صاحبها إلى التوافق الكامل بينه وبين البيئة التي يعيش فيها."<sup>1</sup>

## 4-5 العلاقات الاجتماعية:

"تعرف بأنها مجمل الروابط والتفاعلات التي تنشأ بين الأفراد والجماعات داخل المجتمع، وتسهم في تلاحمهم وتنظيم شؤونهم، بحيث يعد فهمها مدخلا ضروريا لمعالجة الإشكالات الاجتماعية المعاصرة."<sup>2</sup>

" هي مجموعة العلاقات الرسمية وغير الرسمية التي تجمع بين مختلف الفئات السوسيو مهنية داخل المؤسسة الجامعية، وتنعكس في بنيتها وأساليب تفاعلها طبيعة الواقع الاجتماعي السائد فيها."<sup>3</sup>

## أولا: الاكتئاب:

## 1- أعراض الاكتئاب:

رغم الأعراض التي تعبر عن كل نوع من أنواع الاكتئاب المصنف وفق الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع 4DSM للاضطراب العقلي، فإن الاكتئاب يعبر عنه بمجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليها بمفهوم الزملة الاكتئابية بحيث أن هناك أعراض نفسية للاكتئاب، وأخرى جسمية ومعرفية وهي:

## 1-1 الأعراض النفسية:

المزاج الحزين: وهو الشعور بالحزن والبكاء الشديد، رغم أن المصابين بالاكتئاب كثيرا ما يكونوا غير قادرين على البكاء، ذلك بأنهم يعانون من الفراغ الداخلي المطلق، وقد أطلق الطبيب النفسي الألماني كورتشneider (Kurtsheneider) على هذه الحالة الشعور بفقدان المشاعر.

<sup>1</sup> العياط، فكرة عبد العزيز (2017): العلاقات الاجتماعية من منظور سوسيلوجي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة البليدة 2، العدد 10، ص 492-495.

<sup>2</sup> الخالدي، نجوى بنت الهدى (2023): العلاقات الاجتماعية لدى مختلف الفئات السوسيو مهنية في الوسط الجامعي، جامعة لونيبي علي، البليدة 2، الجزائر، ص 116-128.

<sup>3</sup> سامر جميل رضوان (2007): الصحة النفسية، للنشر والتوزيع، ط2، عمان، ص 370-374.

اضطراب الدافع: غالباً ما يعاني الأشخاص المكتئبون من صعوبة شديدة في القيام بأدنى عمل، كما يعانون من شلل في القدرة على اتخاذ قراراتهم، وفي الحالات الشديدة قد يكون المكتئب لا يفارق السرير وغير قادر على القيام بشئ، وهذا يشمل الكلام أيضاً، فالكلام معه صعب لأنه صامت لا يتكلم.

فقدان الاهتمامات المعتادة: وتشمل فقدان الاهتمام بالمجالات التعليمية والمهنية والأسرية وحتى الشخصية.

أفكار اكتئابية: وتشمل اتهامات الذات: وهي مشاعر الذنب التي ينسبها الشخص لنفسه، ذلك أنه سبب الأحداث الأليمة التي يتعرض لها، وتمتد هذه الاتهامات إلى درجة أن يقول المعني أنه لم يرتكب في حياته سوى الأخطاء ويمكنها أن تتصاعد لدرجة الهذيان الاكتئابي، الذي هو عبارة عن هذيان حول ذنب يعتقد المريض أنه اقترفه وأنه لا بد من أن يعاقب عليه.<sup>1</sup>

التشاؤم: وهو ما يُعدّ تجسيداً لنظرة تشاؤمية للحياة، تتجلى في الاستغراق في اجترار الأفكار السلبية، وترسيخ قناعات قائمة على اليأس والمعاناة، والانغماس في التأمل القلق لظروف الحياة، بما يحدّ من القدرة على التمتع بجوانبها الإيجابية ومباهجها.<sup>2</sup>

أفكار تدمير الذات (الانتحار): يميل الفرد المكتئب إلى إدراك الحياة من منظور سلبي شامل؛ إذ يستحضر الماضي بوصفه مليئاً بالأخطاء والمعاناة، ويعيش الحاضر في حالة من القلق والخوف، بينما يتطلع إلى المستقبل بتشاؤم وعدم يقين. ويقوده هذا النسق المعرفي السلبي إلى الشعور بانعدام المعنى والجدوى من الحياة. وغالباً ما يترافق الاكتئاب مع أفكار سلبية متعلقة بالموت أو تمني عدم الوجود، حتى في بعض الحالات العابرة، حيث تظهر لدى كثير من المصابين نزعات فكرية من هذا النوع دون أن تتحول بالضرورة إلى سلوك فعلي، وهو ما يستدعي التدخل النفسي المبكر والدعم العلاجي المناسب.

القلق: يمكن أن يدوم القلق شهوراً، وفي بعض الأحيان يكون أكثر من المزاج الحزين فبعض المكتئبين يستيقظون قلقين، فالقلق دائماً مرتبط بسرعة الهيجان والغضب وقليل من السلوك العدواني، مما جعل الاتصال معهم يكون صعباً.

## 2-1 الأعراض الجسمية والألام العضوية: تشير إلى التغيرات الجسمية التي تصاحب الاكتئاب وتشمل:

تعد الأعراض الجسمية من أكثر الأعراض شيوعاً، فيكون الفرد المكتئب كثير الشكوى الجسمية، دون أن يكون هناك أسباب عضوية واضحة لذلك، ومن هذه الأعراض الصداع، الشعور بالألم، وفقدان الشهية، النوم، وغيرها من الأعراض.

وترى الباحثة أن جميع الأعراض السابقة الذكر يمكن أن تظهر منفردة أو مجتمعة لدى بعض الأفراد، وقد تجتمع عند الحالات الأشدّ اكتئاباً، وقد تكون هذه الأعراض الاكتئابية ناتجة عن الأحداث السلبية في ظل الأزمات مثل: جائحة كورونا، ومن الأعراض الاكتئابية الأكثر انتشاراً: الكآبة والحزن، الخوف واليأس، الشعور بالوحدة، الخوف من المستقبل والتشاؤم،

<sup>1</sup> محمد عبد الرحمان العيسوي (1995): موسوعة علم النفس الحديث، المجلد السادس، ط1، بيروت، ص 431.

<sup>2</sup> حسين فايد (2001): العدوان والاكتئاب في العصر الحديث، النظرية التكاملية ط1، جامعة حلوان، ص 87.

الابتعاد عن مباحج الحياة، فقدان الثقة بالنفس، عدم القدرة على القيام بمهام الحياة اليومية، الشعور بالصداع الدائم، عدم تحمل المسؤوليات وحل المشكلات واضطرابات النوم، وصعوبة التركيز.

3-1 الأعراض المعرفية: تشير إلى عدم القدرة على التركيز الدائم بسبب الأفكار والشكوك التي تقضيه في التفكير.

2- العوامل المسببة للاكتئاب:

1-2 العوامل العضوية:

الوراثة: تعود إلى ارتفاع الاستعداد للإصابة بالاكتئاب، فللوراثة دور هام في حدوثه، حيث أنه كلما أصيب فرد من أفراد الأسرة، يتزايد احتمال حدوثه في الأسرة ذاتها، حيث يرى (سلا، Slat) أن الجين الصبغي الوحيد المسير هو *autossomale* الذي له علاقة بظهور ذهان الهوس والاكتئاب.

أما الآخرون فيرون أن الاكتئاب يحدث إرثياً بواسطة العينات المتعددة حيث أن الظهور الباكر يفسر تشبّع الأفراد بالعامل الإرثي، وإذا ما ظهر في سن الخمسين يكون مثل هذا التشبع ضعيفاً.<sup>1</sup>

2-2 العوامل الكيميائية:

الأمينيات الدماغية: إن التغيرات التي تطرأ على تصنيع الأمينات الدماغية ومستواها واستقلابها (الدوبامين، سيروتونين، نزردينالين) في منطلق الاشتباك للخلايا العصبية تلعب دوراً هاماً في حدوث الاكتئاب، حيث يؤكد أن النتائج العلاجية مثل: Rizkine و *Alpka meteyldope* دور النواقل العصبية في ظهور متلازمة الاكتئاب.<sup>2</sup>

الغدد والهرمونات: تلاحظ اضطرابات المزاج في حالات الخلل الوظيفي الذي يصيب الجهاز الغدي الصمّ، كما في مرض أديسون، حيث ينعكس هذا الاضطراب الهرموني على الحالة النفسية والانفعالية للفرد. ويُعزى الاكتئاب الذي يلي الولادة إلى الانخفاض الحاد في مستوى هرمون البروجستيرون، في حين يُفسّر الاكتئاب المصاحب لمرحلة سنّ اليأس بارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول، وما يترتب عليه من تغيرات نفسية وانفعالية.<sup>3</sup>

الشوارد: أثبت (copen) أن وجود اضطراب في الصوديوم والبوتاسيوم يؤدي إلى ظهور الاكتئاب النهائي، فزيادة الصوديوم داخل الخلايا العصبية وانخفاض البوتاسيوم فيها إلى ما دون المستوى السوي يفسر ظهور الاكتئاب، أما (flash) توصل إلى أن خلل فترة الشفاء تخفض إفراز الكالسيوم في البول عند مرض الاكتئاب.

<sup>1</sup> لطفي الشربيني (2001): الاكتئاب- المرض والعلاج. منشأة المعارف، ص 85.

<sup>2</sup> محمد محمد جاسم (2004): مشكلات الصحة النفسية، أمراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، ص 38.

<sup>3</sup> أحمد عكاشة (1998): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

البنية الشخصية: وهي ليست أمراض نفسية أو عضوية وإنما سمات حادة تجعل هؤلاء الأفراد مختلفين عن بقية الناس، وهم لا يشعرون بأنهم يعانون من اضطراب ومنهم: الشخصية الهستيرية، والشخصية غير ناضجة انفعاليا، والشخصية الانطوائية، وكل هؤلاء يعانون الاكتئاب وقد يدفع الاكتئاب ببعضهم إلى الشعور باليأس والعجز ومن ثم الانتحار.

2-3 العوامل النفسية: منها المرض النفسي النَّاشئ عن خلل عضوي في الدماغ، وهي تنشأ عن خلل وظيفي وتشمل: الاضطرابات النفسية ومنها: القلق وتوهم المرض، الهستيريا والخاوف، الوسواس القهري، الاضطرابات العقلية، وقد تكون وراثية منها، الفصام، الهوس الاكتئابي، وتقوم الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية بدور مهم في الكثير من حالات الاكتئاب<sup>1</sup>.

2-4 العوامل الاقتصادية: كالفقر، البطالة والمشكلات المالية، وعدم الحصول على المهن المناسبة، تؤدي إلى الاكتئاب<sup>2</sup>.

2-5 العوامل الصحية: الحالة الصحية للأفراد لها علاقة مباشرة بالاكتئاب، فالمرضى المصابون بأمراض مزمنة أو مستعصية كالشفاء من السرطان والفشل الكلوي، وأمراض القلب وضغط الدم وداء السكري، هم الأكثر شعورا باليأس والاكتئاب والأكثر إقبالا على الانتحار<sup>3</sup>.

3- تصنيفات الاكتئاب: الاكتئاب ليس حالة واحدة فقط، بل له عدة تصنيفات بحسب شدته وأعراضه وتتمثل هذه التصنيفات في:

1-3 التصنيف حسب الشدة: في هذه الحالة هناك ثلاثة أنواع، وهي:

الاكتئاب الخفيف: أعراضه تكون مزعجة لكنها لا تعيق الحياة اليومية بشكل كبير.

الاكتئاب المتوسط: يبدأ بالتأثير على الأنشطة اليومية مثل فقدان الحماس، أو صعوبة التركيز.

الاكتئاب الحاد: يؤثر بشكل واضح على الوظائف اليومية، وغالبا يتطلب تدخل طبي عاجل.

2-3 التصنيف حسب النوع:

الاضطراب الاكتئابي الرئيسي major depression: يستمر لأكثر من أسبوعين ويشمل الشعور بالحزن العميق، وفقدان الاهتمام.

الاكتئاب المزمن أو عسر المزاج Dysthymia: حالة مستمرة من الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط تدوم لسنتين أو أكثر.

الاضطراب العاطفي الموسمي Sad: يرتبط بتغير الفصول، وغالبا ما يظهر في الشتاء.

<sup>1</sup> يوسف، جمعة سيد (2001): النظريات الحديثة في التفسير الأمراض النفسية، مراجع نقدية، دار غريب، القاهرة.

<sup>2</sup> عبد السلام، إسماعيل (2015): الاكتئاب النفسي الأسباب- الأعراض- أساليب العلاج. المجلة التربوية، العدد 7، ص 72-82.

<sup>3</sup> al3loom2021

الاكتئاب الذهاني Psychotic Depression: يصاحبه هلاوس أو أوهام، وهو أشد أنواع الاكتئاب.

الاكتئاب بعد الولادة: يصيب النساء بعد الولادة نتيجة تغيرات هرمونية ونفسية. الاضطراب ثنائي القطب (Bipolar Disorder): يتضمن نوبات اكتئاب ونوبات هوس.

### 3-3 التصنيف حسب السبب والسياق:

الاكتئاب التفاعلي Reactive depression: يحدث نتيجة صدمة أو تجربة مؤلمة مثل فقدان شخص أو انفصال.

الاكتئاب العضوي Organic depression: يرتبط بمشاكل جسدية أو اضطرابات في الدماغ كإصابة أو خلل في الغدة الدرقية.

الاكتئاب الوجودي: نوع مرتبط بأسئلة الحياة العميقة وفقدان المعنى، ويظهر غالباً لدى المثقفين أو في أوقات التغيير الجذري.

الاكتئاب المقاوم للعلاج Treatment-resistant depression: لا يستجيب للعلاجات التقليدية كالدواء أو العلاج النفسي.

### 4-3 التصنيف حسب الفئة العمرية أو الفئة الخاصة:

اكتئاب الأطفال والمراهقين: قد يختلف في الأعراض مثل التهيج والعزلة بدلاً من الحزن الظاهر.

اكتئاب كبار السن: يصاحبه مشاكل جسدية، وغالباً ما يخلط مع أعراض الشيخوخة.

اكتئاب مرتبط بالإدمان: ينتج عن أو يتفاقم بسبب تعاطي المواد المخدرة أو الكحول.<sup>1</sup>

### 4- علاج الاكتئاب:

#### 1-4 دور الطب النفسي في العلاج:

يتمثل دور الطبيب النفسي في علاج مرضى الاكتئاب في وضع خطة علاجية متكاملة تبدأ بتشخيص الحالة بدقة، ثم اختيار الأسلوب العلاجي والوسيلة العلاجية الأنسب لكل مريض على حدة. ويُراعى في ذلك أن لكل مريض ظروفه النفسية والاجتماعية والصحية الخاصة، مما يجعل الخطة العلاجية فردية ومفصلة وفق احتياجاته، بخلاف بعض التخصصات الطبية الأخرى، كالطب الباطني، حيث يمكن أحياناً اعتماد دواء واحد لعدد من الحالات المتشابهة.

وتُعدّ هذه الخصوصية من أبرز التحديات في المجال النفسي، إذ تتطلب عناية دقيقة ومتابعة مستمرة. كما يحرص الطبيب النفسي على تحديد مدة العلاج وطريقة تناول الدواء، وشرح ذلك للمريض بأسلوب مبسّط وواضح، مع توضيح الفوائد

<sup>1</sup> لطفي الشربيني (2001): الاكتئاب- المرض والعلاج، ص 235-238.

المتوقعة والآثار الجانبية المحتملة. ويُضاف إلى ذلك أهمية المتابعة الدورية من خلال الجلسات العلاجية، بهدف دعم المريض نفسيًا، والتخفيف من معاناته، ومساعدته على استعادة توازنه النفسي والتوافق الإيجابي مع متطلبات الحياة.

#### 2-4 دور الأسرة والمجتمع في العلاج:

إضافة إلى دور المريض والطبيب النفسي في علاج الاكتئاب، يبرز دور الأسرة والمجتمع بوصفه عنصرًا أساسيًا في إنجاح العملية العلاجية. ويتمثل هذا الدور في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، ومساندة المصاب لمساعدته على تجاوز أزمته النفسية. وفي المقابل فإن غياب هذا الدعم الأسري والاجتماعي يؤدي إلى تراكم الضغوط والمشكلات، مما يفاقم من حدة الاضطراب النفسي ويدفع بالفرد نحو الانسحاب والعزلة الاجتماعية. بينما يسهم وجود السند الأسري والمجتمعي في تعزيز فرص التعافي والخروج من الأزمة بشكل إيجابي.

ومن أجل التعامل الفعّال مع الاكتئاب، ينبغي الأخذ بعين الاعتبار الظروف الأسرية ونوعية العلاقات الاجتماعية، إضافة إلى حجم الأعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتق الفرد، لما لهذه العوامل من تأثير مباشر في حالته النفسية. كما تؤدي المشكلات الاجتماعية وتدهور الأوضاع الاقتصادية إلى زيادة انتشار الاضطرابات النفسية وتفاقم حدتها، مما يستدعي تدخلًا تكامليًا يجمع بين الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي.<sup>1</sup>

ثانياً: القلق:

#### 1- أعراض القلق:

القلق من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، وتظهر أعراضه على مستويات متعددة، نفسية، جسدية، وسلوكية نذكرها:

##### 1-1 الأعراض النفسية:

الخوف المفرط: شعور دائم بالخطر، أو التهديد حتى في غياب مبرر واقعي.

التفكير السلبي: انشغال العقل بأفكار سوداوية أو سيناريوهات كارثية.

صعوبة التركيز: تشتت الذهن وعدم القدرة على متابعة المهام أو المحادثات.

الانفعال الزائد: سرعة الغضب أو البكاء لأسباب بسيطة.

الأرق واضطراب النوم: صعوبة في النوم أو الاستيقاظ المتكرر بسبب ازدحام الأفكار.

##### 1-1 الأعراض الجسدية:

تسارع ضربات القلب: نتيجة استجابة الجسم لحالة " القتال أو الهروب".

<sup>1</sup> <http://altafi.com> 19/9/2025

ضيق التنفس أو التنفس السريع: شعور بعد الحصول على كمية كافية من الهواء.

آلام المعدة أو اضطرابات الهضم: مثل الغثيان، الإسهال، أو فقدان الشهية.

الصداع والدوخة: بسبب التوتر المستمر والإجهاد الذهني.

التعرق المفرط: خاصة في المواقف التي تثير القلق الاجتماعي.

الشّد العضلي: توتر في الرقبة، الكتفين، أو الفك، وقد يؤدي إلى ألم مزمن.

الإرهاق العام: شعور دائم بالتعب حتى دون مجهود فعلي<sup>1</sup>.

### 2-1 الأعراض السلوكية:

تجنب المواقف الاجتماعية: مثل الاجتماعات أو المناسبات خوفاً من الإحراج.

الانسحاب من الأنشطة اليومية: فقدان الاهتمام بالهوايات أو العمل.

التردد في اتخاذ القرارات: بسبب الخوف من النتائج أو الفشل.

اللجوء إلى سلوكيات مهدئة مؤقتة: مثل الإفراط في تناول الكافيين أو الكحول.

### 3-1 أعراض القلق لدى الأطفال:

التمسك الزائد بالأهل.

الشكوى من آلام جسدية دون سبب عضوي واضح.

الانطوائية أو العدوانية.

صعوبة في التركيز داخل الصف الدراسي<sup>2</sup>.

### 2- أسباب القلق:

القلق ليس مجرد شعور عابر بالتوتر، بل هو حالة نفسية معقدة تتداخل فيها عوامل نفسية، اجتماعية، بيولوجية،

وسلوكية نذكرها:

<sup>1</sup> <http://altibbi.com> 19/9/2025

<sup>2</sup> النجاح: (21 03 2025): تم الاسترداد من <https://www.annajah.net>

## 1-2 الأسباب النفسية:

ضعف الثقة بالنفس: الشخص الذي يشك في قدراته، أو يشعر بعدم الكفاءة يكون أكثر عرضة للقلق في المواقف الاجتماعية أو المهنية.

التفكير الزائد بالمستقبل: الانشغال المستمر بما قد يحدث، والخوف من الفشل أو فقدان السيطرة، يشكل حالة من التوتر المزمن.

السعي للكمال: الرغبة في تحقيق المثالية في كل شيء تؤدي إلى ضغط داخلي مستمر، مما يولد القلق عند عدم الوصول إلى النتائج المرجوة.

كثرة النقد: التعرض المستمر للنقد السلبي خاصة من المقربين، يضعف الاستقرار النفسي ويزيد من القلق.<sup>1</sup>

## 1-2 الأسباب البيولوجية والوراثية:

العوامل الوراثية: يتمثل في وجود تاريخ عائلي مع اضطرابات القلق يزيد من احتمالية الإصابة، بسبب تأثير الجينات على كيمياء الدماغ.

اختلالات كيميائية في الدماغ: مثل انخفاض مستوى السيروتونين أو الدوبامين، وهي مواد تؤثر على المزاج والاستجابة للضغط.

## 2-2 الأسباب الجسدية والغذائية:

النوم: الحرمان من النوم يزيد من حساسية الجسم للمثيرات، ويضعف القدرة على التعامل مع الضغوط.

الإفراط في تناول الكافيين: مثل القهوة أو مشروبات الطاقة، يحفز الجهاز العصبي ويزيد من أعراض القلق خاصة لدى من يعانون من اضطرابات القلق الاجتماعي.

انخفاض السكر في الدم: تفويت الوجبات أو اتباع نظام غذائي غير متوازن يؤدي إلى أعراض جسدية مثل: الارتعاش والدوخة، والتي قد تفسر كقلق.

## 3-2 الأسباب الطبية والدوائية:

الأثار الجانبية لبعض الأدوية: مثل أدوية الغدة الدرقية، الربو، أو مزيلات الاحتقان، قد تسبب أعراضاً مشابهة للقلق.

انسحاب الأدوية: التوقف المفاجئ عن أدوية مهدئة مثل: البنزوديازيبينات قد يؤدي إلى تفاقم القلق.

<sup>1</sup> رزق، محمد حسن. (1979). الاضطرابات النفسية: الأعراض والتشخيص والعلاج. القاهرة: دار المعارف.

## 4-2 الأسباب الاجتماعية والبيئية:

ضغوط الحياة اليومية: مثل المشاكل المالية، العمل، العلاقات، أو المسؤوليات الأسرية، كلها عوامل تؤدي إلى إرهاق نفسي مستمر.

الخبرات الصادمة: مثل فقدان شخص عزيز، التعرض للعنف، أو الفشل المتكرر، قد تترك أثرا طويلا على الصحة النفسية.

## 3- آثار القلق:

القلق ليس مجرد شعور، بل هو حالة نفسية قد تؤثر بعمق على مختلف جوانب الحياة نذكرها:

## الآثار النفسية:

اضطراب المزاج: القلق المزمن قد يؤدي إلى الاكتئاب، الحزن، أو الشعور باليأس.  
ضعف التركيز: التفكير المفرط والتشتت الذهني يجعل من الصعب أداء المهام اليومية.  
الأرق واضطراب النوم: صعوبة في النوم والاستيقاظ المتكرر بسبب الأفكار المتسارعة.  
الإرهاق الذهني: الشعور المستمر بالإجهاد العقلي حتى دون بذل مجهود فعلي.

## الآثار الجسدية:

تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم نتيجة إفراز هرمونات التوتر مثل: الكورتيزول.  
مشاكل الجهاز الهضمي: مثل الغثيان، آلام المعدة، أو متلازمة القولون العصبي.  
اضطرابات التنفس: خاصة لدى مرضى الربو أو انسداد الشعب الهوائية، حيث يزداد سوء الحالة.  
آلام عضلية: توتر العضلات المزمن، خاصة الرقبة والكتفين.

ضعف المناعة: القلق المزمن يضعف الجهاز المناعي ويزيد قابلية الإصابة بالأمراض.

## الآثار السلوكية والاجتماعية:

الانسحاب الاجتماعي: تجنب اللقاءات والمناسبات خوفا من الإحراج أو التقييم.  
تدهور العلاقات الشخصية: صعوبة في التواصل، الانفعال الزائد، أو فقدان الاهتمام بالآخرين.  
الإفراط في العزلة: الميل إلى البقاء وحيدا، مما يزيد من الشعور بالوحدة.

اللجوء إلى سلوكيات ضارة: مثل تعاطي الكحول أو المخدرات كوسيلة للهروب من القلق.

### 1-3 التأثير على الأداء اليومي:

انخفاض الإنتاجية: سواء في العمل أو الدراسة بسبب ضعف التركيز والتوتر.  
صعوبة اتخاذ القرارات: التردد والخوف من النتائج يؤدي إلى شلل في اتخاذ خطوات حاسمة.  
تراجع الثقة بالنفس: الشعور بعدم الكفاءة أو الخوف من الفشل.

### ثالثاً: العلاقات الاجتماعية

#### 1- العوامل المؤثرة في العلاقات الاجتماعية:

هناك العديد من العوامل المؤثرة في العلاقات الاجتماعية وهي:

1-1 السمات الشخصية: فهي تؤثر في سلوك صاحبها حيث نظرته لنفسه ونظرة الآخرين إليه، وبالتالي فإن ذلك يؤثر في طبيعة علاقته بالآخرين، ونلاحظ أن علاقة ذوي الاحتياجات الخاصة بالعاديين تختلف تماماً عن علاقاتهم ببعضهم البعض.  
2-1 خبرات الفرد الخاصة: والتي تسهم في تكوين أفكاره، وتشكيل ميوله واهتماماته فينعكس ذلك كله على سلوكه الاجتماعي وعلاقته الاجتماعية بالآخرين.

2-1 التقدم العلمي والتكنولوجي: فما يحدثه التقدم العلمي والتكنولوجي من تغيرات هائلة في المجتمع يؤثر بشكل واضح على علاقات أفراد المجتمع وجماعته.

إن نشوء العلاقات الاجتماعية بين الأفراد تحكمها ضوابط معينة وتنشأ لاعتبارات ومعايير مختلفة، فالمكانة الاجتماعية للفرد والدور الذي تلعبه في الحياة الاجتماعية كفيلة بأن تحدد نوع العلاقة المراد إنشاؤها<sup>1</sup>.

#### 2- كيف تحمي العلاقات الاجتماعية الصحة النفسية؟

تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً بالغ الأهمية في الوقاية من الاكتئاب والقلق، ليس فقط لأنها توفر الدعم العاطفي، بل لأنها تؤثر في طريقة تفكير الإنسان ونظرته إلى ذاته والعالم من حوله، ومن أبرز النقاط التي توضح هذه الأهمية هي:  
شبكة دعم نفسي عصبي: وجود علاقات إيجابية يوفر بيئة آمنة للتعبير عن المشاعر، مما يقلل من التوتر ويمنع تراكم الضغوط النفسية.

الشعور بالانتماء: العلاقات تمنح الإنسان إحساساً بالارتباط والقبول، ما يعزز من ثقته بنفسه ويقلل من مشاعر العزلة.  
التوازن العاطفي: التفاعل الاجتماعي المنتظم يساعد على تنظيم العواطف، ويمنع الانغماس في التفكير السلبي.

<sup>1</sup> عبد العزيز فكرة (بلا تاريخ): العلاقات الاجتماعية من منظور سوسيولوجي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد الثالث عشر، ص 545.

الوقاية من الوحدة: الوحدة المزمنة ترتبط ارتباطا وثيقا بالاكتئاب، والعلاقات الصحية تشكل حاجزا نفسيا ضد هذا الانحدار.

تخبرنا الدراسات النفسية أن الأشخاص الذين يمتلكون علاقات اجتماعية قوية هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، وأكثر قدرة على التعافي من الأزمات النفسية، والعلاقات السلبية أو السامة بالمقابل قد تؤدي إلى زيادة القلق والتوتر، وتدهور الصحة النفسية.

#### خاتمة:

ختاما تعدّ العلاقات الاجتماعية ركيزة أساسية في الحفاظ على الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات مثل: الاكتئاب والقلق، فالتواصل الإنساني بما يحمله من دعم وتفهم وتبادل للمشاعر يساهم في بناء توازن داخلي يحمي الفرد من الانعزال والانحدار النفسي.

إن وجود شبكة اجتماعية صحية لا يمنح الإنسان فقط شعورا بالانتماء بل يوفر له أيضا أدوات فعّالة لمواجهة الضغوط والتحديات اليومية، لذلك فإنّ تعزيز العلاقات الايجابية والاهتمام بوجود التفاعل الاجتماعي يعدّ من أهم سبل الوقاية النفسيّة في عالم يتسارع فيه الإيقاع وتزداد فيه مسببات التوتر.

توصيات: من أجل أن نستمر في علاقات صحية يجب:

بناء علاقات تقوم على الاحترام المتبادل والتواصل الصادق.

رسم حدود واضحة لتجنّب العلاقات السامة التي تؤثر سلبا على الصحة النفسية.

الانخراط في الأنشطة الاجتماعية حتى في فترات التوتر، لأنها تعزز من الشعور بالدعم والمساندة.

#### قائمة المراجع:

1. جمال وسرحان و آخرون (2011): سلوكيات الاكتئاب، المجلد اوي للنشر والتوزيع، عمان.
2. العياط، فكرة عبد العزيز(2017): العلاقات الاجتماعية من منظور سوسولوجي. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة البليدة2، العدد 10.
3. الخالدي، نجوى بنت الحدى (2023): العلاقات الاجتماعي لدى مختلف الفئات السوسيو مهنية في الوسط الجامعي، جامعة لونيبي علي، البليدة 2.
4. أحمد عكاشة (1998): الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
5. أمال بن عبد الرحمان، سعدية لبيض (2022): القلق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دراسة ميدانية ببلدية مسعد. مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد (7)، العدد (1).

6. حسين فايد(2001):العدوان والاكنتاب في العصر الحديث، النظرية التكاملية ط1، جامعة حلوان.
7. رزق، محمد حسن. (1979). الاضطرابات النفسية: الأعراض والتشخيص والعلاج. القاهرة: دار المعارف.
8. سامر جميل رضوان (2007): الصحة النفسية، للنشر والتوزيع، ط2، عمان.
9. عبد السلام، إسماعيل (2015): الاكنتاب النفسي الأسباب- الأعراض- أساليب العلاج. المجلة التربوية، العدد 7.
10. عبد العزيز فكرة (بلا تاريخ): العلاقات الاجتماعية من منظور سوسولوجي. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد الثالث عشر.
11. عز الدين بوداري (2021): فعالية برنامج علاجي مقترح يعتمد على الرسم واللعب في تخفيف درجة القلق والاكنتاب لدى الطفل الأصم من 9-12 سنة، مجلة آفاق علمية، المجلد 13، العدد 2.
12. لطفي الشريبي (2001): الاكنتاب- المرض والعلاج.
13. لطفي الشريبي (2001): الاكنتاب- المرض والعلاج. منشأة المعارف.
14. محمد عبد الرحمان العيسوي (1995): موسوعة علم النفس الحديث، المجلد السادس، ط1، بيروت.
15. محمد محمد جاسم (2004): مشكلات الصحة النفسية، أمراضها و علاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان.
16. النجاح: (2025, 3 21): تم الاسترداد من <https://www.annajah.net>
17. هندية، محمد سعيد سلامة (2003): مدى فعالية برنامج علاجي سلوكي- معرفي في تخفيف حدة الاكنتاب لدى الأطفال (أطروحة دكتوراه منشورة)، تخصص فلسفة في دراسات الطفولة. مصر: جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة.
18. يوسف، جمعة سيد (2001): النظريات الحديثة في التفسير الأمراض النفسية، مراجع نقدية، دار غريب، القاهرة.
19. <https://altibbi.com2025/9/19>
20. al3loom2021
21. <https://altafi.com> 19/9/ 2025



## البيداغوجية النقدية عند باولو فرييري

### Critical Pedagogy in Paulo Freire

د. عبد الرحمان أوصالح (جامعة القاضي عياض، المغرب)

Dr. Abderrahmane Oussalah/ Cadi Ayyad University, Morocco

#### مستخلص:

تبتغي هذه الدراسة بيان مقومات البيداغوجية النقدية عند باولو فرييري، وإيضاح الكيفية التي يمكن أن تسهم بها في تنمية الحس النقدي لدى المتعلم، من حيث إنها تمنحه الكفايات الضرورية لقراءة واقعه الاجتماعي. وهي البيداغوجية التي توجب لزما الانصراف عن الطرق التقليدية التي كانت تقوم على الحفظ والتلقين إلى الطرق الحوارية الجديدة التي تنبني على التساؤل والتواصل الإيجابي والأفقي بين الأستاذ والمتعلم. وذلك لأن التعليم ليس إلا مجرد وسيلة لتغيير الواقع وإيجاد الحلول للمشاكل التي تعترض تحقيق الحرية والعدالة الاجتماعية. فضلا عن أن هذه الدراسة تسلط الضوء على تأثير وضعية المتعلم السلبية أو الإيجابية في الفصل الدرامي على الكيفية التي يتصور بها ذاته وعلاقته بمحيطه الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: البيداغوجية، النقد، الحوار، التحرر، التعليم البنكي.

#### Abstract:

This study aims to clarify the elements of critical pedagogy in Paulo Freire's work and explain how it can contribute to the development of critical thinking in learners, in that it provides them with the necessary skills to understand their social reality. This pedagogy requires a shift away from traditional methods based on memorization and rote learning to new dialogical methods based on questioning and positive, horizontal communication between teacher and learner. This is because education is nothing more than a means of changing reality and finding solutions to the problems that stand in the way of achieving freedom and social justice. In addition, this study highlights the impact of the learner's negative or positive attitude in the classroom on how they perceive themselves and their relationship with their social environment.

**Key words:** Pedagogy, critic, dialogue, liberation, Banking education.

## مقدمة:

تروم هذه الدراسة بيان مقومات البيداغوجية النقدية عند باولو فرييري، وإيضاح الكيفية التي يمكن أن تسهم بها في تنمية الحس النقدي لدى المتعلم، من حيث إنها تمنحه الكفايات الضرورية لقراءة واقعه الاجتماعي. وهي البيداغوجية التي توجب لزوما الانصراف عن الطرق التقليدية التي كانت تقوم على الحفظ والتلقين إلى الطرق الحوارية الجديدة التي تنبني على التساؤل والتواصل الإيجابي والأفقي بين الأستاذ والمتعلم. وذلك لأن التعليم ليس إلا مجرد وسيلة لتغيير الواقع وإيجاد الحلول للمشاكل التي تعترض تحقيق الحرية والعدالة الاجتماعية.

غني عن البيان أن فلسفة باولو فرييري البيداغوجية تندرج في إطار سياق نظري مقتضاه الفلسفة الماركسية كمنهج لتحليل البنى الاجتماعية.<sup>1</sup>

لا بد في البداية أن نبدي ملاحظة فحواها أن البيداغوجية التي اقترحها بولو فرييري لا تقتصر فحسب على البالغين، فهذا هو يقول في كتابه "بيداغوجية المدينة"، أنه يمكن اعتماد بيداغوجية المقهورين في كل المستويات التعليمية: الابتدائية منها والثانوية.<sup>2</sup> إذ يتعين علينا التذكير أنه بالرغم من شهرته بتعليم العمال والفلاحين في مدينة ريسيف في البرازيل، إلا أنه بدأ مهمة التدريس بتعليم اللغة البرتغالية في المرحلة الثانوية. وهناك كان يعلمهم النحو من خلال المعرفة السابقة التي يمتلكها المتعلمون، وليس من خلال النصوص التي يحضرها، وهي واحدة من الطرق التي ستصير فيما بعد عنصرا مهما في منهجيته التدريسية.<sup>3</sup>

ينخرط هذا البحث إذن، في هذا النقاش الدائر اليوم حول علاقة التعليم بالحس النقدي في فلسفة باولو فرييري. ومن المهم التركيز على الكيفية التي تنعكس بها وضعية المتعلم في الفصل الدراسي على وجوده الفردي. لهذا فإن هذه الدراسة تنتظم في محورين، حيث سنحاول في البداية الوقوف عند التعليم البنكي، بما هو تعليم يقوم على أساس التلقين والحفظ، وكيف يسهم في قتل الملكات الإبداعية لدى المتعلم. ثم سننتقل في مرحلة ثانية إلى الكشف على البيداغوجية النقدية، مع التركيز على الحوار والقراءة، بوصفها أهم الآليات القادرة على تنمية الحس النقدي لدى المتعلم.

وسم باولو فرييري المحور الثاني من كتابه "تعليم المقهورين" بـ "مفهوم التعليم البنكي والحواري"، وقيم فيه تمييزا بين هذين الضربين من التعليم، وبيانه على الشكل التالي:

<sup>1</sup> Paulo Freire, A pedagogy of the Heart, translated by Donaldo Macedo and Alexandre Oliveira, The Continuum, New York, London, 1997, p 65

<sup>2</sup> Freire Paulo, A pedagogy of the city, translated by Donaldo Macedo, The Continuum, New York, 1993, p 65.

<sup>3</sup> Freire Paulo, Ira Shor, A pedagogy for liberation: dialogues on transforming education, Macmillan, First published, 1987, p-27 28.

## 1- التلقين أساس التعليم البنكي:

التعليم البنكي هي استعارة استعملها باولو فريري ككناية عن التعليم التلقيني، الذي ينحصر فيه دور المتعلمين في الحفظ والتذكر وإعادة الجمل التي سمعوها من الأستاذ دون النظر في مضمونها. بحيث صار التعليم ضرباً من الإيداع، وصار المتعلم شبيهاً بالبنوك التي يقوم الأساتذة فيها بدور المودعين للبيانات والمعلومات.<sup>1</sup>

علاوة على أن مفهوم البنك يبرز واحدة من خصائص هذا التعليم، وهي أنه بمثابة منحة يتفضّل بها أولئك الذين يعتبرون أنفسهم مالكيين للمعرفة، على أولئك الذين يفترضون أنهم لا يعرفون شيئاً. وهكذا يقدم المدرس نفسه للمتعلمين على أنه الصورة المضادة لهم، فيتم تكريس التناقض بين الأستاذ والتلميذ: الأول يمتلك المعرفة والقدرة على التفكير، والثاني جاهل بها وفاقد للقدرة على التفكير. وبحسب المنظور الهيجلي للجدل، فإن اعتراف التلاميذ بجهلهم هو تبرير لوجود الأستاذ بينهم.<sup>2</sup> تبعاً لذلك فالأستاذ هو قوام العملية التعليمية التعليمية من حيث إنه يختار المادة المعرفية وينظمها وفق منطقته، أما التلميذ فعليه أن يُدعّن لاختياراته ويتأقلم معها.

ولا شك أن هذا الدور السلبي الذي يناط بالمتعلم في المدرسة سينعكس حتماً على الحياة اليومية، فهو ينقاد أيضاً لما فُرض عليه تاريخياً واجتماعياً، لأن مهمة هذا التعليم تتركز في تقليل القدرة الإبداعية عند المتعلمين أو إلغائها تماماً من أجل خدمة أغراض القاهرين، الذين لا يرغبون في أن يصبح العالم مكشوفاً لهؤلاء، لكي لا يصبحوا ذواتاً للتنمية والتغيير. إن من يمارس القهر يتصرف ضد أي محاولة في التعليم تستهدفه، فتجده في ذلك لا يحفل بالملكات النقدية للمتعلمين، بل إنه يكرس النظرة الجزئية حول حقائق العالم.<sup>3</sup>

يلجأ هذا التعليم البنكي من أجل إعادة إنتاج الإيديولوجية نفسها، إلى مجموعة من الأساليب وهي أولاً: جعل الواقع غامضاً لمنع الناس من قراءته على نحو صحيح، مما يفضي إلى عدم اكتساب الوعي النقدي. ثم ثانياً: إيهام الناس أن الواقع محدد سلفاً في مقولات ثابتة، وبالتالي ينبغي الاقتصار على وصفه بدل الاعتراف بأن كل لحظة تُصنع في التاريخ يمكن تغييرها في المستقبل.<sup>4</sup> ولما كانت دورة المعرفة تشتمل على لحظتين أساسيتين: تتمثل الأولى في لحظة إنتاج المعرفة، والثانية في لحظة تعلم المعرفة؛ فإن مشكلة هذا النمط من التعليم أنه يفصل بين هاتين اللحظتين، حيث يُنتج المدرس المعرفة في مكان بعيد عن المتعلم، ثم يجلبها للفصل الدراسي لكي يحفظها التلميذ عن ظهر قلب. وعلى هذا النحو «يصير المعلم هو ذلك المتخصص في نقل المعرفة...وتصير المدرسة فضاء لبيع المعرفة، وهو ما يطابق الإيديولوجية الرأسمالية».<sup>5</sup>

<sup>1</sup> فريري باولو، تعليم القاهرين، ترجمة يوسف نور عوض، دار القلم، بيروت، لبنان، دون تاريخ، ص 51.

<sup>2</sup> المصدر نفسه، ص 51-52.

<sup>3</sup> المصدر نفسه، ص 53.

<sup>4</sup> Freire Paulo, Ira Shor, A pedagogy for liberation: dialogues on transforming education, Macmillan, First published, 1987, p36.

<sup>5</sup> Ibid. p 8.

يستعين بولو فريري بإريك فروم لفهم طبيعة القاهر في المجتمعات الرأسمالية الذي وضع هذا الأسلوب التعليمي، حيث إن مشكلته تكمن في أنه يعيش وجوداً في صيغة فعل التملك، فالنقود هي الأساس الذي ينبني عليه العالم، والنجاح عندهم يعادل الربح المالي. ولم يجانب إريك فروم الصواب حينما قال إن هؤلاء أصيبوا بمرض نفسي جماعي وهو السادية، التي تتمظهر هنا في شكل الرغبة في تملك الإنسان وسلب حريته. إذن فالشخصية القاهرة تنجح لزوماً إلى تدمير الطاقة الإبداعية التي تكمن في الحياة، وبذلك فهي تسهم في تدمير الحياة.<sup>1</sup>

إن التعليم البنكي، والحال هذه، يبدأ بفهم خاطئ للإنسان، حيث يستهدف تحويل الأفراد إلى أشياء، أو بتعبير إريك فروم يسلب من الفرد إرادة الحياة (النمو، والتغير)، ويمنحه إرادة الموت (الثبات والجمود). لهذا لا عجب أن يؤدي القهر والسيطرة، عنده، إلى القتل؛ ذلك أنهما يستمدان وجودهما من حب الموت وليس حب الحياة. وهكذا فإن المفهوم البنكي للتعليم والذي يخدم ظروف القهر هو مميت بالضرورة؛ لأن اعتماده على الجمود والتحييد يحوّل الطلاب إلى أوعية للاستقبال، وبذلك تتم السيطرة على التفكير والرغبة في العمل، ويتم في نفس الآن تكييف الإنسان مع ظروف القهر وتعطيل طاقاته المبدعة.<sup>2</sup>

تبعا لذلك، فبعض المقهورين بدلاً من أن يناضلوا من أجل تحرير ذواتهم؛ فإنهم يجنحون إلى ممارسة دور القاهرين في حياتهم الفردية، وهذا المظهر في واقعه انعكاس للواقع المتناقض الذي ظلوا يعيشون فيه، فقد حلم هؤلاء بأن يصبحوا أناساً ذوي قيمة وكرامة، لكن صورة الإنسان ظلت في مخيلتهم هي صورة القاهر. وعليه فإذا أرادوا تحقيق الإصلاح الزراعي فليس ذلك من أجل تحرير الجميع، بل لكي يصبحوا ملاكاً ليستعيدوا الآخرين على نحو ما كانوا مستعبدين، حتى أنهم ما يفتؤون بمارسون القسوة عليها التي كانت تمارس عليهم.

وسبب ذلك أن المقهور صار خائفاً من الحرية، لهذا فهو يظل خاضعاً للصورة التي رسمها المتسلط عن الحياة، فلا يستطيع منها فكاكاً.<sup>3</sup> ولا غرابة أن المفكر البرازيلي ما يفتأ يشير إلى الكاتب التونسي/الفرنسي البرت ممي (Albert Memmi)، في تحليله الرائع للعقلية المستعمرة في كتابه "صورة المستعمَر وصورة المستعمِر"، مركزاً على الامتعاظ الممزوج بالانجذاب العاطفي للمستعمَر نحو المستعمِر. نقرأ للسوسيولوجي التونسي أنه يقول في الكتاب السابق الذي قدم له جون بول سارتر: «كنت تونسياً وبالتالي مستعمراً. ولقد اكتشفت أن ثمة القليل من الأبعاد التي لم تتأثر بهذا المعطى في حياتي وشخصيتي. إن تأثيري لا يقتصر فحسب على أفكار ومشاعري الخاصة وسلوكي، بل أيضاً بسلوك الآخرين اتجاهي».<sup>4</sup>

<sup>1</sup> فريري بولو، تعليم المقهورين، مصدر سابق، ص 38-39.

<sup>2</sup> المصدر نفسه، ص 56.

<sup>3</sup> المصدر نفسه، ص 28-30.

<sup>4</sup> Memmi Albert, Portrait du colonisé, précédé du portrait du colonisateur : et d'une préface de Jean-Paul Sartre, Petite bibliothèque Payot, Paris, 1973, p 10.

## 2- الحوار أساس التعليم النقدي:

تحاول بيداغوجية الحوار تطوير أسلوب تعليمي يستهدف تحرير المقهورين، لهذا يتعين على النظام التعليمي أن يُسعف الأفراد في اكتشاف أنهم أسرى، على اعتبار أن التحرر يقتضي في بداية الأمر الوعي بفقدان الحرية.<sup>1</sup> تبعاً لذلك فإن تعليم المقهورين في المرحلة الأولى لا بد له أن يستثير الوعي بحقيقة وجود المقهور وحقيقة وجود القاهر، أي حقيقة وجود أفراد يمارسون القهر على الآخرين وأفراد يعانون من ويلات هذا القهر. ولا عجب والحال هذه أن أول ما ينبغي أن يتوفر في المدرس هو أن يعي هذا القهر الذي يمارس على المتعلمين وعليه، أما المعلم الذي ينطلق من دوافع أنانية تستهدف جعل القاهر متفضلاً إنسانياً، هو في حد ذاته ضرب من القهر أو هو وسيلة لتجريد الإنسان من إنسانيته.<sup>2</sup>

لما كان الأمر على هذا النحو؛ فإن الطريقة المناسبة للتعامل مع المقهورين هي طريقة الحوار، ذلك أن القناعة بالنضال من أجل التحرر ليست هبة تمنحها القيادة الثورية؛ بل هي نتيجة حوار داخلي يُؤلّد مثل هذه القناعة لديهم. من ثمة يتعين على المعلم أن يعلم الأفراد أن مثل هذه القناعة لا تباع ولا تمنح، وإنما نصل إليها عن طريق الوعي والعمل.<sup>3</sup>

إذا كان هذا النظام التعليمي يقوم على الحوار؛ فإنه يتأسس على الكلمة، والتي ليست مجرد أداة نستعملها للتواصل مع الأفراد، بل هي أداة للفعل. ليس ثمة كلمة حقيقية غير قابلة للتنفيذ في حياة الناس، وذلك ما يميز الكلمة الصادقة، من حيث إنها قادرة على تغيير العالم، لذا فهو يقول «نجد في الكلمة بعدين، التفكير والفعل، في تفاعل جذري لدرجة أن التضحية بأحدهما- ولو جزئياً- تؤثر بشكل مباشر على الآخر. لا توجد كلمة حقيقية لا تكون في الوقت نفسه ممارسة. لذا فإن قول كلمة حقيقية يعني تغيير العالم».<sup>4</sup> أما تجرد الكلمة من أحد البعدين السابقين؛ فإنها تصبح عاجزة عن القيام بدورها وتتحول إلى مجرد ثرثرة فارغة المحتوى.<sup>5</sup>

إن الحوار هو المواجهة الحقيقية بين الأفراد من أجل تسمية العالم حولهم، ولما كان الأمر كذلك فإنه لا يمكن أن يتم الحوار بين من يحق له تسمية العالم، وبين من سلبوا ذلك الحق. لهذا لا غرابة أن أول ما يقوم به المقهورون حينما يتحررون هو أن يستعيدوا حقهم في قول كلمتهم ويوقفوا استمرارية الاستلاب اللإنساني الذي كانوا موضوعاً له. غير أن الحوار يقتضي أيضاً الثقة في المتعلمين، الثقة في قدرتهم على الإبداع والصنع، فلا يقوم الأستاذ بدور المتسلط عليهم، بل بدور المشارك مع

<sup>1</sup> فريري باولو، تعليم المقهورين، مصدر سابق، ص 31.

<sup>2</sup> المصدر نفسه، ص 35.

<sup>3</sup> المصدر نفسه، ص 46.

<sup>4</sup> Asoke Bhattacharya, "Paulo Freire: the Rousseau of the twentieth century", in Pioneers in Education: Essays in honor of Paulo Freire, Nova Science Publishers, Inc. New York, 2008, p 110.

<sup>5</sup> فريري باولو، تعليم المقهورين، مصدر سابق، ص 67.

تلاميذه، وهذا اتجاه لا يعترف به المفهوم البنكي للتعليم. علاوة على لزوم التشجيع بالأمل في قدرتنا جميعاً على التحرر، أما اليأس فهو نوع من الصمت وإنكار للعالم بل هروب من مواجهته.<sup>1</sup>

ليس المدرس في هذه العلاقة الجديدة وحده هو الذي يعلم، لأن المدرس في هذا الضرب من التعليم يتعلم أيضاً من خلال حوار مع التلاميذ، كما أن الطلبة لا يدرسون فقط، بل إنهم يعلمون أيضاً. ويبدو من ذلك أن كلا الطلبة والمدرسين يشتركون في عملية نامية واحدة، وفي ظل هذا الأسلوب فإن السلطة تكون للحرية وليس لأية جهة أخرى. وهكذا يشعر المتعلمون بنوع من التحدي النفسي الذي يقودهم للبحث عن حلول لقضايا تواجه حياتهم. وهو ما ينمي لديهم الحس بالالتزام والمسؤولية والرغبة الدائمة في الفهم.<sup>2</sup>

إن المدرس في هذه الطريقة لا يتخذ من الموضوعات ملكاً خاصاً له، بل يستخدمها للاشتراك في التبصر بها مع تلاميذه. وبهذه الطريقة يمارس عملية إصلاح مستمرة مستمدة من رؤيته ورؤية تلاميذه، فدور التلاميذ هنا لا يقتصر على الاستماع فقط، بل هم يشاركون بالنقد والبحث والحوار مع المدرس وبصورة إيجابية. أما دور المدرس فهو يتركز في تحضير المادة للمتعلمين للنظر فيها، ومن خلال فحصهم للمادة يبدأ هو نفسه إعادة النظر في موقفه السابق.<sup>3</sup>

لا بد من بذل الوسع في إيضاح أنه لكي تلعب المدرسة دورها الجوهرية في تطوير المجتمع يتعين أن نأخذ بعين الحسبان «العلاقة الجدلية بين المدرسة والمجتمع».<sup>4</sup> بيد أن فهم الواقع يوجب على المعلم أن يحضر أحياناً إلى فصوله الدراسية خطباً للقادة السياسيين، ومقالات صحفية، تقارير البنك الدولي، ويمكن أن يفعل ذلك حتى لو كان أستاذاً للرياضيات أو البيولوجيا، دون الانصراف عن البرنامج الدراسي، الذي يعد بمثابة الشبح الذي يخيف الأساتذة. فلو كان أستاذاً للمادة الرياضيات ولم يستطع أن يتبين في تقارير البنك الدولي ما يتصل بمادتك؛ فإن باولو فرييري يعتبره ليس جديراً بالثقة.

أما إن كان أستاذاً للبيولوجيا ففي وسعه بيان ما إذا كان تشديد الإجراءات التقشفية من البنك الدولي على القروض الممنوحة لدول العالم الثالث له تأثير على ارتفاع الأسعار، انخفاض الأجور، تخفيضات في البرامج الاجتماعية، بحيث يمكن لطلاب مادة الأحياء حساب آثار ذلك على النظام الغذائي للأسر.<sup>5</sup> إذن فالمشاركة التي يقصدها باولو فرييري هي المعرفة الاجتماعية المتاحة للجميع تكييفها مع ما تقتضيه الممارسة البيداغوجية لكل مادة على حدة، ثم «المعرفة التي يجلبها المتعلم إلى المدرسة، والتي تعبر عن الطبقات الاجتماعية التي ينتمي إليها المتعلمون».<sup>6</sup>

<sup>1</sup> المصدر نفسه، ص 68-70.

<sup>2</sup> فرييري باولو، تعليم المقهورين، مصدر سابق، ص 59.

<sup>3</sup> المصدر نفس، ص 59.

<sup>4</sup> Paulo Freire, A pedagogy of the city, op.cit. p 49.

<sup>5</sup> Paulo Freire, Ira Shor, A pedagogy for liberation: dialogues on transforming education, op. cit. p47-48.

<sup>6</sup> Paulo Freire, A pedagogy of the city, op. cit. p77.

## -القراءة وتنمية الحس النقدي:

من أجل جعل القراءة فعلا قادرا على تنمية التفكير النقدي، ينبغي أن نعلم المتعلم أن «القراءة هي أن نعيد كتابة ما قرأناه، على اعتبار أنها اكتشاف للعلاقات الكامنة بين النص وسياقه، واكتشاف لسبل الربط بين النص وسياقه الخاص»<sup>1</sup>. وهو ما يقتضي من المدرس والمتعلم أن يكونا على علم بالسياق الذي كُتِب فيه النص قيد النظر النقدي، وسياقهما الخاص. لأن القراءة، وفق هذا الضرب من التعليم، هي نوع من الصراع الذي يخوضه القارئ مع النص، حيث لا ينبغي أن يخضع لمنطق النص وأسئلته الخاص.<sup>2</sup>

لا عجب والحال هذه أن يدافع باولو فريري عن حق المتعلم في تأويل النص وفق ذاتيته وزمانه. وبهذه الكيفية فقط يمكن أن تكون للقراءة منفعة مباشرة على الحس النقدي للتلميذ وعلى مشاكل عصره. أما إن قيل إن التأويل يفقد البحث العلمي إحدى أهم خصائصه وهي الموضوعية، التي تقتضي وصف النص المقروء كما هو دون تدخل ذاتية القارئ؛ فإن باولو فريري يرد قائلا إن مفاهيم مثل: العلمية والموضوعية والحياد هي مجرد مفردات إيديولوجية تروم صرف القارئ والمتعلم عن واقعه ومجتمعه. لذا ما يفتأ الكاتب يقول: «بالإضافة إلى أن التعليم فعل معرفي، فهو كذلك فعل سياسي، لهذا لا وجود لبيداغوجية محايدة»<sup>3</sup>.

في الأخير، لا بد من التنبيه أنه لا يمكن للنظام التعليمي أن يحقق غاياته ما لم يسعى إلى توليد السعادة والبهجة في نفوس المتعلمين، فمهما بلغت جدية وصعوبة المادة المدرسة؛ فإنه لا ينبغي أن يتحول التعليم إلى فعل ممل وحزين.<sup>4</sup>

## خاتمة:

يحكي باولو فريري في إحدى نصوصه أنه كان يؤمن في كتاباته الأولى أن التعليم قادر على إحداث التغيير الثوري في المجتمع، لكن بعد الانقلاب الذي حصل في البرازيل عام 1964،<sup>5</sup> أضحي يعتقد أن التغيير الحقيقي يتطلب قرارا وفعلا سياسيا، أي تلك السيرورة المنتظمة القائمة على تصور شمولي للواقع، والذي يبتغي نيل الحرية. بيد أنه مازال يؤكد أنه في وسع بيداغوجية التحرر/النقد/الأمل/الحوار أن تسعف الإنسان في فهم علاقات السلطة داخل المجتمع.<sup>6</sup> وأن تقترح على الفاعلين سبل متنوعة وبدائل متعددة لبناء علاقات جديدة مع المحيط الاجتماعي.

<sup>1</sup> Paulo Freire, Ira Shor, A pedagogy for liberation: dialogues on transforming education, op. cit. p10-11.

<sup>2</sup> Ibid. p 11.

<sup>3</sup> Ibid. p 13.

<sup>4</sup> Paulo Freire, A pedagogy of the city, p33.

<sup>5</sup> مع انهيار الديمقراطية البرازيلية في عام 1964 ذهب باولو فريري إلى المنفى: أولا إلى بوليفيا ثم إلى تشيلي. بعد ذلك مكث لفترة من الوقت في المكسيك وتفاعل مع شخصيات مشهورة مثل إريك فروم وإيفان إيليتش وغيرهم. أخيرا بعد إقامة قصيرة في هارفارد، استقر فريري في جنيف حيث عمل في مجلس الكنائس العالمي.

<sup>6</sup> Freire Paulo, Ira Shor, A pedagogy for liberation, op. cit. p 31.

تبعاً لذلك، بدلاً من المعلم، يقترح علينا باولو فريري منسقا، وبدلاً من المحاضرات يتحدث عن الحوارات؛ و بدلاً من التلاميذ كان ثمة مشاركون في المجموعة؛ وبدلاً من المناهج الدراسية المنفصلة، كان يدرس ببرامج مدمجة تم تقسيمها وتدوينها في وحدات تعليمية. لأن التعليم الحق هو ذلك الذي يعتمد إلى حل التناقض القائم بين الأستاذ وتلميذه ويعتمد إلى إيجاد نوع من المصالحة يصبح فيها الطرفان، أساتذة ومتعلمين في نفس الوقت. وسبب ذلك- كما اتضح- أن التعليم الذي يتناول قضايا الإنسان الفعلية يرفض أسلوب البيانات ويستعيز عنه بأسلوب التواصل الأفقي. كما أن التعليم الذي يستهدف الحرية يركز على الإدراك أكثر مما يركز على نقل المعلومات.

#### قائمة المصادر والمراجع :

1. فريري باولو، تعليم المقهورين، ترجمة يوسف نور عوض، دار القلم، بيروت، لبنان، دون تاريخ.
2. Freire Paulo, A pedagogy of the Heart, translated by Donaldo Macedo and Alexandre Oliveira, The Continuum, New York, London, 1997.
3. Freire Paulo, Ira Shor, A pedagogy for liberation: dialogues on transforming education, Macmillan, First published, 1987.
4. -Freire Paulo, A pedagogy of the city, translated by Donaldo Macedo, The Continuum, New York, 1993.
5. Memmi Albert, Portrait du colonisé, précédé du portrait du colonisateur: et d'une préface de Jean-Paul Sartre, Petite bibliothèque Payot, Paris, 1973.
6. Asoke Bhattacharya, "Paulo Freire: the Rousseau of the twentieth century", in Pioneers in Education: Essays in honor of Paulo Freire, Nova Science Publishers, Inc. New York, 2008.

## Strategies to promote mental health and quality of life in Algeria, drawing inspiration from international experiences

استراتيجيات تعزيز الصحة النفسية وجودة الحياة في الجزائر بالاستفادة من التجارب الدولية

Dr Haid Souad (University of Algiers Abou El Kacem Saâdallah, Algeria)

د. حيد سعاد (جامعة الجزائر أبو القاسم سعد الله، الجزائر)

### مستخلص:

تُعدّ الصحة النفسية والرفاهية لدى طلاب الجامعات من القضايا العالمية الصامتة التي تنطوي على انعكاسات عميقة في مسار النجاح الأكاديمي وديناميات التنمية الوطنية. ويتناول هذا الطرح هذه الإشكالية في السياق الجزائري من خلال اقتراح إطار استراتيجي متكامل يهدف إلى الارتقاء بجودة حياة الطلبة. وانطلاقاً من مراجعة تحليلية معمقة لأبرز التجارب الدولية والنماذج المستندة إلى الأدلة العلمية، يركز هذا التوجه على مبدأ التكيف الواعي بدل الاستنساخ الحرفي.

ويُبرز التحليل مجموعة من المرتكزات الأساسية، من بينها الدور المحوري للتواصل الاجتماعي كما أكدته دراسة هارفارد، والتطبيق العملي لمبادئ علم النفس الإيجابي، إلى جانب أهمية تبني استراتيجية ثلاثية الأبعاد تجمع بين الأساس العلمي، والمبررات الاقتصادية، والدعم السياسي. كما يستعرض البحث نماذج وطنية ناجحة، على غرار مؤشر السعادة الوطنية الإجمالية في بوتان، وإطار العمل متعدد الركائز لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية، فضلاً عن نماذج خدمية موجهة للشباب، مثل برنامج Headspace الأسترالي.

واستناداً إلى هذه المعطيات، يُقدّم البحث حزمة من التوصيات المتكاملة الموجهة للجامعات الجزائرية، تشمل اعتماد مقاربة "الصحة النفسية في جميع السياسات"، وإنشاء مراكز شاملة لرفاهية الطلبة، وإدماج المهارات الحياتية ضمن المناهج التعليمية، وإطلاق حملات توعوية لمناهضة الوصمة الاجتماعية، فضلاً عن تطوير مؤشر وطني لرفاهية الطلاب. ويهدف هذا الإطار، في محصلته النهائية، إلى تحويل الجامعات الجزائرية إلى فضاءات داعمة تُسهم في إعداد جيل من القادة المتميزين أكاديمياً والمتسمين بالمرونة النفسية، القادرين على مواجهة تحديات المستقبل بثقة واقتدار.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، جودة الحياة، طلاب الجامعات، الرفاهية النفسية.

**Abstract:**

The mental health and well-being of university students represent a silent global crisis with significant implications for academic success and national development. This communication addresses this challenge within the Algerian context by proposing a strategic framework for enhancing student quality of life. Drawing upon a comprehensive review of leading international experiences and evidence-based models, the approach emphasizes intelligent adaptation over direct imitation. The analysis highlights several key principles: the foundational role of social connection (Harvard Study), the practical application of positive psychology, and the necessity of a tripartite strategy combining scientific evidence, economic justification, and political advocacy.

The paper examines successful national systems like Bhutan's Gross National Happiness (GNH) and the OECD's multi-pillar framework, alongside youth-centric service models like Australia's Headspace. Based on these insights, a multi-dimensional set of recommendations for Algerian universities is presented. These include adopting a "Mental Health in All Policies" approach, establishing integrated student well-being hubs, embedding life skills into curricula, launching anti-stigma campaigns, and developing a national student well-being index. Ultimately, the framework aims to transform Algerian universities into supportive ecosystems that foster academically successful and psychologically resilient leaders for the future.

**Keywords:** Mental Health, Quality of Life, University Students, Psychological Well-being.

**Introduction:**

Universities, in their essence, are beacons of knowledge and cradles of ambition where the future is shaped and the minds that will lead our societies tomorrow are built. But behind the walls of these academic edifices and amidst the frantic race for intellectual excellence, an arena of deep psychological challenges takes shape, often unseen. Therefore, discussing psychological well-being and quality of life within the university environment is not an intellectual luxury, but an absolute necessity. This phenomenon is not confined to any single society; it is a silent crisis sweeping through universities worldwide, casting its shadow over the youth.

In the heart of this global context, our university students in Algeria face challenges of no lesser importance, ranging from academic pressures and anxiety about their professional future to difficulties in adapting to rapid social transformations. Neglecting this sensitive aspect not only threatens a student's academic path but also undermines their ability to achieve self-realization and contribute effectively to the nation's development.

But does acknowledging the scale of the problem mean we stand helpless? The answer is a definitive no. Many countries around the world have recognized the sensitivity and strategic importance of this issue, prompting them to adopt innovative mechanisms and pioneering models to transform their university environments into supportive spaces for mental health.

Hence, our presentation today aims to open a window onto these international experiences. We will highlight various mechanisms that have proven effective, from proactive prevention models integrated into curricula and comprehensive support platforms that combine psychological and career counseling, to systematic campaigns to combat social stigma. Our goal is not to blindly copy experiences, but to draw intelligent inspiration and creatively adapt what suits our social and cultural reality in Algeria. Let us explore together how we can build bridges of hope and support for our youth, to shape a future where the Algerian student flourishes both academically and psychologically, becoming a balanced, resilient, and capable leader ready to face the challenges of tomorrow.

### **First: Foundational Principles for Enhancing Quality of Life and Mental Health**

#### **1. The Power of Human Relationships as a Fundamental Mechanism**

The primary mechanism for achieving a "good life" and promoting mental health lies not in wealth or fame, but in building and nurturing meaningful, high-quality human relationships. This principle—that "good relationships keep us healthier and happier"—requires conscious and continuous investment, not just a fleeting decision. It is a choice that must be made "over and over again." The power of these relationships is evident in their ability to provide support during crises. Moreover, these connections are not limited to a partner; they should be expanded to include wider circles, such as colleagues, which wards off feelings of loneliness thanks to a strong social network. At the core of these relationships lie emotional depth and genuine connection. Thus, the clear conclusion is that a good life is achieved by prioritizing warm and supportive human bonds.

- (Robert Waldinger, MD and Marc Schulz, PhD, (2023). The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. Simon & Schuster).

## 2. Applying Positive Psychology as Individual and Institutional Strategies for Flourishing

The mechanisms for promoting mental health, also known as "well-being" and "flourishing," involve the practical application of positive psychology principles through two main pillars: individual exercises and institutional programs. At the individual level, this is achieved by practicing scientifically validated exercises, such as keeping a "gratitude journal" to enhance feelings of gratitude and using tools like "Character Strengths" assessments to identify and leverage one's innate abilities. On a broader scale, these mechanisms are systematically implemented in major institutions, as seen in specific examples like the "Geelong Grammar School project," which integrates positive psychology into education, and the "Comprehensive Soldier Fitness program," which aims to build resilience and mental health in the military. In this way, theoretical research is transformed into practical interventions to improve the lives of individuals and communities. (Kshamta Sharma Xavier (2016). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and well-being. NHRD Network Journal, India.)

## 3. The Three-Pronged Approach to Enacting Change: Scientific Evidence, the Economic Case, and Political Pressure

According to David Veale (2014), mental health promotion is achieved through a systematic, integrated strategy based on three key mechanisms. The first mechanism begins with a full reliance on **evidence-based psychological therapies**, which requires a "radical change" in health services to be based on scientifically proven data. This evidence is then used to activate the second mechanism: **countering discrimination and institutional resistance** by building a strong economic and clinical case that convinces policymakers that the initial investment, though large, will lead to "lower costs and improved quality of life" for society in the long run. Finally, these efforts are completed by the third mechanism: **strategic campaigns and continuous pressure on policymakers**. They must be "confronted again and again" with the evidence until change becomes inevitable. This constitutes a comprehensive approach that combines scientific rigor, economic persuasion, and targeted political action.

- (David Veale (2014). Thrive: the power of evidence-based psychological therapies. King's College London)

## Second Axis: Comprehensive International Frameworks for Mental Health Promotion

### 1. The World Health Organization's Vision: Shifting Towards Prevention by Reshaping Environments

The World Mental Health Report (2022) outlines clear mechanisms that go beyond treating illness to focus on creating conditions that support well-being for all. This proactive approach is based on two fundamental pillars. The first is **reshaping environments** by strengthening "protective factors" such as promoting education and building social cohesion in everyday settings like homes, schools, and workplaces. The second pillar focuses on **implementing specific preventive and promotional strategies across multiple sectors**, emphasizing that responsibility is shared. Practical examples include implementing social and emotional learning programs in schools, applying policies to protect and promote mental health in the workplace, and adopting the WHO's "LIVE LIFE" approach to suicide prevention.

- (World Health Organization (2022). World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization, Geneva).

### 2. Bhutan's Holistic Model: Gross National Happiness as State Policy

In Bhutan, mental health is not treated as an isolated issue but as an integral part of the comprehensive development strategy of "Gross National Happiness" (GNH). This strategy is realized through integrated mechanisms starting with **systematic measurement**. "Psychological well-being" is one of the nine main domains of the index and is measured through indicators like life satisfaction and emotional balance, serving as an early warning system for policymakers. Secondly, mental health is indirectly supported by **improving living conditions**. The "Community Vitality" domain measures social support and trust, "Time Use" focuses on the balance between work and rest, and "Living Standards" aims to reduce financial stress. In this way, the strategy is not limited to treatment but is based on prevention through official recognition and measurement of mental health, its integration into the health system, and the creation of a supportive environment that ensures life balance, strong social ties, and material security.

(Karma Ura, Sabina Alkire, Tshoki Zangmo. GNH and GNH Index. The Centre for Bhutan Studies).

### 3. The OECD Framework: Building Comprehensive, High-Performing Mental Health Systems

The OECD report provides a comprehensive framework based on six interconnected key mechanisms for building modern mental health systems:

1. **Prevention and Well-being Promotion:** Through proactive measures like integrating social and emotional skills in schools (Finland, Iceland), digital awareness campaigns (Japan), and supporting healthy workplaces (Australia).

2. **Access to High-Quality Services:** By reducing waiting times (Denmark), increasing targeted funding for access to therapies (UK), and developing community-based alternatives to hospital care (Czech Republic).

3. **Integrated, Person-Centered Care:** By involving patients in service design (Ireland), linking mental health with physical health and employment (IPS model in several countries), and training frontline workers like police (Canada).

4. **Strong Leadership and Governance:** Manifested in clear political and financial commitments, such as Chile's 310% increase in its mental health budget and New Zealand's development of the world's first "Wellbeing Budget."

5. **Innovation and a Forward-Looking Approach:** Through the use of technology, such as self-assessment portals (Canada) and evaluating the effectiveness of digital apps (England).

6. **Measurement and Continuous Improvement:** By using quality indicators like "excess mortality" (Denmark) and collecting patient-reported measures (Australia, Netherlands).

- (OECD Health Policy Studies (2021). A New Benchmark for Mental Health Systems: TACKLING THE SOCIAL AND ECONOMIC COSTS OF MENTAL ILL HEALTH).

#### Third Axis: Innovative Practical Models for Youth Support

##### 1. A Global Framework for Youth Mental Health: Strategies for Early Access and Community Engagement

Mechanisms for promoting youth mental health consist of integrated strategies focused on facilitating access, early intervention, and combating stigma. A prominent mechanism is the "**One-Stop-Shop**" model,

which brings diverse services under one roof and eliminates the need for medical referrals, as seen in initiatives like **Headspace (Australia)**, which offers primary care, psychological, and vocational support, and **Foundry (Canada)**. **Youth engagement and leadership** are central, involving them in all stages of planning and implementation (Jigsaw in Ireland). **Awareness and anti-stigma campaigns** are also used (the "It's OK to Talk" program in India). The effectiveness of these programs is rooted in their **cultural relevance** through the integration of local practices (the "Fishing Net" model at Eskasoni, Canada), in addition to leveraging **technology and digital platforms** (eheadspace in Australia) and **unconventional models** like integrating surfing into therapy (Waves for Change in South Africa).

- (Patrick McGorry. A GLOBAL FRAMEWORK FOR YOUTH MENTAL HEALTH. YOUTH MENTAL HEALTH CASE STUDIES).

### **Strategic Recommendations to Improve Psychological Well-being and Quality of Life in Algerian Universities: Drawing Inspiration from International Experiences**

Based on an in-depth analysis of leading international experiences, and in order to address the challenges faced by university students in Algeria, we propose adopting a multi-dimensional approach based on the following pillars:

#### **First: At the Level of Strategy and Public Policy**

1. Adopt a "Mental Health in All University Policies" approach (inspired by the OECD and Finland).
2. Build the economic and political case for investing in mental health (inspired by the three-pronged approach in Britain).

#### **Second: At the University Institution Level**

1. Establish a "Student Hub for Well-being and Integrated Support" (inspired by the Headspace model in Australia and Foundry in Canada).
2. Integrate positive psychology and life skills into the curriculum (inspired by the Geelong Grammar School experience and OECD programs).

3. Launch systematic campaigns to combat stigma and promote awareness (inspired by the "Time to Change" campaign in England).

### Third: At the Student Community and Individual Level

1. Activate the role of "social support" as a key preventive mechanism (inspired by the Harvard Study and Bhutan).

### Fourth: At the Level of Measurement and Development

1. Develop a "Student Quality of Life and Well-being Index" (inspired by Bhutan's Gross National Happiness index).

2. Invest in technology to provide support (inspired by the "Wellness Together Canada" portal and Australia's heads pace).

### Conclusion:

Transitioning the Algerian university from a mere academic institution to a supportive environment for students' psychological and social flourishing requires a radical shift in philosophy and practice. This is not about blindly copying experiences, but about drawing intelligent inspiration and creatively adapting these mechanisms to suit our cultural and social reality. By adopting these integrated recommendations, we can build genuine bridges of support for our youth, empowering them to become the balanced and resilient future leaders that Algeria needs.

### References :

1. **Robert Waldinger, MD and Marc Schulz, PhD, (2023)**. The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness. Simon & Schuster.
2. **Kshamta Sharma Xavier (2016)**. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and well-being. NHRD Network Journal, India.
3. **David Veale (2014)**. Thrive: the power of evidence-based psychological therapies. King's College London.
4. **World Health Organization (2022)**. World mental health report: transforming mental health for all. World Health Organization, Geneva.

5. **Karma Ura, Sabina Alkire, Tshoki Zangmo.** GNH and GNH Index. The Centre for Bhutan Studies.
6. **Adler Braun (2009).** Advised by Dr. Waheed Hussain. Wharton School, University of Pennsylvania (USA).
7. **Edoardo Monaco (2016).** Notes on Bhutan's Gross National Happiness and its Measurement. Journal of Management and Development Studies Vol. 27, China.
8. **OECD Health Policy Studies (2021).** A New Benchmark for Mental Health Systems: TACKLING THE SOCIAL AND ECONOMIC COSTS OF MENTAL ILL HEALTH.
9. **Patrick McGorry.** A GLOBAL FRAMEWORK FOR YOUTH MENTAL HEALTH. YOUTH MENTAL HEALTH CASE STUDIES.





DOI Prefix:10.33685/1316

جميع الحقوق محفوظة © مركز جيل البحث العلمي