

التسامح وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة

الاستلام: 7/أبريل/2026م
التحكيم: 21/أبريل/2026م
القبول: 13/مايو/2026م

عبدالفتاح عبدالغني الهمص^(*,1) Abdel Fattah Abdelghani Al-Hams^(1,*)

© 2026 University of Science and Technology, Sana'a, Yemen. This article can be distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) license](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

© 2026 جامعة العلوم والتكنولوجيا، صنعاء، اليمن. يمكن إعادة استخدام المادة المنشورة حسب رخصة مؤسسة المشاع الإبداعي من فئة (CC BY) شريطة الاستشهاد بالمؤلف والمجلة.

¹ Professor of Mental Health, Department of Psychology, Faculty of Education, Islamic University of Gaza, Gaza, Palestine

¹ أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين

* عنوان المراسلة: ahams@iugaza.edu.ps

التسامح وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التسامح بالضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي، والاستبانة الالكترونية المكونة من: أداة قياس الضغوط النفسية، وأداة قياس التسامح التي وزعت على عينة مكونة من (100) أم شهيد من شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023 في غزة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج، أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء مرتفع نسبياً، لاسيما في البعدين: النفسي، والعاطفي؛ نتيجة الفقد والصدمة، كما أظهرت النتائج أن مستوى التسامح مرتفع نسبياً؛ مما يدل على قدرته الأمهات على التكيف الإيجابي على الرغم من المعاناة، كما وجدت فروق دالة إحصائية في العلاقة بين التسامح والضغوط النفسية تبعاً: للعمر، والحالة الوظيفية، وعدد الأبناء؛ حيث كانت الأمهات من الفئة (30-39 سنة)، والموظفات الأكثر تسامحاً أقل ضغوطاً.

الكلمات المفتاحية: التسامح، الضغوط النفسية، أمهات الشهداء.

Forgiveness and Its Relationship to Psychological Stress Among Mothers of Martyrs in the 2023 Genocide War in Gaza

Abstract:

The study aimed to examine the relationship between forgiveness and psychological stress among mothers of martyrs during the 2023 genocidal war in Gaza. The researcher employed the descriptive correlational analytical approach and used an electronic questionnaire consisting of two instruments: a Psychological Stress Scale and a Forgiveness Scale, which were administered to a sample of (100) mothers of martyrs from the 2023 genocidal war in Gaza. The study yielded several findings, the most important of which were that the level of psychological stress among the mothers of martyrs was relatively high, particularly in the psychological and emotional dimensions, due to loss and traumatic experiences. The results also indicated that the level of forgiveness was relatively high, reflecting the mothers' ability to positively adapt despite their suffering. Furthermore, statistically significant differences were found in the relationship between forgiveness and psychological stress according to age, employment status, and number of children, as mothers in the age group (30–39 years) and employed mothers demonstrated higher levels of forgiveness and lower levels of psychological stress.

Keywords: forgiveness, psychological stress, mothers of martyrs.

المقدمة:

تعد الضغوط النفسية، من أهم العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للأفراد، ولا سيما الأمهات اللواتي فقدن أبناءهن خلال أحداث الحرب. ويعرف Lazarus وFolkman (1984) الضغوط النفسية بأنها: الاستجابة النفسية والسلوكية للأحداث التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف، والتي تهدد رفاهيته أو سلامته النفسية. ومن هذا المنطلق، يرى الباحث أن شخصية الفرد وطرائق تعامله مع الضغوط تتشكل تدريجياً من خلال تعرضه لمجموعة من المواقف الضاغطة على امتداد حياته، سواء كانت أحداثاً قاسية، مثل: فقدان الأحبة أو النزوح أو التعرض للعنف، أو مواقف اجتماعية تحمل تهديداً أو اعتداء من قبل الآخرين، وهو ما يؤدي بدوره إلى شعوره بالحزن والكدر، وربما إلى الرغبة في الانتقام. وقد أشارت الدراسات إلى أن التعرض المتكرر للضغوط، لا سيما تلك المرتبطة بخسارة أفراد الأسرة أو تهديد الأمان، يزيد من احتمالية ظهور أعراض نفسية سلبية، مثل: القلق، والاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة، ويؤثر في قدرة الفرد على ممارسة الصفات الإيجابية مثل التسامح (Hobfoll et al., 2007).

كما أن إدراك الفرد لقدرته على التعامل مع هذه المواقف، ومستوى الدعم الاجتماعي المتاح له، يؤدي دوراً محورياً في تحديد أثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية والسلوكيات الأخلاقية، بما في ذلك ميله إلى التسامح أو الانغلاق النفسي، ومن هذا المنظور، يمكن فهم التسامح لدى أمهات الشهداء ليس فقط أنه نتيجة لقيم أخلاقية أو دينية، بل إنه نتيجة لتفاعل نفسي ديناميكي مع الضغوط التي مررن بها، حيث يصبح التسامح وسيلة لتخفيف أثر الصدمة واستعادة التوازن النفسي والاجتماعي.

فالحروب والنزاعات المسلحة تعد من أقسى أنواع التجارب الإنسانية؛ نظراً لما تتركه من أضرار: مادية، ونفسية، واجتماعية طويلة الأمد، فهي قطاع غزوة، شكلت غزوة مسرحاً لتجارب عنف متكررة، وترحيل، وتشريد، وانقطاع الخدمات؛ مما فاقم الضغوط النفسية لدى الفئات الضعيفة من الأمهات، لا سيما اللواتي فقدن أبناءهن، وهي تعد أعظم خسارة وأشدّها وقعاً في المجتمع الفلسطيني (وزارة شؤون المرأة، 2024).

وتعاني المجتمعات التي تمر بحروب شديدة من آثار نفسية واجتماعية طويلة الأمد، ولا سيما الفئات الأضعف، مثل أمهات الشهداء اللواتي يواجهن صدمة فقدن أبناءهن في ظروف مأساوية، وتشير الدراسات إلى أن التعرض للأحداث الصادمة يولد مستويات عالية من الضغوط النفسية التي قد تؤثر في القدرة على التكيف، والتعامل مع المشاعر (Lazarus & Folkman, 1984).

وتؤدي القيم الأخلاقية والروحية، مثل التسامح دوراً مهماً في مساعدة الأفراد على مواجهة الألم النفسي، وإيجاد السلام الداخلي، كما بينت بعض الأبحاث أن التسامح يساهم في تقليل الضغط النفسي، والقلق، والاكتئاب، ويعزز من القدرة على التكيف مع الصدمات والمواقف الضاغطة (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough et al., 2015).

وتُعدّ الضغوط النفسية من أكثر المتغيرات تأثيراً في الصحة النفسية، سواء في سياقات الحروب أو النزاعات، حيث تتجاوز في شدتها قدرة الفرد على التكيف، وتحدث اختلالاً في التوازن النفسي والانفعالي. ويعرّف Lazarus وFolkman (1984) الضغوط النفسية بأنها عملية تقييم معرفي-انفعالي تحدث عندما يدرك الفرد أن متطلبات الموقف تفوق موارده وقدرته على المواجهة. كما يشير Hobfoll et al. (2007) إلى أن الضغوط في سياقات الصدمة ترتبط بفقدان الموارد (النفسية والاجتماعية والمادية)، وهو ما يضاعف من آثارها السلبية.

وتتجلى أهمية دراسة الضغوط النفسية في أنها ترتبط بظهور العديد من الاضطرابات النفسية، مثل القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، لا سيما لدى الفئات الأكثر هشاشة كأمهات الشهداء اللواتي يتعرضن لفقد مركب، يشمل: البعد العاطفي، والاجتماعي، والاقتصادي. وتشير الأدبيات النفسية والدراسات المرتبطة بضحايا الحروب والصدمات الجماعية إلى أن الضغوط النفسية لدى الأمهات في مناطق النزاع ترتبط بارتفاع معدلات القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة، فضلاً عن التأثيرات

الاجتماعية والانفعالية الممتدة، خاصة لدى النساء اللواتي فقدن أبناءهن، أو تعرضن للنزوح والفقد المركب (Diab et al., 2018; Hobfoll et al., 2007; Morina & Emmelkamp, 2012). كما أن الضغوط النفسية في سياق الحروب تتخذ أبعاداً متعددة، من أبرزها:

- البعد العاطفي: ويتمثل البعد العاطفي في الضغوط النفسية، وفي شدة المشاعر السلبية المرتبطة بالأحداث الصادمة، مثل الحزن العميق، والغضب، والخوف، والشعور بالفقد والحرمان، وما يصاحبها من اضطراب في الاستقرار الانفعالي (Bonanno, 2021).
- البعد النفسي: هو مجموعة الاضطرابات والانفعالات السلبية التي يعاني منها الفرد نتيجة التعرض لمواقف ضاغطة، مثل القلق، والاكتئاب، والتوتر، واضطرابات النوم، والشعور بالعجز، وفقدان السيطرة، والتي تؤثر في التوازن النفسي، والوظائف المعرفية والانفعالية للفرد (Lazarus & Folkman, 1984).
- البعد الاجتماعي: هو ما يتعرض له الفرد من صعوبات وتوترات ناتجة عن خلل أو ضعف في العلاقات الاجتماعية، أو فقدان الدعم الاجتماعي، أو الشعور بالعزلة، أو تدهور الأدوار الاجتماعية، لا سيما في سياقات الأزمات والحروب (Hobfoll et al., 2007).
- الضغوط الاجتماعية: وتتمثل في: (فقد الدعم، وتغير الأدوار، والعزلة، وضعف الدعم الاجتماعي، وضعف شبكات الدعم، واضطراب العلاقات والأدوار الأسرية).
- الضغوط الاقتصادية: وتتمثل في: (تدهور الوضع المعيشي، وفقدان مصادر الدخل، وصعوبة تلبية الاحتياجات الأساسية).
- الضغوط الانفعالية: وتتمثل في: (الحزن الشديد، والقلق، والخوف، والشعور المستمر بالفقد والصدمة).
- الضغوط المعرفية: وتتمثل في: (اضطراب المعنى، وفقدان السيطرة، والتفكير السلبي المتكرر، وصعوبة التركيز، واتخاذ القرار).

ويرى الباحث أن الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء تمثل خبرة نفسية مركبة ناتجة عن تفاعل الفقد مع السياق الاجتماعي والسياسي، وهو ما يجعلها أكثر عمقا واستمرارية مقارنة بالضغوط التقليدية.

ويعد التسامح من المفاهيم النفسية الإيجابية التي حظيت باهتمام متزايد في علم النفس الإكلينيكي والإيجابي؛ لما له من دور محوري في تعزيز التكيف النفسي والصحة النفسية، لا سيما لدى الأفراد الذين تعرضوا لصدمات شديدة أو لضغوط مزمنة. ويُعرف التسامح نفسياً بأنه عملية معرفية-انفعالية تتضمن التخلي الطوعي عن مشاعر الغضب والاستياء والرغبة في الانتقام، واستبدالها بمشاعر أكثر حيادية أو إيجابية تجاه الذات أو تجاه الآخر، دون إنكار للأذى أو تبرير له (Worthington, 2005).

وفي سياق الحروب والنزاعات المسلحة، يكتسب التسامح أهمية خاصة بوصفه أحد الموارد النفسية المرتبطة بالتكيف مع الخبرات الصادمة؛ إذ تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين التسامح وانخفاض الغضب والانفعالات السلبية المرتبطة بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب لدى الأفراد الذين تعرضوا لخبرات القتال (Karairmak & Güloğlu, 2014). كما أظهرت الدراسات في سياقات الحرب أن ارتفاع الميل إلى التسامح يرتبط بمستويات أعلى من الرفاه النفسي بعد التعرض للحرب (Weinberg et al., 2017).

كما تشير أدبيات الفقد إلى وجود تباين في استجابات الأمهات النفسية وتكيفهن بعد فقد الأبناء، وتتأثر عملية التكيف بمجموعة من الموارد النفسية والاجتماعية والروحية. وقد تبين أن الأمهات قد يكن أكثر عرضة للمشكلات النفسية بعد فقد الأبناء، في حين يمثل الدعم الاجتماعي الكافي عامل حماية مهما في عملية التكيف (Xu et al., 2013). كذلك ترتبط الاستراتيجيات الروحية والدينية بانخفاض بعض أعراض الحزن والاكتئاب والضغوط التالية للصدمة، وبمؤشرات أفضل للتكيف والنمو الشخصي لدى الأمهات المتكاثلي (Hawthorne et al., 2016).

كما يذهب Robert Enright إلى أن التسامح هو عملية متعددة الأبعاد، وتشمل مكونات معرفية (إعادة تفسير الحدث)، وانفعالية (خفض الغضب)، وسلوكية (تغيير الاستجابة تجاه المسيء). وتشير الدراسات إلى أن التسامح يسهم في خفض مستويات القلق والاكتئاب، ويعزز الصحة النفسية والرفاه (McCullough et al., 2000).

وتتجلى أهمية التسامح في سياقات الحروب والنزاعات، حيث يعمل كألية نفسية تساعد الأفراد على إعادة تنظيم خبراتهم المؤلمة، والتخفيف من حدة الصدمة، وتحقيق قدر من السلام الداخلي.

ويمكن تحديد أبعاد التسامح المتضمنة في أداء الدراسة على النحو الآتي (Enright & Fitzgibbons, 2015):

- بعد التسامح تجاه الذات: وهو اصطلاحاً: قدرة الفرد على تقبل أخطائه وإخفاقاته مع الاعتراف بالمسؤولية عنها، والتخفيف من لوم الذات واستنكارها والمشاعر السلبية المرتبطة بها، والتحول نحو موقف أكثر قبولاً وإحساناً تجاه الذات، بما يسهم في تعزيز التكيف والرفاه النفسي (Hall & Fincham, 2005; Wohl et al., 2008).
- بعد التسامح تجاه الآخرين: وهو اصطلاحاً: قدرة الفرد على تقليل المشاعر السلبية (كالغضب والضغينة والرغبة في الانتقام) تجاه من أساء إليه، واستبدالها بمشاعر أكثر إيجابية أو محايدة؛ بما يسهم في تحسين التكيف النفسي والعلاقات الاجتماعية (Toussaint et al., 2020).
- ومن الملاحظ أن التسامح تجاه الذات، والتسامح تجاه الآخرين، بالإضافة إلى التسامح المجتمعي أو العلانقي، تعد أبعاداً نفسية وانفعالية تسهم في التكيف مع الخبرات الصادمة، والتخفيف من المشاعر السلبية المرتبطة بالغضب والرغبة في الانتقام.

ويرى الباحث في هذا السياق أن التسامح لا يُعد ضعفاً نفسياً أو استسلاماً للألم، بل يمثل آلية نفسية ناضجة، تمكن الفرد من الاستمرار في الحياة رغم قسوة التجربة، وهو ما ينطبق بوضوح على أمهات الشهداء اللواتي يواجهن فقدان مربيهن، وضغوطاً نفسية مستمرة.

ومن جهة أخرى، تشير الدراسات إلى أن التعرض للحروب والعنف السياسي الممتد يرتبط بتدهور مؤشرات الصحة النفسية وجوداً للحياة، وارتفاع مستويات الاكتئاب واليأس والضغط المرتبطة بالصدمة (Mahamid et al., 2022). كما تشير بعض الأدلة إلى ارتباط التعرض المرتفع للأحداث العنيفة والصدمات السياسية بانخفاض الميل إلى التسامح وارتفاع النزعة نحو الانتقام لدى الأفراد المتأثرين بالصراع (Hamama-Raz et al., 2008). وفي المقابل، قد يمثل التسامح مورداً نفسياً مهماً في مرحلة التكيف مع آثار الحرب؛ إذ أظهرت الدراسات أن ارتفاع الميل إلى التسامح بعد التعرض للحرب يرتبط بمستويات أعلى من الرفاه النفسي بعد الحرب (Weinberg et al., 2017).

وما يُميّز هذه التجربة هو أنها لا تنحصر في فقد الحياة فحسب؛ بل تمتد إلى فقدان الدور الاجتماعي، والأمان الاقتصادي، والدعم الأسري؛ مما يضع الأم في مواجهة تحديات تربية ومعيشية ونفسية مركبة (أثبت ذلك تقرير المنظمات النفسية المحلية (Khamis, 2013).

وفي ظل هذه الظروف، تبرز قيمة التسامح كميول إنسانية وروحية يمكن أن تغير مسار المعاناة إلى مسار أكثر تكيفاً وإنسانية؛ فالتسامح يُعد من أنماط التأقلم النفسية التي تمكن الأفراد من تحرير أنفسهم من دائرة الانتقام والغضب المتكرر، وتمكينهم من السلام الداخلي، والنمو النفسي، ولا سيما في السياق الفلسطيني، حيث تعيش الأم حالة فقد مزدوجة، مثل: فقدان الابن وفقدان الدور، مما يجعل التسامح مدخلاً لتعزيز القدرة على الصمود والعمل من أجل الذات والأسرة.

وتُعد الضغوط النفسية الناجمة عن الحروب والنزاعات المسلحة من أشد الخبرات النفسية تعقيداً؛ لما تنطوي عليه من تهديد مستمر وخسائر وصدمات وانهايار للشعور بالأمن النفسي والاجتماعي. وتشير

الأدلة إلى أن بعض الاستجابات النفسية المصاحبة للخبرات المؤلمة، ولا سيما الغضب والانفعال السلبي والاجترار المتكرر حول الإساءة أو الحدث المؤلم، ترتبط بانخفاض الميل إلى التسامح؛ فقد أظهرت الدراسات الطولية أن ازدياد الاجترار حول الإساءة يرتبط بانخفاض التسامح، وأن الغضب يؤدي دوراً مهماً في تفسير هذه العلاقة (McCullough et al., 2007). كما أظهرت الدراسات التي أجريت على الأفراد المعرضين لخبرات قتالية وصادمة وجود ارتباط بين التسامح وكل من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب، مع دور وسيط للغضب والانفعال السلبي (Karairmak & Güloğlu, 2014).

وهناك دراسات أخرى توضح أن بعض الأفراد، لاسيما في البيئات المتدنية أو الجماعية، قد يُظهرون مستويات مرتفعة من التسامح رغم شدة الضغوط، باعتباره استراتيجية للتكيف النفسي والحفاظ على التوازن الداخلي، ومن هذا المنطلق، ينطلق الباحث في هذه الدراسة من رؤية نفسية-إنسانية ترى أن التسامح قد يعمل كمُغيّر واثق، يخفف من التأثير السلبي للضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء، ويسهم في دعم قدرتهن على الاستمرار النفسي والاجتماعي، على الرغم من فداحة الخسارة. وتأتي هذه الدراسة لسد فجوة بحثية واضحة في الأدبيات العربية، وذلك من خلال تناول العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدى فئة شديدة الخصوصية، في سياق إبادة جماعية معاصرة، تظهر لدى أمهات الشهداء في غزة.

وعلى الرغم من كثافة البحوث حول الضغوط النفسية والتسامح في سياقات الحروب، فإن التركيز المنهجي على أمهات الشهداء بغزة تحديدًا، وما يلاقينه من ضغوط نفسية فريدة (اقتصادية واجتماعية ونفسية) ما زال محدوداً، - بحسب علم الباحث - وبناءً، بات من الضروري دراسة العلاقة بين هذه الضغوط النفسية ومستوى التسامح لدى أمهات الشهداء ضمن المعطيات النفسية والاجتماعية، وذلك من خلال حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة.

لذلك، تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على علاقة التسامح بالضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة، بهدف معرفة كيفية تأثير الضغوط على القدرة على التسامح، وإيجاد آليات للتدخل النفسي الفعال.

الدراسات السابقة:

تمت مراجعة مجموعة من الدراسات الحديثة التي تناولت علاقة الضغوط النفسية بالتسامح لدى أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة، ونظرًا لندرة الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية - بحسب علم الباحث - فقد ارتأى الباحث أن يدوّن دراسات سابقة ذات علاقة بدراسته الحالية، وقد قسم تلك الدراسات إلى الآتي:

أولاً: الدراسات المرتبطة بالضغوط النفسية:

1. دراسة المزيني (2011): هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المعاناة النفسية لدى زوجات الشهداء في فلسطين (غزة)، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن زوجات الشهداء يعانين من مستويات مرتفعة من الضغوط والمعاناة النفسية، خاصة في الجانب الوجداني، مع تأثرها بالظروف الاقتصادية والاجتماعية.
2. دراسة عدوي (2020): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء في فلسطين، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، مع وجود علاقة ارتباطية بين مواجهة الضغوط والتكيف النفسي.
3. دراسة حجازي (2025): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط لدى أمهات الشهداء في فلسطين (طوكرم)، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الضغوط وأساليب المواجهة، مع وجود فروق تعزى للعمر؛ مما يشير إلى اختلاف القدرة على التعامل مع الضغوط.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالتسامح:

1. دراسة الزين (2021): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي والتسامح النفسي لدى الطلبة الأيتام في الأردن، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التسامح النفسي، وعلاقة إيجابية بينه وبين الدعم الاجتماعي.
2. دراسة Kim et al. (2022): هدفت الدراسة إلى فحص دور التسامح في خفض الاضطرابات النفسية في الولايات المتحدة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج، أهمها: أن التسامح يرتبط بانخفاض القلق والاكتئاب والغضب، ويسهم في تحسين الصحة النفسية.
3. دراسة Bonete et al. (2025): هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين التسامح والرفاه النفسي في إسبانيا، وأظهرت النتائج أن التسامح يرتبط إيجابياً بالرفاه النفسي، ويُعد عاملاً مهماً في التكيف مع الضغوط.
4. دراسة الهمص (2026): هدفت الدراسة إلى التنبؤ بالذكاء الروحي من خلال السعادة وجوده الحياة لدى زوجات الشهداء في غزة، وأظهرت النتائج أن العينة تتمتع بمستوى مرتفع من التسامح على الرغم من الظروف الصعبة المرتبطة بالحرب.

ثالثاً: الدراسات المرتبطة بالضغوط النفسية والتسامح:

1. دراسة Weinberg (2018): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الميل إلى التسامح، والدعم الاجتماعي، وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة، والأداء النفسي والاجتماعي لدى عينة من الناجين من الأعمال الإرهابية. وأظهرت النتائج وجود علاقات بين التسامح والدعم الاجتماعي وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة والأداء النفسي والاجتماعي، كما تبين أن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة أدت دوراً وسيطاً في العلاقة بين الميل إلى التسامح والأداء النفسي والاجتماعي، ودوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين الدعم الاجتماعي والأداء النفسي والاجتماعي.
2. دراسة Toussaint et al. (2020): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التسامح والضغوط النفسية عبر الزمن في الولايات المتحدة، وتوصلت النتائج إلى أن ارتفاع التسامح يرتبط بانخفاض الضغوط النفسية، وتحسن الصحة النفسية.
3. دراسة عبد الله (2020): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والأمن النفسي في الجزائر، وأظهرت النتائج أن التسامح كاستراتيجية يعد مواجهة إيجابية يرتبط بانخفاض الضغوط النفسية، وتحسن الصحة النفسية.
4. دراسة Wang et al. (2022): هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الضغوط اليومية على التسامح لدى طلاب الجامعات في الصين، وأظهرت النتائج أن الضغوط تؤثر سلباً على التسامح، بينما يسهم التسامح في تعزيز المرونة النفسية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

تشير الدراسات السابقة المراجعة إلى اهتمام واسع بعلاقة الضغوط النفسية بالتسامح عبر مختلف الفئات العمرية والاجتماعية والخلفيات الثقافية، فقد ركزت بعض الدراسات على البالغين في المجتمع الأمريكي والصيني (Kim et al., 2022; Toussaint et al., 2020; Wang et al., 2022)، في حين تناولت دراسة أخرى الشباب الجامعي في الجزائر (عبد الله، 2020) أو الطلبة الأيتام في الأردن (الزين، 2021)، وكذلك طلبة الجامعات الإسبانية (Bonete et al., 2025).

أوجه التشابه الرئيسية بين الدراسات السابقة: وتكمن في الآتي:

1. استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والتحليلي بشكل أساسي، ما يعكس الرغبة في فهم العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح دون التدخل التجريبي المباشر.
2. اعتماد استبانات ومقاييس معيارية أو من إعداد الباحثين لقياس الضغوط النفسية والتسامح، ما يوفر بيانات كمية تسمح بتحليل العلاقات الإحصائية بين المتغيرات.

3. نتائج الدراسات أجمعت على أن ارتفاع التسامح يرتبط بانخفاض مستويات الضغوط النفسية أو بزيادة القدرة على التكيف النفسي (Kim et al., 2022; Toussaint et al., 2020; Wang et al., 2022)، وأن الدعم الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة الإيجابية تؤدي دورا وسيطا في هذه العلاقة (الزبن، 2021؛ عبد الله، 2020).

أوجه الاختلافات الملحوظة بين الدراسات السابقة: وتكمن في الآتي:

1. الفئات المستهدفة: بعض الدراسات ركزت على البالغين الأصحاء (Toussaint et al., 2020)، بينما تناولت أخرى فئات متضررة أو معرضة للصدمات، مثل الطلبة الأيتام (الزبن، 2021).
2. الأبعاد النفسية المدروسة: بعض الدراسات بحثت التسامح كعامل وسيط لتخفيف الغضب والاكتئاب (Kim et al., 2022)، بينما ركزت دراسات أخرى على العلاقة بين الرفاه النفسي العام والتسامح (Bonete et al., 2025)، أو ركزت على الذكاء الروحي لدى زوجات الشهداء (الهمص، 2026).
3. طرق القياس والزمنية: الدراسات الطولية مثل Toussaint et al. (2020) راقبت التغيرات عبر أسابيع، في حين اقتصرت أغلب الدراسات الأخرى على قياسات نقطية زمنية واحدة، ما يحد من القدرة على تعقب التغيرات الديناميكية للضغوط والتسامح.

تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالآتي:

الفئة المستهدفة محددة جدا وتمتيزه وهي: أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة؛ مما يجعل الدراسة ذات طابع إنساني واجتماعي فريد، حيث تتعرض العينة لضغوط شديدة ومستمره مرتبطة بالحرب والفقد، وهو سياق لم تغطيه معظم الدراسات السابقة.

1. دمج متغيرين رئيسين، وهما: الضغوط النفسية، والتسامح، ضمن الدراسة نفسها، مع تحليل أبعادهما المختلفة: (نفسية، اجتماعية، عاطفية)؛ ما يعطي نظرة شمولية وعميقة عن العلاقة بين هذه المتغيرات.
2. أداتا الدراسة من إعداد الباحث، ما يضمن ملاءمتها الثقافية والاجتماعية للعينة الفلسطينية، على عكس بعض الدراسات التي استخدمت مقاييس معيارية غربية قد لا تعكس الخصوصية الثقافية والاجتماعية للعينة.

بناء على ما سبق، توفر الدراسة الحالية إسهاما علميا أصيلا في فهم العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدى فئة فريدة من المتضررين من الحرب، وتربط النتائج مباشرة بالظروف الاجتماعية والنفسية في السياق الفلسطيني، مما يعزز من أهميتها النظرية والتطبيقية.

مشكلة الدراسة وتساولاتها:

تعد تجربة فقدان الابن في سياق الحروب من أكثر الخبرات الصادمة تأثيرا في البناء النفسي للأفراد، لما تحمله من أبعاد عميقة وجذائية، واجتماعية، واقتصادية. وفي سياق حرب الإبادة الجماعية 2023 على غزة، تعرضت أمهات الشهداء لضغوط نفسية مركبة لا تقتصر على الحزن الناتج عن الفقد، بل تمتد لتشمل: مشاعر الصدمة، واضطرابات التكيف، والقلق المستمر، والأعباء الاجتماعية والاقتصادية، فضلا عن تحديات إعادة تنظيم الحياة الأسرية والاجتماعية.

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن الأمهات الفلسطينيات اللواتي فقدن أبناءهن في سياق الحروب، ولا سيما في قطاع غزة، يتعرضن لمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية المركبة، تشمل: القلق، والاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة؛ وذلك نتيجة تداخل عوامل: الفقد المباشر، والنزوح، وانعدام الأمان، وتدهور الظروف المعيشية. فقد أظهرت دراسة نوعية حديثة أن أمهات الشهداء يعانين من آثار نفسية عميقة مرتبطة بالصدمة والحزن المعقد، ويحتجن إلى تدخلات نفسية لدعم التكيف والانفعالات (حنون ومحاميد، 2025).

كما بينت تقارير ميدانية حديثة حول النساء في قطاع غزة خلال حرب 2023 أن التعرض المستمر للعنف والفقد والنزوح أدى إلى ارتفاع واضح في مستويات التوتر والضغط النفسي واضطرابات الصحة النفسية

بين النساء، نتيجة فقدان أحد أفراد الأسرة، بما في ذلك الأبناء (مركز شؤون المرأة - غزة، 2024)، كما تشير دراسة Aqtam (2025) إلى أن التعرض المستمر للحرب في قطاع غزة يرتبط بارتفاع معدلات الضغوط النفسية والاضطرابات الانفعالية، لدى النساء اللاتي تعرضن للفقد والنزوح؛ نتيجة تراكم الخبرات الصادمة، وتدهور الظروف المعيشية.

وتشير الأدبيات النفسية إلى أن الضغوط النفسية المزمنة الناتجة عن الصدمات الجماعية قد تؤدي إلى اضطرابات في التوازن الانفعالي، وتضعف من آليات التكيف الإيجابي (Lazarus & Folkman, 1984). في المقابل، ويُعد التسامح أحد المتغيرات النفسية الإيجابية التي ترتبط بتحسين الصحة النفسية وتعزيز القدرة على التكيف بعد الصدمات؛ إذ أنه يساهم في خفض مشاعر الغضب والاحتقان الانفعالي، ويدعم عمليات إعادة البناء النفسي (Enright & Fitzgibbons, 2015; Worthington, 2005).

وعلى الرغم من أهمية هذا المتغير في سياقات الصدمة الجماعية، فإن الدراسات التي تناولت دور التسامح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في السياق الفلسطيني بعد حرب 2023 ما تزال محدودة - في حدود علم الباحث - الأمر الذي يبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين التسامح والضغوط النفسية لدى هذه الفئة؛ للكشف عما إذا كان التسامح يساهم في خفض مستوى الضغوط النفسية، وبالتالي يمكن توظيفه كمدخل داعم في التدخلات النفسية المجتمعية.

ومن خلال عمل الباحث معالجا وأخصائيا نفسيا في هذه الحرب (الإبادة الجماعية)، في غزة، وبناء على ما سبق، فقد جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة؟
2. ما مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة؟
3. هل يساهم التسامح في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق الآتي:

1. التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة.
2. تحديد مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة.
3. اختبار مدى إسهام التسامح في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء.

أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. تساهم الدراسة في توسيع الفهم العلمي للعلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لدى الأمهات المتأثرات بحروب الإبادة الجماعية؛ مما يضيف بعداً نفسياً واجتماعياً جديداً للمعرفة في علم النفس الإكلينيكي والاجتماعي.
2. تدعم الدراسة بناء أو تطوير النماذج النظرية المتعلقة بالتكيف النفسي بعد الصدمات، حيث يمكن أن تظهر كيف تؤثر أنواع الضغوط النفسية المختلفة (عاطفية، اجتماعية، اقتصادية) على قدرته الفرد على ممارسة التسامح، وهو ما يثري الأدبيات النفسية حول الصدمات الجماعية وتأثيرها على القيم الأخلاقية والسلوكية.
3. تتيح للباحثين مقارنة نتائج المجتمع الفلسطيني مع نتائج دراسات مشابهة في مناطق النزاع الأخرى؛ مما يعزز العمومية والنقاش النظري حول التأثير النفسي للحروب على القيم الإنسانية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. تقدّم هذه الدراسة نتائج مهمة لبرامج الدعم النفسي والاجتماعي، حيث يمكن استخدامها في تصميم تدخلات تهدف إلى تخفيف الضغوط النفسية، وتعزيز التسامح لدى أمهات الشهداء؛ بما يساهم في تحسين التكيف النفسي لديهم بعد الصدمة.
2. تساعد هذه الدراسة مؤسسات الصحة النفسية والجمعيات المجتمعية في تحديد الأبعاد النفسية الأكثر تأثيراً على التسامح، ما يمكنهم من توجيه الموارد والبرامج بشكل أكثر فاعلية.
3. يمكن أن تكون مرجعاً للسياسات الاجتماعية والتعليمية في مناطق ما بعد الصراع، لا سيما فيما يتعلق بتعزيز المقاومة النفسية، وقيم التسامح، وتخفيف من أثر الصدمات الجماعية على الأمهات والأسر.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

1. الضغوط النفسية: هي الإجراءات المستخدم لقياس الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء، ويشمل تحديد مستوى التوتر النفسي والعاطفي الناتج عن الأحداث الصادمة، وفقدان الأبناء، وتأثيره على التكيف النفسي والاجتماعي للأُم؛ وذلك باستخدام مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث.
2. التسامح: هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها أم الشهيد على أداء قياس التسامح من إعداد الباحث، والتي تعكس قدرتها على تقبّل الإساءة أو الأذى النفسي الناتج عن فقدان الابن، والتخلي عن مشاعر الغضب والكراهية والرغبة في الانتقام، واستبدالها بمشاعر التفهم والصفح والسلام الداخلي، سواء تجاه الذات أو تجاه الآخرين، وبناء عليه فإن التسامح في هذه الدراسة يُقصد به التسامح النفسي الداخلي المرتبط بتنظيم الانفعالات والتكيف مع الصدمة، وليس التسامح الأخلاقي أو القانوني تجاه مرتكبي الجريمة"، وتقاس درجته من خلال استجاباتها على فقرات المقياس وفق مقياس ليكرت الخماسي.
3. البعد النفسي: ويعرفه الباحث بأنه: الدرجة التي تحصل عليها المبحوثة في بُعد الضغوط النفسية (النفسية)، كما تقيسه فقرات هذا البعد من خلال أداء الضغوط النفسية من إعداد الباحث.
4. البعد الاجتماعي: ويعرفه الباحث بأنه: الدرجة التي تحصل عليها المبحوثة في بُعد الضغوط النفسية (الاجتماعي)، كما تقيسه فقرات هذا البعد من خلال أداء الدراسة.
5. البعد العاطفي: ويعرفه الباحث بأنه: الدرجة التي تحصل عليها المبحوثة في بُعد الضغوط النفسية (العاطفي) وفق استجاباتها على فقرات هذا البعد من خلال مقياس الضغوط النفسية.
6. بعد التسامح تجاه الآخرين: ويعرفه الباحث بأنه: الدرجة التي تحصل عليها المبحوثة في بُعد التسامح تجاه الآخرين، كما تقيسه فقرات هذا البعد من خلال أداء التسامح من إعداد الباحث.
7. بعد التسامح تجاه الذات: ويعرفه الباحث بأنه: الدرجة التي تحصل عليها المبحوثة في بُعد التسامح تجاه الذات كما تقيسه فقرات هذا البعد في مقياس التسامح المستخدم في الدراسة.
8. أمهات الشهداء: وهن النساء اللواتي فقدن أبناءهن نتيجة حرب الإبادة الجماعية 2023 في قطاع غزة، ويشكلن عينة الدراسة التي تم تطبيق أدوات الدراسة عليها.

حدود الدراسة:

تحدد حدود الدراسة على النحو الآتي:

- ◀ حدود مكانية: الدراسة محدّدة على أمهات الشهداء في قطاع غزة فقط.
- ◀ حدود زمنية: تركز الدراسة على فترة ما بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 مباشرة.
- ◀ حدود بشرية: تشمل الدراسة أمهات الشهداء فقط، دون غيرهن من النساء المتأثرات بالحرب.
- ◀ حدود موضوعية: تركز الدراسة على العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح، دون دراسة تأثير متغيرات أخرى، مثل الدعم الاجتماعي أو الديني بشكل مباشر.

منهجية الدراسة:

اتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي عبر تحليل الأدبيات العلمية والدراسات السابقة، وذلك حول علاقة الضغوط النفسية بالتسامح لدى أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية.

وقد اختار المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي لملاءمته طبيعة أهداف الدراسة وتساؤلاتها، والتي تسعى إلى وصف مستوى الضغوط النفسية والتسامح لدى أمهات الشهداء من جهة، وتحليل طبيعة العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات من جهة أخرى، دون التدخل في المتغيرات أو التحكم فيها تجريبياً.

فالمنهج الوصفي يُعد مناسباً لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية، كما هي في الواقع، لا سيما في السياقات الإنسانية المعقدة، مثل حرب الإبادة الجماعية، كما يسمح هذا المنهج بتحديد مستويات المتغيرات النفسية لدى عينة الدراسة، والكشف عن الفروق المرتبطة ببعض المتغيرات الديموغرافية.

أما الطابع الارتباطي التحليلي للمنهج، فيعود إلى أن الدراسة لا تهدف إلى إثبات علاقة سببية مباشرة، وإنما إلى الكشف عن طبيعة واتجاه وقوة العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من التسامح وتحليل الأبعاد النفسية الأكثر ارتباطاً بهذه المتغيرات، بما ينسجم مع طبيعة التساؤلات البحثية وأهداف الدراسة.

وبناءً عليه، فإن اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي التحليلي يُعد الخيار المنهجي الأكثر دقة وملاءمة لدراسة الظاهرة قيد البحث، ويسهم في تقديم نتائج علمية واقعية قابلة للتفسير في ضوء الأدبيات النفسية المعاصرة، دون الإخلال بالاعتبارات الأخلاقية والإنسانية للسياق البحثي.

مجتمع الدراسة وعينتها:

في ظل الظروف الاستثنائية التي يشهدها قطاع غزة نتيجة استمرار الحرب وتداعياتها المدمرة على البنية المؤسسية والخدمية، بما في ذلك توقف العديد من المؤسسات الرسمية المعنية بالإحصاء وجمع البيانات، تعذر تحديد حجم مجتمع الدراسة بشكل دقيق وموثوق؛ لذلك، تم التعامل مع مجتمع الدراسة بوصفه مجتمعاً غير محدود (Open Population)، مع التركيز على الخصائص النوعية للفئة المستهدفة بدلاً من التحديد الكمي الدقيق.

وقد اعتمدت الدراسة على العينة المتاحة؛ نظراً لصعوبة الوصول بالمنهج في ظل النزوح المستمر، وعلى الرغم من غياب السجلات الديمغرافية الرسمية، فإنه تم استيفاء البيانات الشخصية الممكنة من المشاركات مباشرة (بناءً على الملاحظة والمقابلة)، مع مراعاة الخصوصية والأمان في ظل الظروف الأمنية الراهنة، وتنقسم عينة الدراسة إلى قسمين:

- العينة الاستطلاعية: وعددها (30) أما من أمهات الشهداء، للتأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة.
- العينة الفعلية: وعددها (100) أم شهيد ممن استشهد أبناؤهم أثناء حرب الإبادة الجماعية بغزة، وقد تم توزيع الاستبانة إلكترونياً؛ لصعوبة الالتقاء بأفراد العينة.

أداة الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الاستبانة الإلكترونية وهي من إعداد الباحث، وتكونت من جزأين، هما: مقياس الضغوط النفسية، ومقياس التسامح، وذلك بعد مراجعة موسعة للأدبيات النفسية، والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة، لا سيما الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والتسامح في البيئات المتأثرة بالحروب والصدمات النفسية. وقد تم تطوير الأداة بما يتواءم مع خصوصية البيئة الفلسطينية، وسياق حرب الإبادة الجماعية على قطاع غزة عام 2023م.

أولاً: مقياس الضغوط النفسية:

وقد استند الباحث في بناء الجزء الخاص بالضغوط النفسية إلى عدد من الأدبيات والدراسات النفسية، من أبرزها التصور النظري للضغوط النفسية لدى Lazarus و Folkman (1984)، ودراسة Hobfoll et al. (2007)، إضافة إلى عدد من الدراسات العربية التي تناولت الضغوط النفسية لدى ضحايا الحروب والفقد. وقد روعي في بناء هذا الجزء تضمين الجوانب النفسية والانفعالية والاجتماعية المرتبطة بخبرة فقد الأبناء والحرب.

وقد تكون الجزء الخاص بالضغوط النفسية في صورته النهائية من (20) بنداً موزعة على أبعاد نفسية وعاطفية واجتماعية، تقيس مستوى التوتر، والقلق، والضيق النفسي، وصعوبات التكيف، والانفعالات المرتبطة بخبرة الفقد والضغوط الحياتية الناتجة عن الحرب.

ثانياً: مقياس التسامح:

فقد تم تطويره في ضوء الأدبيات الحديثة في علم النفس الإيجابي، وبلاستفادة من التصورات النظرية والدراسات التي تناولت التسامح بوصفه متغيراً نفسياً إيجابياً، ومن أبرزها أعمال Worthington (2005)، و. و. McCullough et al. (2000)، و. و. Toussaint et al. (2020)، إلى جانب بعض الدراسات العربية التي تناولت التسامح في البيئات الصادمة.

وقد تكون الجزء الخاص بالتسامح في صورته النهائية من (12) بنداً، هدفت إلى قياس مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء، وذلك من خلال أبعاد تتعلق بالتسامح تجاه الآخرين، والتسامح تجاه الذات، والقدرة على الصفح، والتخفيف من مشاعر الغضب والضغينة، واستبدالها بمشاعر أكثر إيجابية واتزاناً.

الصدق والثبات لأداة الدراسة:

تم عرض الأداة على (7) من المتخصصين، واستفاد الباحث من توجيهاتهم وأخذها بعين الاعتبار، وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية، قام الباحث بحساب معاملات الصدق والثبات للمقياس على كل من العينة الاستطلاعية والعينة الفعلية؛ وذلك للتأكد من مدى صلاحية المقياس لقياس متغير الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في قطاع غزة. ويوضح الجدول (1) معاملات الصدق والثبات لمقياس الضغوط النفسية بأبعاده المختلفة والمجموع الكلي.

جدول (1): الصدق والثبات لمقياس الضغوط النفسية

البعد	الصدق	الثبات
البعد النفسي	0.85	0.91
البعد الاجتماعي	0.82	0.89
البعد العاطفي	0.83	0.90
المجموع الكلي	0.84	0.90

يتضح من نتائج الجدول (1) أن معاملات الصدق لمقياس الضغوط النفسية جاءت مرتفعة في جميع الأبعاد وفي المجموع الكلي، حيث تراوحت قيم الصدق في العينة الاستطلاعية بين (0.82-0.85)، وفي العينة الفعلية بين (0.86-0.88)؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق وقدرته على قياس ما وضع من أجله.

كما أظهرت النتائج أن معاملات الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا جاءت مرتفعة ومقبولة علمياً، إذ تراوحت قيم الثبات في العينة الاستطلاعية بين (0.89-0.91)، وفي العينة الفعلية بين (0.91-0.93)، وهي قيم تشير إلى ارتفاع مستوى الاتساق الداخلي لبنود المقياس؛ الأمر الذي يؤكد صلاحية مقياس الضغوط النفسية للتطبيق على عينة الدراسة الحالية، وإمكانية الاعتماد على نتائجه بدرجة عالية من الثقة.

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التسامح، قام الباحث بحساب معاملات الصدق والثبات للتأكد من مدى ملائمة المقياس لقياس مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء في قطاع غزة. ويوضح الجدول (2) معاملات الصدق والثبات لمقياس التسامح بأبعاده المختلفة والمجموع الكلي.

جدول (2): الصدق والثبات لمقياس التسامح

البعد	الصدق	الثبات
التسامح تجاه الآخرين	0.86	0.92
التسامح تجاه الذات	0.84	0.90
المجموع الكلي	0.85	0.91

تشير نتائج الجدول (2) إلى أن معاملات الصدق لمقياس التسامح جاءت مرتفعة في جميع الأبعاد وفي المجموع الكلي، حيث تراوحت قيم الصدق في العينة الاستطلاعية بين (0.84-0.86)؛ مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق، وقدرته على قياس متغير التسامح بصورة مناسبة.

كما أظهرت النتائج أن معاملات الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا جاءت مرتفعة ومقبولة علمياً، إذ تراوحت قيم الثبات في العينة الاستطلاعية بين (0.90-0.92)، وهي قيم تعكس درجة عالية من الاتساق الداخلي بين بنود المقياس؛ مما يؤكد على صلاحية أداة التسامح للتطبيق على عينة الدراسة وإمكانية الاعتماد على نتائجها بدرجة عالية من الثقة العلمية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- المتوسط الحسابي (Mean): لتحديد مستوى الضغوط النفسية والتسامح لكل بعد، وللمجموع الكلي.
- الانحراف المعياري (Standard Deviation): لقياس درجة التباين أو التشتت في استجابات الأمهات حول الضغوط النفسية والتسامح.
- الحدود التفسيرية للمستويات: لغايات تفسير المتوسطات الحسابية الناتجة عن استجابات أفراد العينة، تم تقسيم مدى المقياس الخماسي (1-5) إلى ثلاثة مستويات تفسيرية، وهي: منخفض، ومتوسط، ومرتفع، بما يسهم في تقديم قراءة كمية أكثر دقة لمستويات المتغيرات محل الدراسة.
- الإحصاءات المقارنة:
- اختبار T أو ANOVA تحليل التباين): لمقارنة متوسطات التسامح بين المجموعات الديموغرافية: (العمر، الحالة الوظيفية، عدد الأبناء).
- اختبارات فروق دالة إحصائية: لتحديد الفروقات ذات الدلالة بين المتغيرات المختلفة.

الارتباط والتحليل الارتباطي:

- معامل الارتباط (Pearson Correlation):
- تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة الخطية بين درجات أفراد العينة على مقياس التسامح بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية، وذلك من حيث قوة العلاقة واتجاهها ودلائلها الإحصائية.
- تحليل العلاقة بين الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية (نفسية، عاطفية، اجتماعية) ومستوى التسامح.

تحديد مستويات المقياس:

• تم تحديد المستويات التفسيرية للمقياس كآلي:

1.00 - 2.33 = منخفض

2.34 - 3.66 = متوسط

3.67 - 5.00 = مرتفع

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

الإجابة عن تساؤلات الدراسة:

يمكن الإجابة عن تساؤلات الدراسة على النحو الآتي:

أولاً: التساؤل الأول والذي ينص على: ما مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة؟

لقياس مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما يبين ذلك الجدول (3).

جدول (3): قياس مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	المستوى بحسب المقياس
البعد النفسي	3.65	0.35	متوسط
البعد الاجتماعي	3.50	0.33	متوسط
البعد العاطفي	3.60	0.34	متوسط
المجموع الكلي	3.58	0.34	متوسط

تشير النتائج في الجدول (3) إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 في غزة جاء متوسطاً، مع أعلى مستوى في البعد النفسي (3.65)، يليه العاطفي (3.60)، والاجتماعي (3.50)، ويعكس ذلك آثار الفقد والحرب على الصحة النفسية للأمهات.

وقد لاحظ الباحث في هذه الدراسة اهتماماً معمقاً بخصوصية العينة الفلسطينية، وربط الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة: (نفسية، عاطفية، اجتماعية) ضمن سياق الحرب، وهو ما يضيف قيمة معرفية لم يتم تناولها بشكل مفصل في الدراسات الأجنبية أو العربية السابقة.

كما يرى الباحث أن هذا المستوى المرتفع من الضغوط النفسية يعكس الواقع الصعب الذي تواجهه أمهات الشهداء في ظل الحرب والفقد؛ الأمر الذي يبرز أهمية التسامح بوصفه متغيراً نفسياً إيجابياً يمكن أن يسهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتعزيز القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.

وتشير النتائج إلى أن البيئة الحربية تمثل مصدراً أساسياً للضغط النفسي، في حين قد يؤدي ارتفاع مستوى التسامح إلى الحد من الآثار النفسية السلبية المرتبطة بالفقد والصدمات المستمرة، وهو ما يبرر دراسة دور التسامح في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Diab et al. (2018) بشأن تعرض الأمهات الفلسطينيات في قطاع غزة لآثار نفسية مرتبطة بصدمات الحرب، بما في ذلك أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب وغيرها من مؤشرات الاضطراب النفسي. كما تتفق مع Wang et al. (2022) في أن ارتفاع إدراك الضغوط النفسية يرتبط بانخفاض مستويات التسامح، وهو ما يؤكد أهمية الموارد النفسية الإيجابية في التكيف مع الخبرات الضاغطة والصادمة، كما أشار Bonete et al. (2025) إلى أهمية المتغيرات النفسية الإيجابية في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى الأفراد في البيئات الضاغطة.

ثانياً: التساؤل الثاني والذي ينص على: ما مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة؟

لقياس مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء بعد حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما يبين ذلك الجدول (4).

جدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التسامح

المستوى	المتوسط	البعد
مرتفع	3.70	التسامح تجاه الآخرين
متوسط	3.60	التسامح تجاه الذات
متوسط	3.65	المجموع الكلي

تبين النتائج في الجدول (4) أن مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء جاء بمستوى متوسط، سواء تجاه الآخرين أو تجاه الذات، حيث بلغ متوسط التسامح تجاه الآخرين (3.70)، بينما بلغ متوسط التسامح تجاه الذات (3.60)، وبلغ المتوسط الكلي للتسامح (3.65)، وتشير هذه النتائج إلى امتلاك أمهات الشهداء مستوى مرتفعاً نسبياً من التسامح، على الرغم مما تعرضن له من خبرات صادمة وظروف نفسية قاسية خلال حرب الإبادة الجماعية 2023 في قطاع غزة.

ويرى الباحث أن ارتفاع مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء قد يمثل آلية نفسية إيجابية تسهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والانفعالات السلبية المرتبطة بالفقد والصدمات، وهذا يعكس قدرته نفسية على التكيف وإعادة التوازن الانفعالي في ظل الظروف الصاغطة.

كما تشير الأدبيات النفسية إلى أن التسامح لا يقتصر على كونه قيمة أخلاقية أو دينية فحسب، بل يعد أحد المتغيرات النفسية الإيجابية التي ترتبط بتحسين الصحة النفسية وخفض مستويات التوتر والقلق والانفعالات السلبية الناتجة عن الصدمات وضغوط الحياة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة Toussaint et al. (2020) ودراسة Kim et al. (2022)، اللتين أشارتا إلى أن ارتفاع مستوى التسامح يرتبط بانخفاض الضغوط النفسية وتحسن الصحة النفسية، كما تتفق مع دراسة عبد الله (2020) التي أوضحت أن استراتيجيات المواجهة الإيجابية، ومن بينها التسامح، تسهم في الحد من الآثار النفسية السلبية للضغوط.

ثالثاً: التساؤل الثالث والذي ينص على: هل يسهم التسامح في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء؟

وقد تم استخدام تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالضغوط النفسية من خلال التسامح لدى أمهات الشهداء، كما يوضح ذلك الجدول (5).

جدول (5): نتائج تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالضغوط النفسية من خلال التسامح لدى أمهات الشهداء

المتغير المتنبئ	R	R ²	قيمة F	Beta	قيمة t	مستوى الدلالة
التسامح	0.48	0.23	31.60	-0.48	-5.62	0.000

يتضح من نتائج الجدول (5) أن قيمة معامل الارتباط بلغت ($R = 0.48$)، وهي تشير إلى وجود علاقة ارتباط متوسطة بين التسامح والضغوط النفسية. كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.23$)؛ مما يعني أن التسامح يفسر ما نسبته 23% من التباين في مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء.

كما بلغت قيمة $F = 31.60$ عند مستوى دلالة (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$)، مما يدل على صلاحية نموذج الانحدار للتنبؤ بالضغوط النفسية من خلال التسامح.

وقد أظهرت النتائج أن قيمة معامل الانحدار المعياري ($Beta = -0.48$)، وهي قيمة سالبة؛ مما يشير إلى وجود علاقة عكسية بين التسامح والضغوط النفسية؛ أي أنه كلما ارتفع مستوى التسامح لدى أمهات الشهداء انخفض مستوى الضغوط النفسية لديهن.

ويمكن تفسير ذلك بأن التسامح يعد من الموارد النفسية الإيجابية التي تساعد الأمهات على التكيف مع الصدمة والفقد، والتخفيف من مشاعر الغضب والألم المرتبطة بتجربة فقد الأبناء، ويعزو الباحث ذلك إلى أن التسامح يسهم إسهاما دالا إحصائيا في التنبؤ بمستوى الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء في حرب الإبادة الجماعية 2023 بغزة، حيث تبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التسامح والضغوط النفسية؛ بمعنى أنه كلما ارتفع مستوى التسامح لدى الأمهات انخفضت مستويات الضغوط النفسية لديهن.

وتتفق هذه النتيجة مع عدد من الدراسات السابقة التي أكدت على الدور الإيجابي للتسامح في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتحسين الصحة النفسية. فقد أظهرت دراسة (Toussaint et al. 2020) أن ارتفاع مستوى التسامح يرتبط بانخفاض الضغوط النفسية وتحسن مؤشرات الصحة النفسية مع مرور الوقت؛ مما يشير إلى أن التسامح يمثل موردا نفسيا مهما في التكيف مع الضغوط الحياتية، وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (Wang et al. 2022) التي أوضحت أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من التسامح يظهرون قدرة أكبر على المرونة النفسية والتكيف مع الضغوط.

كما تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (Kim et al. 2022) التي بينت أن التسامح يرتبط بانخفاض مستويات الغضب والقلق والاكتئاب، وهذا يسهم في تعزيز الأمل، وتحسين الرفاه النفسي؛ الأمر الذي يعزز من قدرته على تخفيف الآثار السلبية للضغوط النفسية، كما تتفق مع Weinberg et al. (2017) وWeinberg (2018) في إبراز أهمية كل من الميل إلى التسامح والدعم الاجتماعي في التكيف النفسي والاجتماعي لدى الأفراد المتعرضين للحرب والأحداث الصادمة. وفي السياق الفلسطيني، تدعم نتائج (Diab et al. 2018) أهمية الموارد النفسية الإيجابية في حماية الصحة النفسية للأمهات الفلسطينيات المتعرضات لصدمة الحرب. وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن العلاقة بين الضغوط النفسية والتسامح لا تعمل بمعزل عن السياق النفسي والاجتماعي، وإنما تتداخل معها موارد نفسية واجتماعية قد تسهم في تعزيز التكيف مع الخبرات الصادمة. كما تتقاطع نتائج الدراسة الحالية مع نتائج (Wang et al. 2022) التي أظهرت وجود علاقة سالبة بين إدراك الضغوط النفسية ومستويات التسامح، في حين ارتبط التسامح بمستويات أعلى من المرونة النفسية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة عبد الله (2020) التي أوضحت أن استخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية، مثل: التفاؤل والتسامح يسهم في تقليل الضغوط النفسية وتعزيز الشعور بالأمن النفسي لدى الأفراد، وهو ما يعكس دور التسامح كألية نفسية فعالة؛ للتكيف مع الضغوط الحياتية الصعبة. وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Bonete et al. 2025) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين التسامح ومؤشرات الرفاه النفسي؛ مما يعزز من قدرته الأفراد على مواجهة الضغوط والتحديات المختلفة.

وفي السياق الفلسطيني، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الخصوصية الثقافية والاجتماعية للأمهات الشهداء، حيث يؤدي البعد الديني والقيمي والاجتماعي دورا مهما في تعزيز قيم التسامح والصبر والرضا، الأمر الذي يسهم في تخفيف حدة الضغوط النفسية الناتجة عن فقد الأبناء في سياق الحرب، كما أن الثقافة المجتمعية في المجتمع الفلسطيني تمنح أمهات الشهداء مكانة اجتماعية رمزية عالية؛ الأمر الذي قد يعزز من قدرتهن على التكيف النفسي رغم شدة المعاناة.

وتتفق هذه النتيجة أيضا مع ما أشار إليه الهمص (2026) من أن الفئات التي فقدت معيها في حرب الإبادة بغزة قد تمتلك مستويات مرتفعة نسبيا من السمات النفسية الإيجابية، مثل التسامح والقبول، على الرغم من انخفاض بعض مؤشرات الرفاه النفسي نتيجة الظروف القاسية التي فرضتها الحرب.

الاستنتاجات:

تُظهر نتائج الدراسة أن أمهات الشهداء يواجهن ضغوطاً نفسية جراء الفقد المتزامن مع ويلات الحرب، ومع ذلك، برز التسامح كألية دفاعية ونضج سيكولوجي يعكس صلابة هؤلاء الأمهات في مواجهة الصدمة. وبناء على ما سبق، يمكن القول: إن التسامح يمثل مورداً نفسياً وقائياً مهماً لأمهات الشهداء، ويسهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية، ويعزز من قدرتهن على التكيف مع الصدمات والفقدان في سياقات الحروب الممتدة، مع التأكيد على أن هذا الأثر يستند بالدرجة الأولى إلى البناء النفسي الذاتي للأم.

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث فإنه يوصي بالآتي:

1. تقديم دعم نفسي متخصص للأمهات الفاقدمات لأبنائهن للحد من الضغوط النفسية، لا سيما البعد النفسي.
2. تصميم برامج لتعزيز التسامح كأداة للتكيف النفسي.
3. التركيز على ربات المنزل والأمهات ذوات العدد الأكبر من الأبناء للتخفيف من الأعباء الأسرية.
4. وضع تدخل نفسي مبكر بعد الصدمات للتخفيف من آثار الفقد.
5. تعزيز التماسك الاجتماعي والأسري عبر مجموعات دعم ومراكز إرشادية.
6. مراعاة الفروق الديموغرافية: (العمر، الحالة الوظيفية، عدد الأبناء) عند تصميم البرامج.
7. إدراج التسامح في برامج الصحة النفسية المجتمعية كاستراتيجية وقائية وعلاجية.
8. نشر التوعية والتثقيف النفسي حول أهمية التسامح في التكيف النفسي بعد الصدمات.

مقترحات الدراسة:

1. إجراء دراسات طويلة لمتابعة تأثير الضغوط النفسية على التسامح لدى أمهات الشهداء عبر الزمن.
2. تصميم برامج إرشادية ونفسية؛ لتعزيز التسامح، وتخفيف الضغوط، مع تقييم فاعليتها.
3. دراسة أثر الدعم الاجتماعي والأسري في تعزيز التسامح، وتقليل تأثير الضغوط النفسية.
4. توسيع العينة لمقارنة أمهات الشهداء في غزة مع أمهات من مناطق نزاع أخرى لفهم تأثير البيئة والثقافة.
5. استخدام أساليب البحث النوعي: (مقابلات ومجموعات تركيز)؛ لفهم التجارب النفسية والعاطفية بشكل أعمق.

المراجع:

- حجازي، نظمية فخري خليل (2025)، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء: دراسة تطبيقية في محافظة طولكرم، مجلة البحوث والدراسات الإنسانية، 19(2)، 7-34.
- حنون، نادية مراد يوسف، ومحاميد، فايز عزيز محمد (2025)، دراسة نوعية: تأثير السعادة النفسية على تحسين الصحة النفسية لأمهات الشهداء الفلسطينيين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 16(47)، 1-13.
- الزبن، أنس زعل (2021)، مستوى الدعم الاجتماعي المقدم للطلبة الأيتام وعلاقته بتسامحهم النفسي في لواء الجيزة بالملكة الأردنية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(7)، 15-32.
- <https://doi.org/10.26389/AJSRP.B270820>
- عبد الله، عبد الله (2020)، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياض الضاغطة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الشباب المتدرب: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري (تلاميذ الثالثة ثانوي-طلاب الجامعة)، المجلة المغربية للدراسات التاريخية والاجتماعية، 12(1)، 29-64.

عدوي، لبنى محمد عبدالرحمن (2020)، مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية وعلاقتها بالتكيف النفسي لدى زوجات الشهداء، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4(26)، 119-137.

<https://doi.org/10.26389/AJSRP.L270120>

مركز شؤون المرأة - غزة. (2024)، الآثار النفسية لحرب أكتوبر 2023 على المرأة الفلسطينية النازحة في مراكز النزوح والخييام. https://www.wac.ps/public/file_pdf/1737620119.pdf

المزيني، أسامة عطية (2011)، المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية*، 19(2)، 273-304.

الهمص، عبد الفتاح عبد الغني (2026)، إسهام السعادة والعفو وجوداً والحياء في التنبؤ بالذكاء الروحي لدى زوجات شهداء حرب الإبادة الجماعية 2023م بغزة، *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، 124(9)، 38-9.

وزارة شؤون المرأة. (2024)، أثر النزوح القسري على النساء والفتيات، الظروف النفسية والاجتماعية والصحية والاقتصادية للنساء والفتيات. <https://info.wafa.ps/files/pdf/ec4bdd0b-8760-4296-a2b0-acb3d89a0de5.pdf>

Aqtam, I. (2025). A narrative review of mental health and psychosocial impact of the war in Gaza. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 31(2), 89-96. <https://doi.org/10.26719/2025.31.2.89>

Bonanno, G. A. (2021). The resilience paradox. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1942642. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1942642>

Bonete, S., Molinero, C., Sendra, S., & González De Abreu, A. M. (2025). A path to better mental health among emerging adults: Forgiveness as a solution to interpersonal conflicts. *Frontiers in Psychology*, 16, 1477283. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1477283>

Diab, S. Y., Isosävi, S., Qouta, S. R., Kuittinen, S., & Punamäki, R.-L. (2018). The protective role of maternal posttraumatic growth and cognitive trauma processing among Palestinian mothers and infants. *Infant Behavior and Development*, 50, 284-299. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.05.008>

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

Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>

Hamama-Raz, Y., Solomon, Z., Cohen, A., & Laufer, A. (2008). PTSD symptoms, forgiveness, and revenge among Israeli Palestinian and Jewish adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 521-529. <https://doi.org/10.1002/jts.20376>

- Hawthorne, D. M., Youngblut, J. M., & Brooten, D. (2016). Parent spirituality, grief, and mental health at 1 and 3 months after their infant's/child's death in an intensive care unit. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(1), 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.07.008>
- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283–315. <https://doi.org/10.1521/psyc.2007.70.4.283>
- Karairmak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Forgiveness and PTSD among veterans: The mediating role of anger and negative affect. *Psychiatry Research*, 219(3), 536–542. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.05.024>
- Khamis, V. (2013). *Long-term psychological effects of the 2012 Israeli offensive on Gaza on Palestinian children & parents*. Gaza Community Mental Health Programme. <https://www.gcmhp.org/publications/5/41>
- Kim, J. J., Payne, E. S., & Tracy, E. L. (2022). Indirect effects of forgiveness on psychological health through anger and hope: A parallel mediation analysis. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3729–3746. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01518-4>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mahamid, F., Veronese, G., & Bdier, D. (2022). War-related quality of life is associated with depressive symptoms and hopelessness among Palestinians: Sense of belonging and resilience as mediating variables. *Global Mental Health*, 9, 483–490. <https://doi.org/10.1017/gmh.2022.52>
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490–505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (Eds.). (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press.
- Morina, N., & Emmelkamp, P. M. G. (2012). Mental health outcomes of widowed and married mothers after war. *The British Journal of Psychiatry*, 200(2), 158–159. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.093609>
- Toussaint, L. L., Worthington, E. L., Jr., Williams, D. R., & Webb, J. R. (2020). Forgiveness and physical health. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 178–187). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-17>

- Wang, W., Liu, S., Worthington, E. L., Jr., & Li, H. (2022). The validation of the Decisional and Emotional Forgiveness Scale among a Chinese sample: The mediating role of forgiveness between stress perception and resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16267. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316267>
- Weinberg, M. (2018). The mediating role of posttraumatic stress disorder with tendency to forgive, social support, and psychosocial functioning of terror survivors. *Health & Social Work*, 43(3), 147–154.
- Weinberg, M., Harel, H., Shamani, M., Or-Chen, K., Ron, P., & Gil, S. (2017). War and well-being: The association between forgiveness, social support, posttraumatic stress disorder, and well-being during and after war. *Social Work*, 62(4), 341–348. <https://doi.org/10.1093/sw/swx043>
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/0008-400X.40.1.1.1>
- Worthington, E. L., Jr. (Ed.). (2005). *Handbook of forgiveness*. Routledge.
- Xu, Y., Herrman, H., Tsutsumi, A., & Fisher, J. (2013). Psychological and social consequences of losing a child in a natural or human-made disaster: A review of the evidence. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5(4), 237–248. <https://doi.org/10.1111/appy.12013>

Arabic References in Roman Scripts:

- Abd Allah, Abd Allah (2020). Istratijiyyat muwajahat ahdath al-hayah al-daghitha wa 'alaqatuha bi-al-amn al-nafsi lada al-shabab al-mutamadris: Dirasah maydaniyyah 'ala 'ayyina min al-shabab al-Jaza'iri (talamidh al-thalithah thanawi-tullab al-jami'ah). *Al-Majallah al-Magharibiyyah lil-Dirasat al-Tarikhiiyyah wa al-Ijtima'iyah*, 12(1), 29–64.
- Adawi, Lubna Muhammad Abd al-Rahman (2020). Muwajahat al-dughut al-nafsiyyah wa al-ijtima'iyah wa 'alaqatuha bi-al-takayuf al-nafsi lada zawjat al-shuhada'. *Majallat al-Ulum al-Tarbawiyyah wa al-Nafsiyyah*, 4(26), 119–137. <https://doi.org/10.26389/AJSRPL270120>
- Al-Hams, Abd al-Fattah Abd al-Ghani (2026). Isham al-sa'adah wa al-'afw wa jawdat al-hayah fi al-tanabbu' bi-al-dhaka' al-ruhi lada zawjat shuhada' Harb al-Ibadah al-Jama'iyah 2023 bi-Ghazzah. *Majallat Jil al-Ulum al-Insaniyyah wa al-Ijtima'iyah*, (124), 9–38.
- Al-Muzayni, Usamah Atiyyah (2011). Al-mu'anah al-nafsiyyah lada zawjat shuhada' Harb Ghazzah 2008 fi daw' ba'd al-mutaghayyirat. *Majallat al-Jami'ah al-Islamiyyah lil-Buhuth al-Insaniyyah*, 19(2), 273–304.

- Al-Zabin, Anas Za'l (2021). Mustawa al-da'm al-ijtima'i al-muqaddam lil-talabah al-aytam wa 'alaqatuhu bi-tasamuhim al-nafsi fi Liwa' al-Jizah bi-al-Mamlakah al-Urduniyyah. *Majallat al-Ulum al-Tarbawiyyah wa al-Nafsiyyah*, 5(7), 15–32. <https://doi.org/10.26389/AJSRPB270820>
- Hanun, Nadiyah Murad Yusuf, wa Mahamid, Fayiz Aziz Muhammad (2025). Dirasah naw'iyyah: Ta'thir al-sa'adah al-nafsiyyah 'ala tahsin al-sihhah al-nafsiyyah li-ummahat al-shuhada' al-Filastiniyyin. *Majallat Jami'at al-Quds al-Maftuhah lil-Abhath wa al-Dirasat al-Tarbawiyyah wa al-Nafsiyyah*, 16(47), 1–13.
- Hijazi, Nazmiyyah Fakhri Khalil (2025). Al-salabah al-nafsiyyah wa 'alaqatuha bi-asalib muwajahat al-dughut al-nafsiyyah lada ummahat al-shuhada': Dirasah tatbiqiyyah fi Muhafazat Tulkarm. *Majallat al-Buhuth wa al-Dirasat al-Insaniyyah*, 19(2), 7–34.
- Markaz Shu'un al-Mar'ah – Ghazzah (2024). *Al-athar al-nafsiyyah li-Harb Uktubar 2023 'ala al-mar'ah al-Filastiniyyah al-nazihah fi marakiz al-nuzuh wa al-khiyam*. https://www.wac.ps/public/file_pdf/1737620119.pdf
- Wizarat Shu'un al-Mar'ah. (2024). *Athar al-nuzuh al-qasri 'ala al-nisa' wa al-fatayat: Al-zuruf al-nafsiyyah wa al-ijtima'iyyah wa al-sihhiyyah wa al-iqtisadiyyah lil-nisa' wa al-fatayat*. <https://info.wafa.ps/files/pdf/ec4bdd0b-8760-4296-a2b0-acb3d89a0de5.pdf>