



CANADA VIRTUAL OFFICE

اتجاهات المستقبل

تقرير

العدد الثالث والعشرون - يونيو 2026



TRENDS
RESEARCH & ADVISORY



تقرير اتجاهات المستقبل

يُعنى «تقرير اتجاهات المستقبل»، الذي يصدره مكتب تريندز الافتراضي في مونتريال باللغتين الإنجليزية والعربية بالدراسات الاستشرافية الحديثة التي تسعى لتحديد اتجاهات المستقبل، والمتغيرات التي يمكن أن تؤثر في هذه الاتجاهات أو في حركة مسارها، وأهمّ الدراسات التطبيقية التي تبحث تطبيق المعرفة والنظريات العلمية والمعلومات لحل المشكلات وتخطي تحديات الحاضر والمستقبل، ويخصص التقرير جزءاً للأشكال التوضيحية والبيانية التي تختصر أهم الدراسات المعنية بعالم المستقبل وتحدياته.

هيئة التحرير

د. وائل صالح
حمد الحوسني
د. أماني فؤاد
ماري فالي
سارة النيادي
مريم شادي
تحرير وتدقيق، رنا الحقاق
تصميم، وائل عبدالمجيد

1 - دراسات استشرافية

- 4..... وجع لا يُرى: آلام أسفل الظهر لدى طلاب التخصصات الصحية
6..... بين الأداء والضغط: الرفاه النفسي لدى الراقصين المحترفين
8..... كيف تصنع البدايات صحة القلب؟ تأثير البيئة المبكرة وآفاق المستقبل
10..... الحرب الروسية الأوكرانية والأمن الأوروبي
12..... المخاطر العالمية التي تهدد الاتحاد الأوروبي

2 - دراسات تطبيقية

- 14..... عبء الصحة النفسية في المجتمعات المحدودة الموارد
16..... كيف يتشكّل معنى الحياة لدى طلاب الجامعات في إسبانيا؟
18..... تجربة APPROACH: نحو حياة أكثر نشاطًا بعد التعافي من السرطان
20..... كيف تشكّل الثقافة البدنية نمط حياة الشباب
22..... كيف تكشف دراسات الحالة الواحدة أسرار العلاج في العلوم الصحية؟



آلام أسفل الظهر مشكلة واسعة الانتشار بين الطلاب، تؤثر بوضوح في جودة حياتهم اليومية وأدائهم الدراسي



آلام أسفل الظهر لدى طلاب التخصصات الصحية ليست مشكلة عابرة؛ بل مشكلة واسعة الانتشار تستحق اهتمامًا جادًا وإجراءات وقائية فاعلة

الأدوية. تشير هذه الأرقام إلى أن آلام أسفل الظهر مشكلة واسعة الانتشار بين الطلاب، تؤثر بوضوح في جودة حياتهم اليومية وأدائهم الدراسي.

ومن المثير للاهتمام أن نوع التخصص الذي يدرسه الطالب لا يغيّر كثيرًا من احتمال إصابته بآلام أسفل الظهر؛ فجميع الطلاب تقريبًا يواجهون خطرًا متشابهًا. لكن في المقابل، ظهرت فروق واضحة بين الذكور والإناث، حيث كانت الطالبات أكثر عرضة للإصابة بالألم. كما اتضح أن من لديهم تاريخ سابق من الألم كانوا أكثر عرضة لاستمراره أو تكراره، أي أن طبيعة الدراسة لم تكن العامل الأهم في ظهور المشكلة، بل العوامل الشخصية لدى كل طالب.

خلص الباحثون إلى أن آلام أسفل الظهر لدى طلاب التخصصات الصحية ليست مشكلة عابرة؛ بل مشكلة واسعة الانتشار تستحق اهتمامًا جادًا وإجراءات وقائية فاعلة. ومن ثم، فقد أوصوا بنشر الوعي بأساليب الجلوس السليم، وتحسين عادات الدراسة، والحدّ من الإجهاد البدني. ومع ذلك، تظل هذه النتائج بحاجة إلى مزيد من التعمّق، نظرًا إلى اعتماد الدراسة على عينة مؤسسة واحدة واستبيانات تقييم ذاتي، وهو ما يستدعي إجراء دراسات أشمل وأدقّ مستقبلًا، لفهم المشكلة بصورة أوضح وتطوير حلول أكثر فاعلية.

ويسلّط هذا البحث الضوء على هذه الظاهرة لدى طلاب كليات العلوم الصحية في كلية صفد بإسرائيل، اعتمادًا على دراسة امتدت لعامين، هدفت إلى معرفة مدى انتشار الألم وعلاقته بعوامل مثل التخصص، والجنس، والتوتر، والنشاط البدني، والتاريخ الصحي.

تكتسب هذه القضية أهمية خاصة لأن هذه الفئة تمثل كوادر الرعاية الصحية المستقبلية، ما يجعل صحتهم عنصرًا مؤثرًا في دراستهم وأدائهم المهني لاحقًا.

شملت الدراسة في بدايتها 197 طالبًا من تخصصات صحية مختلفة، واستمر منهم حتى نهاية المتابعة بنسبة استجابة مرتفعة بلغت 87.3%. واعتمد الباحثون على استبيان علمي معتمد إلى جانب بيانات عن نمط الحياة اليومية، مثل فترات الجلوس، ومستوى النشاط البدني، والتوتر، وتجارب الألم.

كشفت النتائج أن آلام أسفل الظهر شائعة بين الطلاب بشكل لافت للنظر؛ إذ أفاد نحو 48.8% منهم بحدوث الألم خلال الشهر السابق، بينما عانى قرابة 20% من تأثيره على قدرتهم الوظيفية. كما أشار 70.3% إلى تعرضهم له خلال العام السابق، ولم يكن الألم مجرد إحساس عابر، بل أثر فعليًا في الحياة اليومية لبعض الطلاب، فحدّ من نشاطهم، ودفع آخرين إلى طلب استشارة طبية أو استخدام

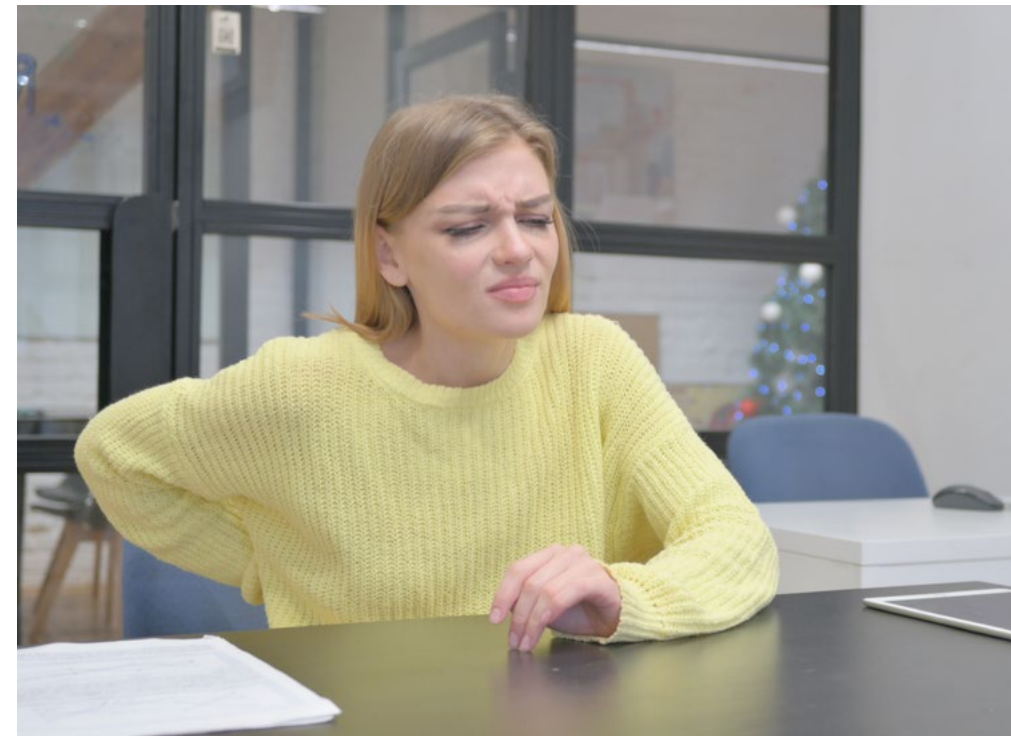
1 دراسات استشرافية

وجع لا يُرى: آلام أسفل الظهر لدى طلاب التخصصات الصحية

ج. عباس، وآخرون (2026). «آلام أسفل الظهر لدى طلاب العلوم الصحية: دراسة طولية مداها عامان». مجلة Journal of Clinical Medicine، المجلد 15، العدد 2، 684.

<https://doi.org/10.3390/jcm15020684>

تُعد آلام أسفل الظهر من أكثر المشكلات العضلية انتشارًا في العالم، ولم تعد تقتصر على كبار السن، بل باتت شائعة بين الشباب، خاصة طلاب الجامعات.





بب
موسم الرقص قد
تصاحبه تغيرات
نفسية واجتماعية
ملحوظة



بب
تبرز أهمية توفير
بيئة متكاملة تدعم
الراقص، تجمع بين
التغذية المناسبة،
والرعاية النفسية،
والمعايير الواقعية
لصورة الجسد

هذه الضغوط. كما تُبرز الدراسة الترابط الوثيق بين الجوانب الجسدية والنفسية لدى الراقصين؛ فالإجهاد البدني الناتج عن التدريبات المكثفة قد يؤثر في المزاج والثقة، بينما يمكن أن يؤدي القلق أو عدم الرضا عن المظهر إلى تراجع الدافعية وإبطاء التعافي. ومن هنا، تبرز أهمية توفير بيئة متكاملة تدعم الراقص، تجمع بين التغذية المناسبة، والرعاية النفسية، والمعايير الواقعية لصورة الجسد، إلى جانب التدريب الفني الفعّال. وتؤكد الدراسة أن المتابعة المنتظمة للراقصين خلال الموسم ضرورية لحمايتهم نفسيًا وضمان استمرارية مسيرتهم المهنية؛ ولذلك توصي بتبني برامج دعم تشمل التقييم الدوري، والإرشاد النفسي، وخطط التعافي، إلى جانب نشر الوعي بصورة الجسد الصحية، وتعزيز بيئة داعمة تقلل من المقارنات والذمعة إلى الكمال. وبرغم أهمية هذه النتائج، فإنها تظل محدودة النطاق، ما يستدعي إجراء دراسات أوسع لفهم العوامل المؤثرة في صحة الراقصين النفسية على المدى الطويل.



لذلك، سعى الباحثون إلى تتبّع تغيّر هذه الضغوط عبر الزمن خلال الموسم، مع التركيز على تطور الحالة النفسية والاجتماعية وصورة الجسد. واعتمدت الدراسة منهجًا طويلًا، حيث تابعت الراقصين طوال الموسم مع إجراء تقييمات منتظمة، ما أتاح مقارنة أوضاعهم ورصد التغيرات مع ازدياد كثافة العروض. وشملت التقييمات الرضا عن صورة الجسد، والرفاه النفسي، وأساليب التعامل مع التوتر، وهو ما يعكس طبيعة حياة الراقص المتغيرة بتأثير الإرهاق والإصابات وضغوط العمل. وقد كشفت النتائج أن موسم الرقص قد تصاحبه تغيرات نفسية واجتماعية ملحوظة، ففي فترات الضغط وكثرة العروض، عبّر بعض الراقصين عن تراجع رضاهم عن أجسامهم وارتفاع مستويات التوتر لديهم، خاصة مع تزايد الظهور أمام الجمهور والخضوع للتقييم المستمر. ومع ذلك، لم تكن التجربة واحدة لدى الجميع؛ إذ حافظ بعضهم على توازن نفسي جيد، وهو ما يشير إلى أهمية عوامل مثل المرونة النفسية، والقدرة على التكيف، ووجود دعم اجتماعي في التخفيف من

دراسات استشرافية

بين الأداء والضغط: الرفاه النفسي لدى الراقصين المحترفين

م. س. ماروتشي، وآخرون (2026). «التغيرات النفسية وصورة الجسد لدى الراقصين المحترفين خلال موسم العروض: دراسة طولية استباقية». مجلة سبورتس Sports، المجلد 14، العدد 3، صفحة 99. (DOI:10.3390/sports14030099)

يتناول هذا البحث أثر موسم كامل من العروض على الحالة النفسية للراقصين المحترفين وصورتهم عن أجسادهم، في ظل بيئة عمل تعجّ بالتحديات التي تجمع بين الدقة الفنية واللياقة العالية والتقييم المستمر، ما يفرض ضغطًا نفسيًا متواصلًا.





قد يبدو الإنسان في مقتبل عمره بصحة جيدة، لكنه قد يحمل في داخله استعدادًا خفيًا للإصابة بالأمراض لاحقًا، نتيجة تأثيرات تشكلت في مراحل مبكرة من حياته

الدراسات أن نمط حياة الوالدين-بل وحتى الأجداد-من حيث التغذية، ومستوى التوتر، والتعرض للملوثات، قد يترك أثرًا يمتد إلى صحة الأبناء والأحفاد، سواء أكان ذلك عبر تغيرات جينية تُورث، أو من خلال محددات تتعلق بصحة الإنجاب. ورغم أن هذا المجال ما يزال قيد البحث، فإنه يطرح فكرة جوهريّة: ليست كل المشكلات الصحية تبدأ مع الفرد نفسه، بل قد تكون امتدادًا لتأثيرات سابقة؛ ومن هنا، فإن تحسين صحة الأمهات والأطفال اليوم لا يعود بالنفع على الحاضر فقط، بل يمثل استثمارًا حقيقيًا في صحة المستقبل.

ويخلص البحث إلى أن الوقاية من أمراض القلب تبدأ مبكرًا، منذ مراحل الحياة الأولى، بل وربما قبلها، عبر العناية بصحة الأم وتوفير بيئة آمنة، وضمان رعاية جيدة خلال الحمل والطفولة، مع ضرورة تعزيز التعاون الطبي بين مختلف التخصصات الطبية، من أمراض القلب إلى طب الأطفال والوراثة والصحة العامة لتركيز الجهود على الوقاية بدلًا من العلاج.

ويركز البحث على مفهوم «أصول النمو للصحة والمرض»، الذي يشير إلى أن البيئة المبكرة قد تُوجّه مسار الصحة لاحقًا؛ إذ إن عوامل مثل سوء التغذية، والتدخين، والتوتر، والتلوث قد تعوق النمو الطبيعي للأعضاء، وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب مستقبلاً.

ويبرز البحث دور «علم التخلّق» (Epigenetics)، وهو المجال الذي يدرس كيف يمكن للعوامل البيئية أن تغير طريقة عمل الجينات دون أن تغير تركيبها نفسه، فقد تترك الظروف القاسية في مراحل الحياة المبكرة آثارًا دقيقة مثل التأثير في الجينات المرتبطة بضغط الدم أو التمثيل الغذائي أو إصلاح أنسجة القلب. وبذلك، قد يبدو الإنسان في مقتبل عمره بصحة جيدة، لكنه قد يحمل في داخله استعدادًا خفيًا للإصابة بالأمراض لاحقًا، نتيجة تأثيرات تشكلت في مراحل مبكرة من حياته قبل سنوات طويلة. وفي هذا السياق، يشير الباحثون إلى احتمال انتقال هذه التأثيرات البيولوجية الحقيقية عبر الأجيال؛ إذ توضح بعض



تحسين صحة الأمهات والأطفال اليوم يمثل استثمارًا حقيقيًا في صحة المستقبل

دراسات استشرافية

كيف تصنع البدايات صحة القلب؟ تأثير البيئة المبكرة وآفاق المستقبل

ب. أوبريكا، وآخرون. (2026). «تأثير البيئة المبكرة في تشكيل مخاطر أمراض القلب: رؤى مستقبلية واتجاهات بحثية».

[Impact of Early-Life Environmental Exposures and Cardiovascular Disease Risk: Prospective Implications and Future Directions]

مجلة Cells المجلد 15، العدد 3، 222

تناول هذا البحث مرحلة غالبًا ما يُغفل عنها عند الحديث عن أمراض القلب، وهي بدايات الحياة الأولى؛ إذ يوضح كيف يمكن لظروف الحمل والطفولة المبكرة أن تترك أثرًا طويل المدى في صحة القلب، بدلًا من قسّر أسباب المرض على نمط حياة البالغين فقط.





أعدت الحرب
تشكيل التفكير
الدفاعي الأوروبي
بشكل لافت للنظر



مفهوم الأمن لم
يعد مقتصرًا على
الجيش والحدود؛
بل اتسع ليتكامل
علميًا وعمليًا
ليشمل الأمن
السيبراني، وسلاسل
الإمداد، والأمن
الغذائي، والسيادة
التكنولوجية

بعض الدول الأوروبية على الطاقة الروسية كان هشًا، ما أدى إلى توظيفه ورقة ضغط سياسية. لذلك سارعت أوروبا إلى تقليل هذا الاعتماد عبر تنويع مصادر الطاقة، وتعزيز أمن بنيتها التحتية، وهو ما قاد الجانب الأوروبي إلى إعادة التفكير في مفهوم الأمن ذاته؛ فلم يعد المفهوم مقتصرًا على الجيوش والحدود، بل اتسع ليتكامل علميًا وعمليًا ليشمل الأمن السيبراني، وسلاسل الإمداد، والأمن الغذائي، والسيادة التكنولوجية.

وفي خضم هذه التحولات، يبرز سؤال أساسي: هل تستطيع أوروبا الاعتماد أكثر على نفسها؟ فمع استمرار الدور الأمريكي في الناتو، تتجه أوروبا نحو قدر أكبر من الاستقلال الاستراتيجي، وتغدو الحرب إنذارًا وفرصة لإعادة بناء رؤية أكثر تماسكًا وفاعلية. وفي خضم هذه التحولات، يبرز تساؤل محوري حول مدى قدرة أوروبا على الاعتماد على نفسها؛ فمع استمرار الدور الأمريكي في الناتو، تتجه القارة نحو قدر أكبر من الاستقلال الاستراتيجي، وتغدو الحرب إنذارًا وفرصة لإعادة بناء رؤية أكثر تماسكًا وفاعلية. وفي ختام المشهد، تؤكد الدراسة أن الحرب تركت أثرًا دائمًا في الخريطة الاستراتيجية لأوروبا، مستدعية ضرورة الاستعداد لبحث قضايا ما بعد الصراع، كإعادة الإعمار، وتطوير العلاقات الهيكلية بين الناتو والاتحاد الأوروبي، انطلاقًا من دروس لم تعد أوروبا تملك ترف تجاهلها.

فمنذ اندلاع الغزو الروسي لأوكرانيا عام 2022، لم تعد أوروبا كما كانت؛ إذ وجدت نفسها أمام تحدٍّ غير مسبوق أعاد إلى الواجهة هواجس الحرب والصراع، ووضع أسس الأمن الإقليمي تحت اختبار حقيقي. ينطلق التحليل من فرضية محددة: لا نهاية واضحة لهذه الحرب. فالمشهد مفتوح أمام احتمالات متعددة، من استنزاف طويل إلى تسوية تفاوضية، أو تغيرات ميدانية تعيد رسم الحدود، بل وحتى تصعيد أوسع. ويحمل كل احتمال تبعات مختلفة لمستقبل أوروبا؛ إذ تستنزف الحرب الممتدة الموارد وتفرض دعمًا متواصلًا لأوكرانيا، بينما يؤدي تجميد الصراع إلى تكريس بؤرة توتر دائمة على أطراف القارة الشرقية.

وبينما لا تزال النهاية غامضة، فإن التأثيرات بدأت بالفعل تتبلور. فقد أعادت الحرب تشكيل التفكير الدفاعي الأوروبي بشكل لافت للنظر؛ إذ سارعت دول عدة إلى زيادة إنفاقها العسكري، وتعزيز ترسانتها، وإعادة تقييم جاهزية جيوشها بعد سنوات من التراجع. وفي الوقت ذاته، استعاد حلف «الناتو» ثقله الاستراتيجي، مدفوعًا بمخاوف دول الشرق الأوروبي التي طالبت بضمانات أمنية أقوى. كما شهد التعاون بين الاتحاد الأوروبي والناتو مستوى غير مسبوق من التنسيق، عكس إدراكًا متناميًا لوحدة المصير الأمني. ولا يقل البعد الاقتصادي أهمية عن العسكري؛ فقد أظهرت الحرب أن اعتماد

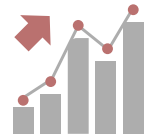
دراسات تطبيقية

الحرب الروسية الأوكرانية والأمن الأوروبي

ت. الطائي. (2026). «مستقبل الحرب الروسية الأوكرانية وتأثيرها في استراتيجية الأمن الأوروبي» [The Future of the Russian-Ukrainian War and its Impact on European Security Strategy] مجلة Journal of International and Prospective Studies، المجلد 1، العدد 2، 18

تقدّم هذه الدراسة قراءة سلسة وعميقة لمستقبل الحرب الروسية الأوكرانية، تستشرف مساراتها المحتملة، وتسلب الضوء على التحولات التي فرضتها على منظومة الأمن الأوروبي.





التهدد الأبرز أمام الاتحاد الأوروبي في عام 2026 احتمال تعرّض البنية التحتية الحيوية لهجوم هجين واسع يستهدف كابلات الاتصالات البحرية، وشبكات الكهرباء، وخطوط الأنابيب، والأنظمة الرقمية



يُعدّ احتمال تراجع الالتزامات الأمنية الأمريكية من أبرز مصادر القلق، كاشفاً عن هشاشة بنية في النظام الدفاعي الأوروبي

ملف حساس يمس جوهر الأمن الأوروبي، يتمثل في غموض مستقبل العلاقة مع الولايات المتحدة؛ إذ يُعدّ احتمال تراجع الالتزامات الأمنية الأمريكية من أبرز مصادر القلق، كاشفاً عن هشاشة بنية في النظام الدفاعي الأوروبي الذي لا يزال يعتمد إلى حد كبير على الدعم الأمريكي. ويعكس ذلك وعياً متزايداً بضرورة إعادة تقييم مستوى الاستقلال الاستراتيجي الأوروبي.

ولا تقتصر المخاطر على حدود القارة؛ فالتقرير يشير إلى تصاعد التوترات في منطقة المحيطين الهندي والهادي؛ ولاسيما في ما يتصل بالصين وتايوان؛ إذ تمتد آثار هذه التوترات إلى أوروبا؛ برغم بعدها الجغرافي، في حال تعطل التجارة العالمية واضطراب سلاسل الإمداد وزعزعة استقرار النظام الدولي.

يخلص التقرير إلى أن الاتحاد الأوروبي سيبقى، في عام 2026، في واقع تحكمه إدارة متواصلة للأزمات، مع تركيز مصادر القلق حول ثلاثة محاور رئيسية: حدوده الشرقية، وصلابة بنيته التحتية، وموثوقية الولايات المتحدة بوصفها شريكاً. ويستنتج أن الاستجابة الفاعلة تقتضي تعزيز قدرات الردع، وتأمين البنية التحتية الحيوية، وتدعيم الوحدة الداخلية، بما يمكن أوروبا من التكيف مع نظام دولي أكثر تفتتاً وتنافساً.

ويهدف التقرير إلى تزويد صناع القرار برؤية استشرافية واضحة تعينهم على فهم التحديات المقبلة والتعامل معها بفعالية. تشير نتائج التقرير إلى أن التهديد الأبرز أمام الاتحاد الأوروبي في عام 2026 احتمال تعرّض البنية التحتية الحيوية لهجوم هجين واسع يستهدف كابلات الاتصالات البحرية، وشبكات الكهرباء، وخطوط الأنابيب، والأنظمة الرقمية. ويرى الخبراء أن هذا السيناريو مرجّح وعالي التأثير، ما يعكس تحوّلاً في مفهوم الأمن؛ إذ لم تعد الجيوش وحدها كافية، بل أصبحت المرونة، وتوفّر البدائل، وسرعة الإصلاح، وحماية الأنظمة المدنية ركائز أساسية للأمن المعاصر.

وتظل روسيا حاضرة بقوة في دائرة المخاطر التي تهدد الاتحاد الأوروبي؛ إذ يرى الخبراء أن أي تسوية ترحّج كفة موسكو في أوكرانيا قد تضعف الردع الأوروبي وتفتح المجال لمزيد من الضغوط الجيوسياسية. كما يظل احتمال تحركات عسكرية روسية جديدة ضد دول مجاورة خارج الناتو حاضراً ضمن السيناريوهات المقلقة. وبرغم ما تحمله فرضيتنا المواجهة المباشرة بين الناتو وروسيا أو استخدام السلاح النووي من تبعات كارثية، فإن احتمال وقوعهما يُعدّ أقل مقارنة بغيرهما.

وبسّط التقرير الضوء، من زاوية أخرى، على

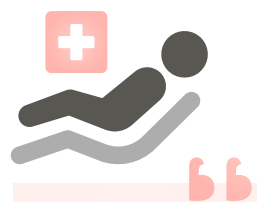
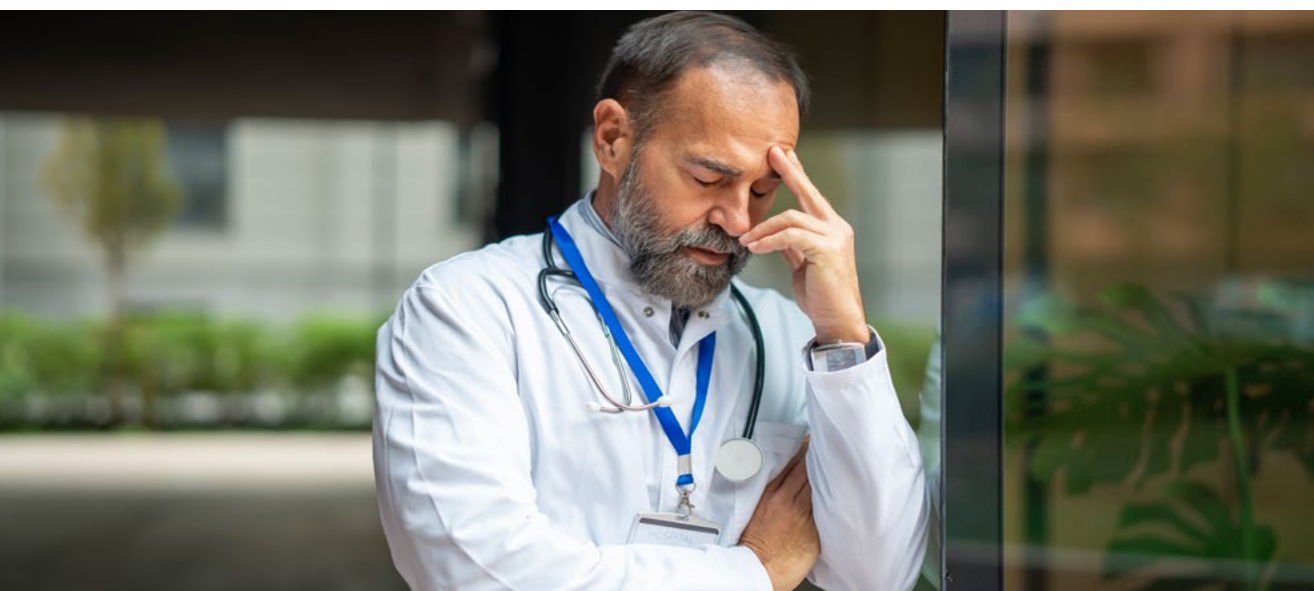
دراسات استشرافية

المخاطر العالمية التي تهدد الاتحاد الأوروبي

ف. أنغيل. (2026). «المخاطر العالمية التي تهدد الاتحاد الأوروبي». [Global Risks to the EU 2026] المعهد الجامعي الأوروبي (European University Institute)

يقدم هذا التقرير إصدار عام 2026 من «المخاطر العالمية التي تهدد الاتحاد الأوروبي»، مستنداً إلى استطلاع واسع لآراء خبراء هدفه تحديد أبرز التهديدات المرتبطة بالتزاعات. وقد أنجز بالتعاون بين المعهد الجامعي الأوروبي وعدد من مؤسسات السياسات الأمنية، إذ قيّم 501 خبير ثلاثين خطراً من حيث احتمال وقوعها وحجم تأثيرها.





كثيرًا ما يُتعامل مع القلق والاكتئاب بمعزل عن أمراض مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم، برغم الترابط الوثيق بينها وتأثيرها المتبادل



يمكن لأفراد المجتمع، الذين يخضعون للتدريبات المناسبة، الإسهام في تقديم الرعاية تحت إشراف مختصين، في حلّ عملي للمشكلة في البيئات المحدودة الموارد

بالعلاج، إلى جانب المتابعة والدعم المستمرين.

ولا تقتصر الدراسة على عرض الفكرة؛ بل تركز على سبل تطبيقها عمليًا. إذ يعتزم الباحثون تقييم جوانب متعددة، منها مدى إقبال المشاركين واستمرارهم، وقبولهم للتدخل، وجودة تنفيذه، وإمكانية استدامته. كما يراعي عوامل واقعية مثل كفاءة التدريب، وظروف المجتمع، وجاهزية المؤسسات المحلية، وتفاعل المشاركين—وهي عناصر حاسمة لنجاح أي مبادرة صحية.

وتخلص الدراسة إلى أن نجاح هذا النموذج قد يفتح أفقًا جديدًا لمعالجة تحديين صحيين رئيسيين في آن واحد، بدلًا من التعامل مع كلي منهما بمعزل عن الآخر. كما تبرز أهمية «تقاسم المهام»، إذ يمكن لأفراد المجتمع، الذين يخضعون للتدريبات المناسبة، الإسهام في تقديم الرعاية تحت إشراف مختصين، في حلّ عملي للمشكلة في البيئات المحدودة الموارد.

وبرغم أن الدراسة لا تزال في مرحلة التخطيط ولم تُعلن نتائجها بعد، فإنها تمهّد الطريق لدراسات لاحقة تتناول أثر البرنامج على المدى الطويل، وتكلفته، ومدى قابليته للتطبيق في سياقات ثقافية مختلفة، فضلًا عن إمكانية تطويره وتوسيع نطاقه من دون الإخلال بجودته.

فكثيرًا ما يُتعامل مع القلق والاكتئاب بمعزل عن أمراض مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم، برغم الترابط الوثيق بينها وتأثيرها المتبادل؛ فالتوتر يؤثر مباشرة في مسار الأمراض المزمنة، كما أن الأعباء الجسدية لهذه الأمراض تُعمّق بدورها الأزمات النفسية. ومن هنا جاء برنامج «BECOME» ليقدم مقارنة مختلفة، تدمج بين الرعاية النفسية والجسدية في إطار واحد مبسط وقابل للتطبيق داخل المجتمع.

وتعتمد الدراسة منهجًا «هجينًا» يجمع بين قياس فاعلية البرنامج واختبار قابليته للتطبيق في الواقع. وتكتسب هذه المقاربة أهمية خاصة، نظرًا إلى أن كثيرًا من التدخلات الصحية تنجح في البيئات التجريبية لكنها تواجه صعوبات عند تطبيقها عمليًا. لذلك ركّز الباحثون على إجابة سؤالين متلازمين: ما مدى فاعلية هذا التدخل؟ وهل يمكن تطبيقه بسهولة واستدامة في البيئات الواقعية؟

ويتميّز برنامج «BECOME» ببساطته واعتماده على المجتمع؛ إذ ينقّده أفراد مدربون غير متخصصين، ما يوسّع نطاق الوصول إلى الرعاية الصحية ويخفف الضغط عن الأنظمة الطبية. ويشمل التوعية الصحية، ومهارات إدارة التوتر، وتنظيم نمط الحياة، وتعزيز الالتزام

2 دراسات تطبيقية

عبء الصحة النفسية في المجتمعات المحدودة الموارد

ك. سيغدل، وآخرون (2026). «دراسة تطبيقية لقياس نجاح تنفيذ تدخل مجتمعي قائم على السلوك، يجمع بين دعم الصحة النفسية والوقاية من الأمراض غير المعدية (BECOME)». [A Type II Hybrid Implementation-Effectiveness Study of the Behavioral Community-Based Combined Intervention for Mental Health and Noncommunicable Diseases - BECOME]. المجلة 27، المقالة 94، Trials. مجلة [BECOME].

تطرح هذه الدراسة رؤية حديثة ومبتكرة للتعامل مع أحد أبرز التحديات الصحية عالميًا، وهو تداخل اضطرابات الصحة النفسية مع الأمراض المزمنة؛ ولاسيما في المجتمعات المحدودة الموارد.





برغم الاستقرار النفسي لدى معظم الطلاب، فإن فئة منهم قد تفقد الإحساس بالوجوهة أو تعاني تراجعاً مستمراً في الشعور بالهدف خلال سنوات الجامعة



الإحساس بمعني الحياة ليس ثابتاً، بل يتغير تبعاً للموارد النفسية والعلاقات الاجتماعية المتاحة للفرد

وفي خضم ذلك كله، يصبح الإحساس بالمعنى أشبه بيوصلة تساعد الطالب على الثبات والتوازن. اعتمدت الدراسة على متابعة 646 طالباً إسبانياً من تخصصات متنوعة، مثل علم النفس، والطب، والتمريض، والتغذية، والعلاج الوظيفي، وعلاج النطق، وواكبت حياتهم على مدى ستة أشهر عبر المنصة الرقمية MEMind، من خلال تقييمات قصيرة ومتكررة شملت 14 مرحلة زمنية، ما عكس حالاتهم النفسية وإحساسهم بمعنى الحياة بصورة حيّة ومستمرة. كشفت النتائج عن أربعة مسارات رئيسية. إذ حافظت الغالبية (74.1%) على مستوى مرتفع ومستقر من الإحساس بالمعنى طوال فترة الدراسة. في المقابل، بدأت مجموعة أخرى (20.5%) بمستوى جيد، لكنه أخذ يتراجع تدريجياً، فيما شهدت نسبة أقل (3.5%) انخفاضاً أكثر حدة مع مرور الوقت. أما أصغر المجموعات (1.9%)، فقد عانت ضعفاً دائماً في الإحساس بالمعنى على امتداد الدراسة. وتشير هذه الأنماط إلى أنه، برغم الاستقرار النفسي لدى معظم الطلاب، فإن فئة منهم قد تفقد الإحساس بالوجوهة أو تعاني تراجعاً مستمراً في الشعور بالهدف خلال سنوات الجامعة. كما أظهرت الدراسة فروقاً واضحة في النفسية لدى الطلاب.

السّمات النفسية بين هذه المجموعات. فالطلاب الذين حافظوا على معنى مرتفع ومستقر لحياتهم بدوا أكثر إيجابية، وأقل عرضة لأعراض الاكتئاب، وأقدر على التعامل مع الضغوط من خلال إعادة تفسير المواقف بطريقة صحية. في المقابل، ارتبط تراجع أو انخفاض الإحساس بالمعنى بزيادة المشاعر السلبية، وارتفاع مستويات الاكتئاب، وكبت العواطف، والشعور بأن الفرد عبء على الآخرين، إلى جانب الإحساس بالعزلة الاجتماعية. ويخلص الباحثون إلى أن الإحساس بمعنى الحياة ليس ثابتاً، بل يتغير تبعاً للموارد النفسية والعلاقات الاجتماعية المتاحة للفرد. لذلك، لا ينبغي أن يقتصر دور الجامعات على النجاح الأكاديمي، بل يجب أن يشمل دعم الصحة النفسية، وتنمية الإحساس بالهدف، وتعزيز مهارات التكيف، ويمكن أن يتحقق ذلك عبر برامج الإرشاد، والاستشارات النفسية، وأنشطة التأمل الذاتي، والتدريب على تنظيم المشاعر، بما يساعد الطلاب على الحفاظ على توازنهم وصمودهم. ومن ثم، تمهد هذه الدراسة الطريق لأبحاث أوسع نطاقاً، قد تشمل مجتمعات مختلفة وفترات زمنية أطول، إلى جانب اختبار دور التدخلات الموجهة في تحسين الصحة النفسية لدى الطلاب.

دراسات تطبيقية

كيف يتشكّل معنى الحياة لدى طلاب الجامعات في إسبانيا؟

ج فولغادو، وآخرون. (2026). «تطوّر الشعور بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعات الإسبان: دراسة بيئية تتّبعية على مدى ستة أشهر»
[Trajectories of Meaning in Life among Spanish University Students: A Six-Month Ecological Momentary Assessment Study] مجلة Current Psychology، المجلد 45، العدد 3، 218.

يستكشف هذا البحث عمق التجربة الجامعية، حيث لا يقتصر التحدي على النجاح الدراسي، بل يمتد إلى سؤال أعمق: «هل لحياتي معنى؟». إن سنوات الجامعة زاخرة بالتقلبات؛ بين ضغوط الدراسة، ومحاولات فهم الذات، والتفكير في مستقبل لا يزال غير واضح المعالم.





من خلال الجمع بين قياس الجوانب الجسدية والنفسية، يبرز الباحثون أن التعافي من السرطان لا يقتصر على العلاج وحده، بل يشمل أبعادًا أعمق من الصحة والحياة.



هناك حاجة ملحة لتوفير دعم مُستدام لأنماط الحياة يواكب الارتفاع المتزايد في أعداد الناجين من السرطان

التعافي من السرطان لا يقتصر على العلاج وحده، بل يشمل أبعادًا أعمق من الصحة والحياة. تكمن قوة هذه الدراسة في نظرتها الشاملة للتعافي؛ فهي لا تنظر إلى الصحة الجسدية بمعزل عن الصحة النفسية. بل ترى أن استعادة النشاط قد تعني أيضًا تحسنًا في المزاج، وانخفاضًا في مستوى القلق، وتعزيز الإحساس بالسيطرة على الحياة. وهذا بالضبط ما يحتاج إليه المرضى في هذه المرحلة الحساسة.

كما يبرز جانب عملي مهم: الاعتماد على الهاتف المحمول. فهذا الحل يجعل الدعم الصحي في متناول اليد، خاصة لمن يصعب عليهم حضور جلسات التأهيل بسبب الإرهاق أو بُعد المسافات. وإذا أثبت البرنامج فعاليته، فقد يصبح إدماجه في الرعاية الروتينية أمرًا سهلًا وواسع الأثر. ولإكمال الصورة، سيستمع الباحثون إلى تجارب المشاركين أنفسهم، لمعرفة ما الذي يساعدهم على الالتزام، وما الذي يعوقهم، وذلك بهدف تطوير برامج أكثر واقعية وقربًا من احتياجات الناس.

يطرح البحث بروتوكولًا بحثيًا، ومن ثم لم تكن نتائجه النهائية متاحة عند نشره؛ لذلك ينصب تركيزه على كيفية تنفيذ التجربة، لا على الحكم على مدى نجاحها. ويشير الباحثون إلى الحاجة الملحة لتوفير دعم مُستدام لأنماط الحياة يواكب الارتفاع المتزايد في أعداد الناجين من السرطان.

فكثير من الناجين من السرطان يعانون إرهابًا مستمرًا وتراجعًا في النشاط والحافز، برغم أن الحركة المنتظمة تُعد من أهم مفاتيح التعافي وتحسين جودة الحياة. ومن هنا تنطلق تجربة APPROACH، التي تسعى إلى تحويل النشاط البدني - وخاصة المشي - من ممارسة غير منتظمة إلى عادة يومية بسيطة ومستدامة.

يجمع هذا البرنامج بين تطبيق Active 10 التابع لهيئة الصحة البريطانية (NHS) ودعم سلوكي مكمل. ويشجّع التطبيق على المشي السريع من خلال مساعدة المستخدمين على تتبع حركتهم، وتحديد أهداف بسيطة. وقد صمّم الباحثون هذا البرنامج بالاعتماد على مبادئ تغيير السلوك، وخاصة تكوين العادات. فبدلًا من الاعتماد على الحماسة المؤقتة، يهدف البرنامج إلى جعل النشاط البدني جزءًا طبيعيًا من الروتين اليومي، من خلال التكرار، والتذكير، والتخطيط، والمتابعة الذاتية.

وتشمل الدراسة مرضى سبق تشخيصهم بسرطان الثدي أو البروستاتا أو القولون، قسّموا إلى مجموعتين: إحداهما تستخدم التطبيق مع دعم سلوكي، والأخرى تتلقى الرعاية المعتادة، وسيُقاس أثر هذا التدخل بدقة، ليس على مستوى النشاط البدني فقط، بل أيضًا في الوزن، والنوم، ومستوى التعب، والحالة النفسية، وجودة الحياة بشكل عام. من خلال الجمع بين قياس الجوانب الجسدية والنفسية، يبرز الباحثون أن

دراسات تطبيقية

تجربة APPROACH: نحو حياة أكثر نشاطًا بعد التعافي من السرطان

ف. كينيدي، وآخرون. (2026). «تطبيق ذكي لدعم السلوك الصحي بعد علاج سرطان الثدي: تدخل لتعزيز النشاط البدني والتحكم في الوزن»

[An App-Based Behavioral Support Intervention Promoting Physical Activity and Weight Management After Breast Cancer Treatment: Study Protocol]

مجلة JMIR Research Protocols، المجلد 15، 77096/doi:10.2196

تقدّم هذه الدراسة تجربة واعدة ترافق المرضى في مرحلة ما بعد العلاج، حيث تنتهي الرحلة الطبية، لتبدأ مرحلة جديدة لا تخلو من التحديات.





كثير من الأطفال يقل نشاطهم مع التقدم في العمر، ما يزيد من احتمالات السمنة والإصابة بمشكلات صحية



تبني نهج مدروس قائم على الثقافة البدنية قد يساعد في الحفاظ على نشاط الأطفال ويمكن تراجعه مع تقدم العام الدراسي

ومع ذلك، لم تسجل الدراسة تغييرًا واضحًا في تركيب الجسم، مثل الوزن أو نسبة الدهون. ويبدو ذلك منطقيًا إلى حد كبير، فالتغيرات الجسدية تحتاج إلى وقت أطول، كما تتأثر بعوامل متعددة مثل التغذية والنوم، إلى جانب النشاط البدني. وتكمن الرسالة الأهم هنا في أن تشجيع الأطفال على الحركة لا يعتمد فقط على «كم» الرياضة التي يمارسونها، بل على «كيف» يشعرون بها. فعندما يرتبط النشاط بالمتعة والثقة، يتحول إلى عادة مستدامة، لا واجب مؤقت.

خلص الباحثون إلى أن الثقافة البدنية يمكن أن تكون استراتيجية تعليمية فعالة لتعزيز الحركة والحد من الخمول لدى الأطفال؛ فبدلًا من التركيز على كمية التمارين فقط، يركّز هذا النهج على تنمية المهارة والمتعة والثقة بالنفس، وهي عوامل تدعم تبني عادات نشطة تدوم مدى الحياة. ومع ذلك، أشارت الدراسة إلى بعض الحدود، مثل صغر حجم عينة الدراسة، واقتصارها على منطقة واحدة، وقصر مدة البرنامج. لذلك يدعو الباحثون إلى مزيد من الدراسات تشمل عينات أكبر وبرامج أطول، وتدرس العلاقة مع التغذية، وكذلك مدى استمرار الدافعية والنشاط الذي يكتسبه الأطفال مع تقدمهم نحو مرحلة المراهقة ثم الرشد.

ويرى الباحثون أن كثيرًا من الأطفال يقل نشاطهم مع التقدم في العمر، ما يزيد من احتمالات السمنة وتراجع اللياقة والإصابة بمشكلات صحية طويلة الأمد. ومن هنا تُعدّ المدارس بيئة مثالية لترسيخ العادات الصحية، نظرًا إلى قدرتها على الوصول إلى أعداد كبيرة من الأطفال في مراحلهم المبكرة. شملت الدراسة أطفالًا تتراوح أعمارهم بين 9 و11 عامًا، إذ خضعت مجموعة لبرنامج لتنمية الثقافة البدنية لمدة ثلاثة أشهر، بينما واصلت الأخرى المنهج المعتاد، مع قياس نشاطهم يوميًا باستخدام أجهزة دقيقة.

وجاءت النتائج مشجعة؛ إذ تمكن الأطفال الذين شاركوا في البرنامج من الحفاظ على مستوى نشاطهم، خاصة في الأنشطة القوية، بينما أظهر زملاؤهم في البرنامج التقليدي انخفاضًا تدريجيًا في الحركة مع مرور الوقت. كما ظل عدد خطواتهم أعلى، ووقتهم الخامل أكثر تواترًا، في إشارة إلى أن البرنامج ساعدهم على مقاومة التراجع الطبيعي في النشاط خلال العام الدراسي. تُظهر هذه النتائج أن تبني نهج مدروس قائم على الثقافة البدنية قد يساعد في الحفاظ على نشاط الأطفال ويمكن تراجعه مع تقدم العام الدراسي.

دراسات تطبيقية

كيف تشكّل الثقافة البدنية نمط حياة الشباب

ب. راجكوفيتش فوليتيتش، وآخرون. (2026). «تأثير نهج تعليمي قائم على الثقافة البدنية في تعزيز النشاط البدني واللياقة لدى المراهقين»
(Effects of a Physical-Literacy-Based Educational Intervention on Physical Activity and Fitness in Adolescents)
مجلة Sports، المجلد 14، العدد 2، 77.

يستكشف هذا البحث مدى قدرة برنامج تعليمي قائم على الثقافة البدنية داخل المدارس على تعزيز النشاط البدني وتحسين بنية الجسم لدى الأطفال قبل سن المراهقة. تشمل الثقافة البدنية مجموعة من العناصر الأساسية، مثل الدافعية، والثقة بالنفس، والمهارات الحركية، والمعرفة، والاستعداد لمواصلة النشاط طوال الحياة.





قوة هذه الدراسات تزداد عند استخدام العشوائية والتكرار؛ فالعشوائية تعني إدخال مراحل العلاج وفق ترتيب محدد سلفاً بطريقة غير متحيزة



يوصى بتعزيز استخدام العشوائية، والتكرار، وأساليب التحليل المناسبة، مع تقليل التحيز قدر الإمكان

وعدم ثبات الإجراءات، أو اللجوء إلى أساليب إحصائية غير مناسبة. لذلك يشدد الباحثون على ضرورة استخدام طرق تحليل ملائمة لهذا النوع من البيانات، مع الحرص على الشفافية، وتحديد المفاهيم بدقة، والالتزام بمعايير واضحة في عرض النتائج، بما يضمن فهمها وإمكانية إعادة تطبيقها.

ومن أبرز مزايا دراسات الحالة الواحدة طابعها العملي؛ إذ يمكن تنفيذها بموارد محدودة وفي بيئات صغيرة كالعيادات، أو في إطار الدراسات التجريبية، حيث يصعب إجراء بحوث واسعة النطاق. كما تمثل خطوة أولى لاختبار أفكار أو تدخلات جديدة قبل الاستثمار في دراسات أكبر وأكثر كلفة، ما يجعلها مكملة للتجارب التقليدية لا بديلاً عنها.

ويخلص الباحثان إلى أن هذا النوع من الدراسات يستحق مكانة أكبر في العلوم الصحية، شرط الالتزام بالدقة المنهجية، مع التوصية بتعزيز استخدام العشوائية، والتكرار، وأساليب التحليل المناسبة، مع تقليل التحيز قدر الإمكان. كما يؤكدان أهمية تطوير أساليب التصميم والتحليل والتقارير البحثية، حتى تساهم هذه الدراسات بشكل أوسع في دعم الممارسات الصحية القائمة على الأدلة.

وعلى الرغم من أن التجارب العشوائية الواسعة تُعد المعيار الأكثر شيوعاً في البحث العلمي، فإن تنفيذها ليس ممكناً دائماً، خصوصاً عندما تكون الموارد محدودة أو عدد المشاركين قليلاً أو الوقت ضيقاً. في هذه الحالات، تقدّم دراسات الحالة الواحدة بديلاً عملياً ومرتباً، إذ تتيح للباحثين فحص تأثير العلاج بدقة على مستوى الفرد، شرط تصميمها بعناية وبطريقة منهجية.

ويستند البحث إلى دراسات سابقة في هذا المجال، موضحاً أن هذا النوع من الدراسات مفيد بشكل خاص في البيئات السريرية التي تتطلب تفصيل العلاج وفق احتياجات كل فرد، ويؤكد أن قوة هذه الدراسات تزداد عند استخدام العشوائية والتكرار. فالعشوائية تعني إدخال مراحل العلاج وفق ترتيب محدد سلفاً بطريقة غير متحيزة، ما يقلل من التأثيرات الشخصية للباحث. أما التكرار، فيعني ملاحظة تحسن الحالة عند تطبيق العلاج أكثر من مرة، وتراجعها عند إيقافه، وهو ما يعزز الثقة بأن التغيير ناتج بالفعل عن العلاج نفسه، لا عن عوامل أخرى. يحدّر البحث من عدد من العوامل التي قد تؤثر في دقة النتائج، مثل توقعات الباحث أو المريض، وضعف أدوات القياس،

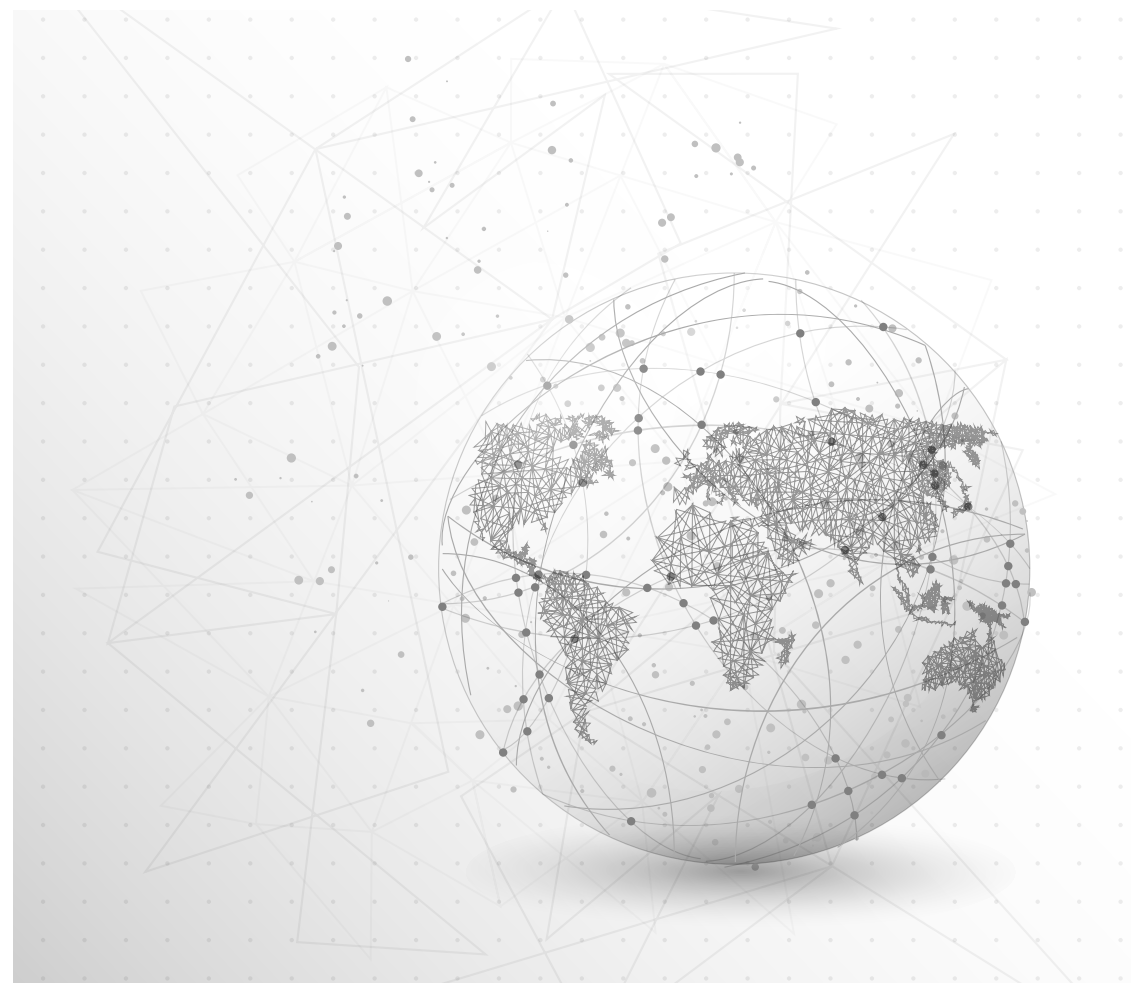
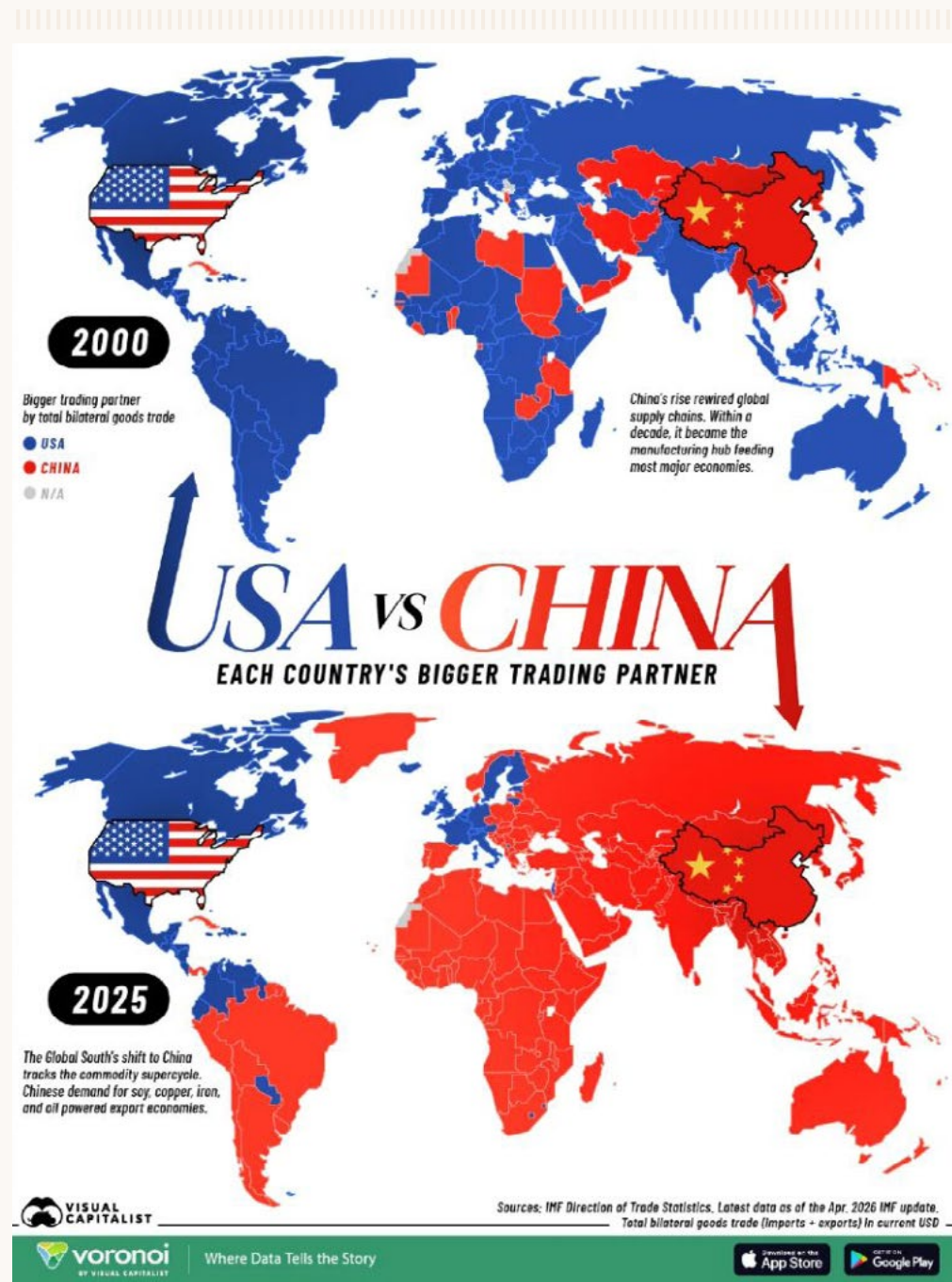
دراسات تطبيقية

كيف تكشف دراسات الحالة الواحدة أسرار العلاج في العلوم الصحية؟

ج. ر. ليفين، و ت. ر. كراتوشفيل. (2026). «دراسات التدخل للحالة الواحدة في العلوم الصحية: كيف يساهم استخدام العشوائية وتكرار التجارب في تعزيز موثوقية النتائج (إلى حد ما)» (Single-Case Intervention Research in the Health Sciences: Randomization + Replication = Respectability (Almost)) مجلة Archives of Pharmacology and Therapeutics المجلد 8، العدد 1، ص 1-5.

يناقش هذا البحث أهمية «دراسات التدخل للحالة الواحدة» في العلوم الصحية، موضحاً أنها تستحق اهتماماً أوسع عندما تُصمّم وتنفَّذ بأسلوب علمي دقيق. ويقوم هذا النوع من الدراسات على متابعة شخص واحد— أو عدد قليل جداً من الأشخاص— لفترة زمنية، مع قياس حالته بشكل متكرر قبل بدء العلاج وأثنائه، وأحياناً بعد انتهائه، لفهم كيف يتغير وضعه مع تقدّم الوقت.





3 - المستقبل في أرقام

