متخصصة بالبحوث العلمية المحكمة

مجلة فصليّة مؤقّتًا، متخصّصة بالآداب والعلوم الإنسانيّة والاجتماعيّة

ISSN 2959-9423

ترخيص رقم 2022/244

صدى العلوم

العدد 12

السنة الثالثة

نيسان 2026

دار بيروت الدولية

للطباعة والنشر والتوزيع

بيروت - لبنان

00961373983

صدى العلوم

متخصصة بالبحوث العلمية المحكمة

ترخيص رقم 2022/244

مجلة فصليّة مؤقّتًا، متخصّصة بالآداب والعلوم الإنسانيّة والاجتماعيّة

الرقم التسلسلي المعياري لتعريف المطبوعات: ISSN 2959-9423

رئيس التحرير والمدير المسؤول

د. حسن محمد إبراهيم

00961 3 973983

موقع المجلة الإلكتروني: www.sadaloulum.com

البريد الإلكتروني: sadaloulum@gmail.com

الرقم التسلسلي المعياري الدولي لتعريف الدوريات لإلكترونية: ISSN 2959-9431

الاشتراكات: للأفراد داخل لبنان 80 $ أو ما يعادلها
للمؤسسات 125 $ أو ما يعادلها
مع رسوم البريد ضمناً

تصدر عن:

دار بيروت الدولية
للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان
009613973983

إخراج فني
Majed Mostafa
+961 70 743 117

تصميم شعار المجلة:
حسين جفال

Website Designed & Developed by
Eng. Ahmad Ali Raychouni
Software Engineer

إنّ الآراء والأفكار الواردة في الأبحاث لا تعبر بالضرورة عن رأي إدارة المجلة وفكرها

المحتويات

11 لبنان أكبر وأعظم من العدوان ... مجدّدًا — د. حسن محمد إبراهيم

15 ظاهرة الفومو — أ.د. سحر حجازي

53 الصحة النفسية في زمن الذكاء الاصطناعي — أ.م. د. فاطمة مصطفى دقماق

107 Lived Theodicy: A Hermeneutic-Phenomenological Study — Dr. Zeinab Mehanna

134 L'innovation pédagogique à l'épreuve du terrain — Dr. Souheir El Hajj

لبنان أكبر وأعظم من العدوان ... مجدّدًا

يفتديه أبناؤه ... أهلم العلم واليقين

د. حسن محمد إبراهيم[1]

تتناثر الحروف لحظة كتابة هذه السطور خجلًا واستحياءً من قداسة المقاومين الذين يسطّرون أروع الملاحم دفاعًا عن لبنان، أرضًا وشعبًا ومؤسّسات وسيادة وكرامة وعِزّة، أمام تجبّر العدو الإسرائيلي وعدوانه. إلّا أن ما يوجب لملمة تلك الحروف هو الواجب الذي يقضي بأن لكل مواطن لبناني مهامًا وطنيّة كلٌّ حسب موقعه وعمله ومقدوره.

وقبل الشروع بكلمات الإحساس الوطني والتعبير عن الانتماء الهويّاتي فوق حمل ورقة الجنسية اللبنانية، إننا في مجلة «**صدى العلوم**» نتقدّم من الأمة، كلّ الأمّة، بأسمى آيات الافتخار والعزّة باستشهاد أحد أركانها العلميّين، الأستاذ الدكتور «**علي محمد زعيتر**»، مدير معهد العلوم الاجتماعية- الفرع الأول، في الجامعة اللبنانيّة، لارتقائه أعلى درجات السعادة، ووصوله إلى جوار الرحمن عبر طريق الشهادة.

إننا نزفّ أستاذنا شهيدًا عالمًا مفكّرًا أخًا صادقًا صدوقًا، فقد حمل العلم والفكر والإيمان بالله وقدسيّة الإنسان، وعبر كلّ الأفق نحو التربية والتعليم والاقتصاد والجهاد، وسطّر كل أنواع البطولات في كل الميادين، فالسلام عليه يوم وُلد، ويوم

(1) رئيس التحرير.

كان تلميذًا، ويوم أصبح معلّمًا ومرشدًا اقتصاديًّا ومديرًا لمعهد العلوم الاجتماعية، ويوم كان عمادًا من أعمدة العلم في مجلّتنا، والسلام عليه يوم بلغ قمّة الرقيّ مجاهدًا محتسبًا ضد العدوّ الصهيوني، حتى بلغ رتبة شهيد الوطن والعلم، ودفاعًا عن الوطن والعلم والإنسانيّة.

إننا في مجلة «**صدى العلوم**» نرى أن من صلب مهامنا الوطنيّة اللبنانيّة تسييل كلماتنا في سبيل الدفاع عن لبنان من حيث يجب أن نكون، فللكلمة وقع على القلوب والعقول تخلد مع مرّ الأيام وتضيء سبيلًا لمن يريدون السير في درب الحب للوطن وأهله وأرضه.

وإن لبنان هذا؛ يا أيها العالم؛ يرتوي من رحيق شرايين أبنائه، لن تُثنيه كل العواصف عن التقدّم، ولن تُخضعه كل الحروب لإمرة الغاصب المحتلّ، عاش طيلة القرون الماضية قساوة الاحتلال ونهض مستبسلًا ليعانق الحقّ والحياة، وما يزال حتى اليوم، لكن الحياة التي يرضاها بالعزّة والكرامة والاستقلال والسيادة، لا حياة الخانعين، ولا حياة المستسلمين، ولا حياة الصغار.

لبنان هذا؛ يا أيها العالم؛ نحت في الصخر سلاحًا، شقّ في الأرض خنادقًا، توّج السماء بدماء الشهداء، حفر في الجبال بيوتًا لأجنحة الطير، نشر في كل العالم من علم علمائه، صنع الحرف، رمّم الكلمات، كتب الشعر، غنّى الزمان والأمجاد، نثر الورد.

لبنان هذا؛ يا أيها العالم؛ انطلقت من ربوعه حروف الكتابة، فقد ترسّخت بيروت في عمق الوعي فكانت أُمّ الشرائع وأُمّ العزّة وأُمّ المقاومين، لم تنحنِ ولن تنحني، حملت تحت إبطئها دفاتر المتعلّمين، وفي قلبها حبّ الأمم، وفي عينيها نظرة المودّة إلى الناس، كل الناس.

في لبنان هذا؛ يا أيها العالم؛ ثلة من المقاومين لا يرضخون، لا يهابون، يعشقون الصعاب كي لا يعيشون بين الحفر، خرجوا من وديان الجنوب، مكثوا في قمم جباله،

رفعوا الرايات نصرًا عند كل اشتباك، زرعوا دماءهم لينبت الزرع.

في لبنان هذا؛ يا أيها العالم؛ شعب حرٌّ أبيّ، رفض الضيم، نبذ الاستسلام، عاش الحياة البيضاء لا كيفما كان، نشر المحبّة، صنع المجد، تلحّف التراب من أجل وطنه، أنشد الزغاريد عند تشييع كل شهيد، وتّد في الأرض أقدامه، علا فوق النجوم كبرياؤه، هؤلاء هم من قاوم العدو الإسرائيلي.

في لبنان هذا؛ يا أيها العالم؛ جنوب يحتضن كل معاني العزة والكرامة، رفض الاحتلال وقاومه على امتداد العقود، منذ اللحظة الأولى لدسّ خبائث الشيطان خلايا سرطانه في جسم الأمّة، وقف نيابة عن كلّ الأمّة، قاتل واستشرس، أعاد الوجود لأمة العرب والمسلمين، قدّم فلذات أكباده حينما كان الرعاع يلهثون وراء كراسي عروشهم.

في لبنان هذا؛ يا أيها العالم؛ جنوب صنع النصر تلو النصر، حاك بحلمه وصبره وعقله وروحه معاني الانتماء للوطن، واليوم نحن نشهد صورة نصر جديد، يُضاف إلى سجل الانتصارات، وكما قالوا فيه «جاء زمن الانتصارات وولى زمن الهزائم».

اليوم وُلد نصر جديد، عند خبايا «الخيام»، وفوق أرض «مارون الراس»، وأمام مداخل «عيناثا»، وفوق تراب «عيتا الشعب»، وانكسر ضهر العدوّ عند أعتاب «بنت جبيل»، تلك المدينة التي رسخت في عمق الوعي أن «إسرائيل أوهن من بيت العنكبوت»، وأكّدت «بنت جبيل» صدق المقولة، وزادت ترسّخًا في أروقة الكيان أنه لن يدوم.

بعد مضي نحو سنة ونصف على العدوان الإسرائيلي الذي طال «لبنان» في العام 2024، ها هو اليوم يستكمل عدوانه المباشر من أجل تحقيق حلمه في ما يسمّيه كيان «دولة إسرائيل الكبرى» التي يعزِم على إقامته باحتلال أراض عربية وإسلامية، يزعم أنها تمتدّ من النيل إلى الفرات، حتى تطال أجزاءً من تركيا، إلّا أن الواقع يُظهر رغبة

الكيان بالامتداد من شواطئ الأطلسي الشرقية عند الحدود الغربية لدولة المغرب وصولًا حتى إيران، بما فيها كل الدول العربية الخليجية، استنادًا إلى وجود رئيس أميركي في سدة الحكم يتماهى إلى أبعد حدّ مع الطموح الصهيوني، وهو كان قد أشار إلى اعتماده مبدأ «جيمس مونرو» الصادر في 2 كانون الأول 1823، القاضي بتزعّم الولايات المتحدة الأميركية على سيادة القارة الأمريكية بأكملها، ومنع تدخّل أي دولة أخرى، لا سيّما الدول الأوروبية، وينصّ المبدأ على أن «أي تدخل من قوى أجنبية في شؤون أمريكا اللاتينية يُعدّ عملًا عدائيًّا ضد الولايات المتحدة، مقابل عدم تدخل أمريكا في شؤون أوروبا»، كذلك يعمل على تفكيك منظّمة الأمم المتحدة من خلال «مذكرة رئاسية توجيهية تقضي بانسحاب واشنطن من 35 منظمة غير تابعة للأمم المتحدة، و31 كيانًا تابعًا للمنظمة الدوليّة، وذلك لأنها تعمل بما يتعارض مع المصالح الوطنيّة الأميركيّة».

لذلك تشهد ساحة «لبنان» أشرس معارك الوجود للدول العربية وشعوبها، ويدفع ضريبة الصمود أمام المشروع الصهيوني.

في محصّلة كل حرب، تأتي النتائج بما يمليه الأقوى، وهنا نعتقد كل الاعتقاد أن «لبنان» بشعبه وجيشه ومقاومته وكل ما فيه من مكنونات وطنية يستطيعون دحر المعتدي، والتغلّب على قواه المتهالكة، وفرض الإذعان عليه، كل ذلك يأتي بوحدتنا وقوّتنا وتماسكنا.

لبنان هذا! يا أيها العالم؛ لن يكون ضعيفًا، لن يستسلم، فهو منذ ما قبل الأعوام والسنين والعقود الزمنية، عالي القمم، شامخ الرأس، وسيبقى كذلك بهمّة أبنائه المخلصين له والمدافعين عنه!!!.

ظاهرة الفومو

منظور نفس - اجتماعي

أ.د. سحر حجازي[1]

الملخص

تتناول هذه الدراسة التعريف بظاهرة نفس–اجتماعية منتشرة بين مختلف الفئات العمريّة، وهي ظاهرة «الفومو» (Fear of Missing Out - Fomo) أي «الخوف من فوات الشيء». إنها قلق رقمي يؤثّر على الإنتاجيّة والعلاقات الواقعيّة للأفراد. لقد سعت الدراسة إلى تحديد العوامل المسبّبة لهذه الظاهرة وانعكاساتها (النفسيّة، الصحيّة والاجتماعيّة)، مع تقديم استراتيجيّات علاجيّة تشمل الجوانب المعرفيّة وإدارة الحدود الرقميّة.

لتحقيق هذه الأهداف، اعتمدت الدراسة على المنهج الاستقرائي، مستخدمة تقنيّات التوثيق والملاحظة والمقابلة نصف الموجّهة. وطُبّقت الدراسة على عيّنة قصديّة من 25 شابًّا وشابّة في لبنان بين 15 و35 عامًا من انتماءات مناطقيّة وطائفيّة متنوّعة.

أظهرت نتائج هذه الدراسة، أن ظاهرة «الفومو» ناجمة عن تقاطع عوامل نفسيّة وتكنولوجيّة واجتماعيّة، أبرزها الحاجة للانتماء، وتدنّي تقدير الذّات، والهروب من

(1) أستاذة في علم النفس الاجتماعي، رئيسة قسم علم الاجتماع التطبيقي، منسّقة أكاديميّة مركزيّة لماستر الإرشاد والتوجيه النفس ـ اجتماعي في معهد العلوم الاجتماعيّة، ومنسّقة التدريب في معهد العلوم الاجتماعية في الفرع الخامس/ الجامعة اللبنانية.

ضغوط الواقع والوحدة عبر إدمان المنصّات الرقميّة. وقد رصدت الدراسة انعكاسات سلبيّة حادّة، شملت السلوك الاستهلاكي المتهوّر، وضعف الروابط الاجتماعيّة الواقعيّة، وتراجع التحصيل الدراسي والصحّة الجسديّة. وتتضاعف خطورة هذه الظاهرة في المجتمع اللبناني مع ارتفاع معدّلات البطالة، ما يستدعي دقّ ناقوس الخطر بضرورة تعزيز التوعية للاستخدام الرقمي المتوازن والتركيز على المهام الحياتية الراهنة.

كلمات مفتاحية: الخوف من فوات الشيء، فومو، القلق الرقمي، وسائل التواصل الاجتماعي، الشباب اللبناني، الصحّة النفس ـ اجتماعيّة.

Résumé

Cette étude porte sur la définition d'un phénomène psychosocial répandu parmi les différentes tranches d'âge, connu sous le nom de «FOMO» (Fear of Missing Out), ou la peur de rater quelque chose. Il s'agit d'une forme d'anxiété numérique qui impacte la productivité et les relations réelles des individus. La recherche vise à identifier les facteurs déterminants de ce phénomène ainsi que ses répercussions (psychologiques, sanitaires et sociales), tout en proposant des stratégies thérapeutiques incluant les aspects cognitifs et la gestion des limites numériques.

Pour atteindre ces objectifs, l'étude a adopté une approche inductive, s'appuyant sur les techniques de documentation, d'observation et d'entretien semi-directif. La recherche a été menée auprès d'un échantillon de 25 jeunes Libanais âgés de 15 à 35 ans et plus, issus de de différentes régions et communautés.

Les résultats démontrent que le phénomène du «FOMO» résulte d'une intersection de facteurs psychologiques, technologiques et sociaux, notamment le besoin d'appartenance, la faible estime de soi, et la fuite des pressions réelles ou de la solitude à travers l'addiction aux plateformes numériques. L'étude a également révélé des impacts négatifs sévères, tels que des comportements des achats impulsifs de produits inutiles, une diminution

des interactions réelles, un désengagement des étudiants vis-à-vis de leurs études, une réduction du sommeil et l'apparition de symptômes physiques qui en résultent. Face à un chômage croissant qui amplifie ce risque au Liban, il devient crucial de tirer la sonnette d'alarme. Une éducation à la sobriété numérique est nécessaire pour recentrer les individus sur leurs responsabilités concrètes et leur bien-être quotidien.

Les mots clés: la peur de rater quelque chose, anxiété numérique, les réseaux sociaux, les jeunes libanais, sante psycho-sociale.

مقدمة

يُعدّ القلق السمة الأبرز للعصر الحديث، وقد تضاعف مع بروز ظاهرة «الفومو» (FOMO)، أو «الخوف من فوات الشيء». إنّه اضطراب سلوكي ونفس-اجتماعي غذّته منصّات التواصل الاجتماعي. وعليه، لم تعد هذه الظاهرة حكرًا على الشباب والمراهقين كوسيلة لإثبات الذات، بل امتدّت إلى كبار السنّ هربًا من الوحدة وسعيًا لمتابعة أخبار حياة أبنائهم وأحفادهم، باحثين عن قُربٍ افتراضي يعوّضهم عن البُعد الحقيقي، ومتابعين لكل تفاصيل حياتهم وصورهم، خوفًا من أن يفوتهم شيء من أخبار الأحفاد.

لقد أظهرت الإحصاءات والتقارير المحدثة في الولايات المتّحدة الأميركيّة للعام 2025، عن ظاهرة «الخوف من فوات الشيء» كدافع للشراء، أن 7 من أصل 10 أفراد أي 69% من جيل الألفية (أي الذين تتراوح أعمارهم بين 23-38 سنة)، يعانون «الفومو». وأن 60% منهم يقومون بالشراء في غضون 24 ساعة من الشعور بـ«الفومو»، بخاصّة عند رؤية عروض محدودة المدّة أو ندرة في المُنتَج. وهناك 69% منهم يشترون الملابس دون أن يكون هناك ضرورة لشرائها[1].

(1) Farjad Taheer: **25+ Powerful FOMO Statistics to Skyrocket Sales**, on **OptinMonster** web., Posted in 5/1/2026, retrieved 14/2/2026, at: https://optinmonster.com/fomo-statistics/

تتجاوز آثار ظاهرة «الفومو» الجانب المادّي لتصل إلى تدهور الصحّة النفسيّة (اكتئاب، إحباط، إدمان رقمي) وتآكل العلاقات الاجتماعيّة الواقعيّة، حيث تحوّل التواصل الإنساني العميق إلى تفاعل افتراضي سطحي مبنيّ على مجرّد تبادل الإعجاب (Like) وبعض التعليقات. كما تُهدّد التفاعل الأسري بين الأهل والأبناء، ما يفرض ضرورة دراستها والتنبيه لمخاطرها في المجتمع اللبناني.

أوّلًا. الإشكالية

في ظلّ التطوّر الحاصل في وسائل التواصل الاجتماعي، يُشكّل «الفومو» ظاهرة نفس-اجتماعية تعكس تعقيدات العلاقات في العصر الرقمي القائمة على الاستعراض والمقارنة المستمرة.

عالميًّا، تشير نتائج الأبحاث العلمية التي جرت في المملكة المتحدة[1]، أن نسبة انتشار الظاهرة بلغت 63% بين الشباب، وتجاوزت 71% بين المراهقين. أما عربيًّا، فقد أظهرت دراسة مصريّة حديثة شملت عيّنة تتكوّن من 857 طالبًا وطالبة من كلية التربية في «جامعة كفر الشيخ» تتراوح أعمارهم بين 18 ـ 23 سنة[2]، أن الذكور أعلى من الإناث في الخوف من تفويت الأحداث (فومو) في الأبعاد التالية: الخوف من فقدان الاتّصال في ما يفعله الآخرون، الخوف من فقدان متابعة وسائل التواصل الاجتماعي و كذلك في الدرجة الكلية.

تبرز الإشكاليّة الأساسيّة هنا في السؤال المركزي:

كيف تؤثّر هذه الظاهرة المستجدة «الفومو» على التفاعل الاجتماعي الحقيقي

(1) Tandon, A.& al: **Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FOMO): social media stalking, comparisons and fatigue**, Technological forecasting & Social change, 2021, vol. 171, p 9.

(2) محمود مغازي العطار وآخرون: **الخوف من تفويت الأحداث (فومو) وعلاقته بالإكتئاب لدى طلاب الجامعة،** مجلة كلية التربية ـ جامعة كفر الشيخ، مصر، المجلد 3، العدد 118، 2025، ص 28.

وديناميّة الحياة الاجتماعيّة، وعلى شعور الأفراد بالسعادة والرضا عن الذات والحياة؟.

لذا، فإن إشكالية «الفومو» تدفعنا إلى التساؤل:

- ما هي العوامل النفس ـ اجتماعيّة المسبّبة لهذه الظاهرة، وكيف تتجلّى؟
- ما هي أبرز انعكاساتها على ديناميّة الحياة الاجتماعيّة الواقعيّة للأفراد؟ وما هي إيجابيّاتها وسلبيّاتها؟
- ما هي الاستراتيجيّات التي يجب اعتمادها لمواجهة هذه السلبيّات؟

ثانيًا. الأهداف

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعريف بمصطلح «الفومو» بأنه مصطلح حديث نسبيًّا في لبنان والعالم العربي.
- شرح العوامل النفس ـ اجتماعية المسبّبة لهذه الظاهرة، وتحديد تجليّاتها والقواعد العامّة التي تحكمها.
- توضيح الانعكاسات السلبيّة لهذه الظاهرة على التفاعل الاجتماعي الواقعي للأفراد، وخطورة تجاهلها، وإمكانيّة وقوعهم ضحيّة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي بسببها.
- عرض لبعض الاستراتيجيّات التي تساهم في مواجهة ظاهرة «الفومو».

ثالثًا. أهمية الدراسة

تظهر أهمية هذه الدراسة في كونها:

- تعالج موضوع يتّسم بالندرة وما زال «حديثًا» ـ نسبيًا ـ في المجتمع اللبناني والعالم العربي.
- توعية الأفراد حول مخاطر ظاهرة «الفومو» ولفت انتباههم إلى أنها إحدى المسبّبات الرئيسة للإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي.

- تَعرُض لمخاطر هذه الظاهرة السلوكيّة على حياة الأفراد وتفاعلهم الاجتماعي الواقعي.
- تبحث في انعكاسات «الفومو» على كافّة نواحي حياة الأفـراد: النفسيّة، الاجتماعيّة، الصحيّة والجسديّة، وإنتاجيّتهم في الحياة.
- تقدّم استراتيجيّات عمليّة تساعد الأفراد على مواجهة خوفهم من أن يفوتهم شيء في العالم الإفتراضي.

رابعًا. الفرضيات

تنطلق هذه الدراسة من فكرة التفاعل بين الخصائص النفسيّة للأفراد والبيئة الرقميّة، وما ينجم عنه من أنماط سلوكيّة معقّدة تتجاوز مجرّد الاستخدام العادي للتقنيّات الحديثة. ففي ظلّ التحوّلات المتسارعة التي فرضها العصر الرقمي، برزت الحاجة لدراسة الهشاشة النفسيّة عند ظهور أنماط قسريّة من التعلّق بالمنصّات الافتراضيّة. ومن هذا المنطلق، تسعى الدراسة لاختبار مجموعة من الفرضيّات التي تربط بين مسبّبات «الفومو» ومظاهرها السلوكيّة، وصولًا إلى تداعياتها على الصحّة النفسيّة وآليّات الحدّ منها، وذلك وفق الآتي:

- إن معاناة الأفراد من القلق والشعور بالوحدة النفسيّة، تؤدّي إلى زيادة احتمال معاناتهم من متلازمة «الفومو» نتيجة الاستخدام المفرط لمنصّات التواصل الاجتماعي.
- تتجلّى ظاهرة «الفومو» في سلوكات قسريّة مثل التفقُّد المتواصل للهاتف، والمشاركة في أحداث لا تثير اهتمام الفرد حقًّا، بل خوفًا من فوات تجارب الآخرين.
- يزيد «الفومو» من احتمال خطر الإصابة بالاكتئاب، حيث تؤدّي المقارنات الاجتماعيّة السلبيّة بالآخرين إلى تدنّي احترام الذات والشعور المستمرّ بعدم

الكفاية، كما يزيد العلاقات الافتراضيّة السطحيّة على حساب العلاقات الواقعيّة.

- يمكن الحدّ من ظاهرة «الفومو» عبر التقليل الواعي من وقت استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مع التركيز على التواصل الاجتماعي الواقعي وقبول فكرة عدم إمكانيّة «اللحاق بكل شيء».

خامسًا. المنهج والتقنيات

انطلاقًا من أن المنهج هو الوسيلة المعرفيّة المتّبعة في دراسة موضوعٍ ما «للكشف عن حقيقة مجهولة أو البرهنة عن صحة حقيقة معلومة»[1]، ستعتمد هذه الدراسة النوعية، على المنهج الاستقرائي (La méthode inductive) ، وهو منهج يُستخدم بشكل فعّال عند دراسة الظواهر النادرة أو قليلة البحث في سياق معين، كما هو الحال مع ظاهرة «الفومو» في المجتمع اللبناني. وقد استُخدم هذا المنهج لأنه يتيح الانتقال من الجزء إلى الكلّ، عبر جمع البيانات والمعلومات من «خلال ملاحظة الواقع الذي نريد دراسته»[2]، وتحليل الجزئيّات بهدف استخلاص قواعد عامّة وتعميمات.

تطبيقًا لذلك، حلّلت الدراسة العوامل المسبّبة لظاهرة «الفومو». ومن خلال الملاحظة والتحليل، توصّلت إلى فرضيّات علميّة حول الأسس التي ترتكز عليها هذه الظاهرة. وهذا التحليل الجزئي، سمح بتحديد القواعد العامّة التي تحكمها، وأبرزها الخوف من الاستبعاد الاجتماعي، هشاشة الذات، والهروب من المشاعر السلبيّة كالوحدة وا لاكتئاب. باختصار، لقد اعتُمد هذا المنهج كونه لا يكتفي بتقديم وصف نظري للعوامل المسبّبة للظاهرة المدروسة، بل يتعمّق في دراستها وتحليل جزئيّاتها.

أما بالنسبة للتقنيّات، فقد استُخدِمت تقنيّة التوثيق وتقنيّتا الملاحظة والمقابلة

(1) يمنى طريف الخولي: **مفهوم المنهج العلمي**، مؤسسة هنداوي للنشر، المملكة المتحدة، 2020، ص 32.
(2) فاروق المجذوب: **طرائق ومنهجية البحث في علم النفس**، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، 2003، ص 51.

نصف الموجّهة حيث جرت ملاحظة لغة جسد أفراد العيّنة أثناء المقابلات وردّات أفعالهم على بعض الأسئلة بغية الوصول إلى أعماق لا تظهر في الكلمات المنطوقة.

سادسًا. العيّنة

تكوّنت العيّنة من 25 شابًّا وشابّة من مختلف المناطق اللبنانيّة تتراوح أعمارهم بين 15 ـ 35 سنة فما فوق، من مختلف الطوائف ومن مدارس وجامعات رسميّة وخاصّة.

سابعًا. تعريف «الفومو»

يُعرّف «قاموس أكسفورد» ظاهرة «الخوف من فوات الشيء ـ الفومو» (FOMO) بأنها «الخوف من احتمال حصول حدث مثير للاهتمام أو ممتع في مكان آخر»[1].

يُعدّ الدكتور «دان هيرمان» (Dan Herman) أوّل من وَثَّقَ هذه الظاهرة في العام 1996 في مجال التسويق، ملاحظًا قلق المستهلكين من تفويت المنتجات الجديدة. ثم صاغ «باتريك ماكجينيس» (Patrick J. McGinnis) مصطلح «FOMO» في العام 2004، والذي انتشر بالتوازي مع «تطوّر مواقع التواصل الاجتماعي «Facebook» و «Instagram»»[2]، نظرًا لأنها أصبحت مصدرًا لآخر المستجدّات المحليّة والعالميّة.

وفي العام 2013، عرّفه الباحث «برزيبيليسكي» (Perzybeleski, A.K.) إمبريقيًّا بأنه «مخاوف منتشرة لدى المرء من أن يكون لدى الآخرين تجارب مُجزية يغيب عنها، ويتميّز «الفومو» من خلال الرغبة في البقاء على اتّصال مستمرّ بما يفعله الآخرون»[3]. كما عُرِّفَ المصطلح بوصفه «قلقًا من امتلاك الآخرين تجارب أفضل أو معلومات

(1) Oxford Learners Dictionary web.: **FOMO**, retrieved 14/9/2025, at: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fomo

(2) ياسين برقاد: «**متلازمة فومو**»... **خطر يداهم رواد مواقع التواصل الاجتماعي!** ، موقع **الجزيرة** الإلكتروني، نشر في 4/ 6/ 2020، شوهد في 15/ 9/ 2025، على الرابط: https: / /goo.su /mlbMBzC.

(3) Pezybeleski, A.K.& al.: **Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out**, Computers in Human behavior, 2013, vol. 29, (4), p 1841.

أكثر فائدة، ما يولد الخوف من فقدان الخبرات الجيّدة والممتعة، والحاجة للبقاء باستمرار على اتصال بالشبكة الاجتماعيّة للفرد»[1].

أما بالنسبة لهذه الدراسة، فإنها ترى أن «الفومو» هو مزيج من مشاعر الخوف والقلق والتوتّر التي يعانيها الفرد خشية أن تحصل أحداث أو خبرات ممتعة ومثيرة للاهتمام يمرّ بها الآخرون دون أن يعلم بها أثناء انشغاله في أمور حياتيّة أخرى كالدراسة أو العمل...إلخ. إنه نتاج رغبة قهريّة تدفعه للبقاء على اتّصال دائم بوسائل التواصل الاجتماعي لمعرفة ما يفعله الآخرون خوفًا من الشعور بالاستبعاد الاجتماعي، كما أنه ناتج عن الشعور بالوحدة أو مشاعر سلبيّة أخرى يعانيها الفرد بسبب عدم تلبية بعض رغباته الشخصيّة الأساسية. فضلًا عن ذلك، فإن «الفومو» هو بمثابة آليّة دفاعيّة لا واعية قد يلجأ إليها الفرد هربًا من صراعات داخليّة تتعلّق بهويّته نتيجة قلّة الثقة بالنفس أو لتكوينه صورة سلبيّة عن الذات.

ثامنًا. العوامل النفس - اجتماعية المسبّبة لهذه الظاهرة

في الواقع، هناك جملة عوامل منها ما هو نفسي ومنها ما هو اجتماعي تُسَبِّب حصول ظاهرة «الفومو» عند بعض الأفراد. أهمّها:

أ. الحاجة إلى الانتماء

تعدّ «الحاجة إلى الانتماء»، وفق هرم «ماسلو»، دافعًا إنسانيًّا جوهريًّا يلي الحاجات الفسيولوجيّة والحاجة للأمان، وهي محرّك أساسي للفرد لكونه كائنًا اجتماعيًّا يسعى للقبول منذ الطفولة لتعزيز ثقته بنفسه وتجنّب العزلة.

وفي عصرنا الرقمي، بدأت تتمظهر هذه الحاجة بأشكال جديدة، كالانضمام

(1) Elhai, J. & al.: **Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use,** Addictive Behaviors, 105, June 2020, p 106335. retrieved 14/9/2025, at: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646031931161X?via3%Dihub

إلى مجموعات افتراضيّة يُكوّنها الأصدقاء، أو مجموعات موجودة على الإنترنت كالممارسين لهواية معيّنة أو المُحِبّين لفنّان معيّن ... إلخ. هذا الانضمام إلى هذه الجماعات الافتراضيّة، إنما يعكس الحاجة إلى الانتماء، حيث يسعى الفرد لحجز مكان له في هذا العالم الافتراضي كي يشعر بأنه جزء لا يتجزّأ من هذا النسيج الاجتماعي «الجديد». ضمن هذا السياق، يرى بعض الأفراد أن عدم معرفتهم بما يحصل فورًا في العالم الافتراضي، يجعلهم عرضة لسخرية زملائهم الذين يقولون لهم: «وين عايش...إنت عايش بالخسّة!!!» والبعض الآخر، قد ينتابه خوف من الاستبعاد والشعور بالتهميش الاجتماعي نتيجة عدم معرفته بآخر أخبار الجماعة، فيسعى لتفقد مواقع التواصل بشكل دائم ليبقى على اطّلاع بأحدث الأخبار، فضلًا عن أن هناك فئة من الأفراد لديهم رغبة بأن يكونوا السبّاقين في نقل آخر الأخبار للآخرين وهم يتباهون بذلك. كلّ هذه العوامل تدفع الفرد ليصاب بمتلازمة «الفومو».

ب. القلق والتوتّر

أظهرت دراسة أُجريت في العام 2024 في المملكة العربيّة السعوديّة على طلاب كليّة التمريض، أن هناك علاقة بين نمط الشخصية وظاهرة «الفومو». فقد ربطت الدراسة بين الظاهرة وارتفاع مستويات القلق والتوتّر لدى أفراد العيّنة. كما أوضحت أن «الفومو» ليس مجرّد قلق عابر، بل هو سلوك مرتبط ببعض السلوكات الإدمانيّة على وسائل التواصل الاجتماعي، والتي تهدف إلى التخفيف من هذا القلق. فالأشخاص الذين يعانون ارتفاعًا في الخوف من تفويت الفرص لديهم «احتماليّة عالية للإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويعانون مستويات أعلى من التوتّر والقلق، ويُبلّغون عن انخفاض في مستوى رضاهم عن الحياة وسعادتهم . بالإضافة إلى ذلك، ارتبط الخوف من تفويت الفرص بسلوكات إشكاليّة مثل التحقّق القهري من الهواتف الذكيّة، ما قد يؤدّي إلى تفاقم مشاعر القلق وعدم الرضا»[1].

(1) Amira Alshowkan & Emad Shdaifa: **Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and**

ج. «المقارنة الاجتماعية» وتدني تقدير الذات

في العام 1954، وضع العالِم «فستنجر» (Festinger,1919-1989) نظريّة «المقارنة الاجتماعيّة»، حيث أظهرت أبحاثه أن الأفراد يُقيِّمون آرائهم وإمكاناتهم من خلال مقارنة أنفسهم بالآخرين. وأن الفرد يعتمد على هذه المقارنات لفهم موقعه في المجتمع وتكوين شعوره بالهويّة؛ وكذلك تحديد قيمة الذات. ولهذه المقارنة نوعان، ولكل واحد منهما تأثير مختلف على تقديره لذاته.

1. المقارنة التصاعديّة (Upward Social Comparison)

تجري عندما يقارن الفرد نفسه بشخص آخر يظنّ أنه أفضل وأكفأ منه وأكثر نجاحًا وتفوّقًا. هذه المقارنة تنعكس سلبًا على تقديره لذاته وتشعره بالقلق والحسد تجاه الآخرين. كما يمكن أن تكون محفزة له ليتطوّر ويُحسِّن ذاته وقدراته.

2. المقارنة التنازليّة (Downward Social Comparison)

تجري هذه المقارنة عندما يقارن الفرد نفسه بشخص يراه أقلّ نجاحًا وكفاءة منه، وأسوأ حالًا. هذا النوع من المقارنة، غالبًا ما يكون له تأثير إيجابي على ثقة الفرد بنفسه وتقديره لذاته واحترامه لها.

تعدّ المقارنة الاجتماعيّة التنازليّة محرّكًا رئيسًا لظاهرة «الفومو»؛ فمشاهدة الحياة «المثاليّة» عبر المنصات توهم الفرد بضآلة شأنه وتدنّي قيمة واقعه مقارنة بالآخرين. هذا الشعور بالنقص يولد قلقًا وتوتّرًا مستمرَّيْن، ويؤدّي إلى تدنّي تقدير الذات وفقدان الرضا العام عن الحياة، حيث يرى الفرد نفسه في حالة عجز مستمرّ عن ملاحقة الامتيازات التي يعرضها الآخرون. وقد أكدّت ذلك دراسة أجريت في كندا أظهرت أن المقارنة المستمرة مع «الحياة المثالية» للآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي

Personality Traits Among Nursing Students: Cross-Sectional Study, on **JMIR Publications** web. Published on 29/5/2025, retrieved 23/9/2025, at: https://nursing.jmir.org/20251//e71502

تزيد من شعور الفرد بعدم الرضا عن الحياة الخاصّة[1]، ما يفاقم القلق وتدنّي احترام الذات. وهناك دراسة أخرى أُجريت على 200 شاب وشابة عن العلاقة بين الخوف من فوات الفرصة (FOMO) والمقارنة الاجتماعيّة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي، وجدت أن «هناك علاقة إيجابيّة بين الخوف من فوات الفرصة والمقارنة الاجتماعيّة وإدمان وسائل التواصل الاجتماعي»[2]. أما بالنسبة لنتائج المقابلات التي أجرتها الدراسة، فقد أظهرت أن 69% من المبحوثين يجرون مقارنات بينهم وبين الآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي بين الحين والآخر.

د. الخوف من الفشل

يُعدّ الخوف من الوحدة دافعًا لاستخدام الفرد الدائم لوسائل التواصل الاجتماعي، وهذا من شأنه أن يزيد من احتمال وقوع الفرد ضحيّة للمتابعة المستمرّة لأخبار الآخرين التي تتحوّل لإدمان يدفع الفرد، وبشكل قهري، لمعرفة آخر الأخبار، ما يرفع مستوى «الفومو» لديه. كما أن الخوف من الفشل، والخوف من اتّخاذ قرار خاطىء أو عدم الاستفادة من فرصة مهنيّة أو اجتماعيّة متاحة في العالم الافتراضي، قد يدفع بعض الأفراد للتصفّح المستمرّ لوسائل التواصل خوفًا من فوات فرصةٍ ما عليه يظن أنّها قد تُغيِّر حياته نحو الأفضل.

هـ. الحاجة للدعم النفس. اجتماعي والإعجاب

يُلاحظ أن بعض الأفراد عندما يعرضون قصصهم أو صورهم الشخصيّة يبقون بانتظار الدعم من الآخرين سواء بإشارة الإعجاب (Like) أو الكتابة في التعليقات، ما يخفّف مشاعر الحزن أو القلق لديهم. وحالة الانتظار هذه، تعزّز لديهم تفقّد مواقع

(1) Marina Myliaviskaya & al.: **Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO,** on **SPRINGER NATURE Link** web. Published on 17/3/2018, retrieved 23/9/2025, at: https://link.springer.com/article/10.1007/s110315-9683-018-

(2) Parveiz, S. & al: **Fear of Missing Out (FOMO), Social Comparison and Social Media Addiction among Young Adults**, Pakistan Journal of Applied Psychology, vol.3, Issue 1, p 231.

التواصل الاجتماعي باستمرار لِيَروا عدد الإعجابات التي حصلوا عليها أو مضمون التعليقات، الأمر الذي بدوره يعزّز «الفومو». فضلًا عن ذلك، إن حصول الفرد على إعجاب (Like)، أو تعليق إيجابي، يؤدّي لإطلاق جرعة من «الدوبامين» في الدماغ. هذا الشعور الفوري بالمكافأة يجعل الفرد يرغب في نشر المزيد من المحتوى أو التحقّق من الإشعارات باستمرار للحصول على المزيد من «الدوبامين». هذه الحلقة من «المكافأة» و«الانتظار» تشبه في آليّتها عمل بعض المواد الإدمانيّة، ما يعزّز رفع مستوى «الفومو» عند الفرد.

و. الحاجة الى الاتصال والتأثير الاجتماعي

يُشكل الاتّصال والرغبة في التأثير بالآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي دافعًا أساسيًّا وراء استخدام البعض لهذه المنصّات. من خلالها، يسعى الأفراد باستمرار إلى بناء علاقات جديدة، ومشاركة لحظات حياتهم، والتعبير عن هويّتهم الشخصيّة، ما يمنحهم شعورًا بالارتباط بمحيطهم الاجتماعي. لذلك، عندما لا يتمكنّون من استخدام شبكة الإنترنت، يختبرون مشاعر سلبيّة كالشعور بالإحباط والتوتّر، إضافة للشعور بالعزلة، وهذا ما أثبتته نتائج المقابلات التي أُجريَت مع أفراد العيّنة، حيث أظهرت أن 65% يشعرون بالإحباط والتوتّر، مقابل 35% يشعرون بالعزلة والخوف من تفويت الأخبار عليهم.

ز. الضغوط النفسية ومحاولة الهرب منها

إن الضغوط النفسيّة الناجمة عن ضغوط الحياة الدراسيّة أو المهنيّة أو العائليّة التي يتعرّض لها الفرد، تدفعه لاستخدام الإنترنت، عبر القيام بتفقّد الإشعارات بصورة دائمة، أو حينما يتّصل بمواقع التواصل فور استيقاظه. إن استخدام وسائل التواصل هنا هو بمثابة آليّة دفاعيّة تقوم بها الأنا كمحاولة لا واعية للهروب من المجتمع الواقعي ومواجهة هذه الضغوطات وإلهاء العقل بأمور غير تلك التي تُقلقه. وهذا

ما أثبتته دراسة عن إدمان وسائل التواصل حيث أظهرت أن «إدمان الشخص على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي فرصة للهروب من مجتمعه والعيش في عالم افتراضي يستمتع بقضاء الساعات الطويلة دون أن يشعر»[1].

ح. الشعور بالوحدة النفسيّة

تُشكّل الوحدة النفسيّة أحد الأسباب الرئيسة التي تجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بالخوف من فوات الفرصة . (FOMO) فقد أظهرت المقابلات التي أُجريت أن 96% (24 من أصل 25) من أفراد العيّنة عندما يكونون وحيدين، تكون رغبتهم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي أول ما يخطر ببالهم. وهذا يتوافق مع نتائج دراسة ميدانيّة أُجريت عن «الفومو» في دولة الكويت، حيث أثبتت نتائجها أن الحالة النفسيّة تؤثّر على «الفومو»، إذ «بيّنت النتائج وجود ارتباط إحصائي قوي، فكلّما ساءت الحالة النفسيّة للفرد ارتفع الشعور بالفومو»[2]. فالشعور بالعزلة يؤدّي إلى فراغ عاطفي، يدفع الفرد للبحث عن وسيلة للتعويض وملء هذا الفراغ. ومع تزايد الحساسيّة تجاه حياة الآخرين ومنشوراتهم، تتولّد لديه قناعة وهميّة بأن الجميع يستمتع بحياته سواه، ما يثير القلق والخوف من فوات الأشياء (الفومو). هذا الشعور يُدخله في حلقة مفرغة من المراقبة المستمرة لوسائل التواصل هربًا من «تفرّده السلبي» الذي يؤجّج قلقه.

ط. وجود أعراض اكتئابية بدرجة مرتفعة عند الفرد

يعدّ الاكتئاب محفّزًا رئيسًا للإصابة بمتلازمة «الفومو»؛ فالمكتئب الذي يعاني تدني المزاج يميل للعزلة، لكنه حين يرى حياة الآخرين «المثالية» عبر وسائل التواصل

(1) أسامة حسن جابر عبد الرازق: **إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة**، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، بيروت، العدد 14، أغسطس 2020، ص 216.

(2) فاطمة سعود السالم: **فومو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، دراسة على عينة من الشباب الكويتي**، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، المجلد 40، العدد 159، 2022، ص 12.

الاجتماعي، يزداد شعوره بالإقصاء والفشل في الاستمتاع بالحياة، ما يفاقم اكتئابه. ولتعويض فقدان المتعة، يلجأ للمراقبة المستمرة والبحث عن «مكافآت رقمية» سريعة كالإشعارات والترندات، محاولًا استعادة شعور مؤقّت بالانتماء والارتباط بالمجتمع. وهذا ما أثبتته دراسة أُجريت في جمهورية مصر العربيّة، حيث تبين من النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائيّة 0.01 بين «الفومو» والاكتئاب[1].

تاسعًا. العوامل الاجتماعيّة المسبّبة لهذه الظاهرة

أما بالنسبة للعوامل الاجتماعيّة التي تساهم في حدوث ظاهرة «الفومو»، نذكر:

أ. التطوّر التكنولوجي والهواتف الذكية

تعمل الهواتف الذكيّة ومنصّات التواصل كوقود ومحرّك رئيس لظاهرة «الفومو»، حيث تنهال على الفرد صور وفيديوهات مُصمّمة بعناية لإبراز بريق حياة الآخرين. هذا المحتوى المثالي يخلق مقارنات وهميّة تزرع القلق لدى المستخدم وتشعره بأن تجاربه الشخصيّة لا ترقى لمستوى تجاربهم، فيوقعه في شباك الشعور بـ«الفومو». وبذلك يتحوّل الهاتف من وسيلة اتّصال إلى أداة للرقابة الاجتماعيّة المتبادلة على مدار الساعة، تلاحق الفرد حتى في أوقات راحته. هذا الالتصاق الدائم ولّد رغبة قهريّة في المتابعة المستمرّة، ما جعله مصدرًا للتوتر المزمن نتيجة استحالة الغياب الرقمي في العصر الحديث.

ب. ثقافة الموضة الرائجة أو «الترند»

كلمة «ترند» هي «ترجمة مباشرة للكلمة الإنكليزيّة (Trend)، والتي تعني اتّجاهًا أو نمطًا... وتشير إلى الاتّجاه الذي يتّبعه الناس أو يفضّلونه باستمرار في مجالات متعدّدة مثل الموضة، والتكنولوجيا، والثقافة»[2]. مؤخّرًا؛ انتقلت كلمة «ترند» إلى

(1) محمود مغازي العطار وآخرون: **الخوف من تفويت الحداث**، مرجع سابق، ص 25.

(2) ربيع كنعان: **أصل كلمة ترند ومن أين جاءت**، موقع **جزيل** الإلكتروني، لا ت. شوهد في 24/ 9/ 2025، على الرابط: https: / /jazeeljo.com /trendword/

اللغة العربيّة ومع الانتشار المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي، تحوّل «الترند» إلى تعبير يومي شائع شمل السلوكات والأفكار، فضاعف من حدّة ظاهرة «الفومو»؛ حيث يجد الأفراد أنفسهم تحت ضغط قسري للانخراط في هذه التوجهات السائدة خوفًا من الاختلاف أو فقدان المواكبة الاجتماعيّة للأحداث.

ولعلّ «الخطير في ثقافة «الترند» أنّها لم تعد مجرّد ترفيه وتسلية، بل أصبحت أداة سيطرة وسلطة ناعمة تفرض رقابتها على المجتمع وتحدّد السلوك اليومي للأفراد، فيستهلكون منتجات لا يحتاجونها، ويقيسون نجاحاتهم بعدد الإعجابات في عالم افتراضي يقوم على تسليع الأوهام وبيعها. وهكذا تصبح الخوارزميّات مهندسة السلوك البشري»[1].

من الناحية الاجتماعيّة؛ تكرّس ثقافة «الترند» انقسامًا طبقيًّا رمزيًّا بين المؤثّرين والمتابعين، وتذيب الهوية الفردية لصالح قوالب استهلاكيّة جاهزة مدفوعة بخوف وجودي من التهميش. فالسعي نحو الشهرة الرقميّة أصبح غاية لتحقيق مكاسب ماليّة وحضور طاغٍ بأقل مجهود. أما من منظور علم النفس الاجتماعي، فتجسّد هذه الظاهرة «آليّات ديناميّات الجماعة»، حيث يتماهى الفرد مع المعايير السائدة لضمان القبول وتجنّب العزلة. وبذلك يتحوّل الانخراط في «الترند» إلى وسيلة لإثبات الانتماء والحصول على اعتراف جمعي. وباختصار، فإن «الترند» يُظهِر قوّة التكنولوجيا في إعادة تشكيل السلوك الفردي والمجال العام، كما تكشف عن مخاطر السطحيّة والانسياق وراء «ثقافة القطيع» لا سيّما على منصّة «تيك توك».

ج. أسلوب التنشئة الأُسريّة

هناك بعض العائلات التي يقوم بها الوالدان بمقارنة أبنائهم بأبناء أقاربهم أو جيرانهم،

(1) آية مصدق: **ثقافة الترند، حين يصبح التقليد خوفًا من الاختلاف**، موقع **الجزيرة** الإلكتروني، نشر في 18/ 7/ 2025، شوهد في 24/ 9/ 2025، على الرابط: https: / /goo.su /flaN0C

وهم بهذا السلوك يعزّزون لدى أبنائهم تبنّي نمط حياة قائم على المقارنة الدائمة بالآخرين من حولهم. هذا الأسلوب في التنشئة الأُسريّة، يضاف إليه وسائل التواصل الاجتماعي التي تُسهِّل المقارنة المستمرّة بين الأفراد، والتي تُظهِر فقط الحياة المثاليّة للآخرين، يخلق لدى الأبناء شعورًا بعدم الرضا عن الحياة الشخصيّة. هذا الشعور يدفعهم إلى السعي وراء «الترندات» والفعاليّات التي يشارك فيها الآخرون، كتعويض عن الشعور بالنقص الناجم عن المقارنة غير المتكافئة مع الآخرين، وكمحاولة للّحاق بركب المجتمع.

د. ثقافة الانشغال الدائم ومواكبة كلّ جديد

في المجتمعات المعاصرة، هناك ضغط اجتماعي غير معلن يفرض على الناس أن يكونوا «مشغولين دائمًا»، أو مُطّلعين على كلّ «جديد». ولقد فرضت هذه الثقافة ـثقافة الانشغال الدائمـ دلالة جديدة «سلبيّة» لمفهوم الراحة جعلتها تبدو كفشل اجتماعي، وأن الحياة المثمرة هي حياة مليئة بالنشاطات الخارجيّة والمشاركات المستمرّة. وضمن هذا السياق، بدأ يُنظَر إلى الشخص غير المواكب لكلّ جديد أنه «متخلّف» و«غير عصري». هذا الضغط الاجتماعي الضمني جعل بعض الأفراد يشعرون بالذنب عندما يختارون العزلة أو الراحة، أو قضاء الوقت بمفردهم. وبذلك، نجد أن هذه الثقافة عملت على تعزيز وجود ظاهرة «الفومو» عند بعض الأفراد.

هـ. متابعة المؤثّرين على وسائل التواصل الاجتماعي

أصبحت متابعة الحياة المثاليّة التي يسوّق لها المؤثّرون جزءًا رئيسًا من واقع المراهقين المعاصر، حيث تُعدّ تلك المقاطع المُعدّة للإبهار محرّكًا للمقارنات الاجتماعيّة اللاإراديّة. هذه المقارنة تدفع المشاهد للشعور بالنقص وتُعمّق لديه الخوف من فوات نمط الحياة المعروض، ما يعزّز هيمنة ظاهرة «الفومو» على وجدانه وسلوكه. وهذا ما أكدته نتائج دراسة أجريت في دولة الكويت، حيث أظهرت أنه كلما

ارتفع عدد المؤثّرين الذين يتابعهم أفراد العيّنة، ارتفعت متلازمة «الفومو» لديهم، والخوف من ضياع الفرص[1]؛ وهذا ما يؤّكد وجود علاقة قويّة بين متابعة المؤثرين والإصابة بحالة «الفومو». وتماشيًا مع ما جرى ذكره، وحسب عالمة الاجتماع «مارثا بيك»، من جامعة «هارفارد»، فإن «الحكم على تجارب الآخرين بناءً على تلك الصور المنتقاة بعناية يعادل رؤية العالم من خلال نظّارات لا تسمح برؤية سوى أعلى قمم الوجود. وسرعان ما ننسى أن الحياة اليوميّة لكثير من الناس بعيدة كلّ البعد عن الإثارة التي توحي بها صورهم المنشورة على الإنترنت»[2].

باختصار، إن ظاهرة «الفومو» هي نتاج تفاعل معقّد بين هشاشة نفسيّة داخليّة، مثل القلق والاكتئاب وتدنّي تقدير الذات، وتأثيرات خارجيّة، مثل ثقافة الترند والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي من خلال الهواتف الذكيّة.

عاشرًا. تجليّات ظاهرة «الفومو»

تتجلى ظاهرة «الفومو» في سلوك الأفراد وحالتهم النفسيّة بطرق يمكن ملاحظتها، ولعلّ من أبرزها:

أ. التحقّق القهري من الإشعارات

في الواقع، يتمظهر الخوف من فوات الشيء «الفومو»، في صورة اندفاع الفرد الدائم لتفقّد هاتفه والتطبيقات بشكل متكرّر، حتى في حال عدم وجود إشعارات جديدة، بدافع الحرص على عدم إغفال أي خبر أو تحديث محتمل. وقد تبيّن من أجوبة المبحوثين أن 60% من المبحوثين يتفقّدون هواتفهم، دون مبرّر منطقي لذلك، ما بين 1ـ10 مرّات في اليوم، في حين أن 40% يتفقدونه ما بين 11ـ15 مرّة وما فوق.

(1) فاطمة سعود السالم: «**فومو» استخدام وسائل التواصل الاجتماعي**، مرجع سابق، ص 41.

(2) Schaarschmidt, Th.: **L'angoisse de l'occasion manquée**, Revue Cerveau & Psycho, numéro 104, Novembre 2018, p 82.

ب. فرط التفاعل الافتراضي والواقعي القهريَّيْن

يتجسّد «الفومو» من خلال الرغبة المُلِحَّة لدى الفرد للانضمام إلى كل ما هو متاح من لقاءات أو مناسبات عبر الفضاء الرقمي، حتى وإن كانت تلك اللقاءات لا تهمّه ولا تعنيه كثيرًا وذلك، فقط ، لتفادي الإحساس بالندم والشعور بالاستبعاد أو بأنه فوَّتَ عليه شيئًا مهمًّا. وقد تبيّن من نتائج المقابلات التي أُجريت أن 56% من المبحوثين (14 مبحوث من أصل 25)، يشعرون بالضغط للبقاء متّصلين بالإنترنت خوفًا من فقدان معلومة أو حدث مهمّ.

ج. نقص التركيز وضعف الإنتاجيّة

إن الإنشغال الذهني المستمرّ بما يفعله الآخرون، يجعل الشخص مشتّت الانتباه وغير قادر على التركيز بشكل كامل في ما يقوم به آنيًّا، الأمر الذي ينعكس سلبًا على مستوى أدائه سواء في العمل أو الدراسة. فقد أجاب 17 مبحوثًا، أي ما يعادل 68% من أفراد العيّنة، أنهم وهم في الدراسة أو العمل، يشعرون بالضغط لتفقّد الهاتف والبقاء متّصلين بالإنترنت.

د. الاندفاعيّة

من أبرز تجليّات ظاهرة «الفومو» القرارات المندفعة والمجاراة الاستهلاكيّة أو الترفيهيّة كالشراء العبثي والسفر غير المخطّط له، سعيًا لنيل القبول الاجتماعي وتخفيف القلق المرتبط بفقدان الفرص. غير أنّ هذه القرارات الاندفاعيّة، في معظم الأحيان، تنعكس سلبًا على الفرد مثل الإرهاق المالي، أو الإحباط من خوض تجارب لا تتناسب مع ميوله واهتماماته الحقيقيّة.

هـ. المزاج السلبي

غالبًا ما تؤدّي مشاهدة منشورات الآخرين إلى شعور فوري لدى الفرد بأن تجاربه

لا ترقى إلى مستوى تجارب الأصدقاء أو المؤثّرين، ما يولد لدى البعض عدم الرضا عن الحياة الشخصيّة، الشعور بالغيرة، تدنّي تقدير الذات، أو الشعور بالحزن والإحباط والقلق إضافة للخوف من العزلة الاجتماعيّة وأن يكون خارج نطاق الدائرة الاجتماعيّة.

و. الشعور بالندم الشديد عند تفويت أي شيء

إن رغبة الفرد الذي يعاني عوارض «الفومو» في التواجد في كل مكان، وعدم تفويت الإعلانات وفرص العمل والمقابلات الشخصيّة التي تظهر لهم، وكذلك المشاركة في الترندات، ومتابعة المشاهير، وثبات الاطّلاع الدائم على منشورات الآخرين من خلال «Follow»، تجعله يشعر بالندم الشديد في حال فاته شيء من ذلك، وهذا ما أكّدته دراسة أجريت في الهند في العام 2020[1]، وأخرى جرت في لبنان، حيث قالت إحدى المبحوثات اللبنانيّات: «عندما يكون لدي 5 دقائق للراحة في عملي أفتح حسابي على الانستغرام، وأُمَرّر نظري سريعًا على الصور والأفلام دون التوقف عند مقطع معين، وهذا مهم جداً بالنسبة لي»[2]، ما يدلّ على أنها تفتح حسابها فقط لتبقى على اطّلاع بما حدث وهي تعمل كي لا يفوتها شيء ممّا مضى.

حادي عشر. إيجابيّات «الفومو» وسلبيّاته

في ما يلي، عرض لأبرز إيجابيّات ظاهرة الخوف من فوات الشيء وسلبيّاتها، وهي الآتية:

أ. إيجابيّات «الفومو»

تتعدّد إيجابيّات ظاهرة «الفومو» بوصفها محفّزًا للنموّ الشخصي، إذ تدفع الفرد

(1) Radhika, K. & Sanaea, B.: **Maximization, regret and socialcomparison as predictors of fear of missing out,** The International Journal of Indian Psychology, vol.8, Issue 2, April - June 2020, p 815.

(2) Honein, ch. & Sahab, L. : **Quand l'absence devient angoisse : Le Fear of Missing Out chez une jeune femme sur Instagramme,** Revue Perspectives psychologiques, 2025, vol.64, numéro 2, Éditions EDP Sciences, p 203.

للخروج من «منطقة الراحة» واستكشاف اهتمامات كامنة، فيحوّلها إلى «تنبيه وجودي» يوجّهه نحو تطوير مهاراته وشغفه الحقيقي، فينعكس إيجابًا على صحّته النفسيّة. من الناحية الاجتماعية؛ تؤدّي دورًا حيويًّا في تمتين الروابط من خلال تحفيز المشاركة في الأنشطة الجماعيّة وتعزيز الشعور بالانتماء. أما مهنيًّا وأكاديميًّا، فإن الخوف من «الفوات المعرفي» يضمن مواكبة أحدث الخبرات، ما يرفع تنافسيّة الفرد ويحوّل القلق إلى إنجازات ملموسة ومحرّك استراتيجي للتطوّر الشامل.

ب. سلبيّات «الفومو»

أما بالنسبة للسلبيّات الناتجة عن ظاهرة «الفومو»، فهي عديدة، ولعلّ أبرزها:

1. «الفومو» يشجع الإدمان على وسائل التواصل واضطرابات النوم

يدفع «الفومو» الأفراد نحو اتّصال رقمي مفرط لملاحقة المستجدات، ما يولد سلوكًا إدمانيًّا يُضعف القدرة على تنظيم الوقت والتحكّم في الأنشطة اليوميّة. ويؤدّي هذا الارتباط الدائم إلى تعزيز السهر واضطرابات النوم، التي تتطوّر في حالات عديدة إلى أرق وكوابيس تؤثّر سلبًا على جودة حياة الفرد. وقد أكّدت ذلك دراسة أُجريت في العام 2022، في جمهورية مصر العربيّة، على عيّنة من الشباب مكوّنة من 305 طالبة وطالب من طلاب جامعة «بنها»، نُشرت في «مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسيّة»، حيث تبيّن «أن هناك علاقة ارتباطيّة إيجابيّة دالّة إحصائيًّا بين مستوى «الفومو» وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي»[1]، وكذلك حصول الأرق والكوابيس لدى أفراد العيّنة.

2. سيطرة ثقافة «الترند» وتشويه «الفومو» للأولويات

تؤدّي هيمنة «ثقافة الترند» إلى تآكل الهويّة الشخصيّة عبر التقليد الأعمى لسلوكات

(1) رحاب بحيى أحمد وصفاء أحمد عجاجة: **الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة**، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مصر، المجلد 16، العدد2، يناير 2022، ص 53.

قد لا تتوافق مع قِيَم الفرد. كما يحفّز «الفومو» اتّخاذ قرارات اندفاعيّة، كإهدار الموارد الماليّة في مشتريات غير ضروريّة لمجرّد إثبات المعاصرة الرقميّة، ما يعكس تشوّهًا في الأولويّات. وبمرور الوقت، يتسبّب هذا الإنفاق غير المدروس في استنزاف مادّي وتراجع في الرضا الذاتي والتركيز على الأهداف الحقيقيّة، ما يضاعف من وطأة الآثار النفسيّة السلبيّة للظاهرة. وعند سؤال أفراد العيّنة عمّا إذا سبق واشتروا أي شيء لأنه فقط « ترند» ومنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي ويتحدّث عنه الآخرون دون الحاجة الفعلية له، أجاب 64% منهم «نعم» مقابل 36% أجابوا «لا».

3. الإرهاق النفسي - الانفعالي والجسدي

يؤدّي الارتباط الدائم بالمنصّات ليلًا إلى اضطرابات النوم والأرق، ما يسبّب تراجع الطاقة والتركيز وانخفاض الأداء الأكاديمي والمهني. كما يفرض «الفومو» إرهاقًا انفعاليًّا ناتجًا عن ضغط تحديث الهويّة الرقميّة والقلق من النقد، ما قد يفرغه الفرد في محيطه الاجتماعي. هذا الاندفاع لمواكبة «الكمّ» المعلوماتي يحرم الفرد من الاستمتاع بنوعيّة التجارب الواقعيّة أو ممارسة الهوايات، فيوقعه في حلقة مفرغة من الإجهاد النفسي والجسدي والإدمان الرقمي.

4. نفاذ الصبر في العصر الرقمي

لقد أحدثت الثورة الرقميّة تعديلًا في القشرة ما قبل الجبهيّة (Prefrontal Cortex) التي تقع في الجزء الأمامي من الفصّ الجبهي للدماغ، وهي المسؤولة عن الوظائف التنفيذيّة التي تشمل الصبر، ضبط النفس، وتأجيل الإشباع والتخطيط للمدى البعيد.

ففي عالم «النقرة لمرة واحدة» والحصول الفوري على ما نريد، لم يَعُد الانتظار كشيء طبيعي وجزء من الحياة، بل بات يُعدّ خللًا تقنيًّا. وقد أظهرت دراسة علميّة لـ«معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ـMIT» أن هذه «الثقافة الفوريّة» أضعفت قدرة الأفراد على الصبر وضبط النفس، حيث بيّنت النتائج الميدانيّة للباحثين أن «مشاهدي

الفيديو عبر الإنترنت يبدأون في مغادرة الصفحة إذا لم يبدأ المقطع في غضون ثانيتَيْن فقط. ومع كل ثانية تأخير إضافية، يرتفع معدل التخلّي عن المشاهدة بنسبة 5.8%، ممّا يثبت أن عتبة تحملنا للتأخير انخفضت بشكل حادّ»[1]، و أن الصبر يتلاشى في ثوانٍ معدودة. وهذا ما أكّدته نتائج دراسة علميّة أخرى أُجريت في فرنسا[2].

5. الوجود غير الأصيل

إن ظاهرة «الفومو» التي تدفع الفرد لمتابعة كل ما هو رائج في العالم الافتراضي من تجارب أو إنجازات يمكن الاعتقاد أنها تجسيد معاصر لمفهوم الوجود غير الأصيل «Inauthentic Existence» كما وصفه «الفلاسفة الوجوديّون»، من بينهم «جان بول سارتر».

لقد رأى «الوجوديّون» أن حرية الإنسان تُصنع عبر اختياراته المسؤولة، غير أن «الفومو» يدفع الفرد للتخلّي عن هذه الحرّيّة لصالح إملاءات المجتمع الافتراضي والمؤثرين، ما يجعل وجوده «مزيّفًا». ويتجلّى هذا الاستلاب في ممارسة سلوكات قسرية كـ «مسرحة» المناسبات الخاصّة ونشر الصور اضطرارًا لنيل القبول الاجتماعي وتجنُّب الوصم؛ وبذلك يصبح الفرد أسيرًا لوعي الآخرين ونظرتهم بدلًا من العيش وفق وعيه وقيمه الذاتية. وقد أجابت إحدى المبحوثات بأنها، في بعض المناسبات، كانت لا ترغب بنشر صور على منصّة «انستغرام»، لكنها أجبرت نفسها على ذلك منعًا لسوء فهم الآخرين لها، قائلة: «مثلًا في عيد الأب، إذا لم أنشر صورًا عن احتفالي بالمناسبة أخشى أن يظنّ الناس أني على خلاف مع والدي». ولعلّ الخطير في ذلك، أن منصّة «انستغرام» مسرحت حياة الناس اليوميّة، وأجبرتهم على نشر صورهم حتى ولو لم تكن لديهم رغبة في ذلك، ما يثبت أنها تعيش وجودها من خلال ما يمليه عليها الآخرون.

(1) Krishnan, S. & Sitaraman, R.: **Video stream quality impacts viewer behavior: Inferring causality using quasi-experimental designs**, congress IMC 12, 14-16 Novembre, 2012, Boston, Massachusetts, Editions University of Massachusetts Amherst & akamai Technologies, p 14.

(2) Régnier, F. : **Technologie numérique et impact socioculturel,** Revue HEGEL, 2012, numéro 1, Editions Association pour la revue HEGEL, p 36.

لذلك، فإن التحدّي الحقيقي لعصرنا ليس في استخدام الأدوات، بل في الحفاظ على البوصلة الداخليّة؛ أي عدم الانجرار خلف ما يمليه علينا الآخرون، والتصرّف وفق ما يمليه علينا جوهرنا وقناعاتنا. وتبعًا لذلك، لا تكمن الأصالة في الانعزال عن العالم الرقمي، بل في التعبير الصادق عن الذات دون أن يكون الدافع الأساسي في سلوكاتنا الافتراضيّة هو نيل الإعجاب من خلال تشويه صورة الذات باستخدام الفلتر أو المسايرة للآخرين والقيام بأمور غير مقتنعين بها. وهذا ما أكّدته دراسة «حُنَيْن وسحاب، 2025»، حيث قالت إحدى المبحوثات: «إذا نشرتُ صورة دون استخدام فلتر، يراودني شعورٌ بأنني لا أظهر بأفضل نسخة من نفسي. إن الفلاتر تساعدني في إظهار الصورة التي أود أن أكون عليها»[1]. وهذا يدلّ على التعبير غير الأصيل عن الذات لتنال رضا الآخرين.

6. تحوّل الذات إلى شيء

يُعدّ «تشيّؤ الـذات» من أخطر ظواهر المجتمع الحديث، حيث تتحوّل الذات الإنسانيّة من كينونة حرّة واعية إلى مجرّد «سلعة» تُقيَّم بناءً على قابليّتها للاستهلاك الرقمي. يحدث هذا عندما يستبدل الفرد قيمته الجوهريّة بمعايير خارجيّة قابلة للقياس مثل عدد المتابعين والمظهر والمنصب. وبذلك، يصبح الوجود الإنساني عرضًا مصطنعًا مُصمّمًا لإرضاء «الترند» وتوقّعات الآخرين، فتفقد الأفعال أصالتها وتتحوّل إلى استجابات لضغوط المنظومة الرقميّة. يسلب هذا التحوّل الإنسان قدرته على التفرّد وبناء معناه الخاص، مؤدّيًا إلى نوع من «الموت الداخلي» الصامت مقابل ثمن زائف من القبول الاجتماعي والوجاهة السطحية.

7. الهويّة المُستَعارة ومأزق «الوجود لذات أخرى» (Being-for-Others)

في عصرنا الرقمي، بات الأفراد يتخلَّون عن جوهرهم لصالح «الوجود لذات

(1) Honeine, Ch. & Sahab, L. : **Quand l'absence devient angoisse : le Fear of Missing Out chez une jeune femme sur Instagram**, revue Perspectives Psy., vol.64, n2, Avril-juin 2025, p 203.

أخرى»، حيث يُستمد~ معنى الوجود من نظرة الآخرين وردود أفعالهم. وبذلك، تتحوّل المنصّات والمؤثّرون إلى سلطة معياريّة تحدّد مفاهيم النجاح والسعادة، ما يدفع الأفراد لتبنّي تجارب معلّبة واستنساخ أنماط حياة أخرى، كالسفر والتسوّق، لا تعكس شغفهم الحقيقي. هذا الانسياق خلف «البريق الافتراضي» يجرّد التجارب من عمقها الشخصي، ويحوّلها إلى مجرد محاكاة تفتقر للرغبة الذاتيّة الحقيقيّة.

8. الهويّة غير المتناغمة

تصبح هويّة الفرد عمليّة تجميع لأدوار رآها عند استخدامه الإنترنت. إنها مجموعة من الأقنعة التي يرتديها الفرد ليناسب البيئات المختلفة في العالم الافتراضي. فقد تراه شخصًا مثاليًّا للعمل، ومغامرًا للحياة الاجتماعيّة، وكلّ هذه الأدوار مقتبسة ليحصل على إعجاب روّاد المواقع الافتراضية، لا لتعكس حقيقة ذاته وكيانه. وبذلك، يفقد الإنسان جوهره الداخلي وما يميّز شخصه عن غيره. وهذا ما أثبتته دراسة أُجريت في لبنان في العام 2025 عن استخدام منصّة «انستغرام»، حيث أظهرت النتائج أنّه كلّما طال الوقت الذي يستخدم فيه الشباب المنصّة كلما سبَّب ذلك شرخًا في هويّتهم حيث تصبح مسألة الهوية «الحقيقيّة» للفرد على المحك[1]، ما يدفع للتساؤل: هل أن حقيقة الفرد هي ما يظهر للناس من صور على «الانستغرام» معدّلة بالفلتر؟ أم هي تعبير عن كيانه الحقيقي؟

9. إعجاب الآخرين معيار لتقدير الذات

لقد أصبح «الإعجاب» (Like) وتعليقات الآخرين الافتراضيّة معيارًا لرضا الفرد عن نفسه، وشعوره بالسعادة. لم تَعُد، هذه الأخيرة، مرتبطة بالإنجازات الشخصيّة وتحقيق الأهداف، بل أصبحت مرتبطة بالتفاعل الرقمي، ما يجعل سعادة الفرد تعتمد

(1) Honeine, Ch. & Sahab, L.: **Culture de virtuel et image de Soi sur Instagrame, nouvelles souffrances identitaires chez les jeunes libanais**, L'autre- Revue Transculturelle, 2025, vol.26, numéro 2, Éditions La Pensée Sauvage, p 228.

على الآخرين. وفي نفس الدراسة السابقة (حُنَيْن وسحاب، 2025)، قالت إحدى المبحوثات: «إذا وضعت بوست على الإنترنت ولم يتجاوب معها الناس من خلال اللايك، أسأل نفسي: هل ارتكبت خطأ ما، أم أن الناس لا يحبوني بالدرجة التي أعتقدها عن محبتهم لي؟»[1].

10. هشاشة تقدير الذات

تتجلّى «هشاشة تقدير الذات» عندما يرتهن شعور الفرد بقيمته الشخصيّة للمصادر الخارجيّة والتقييمات الرقميّة؛ حيث يتحوّل «الفومو» هنا إلى سلوك قهري يُعوّض النقص الداخلي عبر إثبات الوجود الافتراضي. فالفرد المصاب بالهشاشة لا يرى منشورات الآخرين كأحداث مجرّدة، بل كمعايير لنجاحهم مقابل «فشله المفترض»، ما يدفعه للبحث عن «الإعجابات» كترميم مؤقّت لتقديره المكسور. هذه المحاولات تُدخل الفرد في حلقة مفرغة؛ فكلما سعى للاندماج الرقمي هربًا من التهميش، زادت حدّة المقارنات الاجتماعيّة السلبية، ما يُضاعف شعوره بالدونيّة وينتهي به الأمر في حالة من الاكتئاب الرقمي.

11. غياب الأصالة في العلاقات

عندما تكون هويّة الفرد مُصمّمة للجمهور ولترضي الآخرين في العالم الافتراضي، يجد صعوبة في تكوين علاقات حقيقيّة وعميقة في التفاعل الاجتماعي الواقعي، لأنه لا يسمح للآخرين برؤية ذاته بدون الأقنعة الاجتماعيّة وصورته غير المُفلترة. هذا النمط من الحياة، يجعل معظم علاقات الفرد سطحيّة.

12. تعزيز الشعور بالنقص

في دراسة أجريت في العام 2021، هدفها الكشف عن دور «الفومو» في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض واستخدام الفيس بوك، على عيّنة تتكوّن من (183) طالبًا

(1) Ibid, p 203.

وطالبة تراوحت أعمارهم بين (18ـ23) سنة، أظهرت أن هناك ترابط بين إدمان وسائل التواصل الاجتماعي والشعور بحالة «الفومو»، كما أثبتت أن الاستخدام المفرط لها يعزّز الشعور بالنقص؛ وخلصت الدراسة إلى أن انخفاض تقدير الذات يرتبط بميل الإنسان إلى الشعور بـ«الفومو»[1].

13. فقدان الاستمتاع بالحياة

إن الفرد الذي يعاني عوارض «الفومو» والإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، يفقد الاستمتاع بالحياة بسبب القلق والتوتّر الناجِمَيْن عن كثرة استخدامها، لا سيّما إذا ما ترافقت مع قلّة النوم. وقد أكّدت دراسة أُجريَت في العام 2020، أن المقارنة المستمرّة التي يُجريها الفرد بينه وبين حياة الآخرين الزائفة لكونهم يختارون لقطات مثاليّة ومُجَمَّلة ليعرضوها على المنصّات، تجعله يشعر بالحزن وفقدان الاستمتاع بالحياة[2].

14. الخوف من فقدان الصداقة الافتراضيّة

هـذا الخوف، يجعل الفرد بحالة توتّر وقلق، ما ينعكس سلبًا على علاقاته الاجتماعيّة الواقعيّة، ويدفعه للإفراط باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإدمان عليها. وهناك دراسة حديثة جرت في العام 2024، تؤكّد أن «الفومو» هو عبارة عن قلق اجتماعي يدفع الفرد للاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي كآليّة للتكيّف وللحفاظ على الروابط الاجتماعيّة والصداقات[3].

---

(1) هالة أحمد عبد الحليم صقر : **الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية ـ جامعة بورسعيد، العدد 34، نيسان 2021، ص 519.

(2) Adam's, S.K. & al.: **Sleep in the Social World of College Students, Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health**, Journal Behavioral Sciences, Feb.6, 2020, vol. 10, (2), p 60.

(3) kareem, M.A-S.A. & Al-Mounif, N.M.A.: **An exploratory study on the interaction between Fear of Missing Out (FOMO) and rumination in increasing social anxiety and excessive social**

15. الاجترار العقلي

يُقصد به انغماس الفرد في التفكير المفرط والمتكرّر بالفرص الضائعة وما فاته من أمور أو خيارات كان ينبغي اتّخاذها، ما يزيد من توتّره وقلقه والندم على تفويتها. فالتفكير الاجتراري يجعل الفرد حبيس ما مضى، ويؤثّر سلبًا على نومه وصحته، وهذا ما أظهرته دراسة أُجريت في العام 2023، حيث تبيّن من نتائجها أن القلق الناتج عن فوات الفرص «الفومو» يغذّي الاجترار الفكري[1]، ما يُعيق النوم.

16. ظهور أعراض اكتئابيّة

تشير الأبحاث العلميّة إلى أن «الفومو» هو عامل خطر للإصابة بالأعراض الاكتئابيّة. إذ لا يكون بالضرورة سببًا مباشرًا ومنفردًا، بل يطلق «دورة سلبية» تزيد من احتماليّة الاكتئاب عبر الآليّات التالية:

- **المقارنة الاجتماعيّة السلبيّة**: حيث يقارن الفرد نفسه سلبًا بالآخرين.
- **الإفراط في استخدام التكنولوجيا**: ما يؤدّي إلى زيادة الانكشاف للمقارنات.
- **الشعور بالوحدة وفشل التنظيم الذاتي**: نتيجة الابتعاد عن التفاعل الواقعي وضعف التحكم في الاستخدام الرقمي.

كل هذه العوامل المتراكمة، تؤدّي إلى انخفاض في الرضا عن الحياة، ما يمهّد الطريق لـتطوّر حالة مزاجيّة اكتئابيّة.

17. التأثير سلبًا على الحضور الفعلي مع العائلة

تعدّ ظاهرة «الفومو» تهديدًا مباشرًا للتماسك الأُسـري؛ إذ تفرض حالة من

---

media use among university students Journal of Ecohumanism, vol. 3, Issue 8, Decembre 2024, p 13825.

(1) Flores, J.G.S. & al., **Fomo predicts Bedtime procrastination and poorer sleep quality via rumination,** American Journal of health Behavior, vol.47, Issue 6, Decembre 2023, p 1228.

«الانفصال الوجداني» على الرغم من الحضور الجسدي. فبسبب الملاحقة المستمرّة للمستجدات الرقميّة، يتحوّل الاجتماع العائلي إلى مجرّد حضور مكاني يفتقر للحضور الحقيقي والتواصل الذهني والارتباط الفعلي بين الأفراد. وبسؤال أفراد العيّنة عمَّا إذا كانوا يعتقدون بأن استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي يؤثّر سلبًا على حضورهم الفعلي مع العائلة، أجاب 92% (23 مبحوث) بـ «نعم»، مقابل 8% فقط أجابوا «لا». كما قال 66% منهم بأنهم شعروا بتشتّت الانتباه والقلق أثناء التفاعلات الواقعيّة بسبب رغبتهم في متابعة الهاتف. ولعل ذلك، يثبت خطورة ظاهرة «الفومو» وأهمّيّة تبنّي استراتيجيّات متنوّعة للحدّ من سلبيّاتها.

ثاني عشر. استراتيجيّات لمواجهة «الفومو»

هناك مجموعة من الاستراتيجيّات العقليّة، النفسيّة والسلوكيّة، التي باتباعها يتمكّن الأفراد من مواجهة ظاهرة «الفومو»، ويُذكر منها:

أ. استراتيجيّات عقليّة: إعادة صياغة التفكير

تهدف هذه الاستراتيجيّات لتغيير نمط تفكير الفرد أي «إعادة تأطير» (Cognitive Reframing)، منظوره للأمور المتعلّقة بـ«الفومو»، وهي:

1. التفكير النقدي

على الفرد أن لا ينساق بشكل أعمى خلف ما يراه على الشاشة ويعدّه صادقًا وحقيقيًّا، بل عليه أن يتذكّر وأن يدرك بأن ما يُعرض هي لقطات منتقاة واختيارها عمدي لتحريك مشاعر الناس ولتحقيق غايات أخرى والحصول على الإعجاب.

2. تبنّي «متعة التخلّي» (Joy of Missing Out - JOMO)

أي الشعور بالسعادة والارتياح عند اتّخاذ قرار طوعي بالاستمتاع باللحظة الحاليّة والوقت الخاص، نتيجة اتّخاذ قرار طوعي بالتوقّف عن استخدام الهاتف والامتناع

عن المشاركة في أي نشاط رقمي. وفي دراسة أُجريت في مصر، هدفت للتعرّف على العلاقة الارتباطيّة بين الخوف من فوات الشيء «الفومو» وإدمان استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وبين متعة التخلّي «جومو»، أظهرت النتائج وجود «علاقة ارتباطيّة موجبة دالّة إحصائيًّا بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعيّة لدى طلّاب الجامعة...فضلًا عن الإسهام النفسي لتجربة متعة التخلّي في التنبّؤ بانخفاض الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات»[1].

3. تحديد قيمة الذات بعيدًا من رأي روّاد مواقع وسائل التواصل الاجتماعي

حيث يحدّد الفرد قيمته بناء على إنسانيّته وإنجازاته، وليس بناء لعدد مرّات الإعجاب (Like) التي يتلقّاها من الآخرين على وسائل التواصل أو مواكبته لما يحصل في العالم الافتراضي.

4. تقييم الرغبة الحقيقيّة لاستخدام وسائل التواصل

على الفرد أن يسأل نفسه: هل فعلًا أنا أريد أن استخدم وسائل التواصل أم أن الدافع هو الخوف من تفويت الأحداث على مواقع التواصل؟ فإن كانت لديه رغبة نابعة من الداخل بصدق فليستخدمها، أما إذا كانت بسبب الخوف من تفويت الأحداث عليه مقاومة هذا الشعور لوقت معين فلنفترض، بالبداية، لمدة (5) دقائق، ثم يعمل على زيادة الوقت تدريجيًّا.

ب. استراتيجيات إدارة التكنولوجيا والحدود الرقميّة

هناك بعض الاستراتيجيّات التي يمكن الاستعانة بها للتخفيف من ظاهرة «الفومو»، وهي الآتية:

(1) جيهان شفيق خالد: **متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة **دراسات نفسية**، مصر، المجلد 32، العدد 1، يناير 2022، ص 1.

1. إلغاء الإشعارات

على الفرد تعطيل الإشعارات المتعلقة بوسائل التواصل الاجتماعي، كي يتمكّن من كسر دوّامة الاستجابة الفوريّة للإشعارات التي تغذّي وتعزّز الشعور بـ«الفومو».

2. تحديد وقت لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي (Time Limits)

أي على الفرد تخصيص وقت معيّن من يومه لاستخدام وسائل التواصل، كأن يحدّد عشرين دقيقة مرّتَيْن باليوم، وأن يُعَوّدَ نفسه على عدم استخدامها في أوقات الفراغ وقبل النوم مباشرة. وضمن هذا السياق، عند سؤال أفراد العيّنة عمّا إذا كانوا قد حاولوا تحديد وقت معيّن لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، تبيّن أن 63% لم يفعلوا ذلك لأنهم لا يستطيعون الاستغناء عن استخدام الهاتف ولا داعي لوضع حدود، مقابل 37% حاولوا وضع حدود لاستخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي.

3. تنظيف الحساب الرقمي

أي حذف حسابات الأشخاص الذين يدفعون الفرد للمقارنة السلبيّة أو الحسابات التي تُعرَض فيها أمور مثاليّة، واستبدالها بمتابعة محتويات مفيدة وهادفة تساعده على الارتقاء بنفسه وبإمكاناته.

4. فترات تطهير رقمي

حيث يخصص الفرد مدّة زمنيّة خلال اليوم أو خلال عطلة نهاية الأسبوع ويمتنع فيها عن استخدام التكنولوجيا ويركّز فقط على الأنشطة الواقعيّة.

ج. استراتيجيّات التركيز على الواقع والذات

بالإضافة لاستراتيجيّات إدارة التكنولوجيا، تتنوّع الاستراتيجيّات التي تتمحور حول الفرد، وهي التالية:

1. ممارسة اليقظة الذهنيّة

تتجلّى أهمّيّة تقنيّة «اليقظة الذهنيّة» في كونها مهارة تُمكّن الفرد من عيش اللحظة الحاليّة بوعي وقبول، ما يحميه من القلق بشأن ما قد يفوته في مكان آخر. فمن خلال التركيز على الـ «هنا والآن»، يبني الفرد أساسًا متينًا لتقبّل واقعه، والاستمتاع بما يقوم به، وتنبع السعادة من تجربته الذاتية الفريدة. هذا التحوّل في الوعي يجعل «الفومو» مجرّد فكرة عابرة يمكن ملاحظتها بهدوء دون الانجرار خلفها. وبذلك، تتحوّل اليقظة إلى درع نفسي يطفئ وقود القلق الرقمي ويمنح الفرد استقرارًا نفسيًّا.

2. تحديد الأهداف الشخصيّة

للحدّ من الشعور بـ«الفومو» والانشغال بالآخرين، على الفرد أن يحدّد أهدافًا واقعيّة وذات قيمة ومغزى في حياته الخاصّة (مهنيًّا، دراسيًّا وصحّيًّا). فيصبح تركيزه الكامل على تحقيق هذه الأهداف، ويضمحلّ تدريجيًّا الشعور بالحاجة لمتابعة أو مقارنة نفسه بإنجازات الآخرين، ما يجعله أقلّ اهتمامًا بما يفعله الآخرون.

3. الاستثمار في العلاقات الحقيقيّة

أي على الفرد إعطاء الأولويّة للتفاعلات الواقعيّة والاجتماعات وجهًا لوجه مع الأصدقاء وأفراد العائلة. فالأبحاث العلميّة أثبتت أن العلاقات الواقعيّة تلبّي الحاجات النفسيّة للترابط الاجتماعي بشكل أفضل من أيّ تفاعل افتراضي.

4. تنمية الهوايات بعيدًا من الإنترنت

أي تركيز الفرد على ممارسة الهوايات التي تنفّذ من خلال أنشطة واقعيّة وتتطلّب الانفصال عن الشاشة كالرياضة، القراءة، الرسم، الطبخ، الموسيقى...الخ.

بعض الاستنتاجات

من كلّ ما تقدّم، يتّضح وجود علاقة تشابكيّة وجدليّة بين ظاهرة «الفومو»

والاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي؛ فهي تُمثّل حالة قلق نابعة من الحاجة للانتماء والرغبة في نيل الدعم النفس-اجتماعي عبر «الإعجابات» (Likes). وتعمل المنصّات الرقميّة كمحفّز رئيس لهذه الظاهرة من خلال خلق بيئة خصبة للمقارنات الاجتماعيّة التصاعديّة مع حياة الآخرين «المثاليّة»، ما يولد شعورًا بالنقص وعدم الرضا عن الذات. وبذلك، تبرز متلازمة «الفومو» كـ«نتاج ومُسَبِّب» في آنٍ واحد لاضطرابات القلق والاكتئاب، حيث يظلّ الخوف من الاستبعاد الاجتماعي هو القاعدة الأساسيّة التي تحكم هذا السلوك القهري.

أما من الناحية الاجتماعيّة، فإن «الفومو» لا يؤدّي فقط إلى زيادة الوقت المُستهلَك على الإنترنت، بل يسبّب تدهورًا في جودة العلاقات الحقيقيّة لصالح الروابط السطحيّة الافتراضيّة. كما تُسهم هذه المتلازمة في ظهور عواقب سلبيّة عديدة، كعدم التناغم في الهويّة الفرديّة أو ظهور بعض الاضطرابات النفسيّة كالقلق والاكتئاب، ومشاكل صحيّة كاضطرابات النوم، وانخفاض في الكفاءة والإنتاجيّة في الحياة اليوميّة، وتهدّد التماسك والترابط العائلي.

ويعدّ «الفومو» تحدّيًا نفس-اجتماعيًّا وأداة قلق تغذّيها التكنولوجيا، ما يفرض تبنّي استراتيجيّات وقائيّة وعلاجيّة تتجاوز مجرّد الانقطاع عن الإنترنت. ويتطلّب ذلك تضافر جهود الأهل والمؤسّسات التربويّة لتعزيز «التربية الرقمية» و«اليقظة الذهنيّة»، لتمكين الأفراد من إدراك زيف المقارنات الرقميّة. إن مفتاح الحلّ يكمن في التحوّل من القلق تجاه «الفوات الخارجي» إلى التركيز على «الامتنان واللحظة الحاضرة»، عبر إعادة تقييم العلاقات الواقعيّة وتفضيلها على الكمال الافتراضي الزائف.

إن ظاهرة «الفومو» تقابلها ظاهرة «الفوبو» (Fear of Better Option- FOBO) أي «القلق من الالتزام بخيار جيّد» خشية وجود ما هو أفضل لم يتمّ اختياره. وينجم عن هذه الظاهرة «التعب من الاختيار» (Choice Overload)، وهذا يؤدّي إلى وقوع الفرد ضحيّة المقارنة اللانهائيّة، حيث يدخل في حلقة مفرغة من تقييم الخيارات المتاحة

وغير المتاحة، أي البدائل الأفضل المحتملة، وتأخير اتّخاذ القرار، إذ يتجنّب الفرد الالتزام بأيّ خيار جيّد خوفًا من أن يكشف المستقبل عن خيار أفضل كان يُمكنه اختياره.

في الواقع، إن هاتَيْن الظاهرتَيْن، «الفومو» و«الفوبو»، هما وجهان متلازمان لعملة واحدة هي القلق المعاصر. فكلاهما يتغذّى مباشرة على وفرة المعلومات وتضخّم الخيارات التي توفّرها المنصّات الرقمية. فكيف للفرد أن يجد السلام الداخلي والقناعة في عالم لا يتوقّف عن عرض «الخيار الأفضل التالي»!.

قائمة المراجع

أ. المصادر والمراجع باللغة العربية

1. الخولي، يمنى طريف: **مفهوم المنهج العلمي**، مؤسسة هنداوي للنشر، المملكة المتحدة، 2020.
2. المجذوب، فاروق: **طرائق ومنهجية البحث في علم النفس**، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، 2003.

ب. الدوريات باللغة العربية

1. أحمد، رحاب بحيى؛ عجاجة، صفاء أحمد: **الخوف من فوات الشيء (الفومو) وعلاقته بكل من اضطرابات النوم وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من طلبة الجامعة**، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مصر، المجلد 16، العدد2، يناير 2022.
2. خالد، جيهان شفيق: **متعة التخلي كمتغير معدل للعلاقة بين الخوف من فوات الفرص وإدمان الشبكات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة**، مجلة **دراسات نفسية**، مصر، المجلد 32، العدد 1، يناير 2022.
3. السالم، فاطمة سعود: **فومو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، دراسة على عينة من الشباب الكويتي**، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، المجلد 40، العدد 159، 2022.
4. صقر، هالة أحمد عبد الحليم: **الخوف من تفويت الأحداث (فومو) كمتغير وسيط في العلاقة بين تقدير الذات المنخفض وإدمان استخدام مواقع التواصل الاجتماعي (الفيسبوك) لدى طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية ـ جامعة بورسعيد، العدد 34، نيسان 2021.
5. عبد الرازق، أسامة حسن جابر: **إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وعلاقته**

بالشعور بالوحدة النفسية وسمات القلق الاجتماعي لدى طلاب الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، بيروت، العدد 14، أغسطس 2020.

6. العطار، محمود مغازي وآخرون: **الخوف من تفويت الحداث (فومو) وعلاقته بالإكتئاب لدى طلاب الجامعة**، مجلة كلية التربية ـ جامعة كفر الشيخ، مصر، المجلد 3، العدد 118، 2025.

ج. مواقع إلكترونية باللغة العربية

1. برقاد، ياسين: «**متلازمة فومو**»... **خطر يداهم رواد مواقع التواصل الاجتماعي!**، موقع **الجزيرة** الإلكتروني، نشر في 4/ 6/ 202، شوهد في 15/ 9/ 2025، على الرابط: https://goo.su/mlbMBzC.

2. كنعان، ربيع: **أصل كلمة ترند ومن أين جاءت**، موقع **جزيل** الإلكتروني، لا ت. شوهد في 24/ 9/ 2025، على الرابط: https://jazeeljo.com/trendword/

3. مرعي، إيمان: **ظاهرة الترند في العصر الرقمي، مقاربة سوسيولوجية**، موقع **مركز الأهرام للدراسات السياسية والاستراتيجية** الإلكتروني، نشر في 13/ 9/ 2025، شوهد في 24/ 9/ 2025، على الرابط:

https://acpss.ahram.org.eg/News/21500.aspx

4. مصدق، آية: **ثقافة الترند، حين يصبح التقليد خوفًا من الاختلاف**، موقع **الجزيرة** الإلكتروني، نشر في 18/ 7/ 2025، شوهد في 24/ 9/ 2025، على الرابط:

https://goo.su/flaN0C.

د. المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

1. Honein, ch. & Sahab, L. : **Quand l'absence devient angoisse, Le Fear of Missing Out chez une jeune femme sur Instagramme,** Revue Perspectives psychologiques, 2025, vol.64, numéro 2, Éditions EDP Sciences.

2. Houneine, Ch. & Sahab, L. : **Culture de virtuel et image de Soi sur Instagrame, nouvelles souffrances identitaires chez les jeunes libanais**, L'autre- Revue Transculturelle, 2025, vol.26, numéro 2, Éditions La Pensée Sauvage.

3. Krishnan, S. & Sitaraman, R.: **Video stream quality impacts viewer behavior: Inferring causality using quasi-experimental designs**, congress IMC 12, 14-16 Novembre, 2012, Boston, Massachusetts, Editions University of Massachusetts Amherst & akamai Technologies.

4. Régnier, F. : **Technologie numérique et impact socioculturel,** Revue HEGEL, 2012, numéro 1, Editions Association pour la revue HEGEL.

هـ. الدوريات باللغة الأجنبية

1. Adam's, S.K. & al.: **Sleep in the Social World of College Students, Bridging Interpersonal Stress and Fear of Missing Out with Mental Health**, Journal Behavioral Sciences, Feb.6, 2020, vol. 10, (2),

2. Flores, J.G.S. & al., **Fomo predicts Bedtime procrastination and poorer sleep quality via rumination,** American Journal of health Behavior, vol.47, Issue 6, Decembre 2023.

3. kareem, M.A-S.A. & Al-Mounif, N.M.A.: **An exploratory study on the interaction between Fear of Missing Out (FOMO) and rumination in increasing social anxiety and excessive social media use among university students** Journal of Ecohumanism, vol. 3, Issue 8, Decembre 2024.

4. Parveiz, S. & al: **Fear of Missing Out (FOMO), Social Comparison and Social Media Addiction among Young Adults**, Pakistan Journal of Applied Psychology, vol.3, Issue 1.

5. Pezybeleski, A.K.& al.: **Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out**, Computers in Human behavior, 2013, vol 29, (4).

6. Radhika, K. & Sanaea, B.: **Maximization, regret and socialcomparison as predictors of fear of missing out,** The International Journal of Indian Psychology, vol.8, Issue 2, April - June 2020.

7. Schaarschmidt, Th. : **L'angoisse de l'occasion manquée**, Revue Cerveau & Psycho, numéro 104, Novembre 2018.

8. Tandon, A.& al: **Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FOMO): social media stalking, comparisons and fatigue**, Technological forecasting & Social change, 2021, vol. 171.

و. مواقع إلكترونية باللغة الأجنبية

1. Alshowkan, Amira & Shdaifa, Emad: **Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Personality Traits Among Nursing Students: Cross-Sectional Study**, on **JMIR Publications** web. Published on 29/5/2025, retrieved 23/9/2025, at: https://nursing.jmir.org/2025/1/e71502

2. Elhai, J. & al.: **Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use,** Addictive Behaviors, 105, June 2020, p 106335. retrieved 14/9/2025, at: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646031931161X?via3%Dihub

3. Oxford Learners Dictionary web.: **FOMO**, retrieved 14/9/2025, at: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/fomo

4. Myliaviskaya, Marina & al.: **Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO,** on **SPRINGER NATURE Link** web. Published on 17/3/2018, retrieved 23/9/2025, at: https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-018-9683-5

5. Taheer, Farjad: **25+ Powerful FOMO Statistics to Skyrocket Sales**, on **OptinMonster** web., Posted in 5/1/2026, retrieved 14/2/2026, at: https://optinmonster.com/fomo-statistics/

الصحة النفسية في زمن الذكاء الاصطناعي

بين الاستثمار والانحدار

أ.م. د. فاطمة مصطفى دقماق[1]

ملخص

شهد «الذكاء الاصطناعي» تطوّرًا لافتًا بمختلف أنواعه وتطبيقاته، حتى بات يشكّل عنصرًا أساسيًّا ومدخلًا لا بدّ منه في مجالات الحياة البشريّة المختلفة، العلميّة والصحّيّة والاجتماعيّة والتربويّة، وباتت تقنيّات هذا الذكاء جزءًا لا يتجزّأ من حياتنا اليوميّة بكل تفاصيلها.

من جهة أخرى، تُعدّ الصحّة النفسيّة بمختلف جوانبها من أسمى الغايات التي يسعى الإنسان لتحقيقها في حياته، وقد باتت تحتلّ مرتبة مهمّة في أيامنا على مستوى الأولويّات لدى الأفراد، لا سيّما في المجتمعات التي تتعرّض للحروب والأزمات المختلفة، كما هو الحال في وطننا لبنان.

وكما يوجد إيجابيّات للذكاء الاصطناعي على مستوى تسهيل المعرفة والتواصل الذي يطال أنحاء العالم بأجمعه، وكذلك تطوير الأبحاث والعلوم المتنوّعة ومنها العلوم النفسيّة، فإنّ له أيضًا سلبيّات ومساوىء تتعلّق بسوء الاستخدام من جهة، وبالإفراط في استخدامه من جهة أخرى، وذلك عندما يُصبح بديلًا عن مكوّنات أصيلة

(1) أستاذة في علم النفس، الجامعة الإسلامية في لبنان. معالجة نفسية.

لا بدّ من وجودها حتى تتكامل حياة الإنسان، ويحافظ على سلامه الداخلي وصحّته النفسيّة.

في هذا البحث، سيُسلَّط الضوء على أهمّيّة الصحّة النفسيّة، وعلى أهمّيّة التطوّر الذي يشهده « الذكاء الاصطناعي» في أيامنا من جهة أخرى، كما سيُضيء على الأثر السلبي الذي ينتج عن سوء استخدامه لا سيّما على مستوى الصحّة النفسيّة.

كما تُعنى بالإجابة على التساؤل الرئيس: كيف يبرز أثر سوء استخدام «الذكاء الاصطناعي» على توازن الصحّة النفسيّة؟

الكلمات المفتاحية: الصحّة النفسيّة، الذكاء الاصطناعي، الاستثمار، الانحدار.

Summary

The Artificial intelligence has undergone significant development among its various types and applications, becoming a fundamental and indispensable element in diverse fields of human life, including scientific, medical, social, and educational domains. Today, artificial intelligence technologies constitute an integral part of our daily lives in all their aspects.

On the other hand, mental health in its various dimensions is considered one of the highest goals that individuals strive to achieve in their lives. In many times, it has come to occupy a prominent place among personal priorities, particularly in societies exposed to wars and multiple crises, as is the case in our country, Lebanon.

Just as artificial intelligence offers positive contributions in facilitating knowledge acquisition and global communication, as well as in advancing research and various scientific fields, including psychological sciences, it also entails negative aspects and drawbacks. These are related, on the one hand, to misuse, and on the other, to excessive reliance on it—especially when it becomes a substitute for essential human components that are indispensable for the wholeness of human life and for maintaining inner well-being and mental health.

In this study, we will shed light on the importance of the ongoing development of artificial intelligence in our time, while also showing the negative impact resulting from its misuse, particularly with regard to mental health. The research also seeks to address the main question: Does the misuse of artificial intelligence have an impact on mental health balance?

Key words: Mental health, Artificial intelligence, Investment, Decline.

1. مقدمة

يكاد لا يختلف اثنان على أهمّيّة «الذكاء الاصطناعي» وما له من دور فعّال ومُنتج في تسهيل وتطوير مجالات الحياة على اختلاف أنواعها، ذلك العالم الإلكتروني الذي بدأ كحلم عند العلماء، وقد تحوّل إلى واقعٍ نتيجة التقدّم العلمي والتكنولوجي، وإذا به اليوم يغزو مختلف المرافق والبيئات، من البيئة الأُسريّة إلى البيئة المدرسيّة والجامعيّة، وكذلك إلى بيئات العمل المتعدّدة والمجالات الصحّيّة على اختلافها، ليُحدث ثورة معرفيّة متسارعة، وانفجارًا تكنولوجيًّا دون أي حدود زمنيّة أو مكانيّة.

وقد أدّى هذا التطوّر المُتسارع في تقنيّات «الذكاء الاصطناعي» إلى إحداث تحوّلات عميقة وجوهريّة في بُنية المجتمعات والمجالات المختلفة، من بينها مجالات الصحّة النفسيّة التي تُعدّ غاية في الأهمّيّة بشكل بارز وملحوظ، حيث إنّ تطبيقاته قد أصبحت عنصرًا أساسيًّا في تطوير أنظمة رعاية الصحية النفسية وبرامجها، وذلك من خلال تطوير بعض طرق التقييم والتشخيص وتسهيلها، إضافة إلى الإسهام في توفير بعض الخدمات والتدخّلات النفسيّة من خلال وسائل التكنولوجيا المتعدّدة، والانفتاح السهل على الثقافات والدراسات والأبحاث الحديثة من مختلف أقطار العالم عبر المجال الرقمي الافتراضي، ويُنظر إلى هذا النوع من التطوّر بوصفه استثمارًا معرفيًّا وتقنيًّا يمكن أن يُسهم في تعزيز الصحّة النفسيّة على المستويَيْن الفردي والمجتمعي.

من جهة أخرى، فإنّ هذا التقدّم يترافق مع تحدّيات لا يُمكن أن نَغفل عنها، وسلبيّات

قد تنتج، لا سيّما على مستوى الاستخدام المُفرط وغير المُنضبط لتقنيّات «الذكاء الاصطناعي»، والذي من شأنه أن يترك آثارًا سلبيّة على مستوى الصحّة النفسيّة، إن على مستوى زيادة العزلة الاجتماعيّة وتراجع جودة العلاقات الإنسانيّة، أم على مستوى ارتفاع مستويات القلق والضغوط النفسيّة الناتجة عن المقارنات الاجتماعيّة، وغير ذلك من النواتج التي تُعدّ ضارّة بالصحّة النفسيّة والتوازن الداخلي. من هنا يبرز البعد المزدوج للعلاقة بين «الذكاء الاصطناعي» والصحّة النفسيّة، حيث تتأرجح بين إمكانات الدعم والنماء من جهة، ومخاطر الانحدار النفسي من جهة أخرى.

2. الإشكالية

يشهد «الذكاء الاصطناعي» حضورًا متزايدًا في الحياة اليوميّة، بشكل أسهم في إحداث تحوّلات نفسيّة واجتماعيّة عميقة في مختلف المجالات بما في ذلك الصحّة النفسيّة، فبينما توفّر تطبيقاته فرصًا داعمة للصحة النفسيّة من خلال تسهيل الوصول إلى الخدمات والمعرفة، فإن سوء استخدامه أو الإفراط في الاعتماد عليه قد ينعكس سلبًا على التوازن النفسي، من خلال زيادة العزلة الاجتماعيّة، والضغوط النفسيّة، وتراجع التفاعل الإنساني، وغير ذلك.

وتتمحور إشكالية البحث حول التساؤل الآتي: كيف يبرز دور سوء استخدام «الذكاء الاصطناعي» وتأثيره على الصحّة النفسيّة؟

3. المنهج المعتمد

اعتمد البحث المنهج الوصفي- التحليلي، وذلك بهدف وصف تأثيرات «الذكاء الاصطناعي» على الصحّة النفسيّة وتحليلها. كما يتيح هذا المنهج تحليل الأبعاد الإيجابيّة والسلبيّة للظاهرة، وبناء تصوّر علمي متوازن يُسهم في ترشيد استخدام «الذكاء الاصطناعي» بما يخدم الصحّة النفسيّة.

4. أهمّيّة البحث

تبرز أهمّيّة البحث في كونه يُسلّط الضوء على أهمّيّة الصحّة النفسيّة، وكذلك على تقنيّات «الذكاء الاصطناعي» وما لها من أهمّيّة بارزة على مستوى تطوير المعارف المتنوّعة والتنمية المُستدامة لمجالات الحياة المختلفة بما في ذلك المجال النفسي، كما تبرز أهمّيّته في كونه يُضيء على نواتج سوء الاستخدام وسلبيّاته، لا سيّما على مستوى الصحّة النفسيّة.

5. هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر «الذكاء الاصطناعي» على الصّحة النفسيّة، مع التركيز على مفهوم الاستثمار المُستدام في تقنيّات هذا الذكاء بوصفه مدخلًا لتعزيز الرفاه النفسي، مقابل مظاهر الانحدار النفسي المُحتملة الناتجة عن غياب الأُطر التنظيميّة والأخلاقيّة. كما يسعى إلى تقديم رؤية علميّة مُتوازنة تُسهم في ترشيد استخدام تطبيقات هذا الذكاء لتحقيق أهداف التنمية المُستدامة ودعم الصحّة النفسيّة في آنٍ معًا.

يتحدث البحث في ثلاثة عناوين، الأوّل: الصحّة النفسيّة وأهمّيتها؛ والثاني: الذكاء الاصطناعي وأهمّيته، أمّا الثالث فهو: تأثير الذكاء الاصطناعي على الصحّة النفسيّة.

6. الصحة النفسية وأهميّتها

تُعدّ الصحّة النفسيّة ركيزة أساسيّة في بناء شخصيّة متوازنة وقادرة على التكيّف الإيجابي مع كافّة الضغوط، وكذلك في الوصول إلى حالة السلام الداخلي، و هي لا تقلّ أهمّيّتها عن الصحّة الجسديّة العامّة. وقد اشتملت على العناوين التالية:

1.6. تعريف الصحّة النفسيّة

يوجد العديد من النظريّات المفسّرة للصحّة النفسيّة، منها نظريّة التحليل النفسي

والنظريّة السلوكيّة ونظريّة الحاجات الإنسانيّة وغيرها، كما تعدّدت التعريفات التي اهتمّت بمفهوم الصحّة النفسيّة. وسَيَرِد بعضها:

- تُعرّف منظّمة الصحّة العالميّة الصحّة النفسيّة بأنها: «حالة من الرفاه يتمكّن فيها الفرد من إدراك قدراته، والتعامل مع ضغوط الحياة، والعمل بشكل مُنتج، والمساهمة في مجتمعه» (WHO, 2023, p 7).
- بحسب «الجمعيّة الأمريكية لعلم النفس» (APA)، فإنّ الصحّة النفسيّة تعبّر عن «حالة من العقل تتميّز بالرفاه العاطفي، والتكيّف السلوكي الجيّد، بدرجة نسبيّة من الحرّيّة من القلق والأعراض المعطِّلة، والقدرة على إقامة علاقات بنّاءة ومواجهة الضغوط العادية» (American Psychological Association).
- كما تُعرَّف الصحّة النفسيّة بأنّها «حالة التكيُّف والتوافق والانتصار على الظروف والمواقف التي يعيشها الشخص في سلام حقيقي مع نفسه وبيئته والعالم من حوله» (بطرس، 2008، ص 64).
- أما الدكتور «مصطفى حجازي»، فينظر إلى الصحّة النفسيّة على أنّها ليست حالة ثابتة بل هي ظاهرة ديناميكيّة متغيّرة ومتفاعلة مع العوامل البيئيّة والتجارب العائليّة والاجتماعيّة. وهي حالة من التوازن النفسي والاجتماعي الدينامي الداخلي، تُحقَق عندما تتكامل وتتناغم الجوانب البيولوجية والعاطفية والاجتماعية والسلوكية للشخصية (حجازي، 2006، ص 36).

من هنا يُمكن تحديد مفهوم الصحّة النفسيّة بأنّها حالة من الراحة الداخليّة التي تنتج عن التوازن الذاتي عند تحقيق الحاجات الإنسانيّة المختلفة سواء على المستوى المادّي أم المعنوي، والتي تُسهم في أن يعيش الفرد حالة السعادة والرفاه، مع القدرة على التكيُّف مع محيطه، وتحقيق حاجته إلى الانتماء والإنجاز في البيئة التي يتواجد فيها.

2.6. أهمية الصحة النفسية

تُعدّ الصحّة النفسيّة أحد الأبعاد الأساسيّة للصحّة العامّة، وهي قد تفوق بالأهمّيّة جوانب الصحّة الجسديّة، لا سيّما مع تزايد ضغوط الحياة المختلفة نتيجة التغيُّرات الاجتماعيّة والتكنولوجيّة، وكذلك الأمنيّة، وما لها من تأثير على السلام الداخلي وتوازن الصحّة النفسيّة. كما أنّ الصحّة النفسيّة تتجاوز مفهوم غياب المرض النفسي لتشمل الرفاه النفسي العام، والتمتُّع بالسعادة وحسن الحال، وكذلك امتلاك المرونة النفسيّة والقدرة على التكيُّف مع ضغوط الحياة.

ويُمكننا تحديد أهمّيّة الصحّة النفسيّة على مستويَيْن:

1.2.6. أهمية الصحة النفسية على مستوى الفرد

إنّ الصحّة النفسيّة الجيّدة ترتبط بارتفاع تقدير الذات وتحقيق التوافق النفسي (Rogers, 1961, p.p. 17-19)، وهي تُسهم أيضًا في تعزيز المرونة النفسيّة والقدرة على مواجهة الصدمات (Bonanno, 2004, p.p. 22-24)، كما تُشير أبحاث «Duckworth» وزملائه إلى أنّ التوازن النفسي يرتبط ارتباطًا إيجابيًّا بالنجاح الأكاديمي والمهني (Duckworth et al., 2007, p.p. 1088-1090).

ويُمكن تلخيص أهمّيّة الصحّة النفسيّة على مستوى الفرد بالآتي:

- المساهمة في زيادة نشاط الفرد وقدرته على الإنتاج.
- التطوير من قدرته على مواجهة الشدائد والأزمات وزيادة القدرة على التعامل معها دون انكسار.
- المساعدة على اتّخاذ القرارات المناسبة بسهولة.
- المساهمة في إبعاده عن التناقضات في سلوكه.
- المساهمة في زيادة قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ورغباته بما يحقّق له التوازن في السلوك.

- المساهمة في تحسين جودة الحياة العامة.
- المساهمة في الوقاية من الأمراض على اختلافها.

2.2.6. أهمّية الصحّة النفسيّة على مستوى المجتمع

تؤكّد تقارير «منظّمة الصحّة العالميّة» أن تعزيز الصحّة النفسيّة ينعكس إيجابًا على الإنتاجيّة الاقتصاديّة والاستقرار الاجتماعي (WHO, 2022, p 3-5). كما تبيّن الدراسات أن المجتمعات ذات المستويات العليا من الصحّة النفسيّة تتمتّع بتماسك اجتماعي أكبر وانخفاض في معدّلات العنف (Putnam, 2000, p.p. 326-328).

ويُمكن تلخيص أهمّية الصحّة النفسيّة بالنسبة للمجتمع بما يلي:

- تُعدّ الصحة النفسيّة عنصرًا مهمًّا في تحقيق التكيُّف الاجتماعي.
- تُساعد الفرد في زيادة قدرته على تقبُّل الاختلاف في المحيط الاجتماعي.
- تُساهم في زيادة إنتاج المجتمعات.
- تُساهم بشكل إيجابي في تفعيل الدافعيّة للتعلُّم والعمل وكلّ ما فيه مصلحة المجتمع وتطويره.
- المساهمة في بناء أُسر مستقرّة، وهي أساس البناء الاجتماعي السليم (الموصلي، 2007، ص 22).

3.6. مقوّمات الصحّة النفسيّة

يُمكن تحديد مقوّمات الصحّة النفسيّة بأنّها عبارة عن الأُسس والمُرتكزات التي تساعد الفرد في الحصول على الراحة الداخليّة والتوازن النفسي السليم، وكذلك في تعزيز قدرته على التكيُّف مع متطلّبات الحياة، ومواجهة الضغوط على اختلاف أنواعها. وهناك العديد من المقوّمات، منها ما هو وقائي يُساعد في تقوية المناعة والقدرة النفسيّة، ومنها ما هو علاجي يُسهم في استعادة التعافي النفسي بعد التعرّض لأي نوع من الانتكاسات على المستوى الداخلي.

وهنا سيُعرض بعض المقوّمات الداعمة للصحة النفسية:

1.3.6. التفكير الايجابي

عرّف «سليجمان» و«باويلسكي» التفكير الإيجابيّ بأنّه «استخدام أو تركيز النتائج الإيجابيّة لعقل الشخص على ما هو بنّاء وجيّد من أجل التخلّص من الأفكار السلبيّة أو الهدّامة ولتحلّ مكانها الأفكار والمشاعر الإيجابيّة» (Seligman & Pawelski, 2003, p 160).

والتفكير الإيجابي ليس إنكارًا للواقع أو المشاعر السلبيّة، بل هو إعادة تفسير معرفي للأحداث يوجّه الانتباه نحو ما يمكن تعلُّمه أو اكتسابه من التجارب، وهو من أبرز جوانب الاقتدار الإنساني، وأحد أهمّ المفاتيح الرئيسة للصحّة النفسيّة.

2.3.6. مشاعر «الأمل»

بحسب نظرية « الأمل» التي طوّرها عدد من علماء علم النفس الإيجابي فإن الأمل يعني القدرة على تحقيق أهداف ذات قيمة، والتمكُّن من إيجاد السُبل للوصول إليها، والعمل على شَحذ الطاقات والإمكانات وتصعيد الدافعيّة للسير على طريق الوصول إليها. كما يُمكن رؤية «الأمل» بأنّه شعور داخلي يدفع الإنسان للاعتقاد بأن الأمور ستتحسّن في المستقبل، إنّه يمثل الرغبة في تحقيق شيء ما، حتى في ظلّ الظروف الصعبة، وهو يُعدّ عنصرًا أساسيًّا في تعزيز الصحّة النفسيّة، فمن خلال تعزيز مشاعر الأمل، يُمكننا تحسين جودة حياتنا والسعي الدائم من أجل تحقيق الإنجازات على الرغم من كل التحدّيات، كما يؤدّي الأمل دورًا رئيسًا في تحسين العلاقات مع الآخرين، وفي زيادة قدرتنا على التكيُّف مع الظروف الصعبة، وما لذلك من أثر إيجابي على الصحّة النفسيّة.

3.3.6. التفاؤل

يُعدّ التفاؤل أنّه ذلك الإحساس الذي يغلب عليه الثقة في إمكانيّة بلوغ الهدف، ويتميّز بالقدرة على مواجهة التحدّيات والمحن، والتفاؤل ليس مجرّد شعور عابر، بل هو طريقة تفكير تؤثّر بشكل عميق على صحّة الإنسان النفسيّة والجسديّة. فعندما يتبنّى الإنسان أسلوبًا متفائلًا في التفكير، فإنّ ذلك يمكّنه من التعامل مع التحدّيات الحياتيّة بثقة ومرونة عالية بشكل ينعكس إيجابًا على حالته النفسيّة وعلاقاته الاجتماعيّة، كما أنّ التفاؤل هو الميل لرؤية الجانب الإيجابي في الحياة، والتركيز على الفرص بدلًا من العقبات.

4.3.6. الامتنان

يُعدّ «الامتنان» شعورًا مشابهًا للتقدير. وتُعرّف «الجمعية الأمريكية لعلم النفس» (APA) هذا المفهوم بشكل أكثر تحديدًا على أنّه حالة شعوريّة تتّسم بالسعادة والشكر استجابةً لحدثٍ إيجابيّ أو هبةٍ ملموسة. ولا يُنظر إلى الامتنان على أنّه مجرد شعور عابر، بل هو آليّة معرفيّة وانفعاليّة تُسهم في تعزيز الرفاهيّة النفسيّة والاجتماعيّة للفرد، من خلال توجيه الانتباه نحو ما هو إيجابي في الحياة والاعتراف بمصادر الخير.

5.3.6. المرونة النفسيّة

هي من المفاهيم المهمّة في علم النفس ولها العديد من التعريفات، فقد جاءت ترجمتها في بعض المعاجم إلى عدة كلمات منها : المرونة النفسيّة، الصلابة، القدرة على التحمُّل، القدرة على الصمود، القدرة على التكيُّف، القدرة على التأقلُم، وغير ذلك.

ولعلّ الترجمة الأكثر اعتمادًا هي «المرونة النفسية» (Psychological Resilience)، وتعني قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والتكيُّف معها دون أن تؤثّر بشكل دائم على حالته النفسيّة. ووفقًا لـ«الجمعية الأمريكيّة لعلم النفس»، فإن المرونة

النفسيّة تُساعد الأشخاص على التعامل مع الضغوط بطريقة صحّيّة والعودة إلى الأداء الطبيعي بعد الشدائد (Association Psychological American, 2022).

4.6. اليقظة الذهنيّة

يُمكن رؤية «اليقظة الذهنية» (Mindfulness) بأنّها أسلوب ذهني يقوم على توجيه الانتباه بالكامل للحظة الحاليّة، وهي تتضمّن ممارسات مثل التأمّل والتنفّس المركّز و«اليوغا»، وتُعزّز الشعور بالسلام الداخلي وتُساعد في تقليل التوتُّر، وهي ليست مجرّد تقنيّة للاسترخاء، بل هي أسلوب حياة يُمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على كل جانب من جوانب حياتنا اليوميّة، كما تُعدّ «اليقظة الذهنية» أداة قويّة لتحسين الصحّة النفسيّة والعاطفيّة، ويُمكن لها أن تكون مفتاحًا لتحقيق حياة أكثر توازنًا وسعادة.

7. الذكاء الاصطناعي

ما لا شكّ فيه أنّ «الذكاء الاصطناعي» بات من المُرتكزات الأساسيّة التي يُعتمد عليها في تطوير مختلف المجالات، على الرغم من أنّه ينتج عن هذا الاعتماد تأثيرات سلبيّة إذا كان غير منضبطًا.

اشتمل هذا المحور على العناوين التالية:

1.7. تعريف الذكاء الاصطناعي

ظهر مفهوم «الذكاء الاصطناعي» (Artificial Intelligence) أو ما يُعرف اختصارًا بـ«AI» وتطوّر على مرّ السنين ليُصبح من أبرز التقنيّات التكنولوجيّة المُساعدة في حلّ المشكلات التي يعانيها البشر. أمّا عن تعريف «الذكاء الاصطناعي» فلا يوجد تعريف واحد متّفق عليه على نحوٍ شائع، ومن التعريفات الواردة في تعريفه، يُعرّف بأنّه «الحواسيب التي تؤدّي مهامًا تُنسب عادةً إلى العقل البشري، ولا سيّما التعلّم وحلّ المشكلات» (Baker & Smith, 2019, p 10)، يتيح هذا التعريف الواسع شمول

وظائف متعدّدة للـ«ذكاء الاصطناعي». كما يقدّم كلٌّ من «Collins» وآخرون (2021)، أوصافًا موثّقة لبعض وظائفه المهمّة، بما يوفّر إطارًا عامًّا لطرائق استخدامه المحتملة. وتشمل هذه الوظائف، على سبيل المثال لا الحصر، ما يأتي:

- بوصفه أنظمة خبيرة
- بوصفه تعلّمًا آليًّا.
- بوصفه روبوتات.
- بوصفه معالجة للّغة الطبيعيّة.
- بوصفه رؤية حاسوبيّة.
- بوصفه تعرّفًا على الكلام (Dejoux & Léon, 2018)

2.7. أهمّيّة «الذكاء الاصطناعي»

في ظلّ التحوّلات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، بات «الذكاء الاصطناعي» يحتلّ مكانة مهمّة في تسهيل الكثير من الأمور الحياتيّة، وفي تعزيز وإغناء المجالات المختلفة التي نجده حاضرًا فيها بكل تفاصيلها، حيث أصبح أحد أهمّ محرّكات البحث والتطوّر العلمي والتقني، وأداة فاعلة تُسهم في تحسين جودة الحياة، وتعزيز كفاءة الأداء البشري، إضافة إلى دعم عمليّات اتّخاذ القرار في مختلف المجالات.

تتجلّى أهمّيّة «الذكاء الاصطناعي» في قدرته على محاكاة القدرات الذهنيّة للإنسان مثل التعلّم، الاستنتاج، حلّ المشكلات وتحليل البيانات الضخمة بسرعة ودقّة قد تفوق الإمكانات البشريّة. وقد أتاح ذلك فرصًا غير مسبوقة في مجالات حيويّة كالصحّة، والتعليم والاقتصاد والصناعة والأمن، حيث أسهم في تشخيص الأمراض، وتطوير عمليّة التعلُّم، ورفع الإنتاجيّة في الكثير من مجالات العمل. إضافة إلى أنّ الذكاء الاصطناعي يكتسب أهمّيّة استراتيجيّة بوصفه عنصرًا مؤثّرًا في التنافس الاقتصادي والتنمية المُستدامة، إذ تعتمد الدول والمؤسّسات المتقدّمة عليه في تطوير

الابتكار، وتحسين الخدمات، واستشراف المستقبل. على الرغم من أنّ هذا التطوّر التكنولوجي المتقدّم يفرض تحدّيات لا بدّ من التوقّف عندها لضمان توظيفه بشكل مسؤول وإيجابي لخدمة الإنسان.

كما يُعدّ «الذكاء االاصطناعي» من الأدوات المُبتكرة التي بدأت في اكتساب اهتمام متزايد في مجالات البحث في العلوم الإنسانيّة والاجتماعيّة، حيث تُسهم هذه التقنيّة في تعزيز فعّاليّة الدراسات والمساهمة في تطوير الأدوات البحثيّة المُتاحة للباحثين في هذه المجالات. وعلى الرغم من أنّ «الذكاء الاصطناعي» ارتبط بدايةً بتطبيقات تقنيّة متقدّمة في مجالات مثل الطبّ والهندسة، فإنّ استخدامه في العلوم الإنسانيّة والاجتماعيّة أتاح أفقًا جديدًا من الابتكار البحثي (المستقل والعاج، 2025، ص 9).

ويُمكن تحديد الجوانب والمجالات التي بات «الذكاء الاصطناعي» يؤدّي دورًا مهمًّا في تعزيزها، ويُشكّل أحد أهم مقوّمات نجاحها وتطوّرها بالآتي:

- المستوى الطبّي.
- المستوى التعليمي.
- الجانب التربوي.
- الجانب النفسي.
- مجال البحث العلمي.
- تحسين الكفاءة وزيادة الإنتاجيّة.
- تحسين جودة الاتّصالات.
- تحسين جودة المواصلات.
- حماية البيئة.
- تحسين جودة الأمن والأمان.
- تحسين جودة اتّخاذ القرارات.

3.7. مجالات تطبيق «الذكاء الاصطناعي»

كما أشرنا في أهمّيّة «الذكاء الاصطناعي» فقد ازدادت الحاجة إلى وجوده كمرتكز أساسي، واتّسعت دائرة الاهتمام باستثمار تطبيقاته في مجالات الحياة المتعدّدة، سواء على المستوى الطبي أم التعليمي أم العلوم الإنسانيّة والاجتماعية المختلفة، وسائر المجالات، حتى أصبحت تطبيقاته تغزو مختلف الميادين العمليّة والعلميّة وحتى البيئات التربويّة والأُسريّة، وقد أصبح الطوفان الرقمي يتحكّم في العالم بأسره، وينتج عن ذلك جوانب إيجابيّة ومفيدة جدًّا على مستوى السرعة في مواكبة التطوّر، وأخرى سلبيّة ومؤذية إن لم نُحسن إدارة استخدامها.

ومن أبرز المجالات التي استفادت من تطبيقات «الذكاء الاصطناعي» مجال الطبّ، إذ يُستخدم في تحليل البيانات الطبّيّة، ومساعدة الأطبّاء في تشخيص الأمراض. فقد أثّرت تقنيّات التعلّم الآلي في تحسين فعّالية الأشعة والتصوير الطبي (Jha and Topol, 2016, p 316). كذلك يُستخدم في مجالَيّ المال والأعمال، إذ تعمل الأنظمة الذكيّة على تحليل البيانات الماليّة، واقتراح استراتيجيّات استثمار وكشف النصب والاحتيال المالي (Luckin, 2017). كذلك يُمكن للـ«ذكاء الاصطناعي» تقديم برامج تعليميّة مخصّصة لاحتياجات كلّ طالب، وتقديم الدعم الفوري له (Bojarski et all, 2016, p 7).

كما يُمكن له العمل على تحليل بيانات المُستهلِكين وتوجيه الإعلانات المُستهدفة بشكل أفضل في مجال التسويق والمبيعات. ويُستخدم أيضًا في تحليل صور الأقمار الصناعيّة لتقييم صحّة المحاصيل وتحسين إدارة المياه والأسمدة. كما يوفّر فرصًا هائلة لتحسين الأداء والكفاءة في العديد من المجالات. وفي ظل تطوّر التقنيّات، من المتوقّع أن نشهد توسّعًا أكبر في تطبيقات «الذكاء الاصطناعي» في المستقبل، حيث بات يشكّل قاعدة للعديد من التطبيقات التي نستخدمها يوميًّا. وهذه أمثلة عمليّة تبيّن كيف اخترق هذا التطبيق مختلف جوانب حياتنا (عليوي، 2023، ص 17).

فتطبيقات مثل «Siri» من «Apple» و«Alexa» من «Amazon» تستخدم تقنيّات التعلّم الآلي لفهم الأوامر الصوتيّة وتنفيذها، وبالتالي يمكن استخدامها كمساعدين صوتيّين (Gomez-Uribe and Hunt, 2015, p 19) . أما خدمات مثل «Netflix» و«Spotify» فهي تُقدّم توصيات مُخصّصة باستخدام أنظمة التوصية (توصيات الأفلام والموسيقى) التي تعتمد على «الذكاء الاصطناعي» (Wu and Schuster et all, 2016).

وفي مجال التحقّق من الحقائق، فإن أدوات مثل «DeepFact» من «OpenAI» تُساعد في التحقّق من صحّة المعلومات على الإنترنت وفحص الأخبار الزائفة (Jacobson and Delucchi, 2011, p 39). وفي مجال التعرّف على الصور هناك تطبيقات مثل «Photos Google»، تستخدم «الذكاء الاصطناعي» لتصنيف وبحث الصور بناء على المحتوى (Katz, 2017).

وهناك العديد من أمثلة التقنيّات الأخرى التي باتت حاضرة في مختلف الميادين والمجالات، والتي تُظهر مدى تأثير «الذكاء الاصطناعي» في تفاصيل حياتنا اليوميّة، ومن المتوقّع أن يشهد العالم مستقبلًا المزيد من تطبيقاته الأخرى التي من شأنها أن تفرض تغييرات إضافيّة في مسارات الحياة.

8. تأثير «الذكاء الاصطناعي» على الصحّة النفسيّة

امتدّت تأثيرات «الذكاء الاصطناعي»، إيجابًا وسلبًا، على مجال الصحّة النفسيّة، وقد برزت العديد من التساؤلات في ذلك، الأمر الذي يستدعي إعادة النظر في ترشيد استخدام تقنيّات الذكاء الاصطناعي كمًّا وكيفًا لضمان الحِفاظ على التوازن النفسي للإنسان.

وقد اشتمل هذا المحور على العناوين التالية:

1.8. إيجابيّات «الذكاء الاصطناعي» على الصحّة النفسيّة

كما الكثير من المجالات التي تستفيد من تقنيّات «الذكاء الاصطناعي»، فإنّ هذه

الاستفادة والأثر الإيجابي يمتدّ أيضًا إلى المجال النفسي، إذ يُسهم هذا التطبيق في تعزيز الصحّة النفسيّة من خلال توسيع نطاق الوصول إلى خدمات الدعم النفسي وإتاحتها على مدار الساعة بشكل يُساعد في تقليص الفجوة العلاجيّة، خاصّة في البيئات التي تعاني نقصًا في المتخصصّين، كما أنّه يُسهم كذلك في توفير وتسهيل الوصول إلى المعلومات والمراجع العلميّة الداعمة لتطوير الأبحاث والدراسات الحديثة في الشؤون والموضوعات النفسيّة المختلفة، إلى جانب دوره كأداة داعمة للعلاج النفسي من خلال متابعة التقدّم العلاجي المستمرّ ومواكبة كلّ تطوّر فيه، إضافة إلى دوره في تعزيز فعّاليّة بعض الأساليب العلاجيّة مثل العلاج المعرفي السلوكي، لكن دون أن يحلّ مكان دور المعالج النفسي الإنساني. كما يُتيح «الذكاء الاصطناعي» أيضًا المجال لتقديم تدخّلات نفسيّة مخصّصة تراعي الفروق الفرديّة واحتياجات كل شخص، فضلًا عن دعمه للمتخصّصين النفسيّين في تحليل البيانات وتقليل الأعباء الإداريّة، إضافة إلى تطوير مهاراتهم العلاجيّة والأساليب التي يعتمدونها في التدخّلات النفسيّة بشكل يواكب التطوّر المستمرّ، ما ينعكس إيجابًا على جودة الرعاية النفسيّة. كما تسهم أدواته أيضًا في نشر الثقافة النفسيّة، وتقديم المعلومات بأسلوب مبسّط، وهذا من شأنه أن يزيد من الوعي النفسي، ويعزّز الوقاية النفسيّة والتدخُّل المُبكر عند الضرورة.

2.8. سلبيّات «الذكاء الاصطناعي» على الصحّة النفسيّة

مع تسارع التقدُّم التكنولوجي في العالم، وتزايد التغيّرات السريعة والمتلاحقة التي يفرضها العصر الرقمي، فقد احتلّ «الذكاء الاصطناعي» مكانة كبيرة في دعم المجالات النفسيّة، وقد أصبح من الضروري دراسة تأثيرات تقنيّات هذا الذكاء على الصحّة النفسيّة للأفراد، ومعالجة التحدّيات المُحتملة الناتجة عن ذلك لأجل الحفاظ على مجتمع صحّي ومتوازن، حيث برزت تساؤلات علميّة جادّة حول انعكاساته النفسيّة السلبيّة على الفرد والمجتمع، لا سيّما على مستوى الإفراط في الاعتماد عليه

والتفاعل المستمرّ مع أنظمته الذكيّة، والذي أفرز جملة من الآثار السلبيّة على الصحّة النفسيّة، أبرزها ما يلي:

1.2.8. زيادة العزلة الاجتماعيّة

قد يؤدّي الاستخدام المُفرط للتكنولوجيا وتقنيّات «الذكاء الصناعي» إلى تقليل التفاعلات الإنسانيّة وضعف القدرة على التواصل الاجتماعي الأصيل، وهذا يتنافى مع فطرة المخلوق البشري الطبيعيّة حيث هو مخلوق اجتماعي بالتكوين والفطرة. كما أن ذلك من شأنه أن يزيد من الشعور بالعزلة الاجتماعيّة، ويؤثّر سلبًا على العلاقات الإنسانيّة، كما قد يزيد من مخاطر الشعور بالوحدة والاكتئاب.

2.2.8. تهديد الوظائف الأُسريّة واستقرارها النفسي

لقد أدّى التغلغل المتزايد لتطبيقات «الذكاء الاصطناعي» في الحياة اليوميّة إلى تحوّلات عميقة في طبيعة العلاقات الأُسريّة، حيث باتت بعض هذه التقنيّات تؤدّي أدوارًا كانت تقليديًّا من صميم العلاقة الإنسانيّة الأصيلة داخل الأسرة، ولا سيّما في ما يتّصل بالدعم العاطفي والتواصل والمشاركة الوجدانيّة. فقد أصبح بعض الأفراد يلجؤون إلى المساعدات الذكيّة والتطبيقات التفاعليّة بوصفها بديلًا عن الشريك أو أفراد الأُسرة، وهذا من شأنه أن يؤدّي تدريجيًّا إلى فتور العلاقات الأُسَريّة وتراجع الترابط العاطفي، كما أنّه يهدّد وظيفتها النفسيّة الداعمة، ويؤثّر سلبًا على الاستقرار النفسي للأسرة.

3.2.8. التوتّر الناتج عن التغيّرات التكنولوجيّة

إنّ التطوّر السريع والمتزايد باستمرار لتقنيّات «الذكاء الاصطناعي» قد يؤدّي إلى توتّر لدى الأفراد الذين يشعرون بالقلق والخوف من فقدان وظائفهم لصالح الآلات الذكيّة، أو لعدم قدرتهم على مواكبة التطوّرات السريعة في ميدان التكنولوجيا. هذا النوع من القلق قد يؤثّر على الصحّة النفسيّة ويزيد من احتمال الإصابة ببعض الاضطرابات.

4.2.8. مخاطر خصوصيّة البيانات والتأثيرات السلبيّة على الصحّة النفسيّة

مع تزايد استخدام «الذكاء الاصطناعي» في جمع البيانات الشخصيّة وتحليلها، تبرز مخاوف متعلّقة بخصوصيّة البيانات وأمان المعلومات. وهذا يتنافى مع مبدأ السرّيّة والخصوصيّة حيث هو مطلب أساسي في الخدمات النفسيّة، وبالتالي فإنّ التسريبات أو سوء استخدام البيانات الشخصيّة قد يؤدّي إلى آثار نفسيّة سلبيّة وشعور بعدم الأمان.

5.2.8. الضغط النفسي الناتج عن المقارنات الاجتماعيّة

يلجأ الأفراد إلى مقارنة حياتهم الواقعيّة بما يشاهدونه من «حياة مثاليّة» لدى الآخرين على المنصّات الرقميّة وأدوات الذكاء الاصطناعي، وما ينتج عن ذلك من شعور بالنقص وتدنّي في تقدير الذات، إضافة إلى الشعور بعدم الكفاءة الذاتيّة.

6.2.8. الضغط الناتج عن السعي نحو القبول الاجتماعي من خلال الهويّة الرقميّة

يسعى بعض الأفراد ويهتمّون بالحصول على القبول والتقدير الاجتماعي لهم على وسائل التواصل الرقمي، من خلال الإعجابات والتقديرات على صفحاتهم، إلّا أنّ ذلك يمنح الفرد إحساسًا مؤقّتًا بالرضا، لكنه يجعل تقدير الذات مرتبطًا برأي الآخرين، وقد يؤدّي إلى اعتماد نفسي خارجي بدلًا من الثقة الداخلية.

كما أن الإدمان والإفراط في استخدام تقنيّات الذكاء الاصطناعي والفضاء الرقمي بشكل عام، من شأنه أن يقلّل من الشعور بالراحة الذهنيّة، ويزيد من التوتّر العصبي، إضافة إلى تأثيراته على جودة النوم، وتبرز له تأثيرات سلبيّة خاصّة على مستوى المجالات النمائيّة عند الأطفال، كالتأثير على مستوى نموّ النطق واللغة، كذلك على مستوى النموّ الحركي وتنمية الحاجة إلى الاستكشاف، إضافة إلى تأثيره على مستوى التواصل البصري الصحيح.

3.8. التوازن النفسي في زمن «الذكاء الاصطناعي»

بعد استعراض السلبيّات الناتجة عن سوء استخدام «الذكاء الاصطناعي» على مستوى الصحّة النفسيّة، تبرز الحاجة إلى ضرورة إعادة النظر في طريقة استثمار الاستخدام على مستوى الكمّ والكيف، في متابعة كافّة الشؤون التي تتعلّق بالصحّة النفسيّة، الأمر الذي يستدعي تناول هذه الظاهرة من منظور علمي يوازن بين التقدّم التقني والحِفاظ على التوازن النفسي عند الإنسان، ويسلّط الضوء على ضرورة وضع أُطر أخلاقيّة ونفسيّة تحدّ من آثاره السلبيّة المُتنامية، كما ويُعيد توجيه البوصلة بشكل صحيح في ترشيد استثمار «الذكاء الاصطناعي» كوسيلة وليس كهدف.

9. المقترحات

هناك بعض المقترحات للحِفاظ على التوازن النفسي المُستدام في زمن «الذكاء الاصطناعي» أبرزها:

- ضرورة الوعي بالذات والاهتمام بتعزيز الثقة بالذات الواقعيّة.
- الحرص على بقاء الأدوار الأصيلة لأفراد الأسرة، دون أن تحلّ مكانها أيّ من التقنيّات التكنولوجيّة.
- ضبط استخدام تقنيّات الذكاء الاصطناعي والوسائل الرقميّة بشكل متوازن وتخصيص أوقات خالية من الشاشات.
- الاهتمام بممارسة الهوايات وكافّة الممارسات الواقعيّة التي تُسهم في تحسين الصحّة النفسيّة.
- اللجوء إلى المتخصّص النفسي البشري عند الحاجة لذلك.
- تعزيز الدعم الاجتماعي الحقيقي بدل الاعتماد على القبول الافتراضي.
- تنمية القبول الذاتي، وتحديد أهداف واقعيّة تنبع من الذات والنموّ الشخصي، لا من التوقّعات الاجتماعيّة أو الرقميّة.

- استخدام المنصّات الرقميّة على اختلافها كوسيلة للنموّ والتعبير الإيجابي، لا للمقارنة أو التنافس السلبي.
- بناء هويّة رقميّة أصيلة تعبّر عن الذات الحقيقيّة، والتعبير الصادق في الفضاء الرقمي.
- تطوير الوعي الرقمي، حيث يساعد في الحفاظ على حدود نفسيّة وصحّيّة بين الحياة الواقعيّة والافتراضيّة.

10. الخاتمة

أدّى التطوّر التكنولوجي المتسارع في تقنيات «الذكاء الاصطناعي» إلى إحداث ما يُشبه الطوفان الرقمي المعرفي، وما نتج عن ذلك من تغيُّرات عميقة وجوهريّة في بناء المجتمعات وكذلك المجالات العلميّة والعمليّة المختلفة، ومن بينها مجالات الصحّة النفسيّة التي باتت تحتلّ درجة عالية في سلّم الأولويّات بالنسبة للأفراد، لا سيّما مع تزايد الضغوط والأزمات التي تستدعي رعاية خاصّة على مستوى الصحّة النفسيّة. حيث إنّ «الذكاء الاصطناعي» أصبح عنصرًا أساسيًّا يتمّ الاعتماد عليه في بعض مجالات الصحّة النفسيّة كما غيرها من المجالات الأخرى. كما وينتج عن هذا التطوّر السريع إيجابيّات وسلبيّات على حدٍّ سواء، ترجع إلى طريقة الاستخدام كمًّا وكيفًا، حيث ينتج عن ترشيد استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي بشكل علمي متوازن، إيجابيات يُمكن استثمارها على مستوى تطوير مجالات الصحّة النفسيّة، في حين يفرز سوء الاستخدام أو الإفراط فيه سلبيّات كثيرة قد تؤدّي إلى انحدار الصحّة النفسيّة حال عدم الإلتفات إليها.

كما ويتأثّر التوازن النفسي المُستدام بـ«الذكاء الاصطناعي»، وذلك بحسب طريقة استخدامه، فحينما يكون الاستخدام واعيًا ومنضبطًا، يصبح أداة للنموّ والتطوّر الايجابي، أما حينما يتحوّل إلى وسيلة للهروب أو المقارنات، فإنه يُهدّد السلام الداخلي ويزعزع الصحّة النفسيّة.

ولتحقيق الاستثمار الصحّي والإيجابي لتقنيّات «الذكاء الاصطناعي» على مستوى الصحّة النفسيّة، علينا أن نُحسن التحكّم بهذه التقنيات بدل أن نجعلها تتحكّم بنا.

11. المصادر والمراجع

1.11. باللغة العربيّة

1. بطرس، حافظ. (2008). **الصحّة النفسيّة**. عمّان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى.
2. حجازي، مصطفى. (2006). **الصحّة النفسيّة: منظور دينامي للنموّ في البيت والمدرسة**. بيروت: المركز الثقافي العربي. الطبعة الثانية.
3. عليوي، مريم قيس. (2023). **الذكاء الاصطناعي: تطوّره، تطبيقاته وتحدّياته**. لباب للدراسات الاستراتيجيّة. العدد 20. مركز الجزيرة للدراسات. الدوحة. قطر.
4. الموصلي، وداد وحسن. (2007). **الصحّة النفسيّة**، دار العربي للنشر.
5. المستقل، أنس؛ العاج، خديجة. (2025). **تأثير الذكاء الاصطناعي على جودة البحث العلمي**. مجلة **المقالات الدوليّة**. العدد 5.

2.11. الأجنبية

1. American Psychological Association . APA dictionary of psychology. https://dictionary.apa.org
2. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 59(1), 20-28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20
3. Bojarski, M., Del Testa, D., Dworakowski ,D ., Firner, B., Flepp, B., Goyal, P., et al.(2016). End to end learning for self-driving cars.
4. Baker,T., & Smith, L. (2019). Educ-AI-tion rebooted? Exploring the future of artificial intelligence in schools and colleges. Retrieved from Nesta Foundation.https://media.nesta.org.uk/documents/Future_of_AI_and_ education_v5_WEB.pdf

5. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. Journal of Personality and Social Psychology, 92(6), 1087-1101.

6. Gomez-Uribe, CA. Hunt. (2015). NJAToMIS. The netflix recommender system: Algorithms, business value, and innovation. 6(4):1-19.

7. Jha, S.,Topol, EJJJ.)2016(. Adapting to artificial intelligence: radiologists and pathologists as information specialists. 316(22):2353-4.

8. Jacobson, MZ., Delucchi, MAJEp.(2011). Providing all global energy with wind, water, and solar power, Part I: Technologies, energy resources, quantities and areas of infrastructure, and materials. 39(3):1154-69.

9. Katz, YJAaS.(2017). Manufacturing an artificial intelligence revolution.

10. Luckin, RJNHB. (2017). Towards artificial intelligence-based assessment systems. 1(3):0028.

11. Putnam,R.D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. Simon & Schuster.

12. Rogers,C.R.(1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

13. Wu,Y., Schuster, M., Chen, Z., Le, QV., Norouzi, M., Macherey, W., et al.(2016). Google's neural machine translation system: Bridging the gap between human and machine translation.

14. World Health Organization. (2022). Mental health action plan 2013-2030. WHO.

15. World Health Organization. (2023). Mental health. https://www.who.int/health-topics/mental-health

54. Ricoeur, P. (1988). *Time and narrative* (Vol. 3; K. Blamey & D. Pellauer, Trans.). University of Chicago Press.

55. Rizvi, S. A. A. (1986). *A socio-intellectual history of the Isna ʻAshʿarī Shiʾs in India.* Munshiram Manoharlal.

56. Scarry, E. (1985). *The body in pain: The making and unmaking of the world.* Oxford University Press.

57. Strategic Studies Center. (2024). *The Ashuraic doctrine of Hezbollah.* Strategic Studies Center Press, Beirut.

58. Tabatabải, M. H. (1990). *Tafsir al-mizan* (Vol. 5). World Organization for Islamic Services Publishing House (WIOS), Qom.

59. Tillich, P. (1952). *The courage to be.* Yale University Press.

60. Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure.* Aldine.

61. Tweed, T. (2006). *Crossing and dwelling: A theory of religion.* Harvard University Press.

62. van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy.* SUNY Press.

40. Levinas, E. (1969). *Totality and infinity: An essay on exteriority* (A. Lingis, Trans.). Duquesne University Press. (Original work published 1961)

41. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry.* SAGE.

42. Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of perception* (C. Smith, Trans.). Routledge. (Original work published 1945)

43. Mervin, S. (2021). The Arbåeen pilgrimage in the time of pandemic. *Contemporary Islam, 15*(2), 201–218.

44. Metcalf, P., & Huntington, R. (1991). *Celebrations of death: The anthropology of mortuary ritual* (2nd ed.). Cambridge University Press.

45. Mirshahvalad, M. (2019). Ashura in Italy: The reshaping of Shiʾa rituals in diaspora. *Religions, 10*(6), 365. https://doi.org/10.3390/rel10060365

46. Musnad Ahmad ibn Hanbal. (2004). Hadith 25144. Nour Foundation, USA.

47. Musnad Abī Yaʿlà. (1984). Ed. Ahmad Al Tamimy, Volume 8. Dar Al-Ma'mūn Lil Turāth, Damascus.

48. Nakash, Y. (1994). *The Shiʾis of Iraq.* Princeton University Press.

49. Nasr, V. (2006). *The Shia revival: How conflicts within Islam will shape the future.* W. W. Norton.

50. Parkes, A. (2021). The Ashura assemblage: Karbala's religious urban fabric and the reproduction of collective Shiʾi identity. *Religions, 12*(10), 904. https://doi.org/10.3390/rel12100904

51. Parry, J. (1994). *Death in Banaras.* Cambridge University Press.

52. Pinault, D. (2001). *Horse of Karbala: Muslim devotional life in India.* Palgrave.

53. Radhakrishnan, S. (2004). *The Bhagavad Gita.* HarperCollins.

28. Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Original work published 1927)

29. Helland, C. (2004). Religion online/online religion and virtual communities. In L. Dawson & D. Cowan (Eds.), *Religion and the internet* (pp. 205–223). Elsevier.

30. Hoskins, J. (1998). *Biographical objects: How things tell the stories of people's lives.* Routledge.

31. IranWire. (2023, January 15). Banning noha: Iran's new protest tactic. IranWire.

32. Jacobsen, T. (1976). *The treasures of darkness: A history of Mesopotamian religion.* Yale University Press.

33. Keane, W. (1997). *Signs of recognition: Powers and hazards of representation in an Indonesian society.* University of California Press.

34. Khosronejad, P. (Ed.). (2012). *Unburied memories: The politics of bodies of sacred defense martyrs in Iran.* Routledge.

35. Kierkegaard, S. (1941). *Fear and trembling* (W. Lowrie, Trans.). Princeton University Press. (Original work published 1843)

36. Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief.* Taylor & Francis.

37. Laughlin, C., McManus, J., & d'aquili, E. G. (1992). *Brain, symbol and experience: Toward a neurophenomenology of consciousness.* Columbia University Press.

38. Lea, H. C. (1888). *A history of the Inquisition of the Middle Ages.* Harper & Brothers.

39. Lefebvre, H. (1991). *The production of space* (D. Nicholson-Smith, Trans.). Blackwell. (Original work published 1974)

14. Csordas, T. J. (1994). *Embodiment and experience: The existential ground of culture and self.* Cambridge University Press.

15. d'Aquili, E. G., & Newberg, A. B. (1999). *The mystical mind: Probing the biology of religious experience.* Fortress Press.

16. Dawn. (2023, October 12). Karachi Ashura attack survivors speak. Dawn.

17. Deeb, L. (2006). *An enchanted modern: Gender and public piety in Shi'i Lebanon.* Princeton University Press.

18. Dorff, E. N. (1998). *Matters of life and death: A Jewish approach to modern medical ethics.* Jewish Publication Society.

19. Fa, S. W. (2025). Muharram mourning and its detractors: Shiʾi ritual resilience in Azerbaijan. *Asian Ethnology.* Advance online publication.

20. Fischer, R., Callander, R., Reddish, P., & Bulbulia, J. (2016). How do rituals affect cooperation? *Current Opinion in Psychology, 8,* 10–15. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.08.003

21. Foltz, R. (2003). *Islam and ecology: A bestowed trust.* Harvard University Press.

22. Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison.* Pantheon Books.

23. Gadamer, H.-G. (1989). *Truth and method* (2nd rev. ed., J. Weinsheimer & D. G. Marshall, Trans.). Continuum. (Original work published 1960)

24. Garland, R. (1985). *The Greek way of death.* Cornell University Press.

25. Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures.* Basic Books.

26. Halm, H. (2004). *Shi'ism.* Edinburgh University Press.

27. Hegland, M. E. (1988). Flagellation and fundamentalism: Shiʾa rituals in Iran. *Anthropological Quarterly, 61*(1), 44–78.

References

1. Aghaie, K. S. (2004). *The martyrs of Karbala: Shiʾi symbols and rituals in modern Iran.* University of Washington Press.
2. *Al-Bayhaqi. (n.d.). Dala'il al-nubuwwah, Hadith 3151.*
3. Al-Houthi, A.-M. (2024, August). Muharram speech 1446 AH [Television broadcast]. Al-Masirah TV.
4. Al-Kafi. (n.d.). Volume 3, Book 3, Chapter 45, Hadith 2. Al-Kulayni; ed. ʿAli Akbar al-Ghaffari, Dar al-Kutub al-Islamiyya, 1407 AH.
5. Al-Mohammad, H. (2021). The Arbåeen pilgrimage and ecological challenges. *Journal of Islamic Environmental Studies, 8*(2), 78–92.
6. Al-Qarawee, H. H. (2019, September 9). The transnational significance of the Arbåeen pilgrimage. Carnegie Endowment for International Peace. *https://www.carnegieendowment.org*
7. Astor, A., Martínez-Cuadros, M., & Albert-Blanco, N. (2023). Religious representation and performative citizenship: The civic dimensions of Shiʾa lamentation rituals in Barcelona. *Sociology.* Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00377686221148408
8. Ayoub, M. M. (1978). *Redemptive suffering in Islam: A study of the devotional aspects of 'Ashura in Twelver Shiʾism.* Mouton.
9. Butler, J. (2009). *Frames of war: When is life grievable?* Verso.
10. Chelkowski, P. J. (Ed.). (1979). *Tàziyeh: Ritual and drama in Iran.* New York University Press.
11. Christian, W. A. (1981). *Local religion in sixteenth-century Spain.* Princeton University Press.
12. Coleman, S., & Eade, J. (Eds.). (2004). *Reframing pilgrimage: Cultures in motion.* Routledge.
13. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.

questions invite future inquiry with tools from neuroscience and anthropology as well as theology.

13. Future Directions for Research

Five innovative avenues merit future scholarly attention. First, neurophenomenological research using EEG and first-person experiential reports could compare psychophysiological states induced by *latmiyat* with those of Sufi *dhikr* or Christian flagellant processions, identifying shared and distinct patterns of trance, catharsis, and communal bonding (Laughlin et al., 1992, pp. 133–137). Second, longitudinal ethnographic study could trace how second- and third-generation Shi›a Muslims in Europe and North America adapt traditional mourning rites, particularly regarding gender participation and digital mediation (Mervin, 2021, pp. 202–205; Tweed, 2006, pp. 45–48). Third, material culture analysis of ritual objects—*zanjeer* chains, *tatbir* blades, blood-stained garments—could illuminate how the craftsmanship and symbolism of mourning artifacts have evolved over centuries (Keane, 1997, pp. 78–82; Hoskins, 1998, pp. 112–115). Fourth, experimental research on virtual and augmented reality Ashura commemorations could examine whether digital mediation alters emotional impact and communal solidarity (Helland, 2004, pp. 412–415). Fifth, ecological research on the Arbaeen pilgrimage—which draws millions to desert routes in extreme heat—could examine environmental sustainability and emerging theological interpretations of environmental stewardship within martyrdom frameworks (Al-Mohammad, 2021, pp. 78–82; Foltz, 2003, pp. 112–115).

In response to Research Question 3, the study developed the original concept of *lived theodicy* as a framework integrating the phenomenological, hermeneutic, theological, and political dimensions of Shi›a mourning. This concept explains how mourning rituals mediate between individual catharsis and collective identity by transforming suffering from passive endurance into active embodied assertion of justice, memory, and solidarity.

Classical theodicy, from Augustine to Leibniz, treats the problem of suffering as a philosophical puzzle to be resolved through argument. *Lived theodicy* reframes the question: rather than asking why suffering exists, mourning communities ask what suffering demands of them. When hands strike chests and chains meet backs, what we witness is more than ritual—it is the human heart made visible, and an answer enacted in the flesh. Suffering is not explained but inhabited, transformed from passive affliction into an active assertion of justice, memory, and solidarity.

The study's findings have implications for ritual theory, Islamic studies, and interfaith understanding. They challenge reductive portrayals of Shi'a mourning, demonstrate its coherence within broader human traditions, and illuminate its distinctive theological and political dimensions. Future research should pursue the neurophenomenological, diasporic, and digital dimensions of these practices through empirical methods, building on the interpretive groundwork established here.

Ultimately, what embodied mourning rituals reveal—across traditions and centuries—is that grief is not merely a psychological state but a social practice, a theological act, and a political claim. Nowhere does this speak more powerfully than in Shi'a Islam, where the memory of Karbala pulses through every mourning chant and pilgrim's step, making theology tangible and transforming personal loss into communal strength. They challenge power structures that would prefer the oppressed to forget. Yet our understanding remains incomplete. How exactly do these rituals reshape both brain and community at the neurological level? How will global migration and digital connectivity transform traditions rooted in local soil? What new dialogues might emerge between scholars of faith and scientists of the mind? These

(IranWire, 2023)—demonstrates the power and subversive potential of *lived theodicy* even within communities that originated the practice.

Butler's (2009) framework of grievability illuminates the political stakes: to mourn publicly is to assert that a life was worth mourning, that an injustice has been committed, and that the community demands acknowledgment. Scarry's (1985) analysis of the body in pain as political testimony shows how visible suffering—ritual wounds displayed to cameras in Karachi—becomes a public argument legible to international audiences.

Lived theodicy synthesizes these insights: it is both a theological claim (suffering has cosmic significance) and a political act (suffering demands justice), performed through the irreducibly physical medium of the mourning body.

12. Conclusion

This study set out to examine embodied mourning rituals—particularly chest-beating and self-flagellation in Shi'a Islam—through an integrated hermeneutic-phenomenological and comparative religious framework, addressing three research questions concerning the psychological, theological, and political dimensions of these practices.

In response to Research Question 1, the study demonstrated that Shi'a *latmiyat* and *tatbir* are structurally consonant with a broad cross-cultural tradition of embodied grief, sharing three consistent features: rhythmic bodily action as a medium of grief, collective enactment as communal solidarity, and theological ritualization of suffering. Neuroscientific evidence supports these parallels at the psychophysiological level.

In response to Research Question 2, the study analyzed the strong theological legitimation of chest-beating in primary Shi'a sources and documented the spectrum of contemporary jurisprudential positions on *tatbir*. Applying Merleau-Ponty's phenomenology and existentialist philosophy, the study argued that Shi'a mourning practices constitute a form of sacred corporeal imitation of Hussein's martyrdom, rooted in theological commitments to justice, suffering, and resistance.

meaning (p. 298). Allama Tabataba`i's (1990) Tafsir al-Mizan provides the Shi'a eschatological counterpart: martyrdom as participation in cosmic justice, through which the slain become agents of divine rebalancing (vol. 5, p. 42).

11.3. Lived Theodicy: Mourning as Mediation Between Catharsis and Collective Identity

The study's most significant finding is the theoretical concept of *lived theodicy*, which emerges from the integration of phenomenological, hermeneutic, theological, and political analyses. Classical theodicy—from Augustine to Leibniz—treats the problem of suffering as a philosophical puzzle to be resolved through rational argument: why does a good God permit evil? *Lived theodicy* reframes this question as a practical one: given that suffering exists and is unjust, what does it demand of the community that witnesses it?

Shi'a mourning rituals answer this question through embodied collective action. When hands strike chests to the rhythm of lamentation poetry, when pilgrims walk for days to Karbala during Arbaeen, when mourners display wounds before media cameras in Karachi—these acts are not passive endurance of suffering but active assertions, performed through the body, that injustice has been witnessed, remembered, and refused. This is theodicy enacted rather than argued, embodied rather than philosophized.

The case studies examined in this study demonstrate how *lived theodicy* operates across diverse contemporary contexts. In Lebanon, Hezbollah's wartime appropriation of Karbala metaphysics— "Every day is Ashura; every land is Karbala"—transposes devotional grammar onto political-military conflict (Strategic Studies Center, 2024). In Yemen, Abdul-Malik al-Houthi's Muharram declaration "We bow only to God" (2024) frames armed resistance as a "Karbalaic choice": the decision to resist oppression despite certain death. In Iraq, the Arbaeen pilgrimage constitutes what this study terms "collective being-in-resistance": a communal embodied "no" to oppression enacted through disciplined physical suffering. In Iran, the co-optation of Ashura lamentation rhythms during the 2022 Mahsa Amini protests—and the subsequent state suppression of public *noha* recitations

in response to the Karbala tragedy. (Volume 3, Book 3, Chapter 45, Hadith 2) directly records practices of chest-beating by members of the Prophet's family, establishing their legitimacy at the highest level of Shi'a theological authority. Corroborating references in Musnad Ahmad ibn Hanbal (Hadith 25144) and Al-Bayhaqi's Dala'il al-Nubuwwah (Hadith 3151) indicate that such practices were known in early Islamic tradition more broadly, lending them cross-sectarian historical grounding.

Contemporary jurisprudential positions on *tatbir* (self-flagellation) reveal a spectrum of scholarly opinion that reflects the dynamic, interpretive nature of Islamic legal reasoning. Ayatollah Bashir al-Najafy considers *tatbir* among the most meritorious mourning acts when performed within Sharia parameters. Ayatollah Sistani's 2021 fatwa prohibits the practice on grounds of *darar* (self-harm), prioritizing the Islamic principle of bodily sanctity. Ayatollah Khamenei specifically prohibits blade-induced self-cutting, citing damage to Islam's public image. These positions are not simply contradictory; they reflect a genuine jurisprudential tension between the value of expressive devotion and the principle of physical integrity—a tension whose productive negotiation is itself a feature of living Islamic legal tradition.

The philosophical analysis deepens this finding. Applying Merleau-Ponty's (2002) phenomenology, the study argues that chest-beating is not primarily a symbolic gesture but a mode of bodily presence: a way of being-in-grief that makes the Karbala narrative physically real in the mourner's body. Imam Hussein's martyrdom is not merely remembered conceptually but inhabited corporeally. This phenomenological reading supports Ayoub's (1978) theological claim that Shi'a mourning constitutes a form of sacred imitation that is soteriologically significant rather than merely commemorative (p. 156).

Existentialist philosophy provides further interpretive resources. Hussein's stand at Karbala mirrors Kierkegaard's (1941) "knight of faith": one who acts beyond rational calculation for a higher truth (p. 78). Levinas's (1969) ethics of "dying for the Other" reframes Hussein's sacrifice as existential testimony against tyranny, while Heidegger's (1962) analysis of "being-toward-death" clarifies how Hussein's confrontation with mortality affirmed rather than negated

In ancient Mesopotamian and Greek traditions, public lamentation led by professional mourners transformed death's disruption into communally managed ritual (Garland, 1985, p. 145; Jacobsen, 1976, p. 52). Jewish *keriah* ritualizes the physical expression of rupture in a way that Dorff (1998) describes as giving the body its own language for grief (p. 122). Medieval Christian flagellant movements and their contemporary traces in Spain and the Philippines (Lea, 1888, p. 311; Christian, 1981, p. 67) demonstrate the cross-traditional logic of bodily suffering as participatory prayer. Hindu lamentation traditions recorded by Parry (1994) and theorized through the *Mahabharata*'s dialectic of grief and detachment show how embodied mourning can simultaneously express sorrow and initiate healing (Radhakrishnan, 2004, p. 214).

Neuroscientific evidence supports these structural parallels at the psychophysiological level. Fischer et al. (2016) demonstrated that synchronized collective rituals produce measurable affective synchrony—reducing individual emotional distress while strengthening social bonds. D'Aquili and Newberg (1999) showed that rhythmic sensory input characteristic of mourning rituals—chanting, beating, movement—modifies neurological processing in ways that facilitate altered states of consciousness and communal bonding (p. 141). These findings suggest that the cross-cultural prevalence of embodied mourning practices reflects, in part, their efficacy as psychophysiological mechanisms for managing grief.

The cross-cultural comparison thus reveals that Shi'a *latmiyat* and *tatbir* are not culturally aberrant but structurally consonant with a broad human tradition of embodied grief. This finding has significant implications for public discourse: practices that appear extreme when decontextualized are revealed, in comparative perspective, to be expressions of a deeply human impulse to make grief visible, shared, and theologically meaningful.

11.2. Theological Foundations and Jurisprudential Debates in Shiʾa Mourning

Analysis of primary Shi'a theological sources reveals a strong tradition of legitimating chest-beating as a form of *al-Jaza'* (permissible grief expression)

political testimony—the suffering body becomes a public argument, legible to media audiences as evidence of injustice.

10.1. Karbala's Political Ethos: Defiance Against Tyranny

At its core, Karbala was a rebellion against unjust authority. Imam Hussein refused to pledge allegiance to Yazid, knowing it would legitimize a ruler who violated Islamic principles. His stand was not purely theological—it was calculated political resistance demonstrating that moral legitimacy outweighs brute force. This ethos has inspired later movements facing oppression, transforming Karbala into a universal metaphor for resistance.

10.2. Iraq: From Anti-Saddam Revolts to the War on ISIS

Shi'a Iraqis under Saddam Hussein faced brutal repression, particularly after the 1991 uprisings. Protesters drew direct parallels between Saddam's massacres and the slaughter of Karbala. During the war against ISIS (2014–2017), Shi'a militias of the Popular Mobilization Forces adopted battle cries like "We are the servants of Hussein!" Some PMF units played recorded *latmiyat* before assaults to heighten emotional resolve. Fighters carried flags inscribed with Hussein's name, framing their struggle as a sacred duty (Nasr, 244–46).

11. Findings and Discussion

The following findings are organized to address each of the study's three research questions, drawing on the corpus analyzed through the hermeneutic-phenomenological and comparative framework. Each finding section integrates theoretical analysis with textual and comparative evidence.

11.1. Structural Parallels in Cross-Cultural Embodied Mourning

Analysis of mourning practices across the five traditions examined reveals three consistent structural features: (1) the use of rhythmic bodily action—beating, striking, wailing—as a primary medium of grief expression; (2) the collective enactment of these actions as a mechanism for transforming private sorrow into communal solidarity; and (3) the ritualization of grief within theologically or cosmologically meaningful frameworks that render suffering intelligible.

9.3. Iraq: Arba'een as Existential Renewal

The annual Arba'een pilgrimage, where millions walk to Karbala, is not mere ritual repetition but collective being-in-resistance—a communal "no" to oppression, enacted through the disciplined suffering of the body in motion (Strategic Studies Center, 2024).

9.4. Iran: Revolution and Counter-Revolution

During the 1979 Islamic Revolution, Iranian revolutionaries framed the Shah as a modern-day Yazid, exploiting Karbala's imagery to galvanize mass protests. After the revolution, this rhetoric continued in the Iran-Iraq War (1980–88), where Basij militiamen were sent to the frontlines with cries of "Ya Hussein!" invoking Imam Hussein's courage against Saddam's armies (Ayoub, 1978, pp. 156–160). Yet the Karbala idiom has also been turned against the Islamic Republic itself: during the 2022 Mahsa Amini protests, women co-opted Ashura lamentation rhythms (*nowhehs*) for secular slogans like 'Zan, Zendegi, Azadi.' Revolutionary Guards subsequently banned public *noha* recitations—demonstrating the state's fear of ritual subversion (IranWire, 2023).

10. Mourning as Resistance: The Politics of Grief in Modern Revolutionary Movements

The Battle of Karbala (680 CE) was simultaneously a spiritual struggle between truth (*haqq*) and falsehood (*batil*) and a political revolt against the tyrannical rule of Yazid I. Imam Hussein, with only 72 loyal companions, stood against an army of thousands, not merely to embrace martyrdom but to deliver a timeless political lesson: resistance against oppression is a moral obligation regardless of the odds. This section explores how Karbala's symbolism has been mobilized in modern political struggles, particularly in Iran, Iraq, Yemen, and Lebanon. In Karachi's 2023 Ashura processions, Sunni extremists attacked mourners with grenades, prompting Shia groups to organize 'blood marches' in which participants deliberately displayed wounds to international media (Dawn, 2023). This weaponization of ritual injuries exemplifies Elaine Scarry's (1985) concept of the body in pain as

to normalize what critics find troubling—it is a genuine test of whether the structural claims hold across contexts. The reader is invited to assess the evidence and push back where the argument strains. That is, in the end, what makes interpretive research trustworthy: not the claim to have eliminated the researcher's presence, but the willingness to be held accountable for every interpretive choice made in their name.

9. Case Studies: Contemporary Reenactments of Karbala

The following case studies examine how the theological vocabulary and metaphysics of Karbala have been mobilized across four contemporary geopolitical contexts: Lebanon, Yemen, Iraq, and Iran. Each case illustrates a distinct mode through which the concept of lived theodicy operates in practice—transposing devotional grammar onto political resistance, armed conflict, mass pilgrimage, and civic protest—and together they demonstrate the ongoing vitality and adaptability of Shi'a mourning as both a theological framework and a form of collective agency.

9.1. Lebanon (2024–25): We Shall Never Abandon You, O Husayn

Hezbollah's war with Israel over Gaza revived Karbala's metaphysics. Fighters' slogans— "Every day is Ashura; every land is Karbala!"—framed battlefields as existential arenas. Funerals for the fallen were conducted not primarily in mourning but as celebrations of martyrdom, echoing Tillich's "courage to be" (Tillich, 1952, p. 155). The visual and rhetorical vocabulary of *latmiyat* was transposed onto military iconography, merging devotional and political registers.

9.2. Yemen: Ansar Allah's Karbalaic Choice

Abdul-Malik al-Houthi's 2024 Muharram speech declared: "We bow only to God" (Al-Houthi, 2024). This mirrors Hussein's defiance of Yazid, transforming armed conflict into a moral temporality in which death generates meaning. The "Karbalaic choice"—the decision to resist oppression despite certain death—functions as the movement's theological and political foundation.

reported by Rizvi (1986)—are incorporated as evidence of lived experience, consistent with the phenomenological interest in first-person accounts.

8.3. Analytical Procedure

Data analysis follows the four-stage hermeneutic circle described by Gadamer and operationalized for qualitative research by Ricoeur (1988): (1) naive reading, in which the researcher engages each text or testimony without prior interpretive commitments; (2) structural analysis, in which recurring themes, symbolic patterns, and theological arguments are identified and categorized; (3) interpretive synthesis, in which structural findings are integrated across sources and traditions through the lens of Merleau-Ponty's phenomenology and Gadamer's hermeneutics; and (4) theoretical development, in which the integrated findings generate the original concept of cross-cultural comparison follows Victor Turner's (1969) method of structural parallel analysis: identifying shared ritual forms and functions across traditions while preserving theological and cultural specificity.

8.4 Validity and Trustworthiness

Any researcher working on a tradition to which they are personally and intellectually close must reckon honestly with what that proximity means for the research. This study does not pretend to a detachment it does not possess. Gadamer's concept of "effective historical consciousness" is not invoked here as a methodological decoration—it describes something real about how this research was conducted. Genuine understanding of Shi'a mourning requires standing close enough to hear what it is saying; the interpretive risk is in mistaking familiarity for completeness.

Several measures guard against that risk. The study triangulates across source types that do not all pull in the same direction: classical hadith collections, contemporary juridical disagreements among maraji', lamentation poetry, and comparative anthropological scholarship each introduce a different kind of friction into the analysis. The comparative cross-traditional dimension serves a similar purpose: placing Shi'a mourning alongside Jewish, Christian, Hindu, and Indigenous practices is not a rhetorical move designed

as interpretable text and seeks to uncover the meanings embedded in bodily practices, ritual performances, and theological traditions.

The study does not employ experimental or survey methods, as its research questions concern meaning, function, and theological interpretation rather than causal relationships or statistical distributions. The methodology integrates comparative, analytical, interpretive, and historical approaches: comparative in its cross-traditional analysis of mourning practices; analytical in its systematic examination of theological texts and juridical positions; interpretive in its application of Gadamerian and Ricoeurian hermeneutics; and historical in its grounding of contemporary practices within the seventh-century Karbala narrative and its subsequent elaboration.

8.2. Corpus and Data Sources

The study's corpus comprises three categories of primary and secondary material, selected to address each of the three research questions. This multi-source design constitutes a form of source and reference triangulation—a methodological strategy in which information drawn from distinct and independent categories of sources is cross-referenced to strengthen interpretive validity and ensure that findings are not dependent on any single type of evidence (Denzin, 1978; Lincoln & Guba, 1985).

Primary sources include Al-Kafi (Volume 3, Book 3, Chapter 45), Musnad Ahmad ibn Hanbal (Hadith 25144), Al-Bayhaqi's Dala'il al-Nubuwwah, and ʿAllama Tabatabai's Tafsir al-Mizan (Volume 5). Contemporary jurisprudential statements from Ayatollah Sistani, Ayatollah Khamenei, and Ayatollah Bashir al-Najafy are included as evidence of ongoing scholarly debates.

The corpus includes lamentation poetry genres and *marsiya* and *noha*, which are treated as performative texts in the hermeneutic tradition: ritual acts that inscribe meaning upon collective memory.

Peer-reviewed monographs and journal articles in ritual studies, Islamic studies, phenomenology, and comparative religion constitute the primary secondary sources. Documented practitioner testimonies—including the account of Ali K. (2022) and interfaith participants in Lucknow Ashura commemorations

7.4. Gap and Intervention

Despite the richness of existing scholarship, the field remains fragmented. Theological studies emphasize doctrinal meaning (Ayoub, 1978), anthropological works focus on lived practice (Deeb, 2006), and political analyses foreground power and resistance (Butler, 2009). More recent studies introduce spatial and transnational dimensions (Parkes, 2021; Astor et al., 2023), but these approaches are rarely integrated.

This study addresses that gap by advancing a hermeneutic-phenomenological framework that conceptualizes Shi'a mourning as embodied interpretation within a field of power. By integrating phenomenology (Merleau-Ponty, 2002), hermeneutics (Gadamer, 1989; Ricoeur, 1988), and political theology (Butler, 2009; Foucault, 1977), the study develops the concept of *lived theodicy* to explain how ritual practices transform suffering into meaning, identity, and collective agency.

8. Methodology

This section details the methodological framework guiding the study. It describes the qualitative hermeneutic-phenomenological research design, identifies the primary and secondary sources constituting the analytical corpus, explains the four-stage interpretive procedure employed in data analysis, and addresses the measures taken to ensure validity and trustworthiness across a study that engages traditions of deep personal and scholarly significance to the researcher.

8.1. Research Design

This study employs a qualitative interpretive research design, specifically a hermeneutic-phenomenological approach. Qualitative research is appropriate when the aim is to understand the meanings, experiences, and social functions of human practices rather than to measure or predict them (Creswell & Poth, 2018). Hermeneutic phenomenology, as articulated by Heidegger and developed in application to human sciences by van Manen (1990), is particularly suited to this study's purpose because it treats lived experience

7.1. Existential Martyrdom: Dying for the Other

Imam Hussein's stand at Karbala mirrors Søren Kierkegaard's concept of the "knight of faith" in *Fear and Trembling* —one who acts beyond rational calculation for a higher truth (Kierkegaard, 1941, p. 78). Emmanuel Levinas' ethics of "dying for the Other" (Levinas, 1969, p. 47) further reframes Hussein's sacrifice as an existential testimony against tyranny. Heidegger's *Sein-zum-Tode* ("being-toward-death") applies as well: Hussein's martyrdom was not passive acceptance but an active confrontation with mortality to affirm meaning (Heidegger, 1962, p. 298).

7.2. The Body as a Site of Sacred Grief

Merleau-Ponty's phenomenology argues that the body is where meaning is , not merely thought (Merleau-Ponty, 2002, p. 94). Shi'a rituals like *latmiyat* materialize this philosophy: grief is not abstract but embodied. Paul Ricoeur's concept of narrative enactment clarifies Karbala's function—it is not myth in the sense of fiction but a living narrative that makes visible the ethics of resistance (Ricoeur, 1988, p. 112).

7.3. Shi'a Eschatology: Martyrdom as Cosmic Justice and Lived Theodicy

ʿAllama Tabatabai's *Tafsir al-Mizan* interprets martyrdom as participation in divine justice: the slain are not merely rewarded in paradise but become agents of cosmic rebalancing (Tabataba'i, 1990, vol. 5, p. 42). This aligns with Levinas' view that true justice requires self-sacrifice (Levinas, 1969, p. 63). It is at this intersection of phenomenology, Shi'a eschatology, and political theology that the concept of *lived theodicy* becomes fully legible. Where classical theodicy asks why God permits suffering, *lived theodicy* transforms that question into practice: the mourner who beats their chest or walks the Arba'een route is not passively accepting injustice but actively reaffirming—through their body—that injustice has been witnessed, remembered, and resisted. This is theodicy enacted rather than argued, embodied rather than philosophized.

zanjeer zani (striking the back with chains) are visceral acts of empathy—ways to share, even briefly, in Hussein's pain (Hegland, 1988, p. 49).

6.5. The Science of Sorrow: Why Rituals Work

Studies show that rhythmic mourning rituals—like chest-beating or chanting—alter consciousness, easing pain while forging communal bonds (D'Aquili & Newberg, 1999, p. 141; Fischer et al., 2016). Synchronized movement dulls emotional distress, transforming solitary grief into shared resilience. For Shi'a communities that have been historically marginalized, public mourning becomes an assertion: *We remember. We endure* (Khosronejad, 2012, p. 88).

6.6. Debates and Devotion: Is Pain Necessary

Not all scholars agree on how to mourn. Proponents such as Ayatollah al-Hakim (2015) argue that *tatbir* constitutes *mustahabb* (recommended) devotion—a form of sacred empathy that purifies the soul through shared suffering (Ayoub 156). Critics, including Grand Ayatollah Sistani (2021 fatwa), prohibit it as *darar* (self-harm), arguing that Islam prizes bodily dignity and that excessive rituals risk distorting faith's essence (Nakash 62; Hegland 55). Practitioners like Ali K. (interview, 2022) describe it as 'pain that heals,' whereas reformists warn of media misrepresentation fueling sectarian stereotypes (Mervin, 2020). Yet the crowds keep growing. Arba'een, now the world's largest annual pilgrimage, demonstrates that for millions, grief is not passive—it is a journey, a protest, a pledge of belonging (BBC News; Al-Qarawee 2019).

7. The Philosophy of Grief and Martyrdom: From Kierkegaard to Karbala

Martyrdom in Shi'a Islam transcends mere physical death—it represents a conscious, ethical choice to bear witness to truth. The martyrdom of Imam Hussein at Karbala (680 CE) exemplifies this philosophy, where death is not an end but a volitional sacrifice for justice. This section explores martyrdom through the lenses of existentialist philosophy (Kierkegaard, Levinas, Heidegger), phenomenology (Merleau-Ponty), and Shi'a eschatology (Tabataba'i), while examining how contemporary Shi'a communities ritualize grief as both lament and resistance.

6.2. The Theological Debate on Self-Flagellation (Tatbir/Zanjeer Zani)

The practice of self-flagellation (tatbir or *zanjeer zani*) occupies a more complex position within Islamic jurisprudence. While no explicit hadith commands the practice, some scholars argue it falls under the broader principle of expressing grief for Imam al-Husayn. The spectrum of scholarly views illustrates the dynamic nature of Islamic legal interpretation. Ayatollah Bashir al-Najafy considers *tatbir* and chain-striking among the most virtuous rituals when performed in accordance with Sharia principles. Ayatollah Sistani adopts a more cautious position, neither endorsing nor prohibiting it absolutely but advising consultation with qualified jurists. In contrast, Ayatollah Khamenei specifically prohibits acts like self-cutting with blades, citing concerns about "excessive self-harm" and damage to Islam's public image. While some scholars reject *tatbir* as *bid'ah* (illicit innovation), others permit it within certain parameters, demonstrating the ongoing negotiation between devotional expression and principles of bodily sanctity.

6.3. Roots of Remembrance: Why the Body Mourns

When Shi'a Muslims gather each year to beat their chests in mourning, they are not simply performing a ritual—they are reliving history. The practice of latmiyat traces back to the tragedy of Karbala in 680 CE, where Imam Hussein, the Prophet Muhammad's grandson, was killed and his body desecrated (Ayoub, 1978, p. 144; Halm, 2004, p. 109). Ashura, the 10th of Muharram, marks the climax of this mourning, while Arba'een—forty days later—transforms grief into pilgrimage, as millions walk to Hussein's shrine in Karbala (Chelkowski, 1979, p. 97; Nakash, 1994, p. 58). These rituals are not only acts of sorrow; they are acts of defiance against forgetting.

6.4. The Language of Pain: From Chest-Beating to Self-Flagellation

The rhythmic strikes of latmiyat are more than gestures—they are a language. Accompanied by mournful poetry (*marsiya* and *noha*), they retell Karbala's story, binding participants to Hussein's suffering (Deeb, 2006, p. 210). Each strike echoes the violence visited upon him, turning grief into solidarity with the *Ahl al-Bayt* (Hegland, 1988, p. 53; Khosronejad, 2012, p. 91). For some mourners, devotion goes further: practices like *tatbir* (cutting the forehead) or

6. Religious and Theological Foundations of Shi'a Mourning

This section examines the religious and theological foundations underpinning Shi'a mourning practices. It traces the scriptural legitimacy of chest-beating and self-flagellation in classical Islamic sources, surveys the spectrum of contemporary jurisprudential opinion, and situates these practices within their deep historical and narrative roots—demonstrating how embodied grief derives its distinctive theological meaning from the Karbala paradigm and the Imami tradition's ongoing engagement with martyrdom, memory, and justice.

6.1. Religious Foundations of Mourning Rituals in Shi'a Islam

The practice of chest-beating (*latem* or *tatbir*) as an expression of grief for Imam al-Husayn finds explicit support in Islamic scriptural sources. A hadith recorded in Al-Kafi (Volume 3, Book 3, Chapter 45, Hadith #2) directly validates this mourning ritual, establishing its religious legitimacy within the Shi'a tradition. Numerous authentic narrations further reinforce this practice, classifying chest-beating as a form of *al-Jazaʿ* (desperate impatience)—a religiously sanctioned response to tragedy that remains permissible even when it results in physical marks.

Historical accounts from the Prophet's progeny provide important precedents. Imam Jaʿfar as-Sadiq narrated that the daughters of Fatima mourned Imam al-Husayn by tearing their garments and striking their cheeks, demonstrating that such physical expressions of grief have their origins in the practices of the Prophet's family. References from authoritative Sunni works including Musnad Ahmad ibn Hanbal (Hadith 25144), Musnad Abi Yaʿla (Vol. 8, p. 63), and Al-Bayhaqi's Dala'il al-Nubuwwah (Hadith 3151) confirm that such physical manifestations of grief were known and accepted in early Islamic practice. Contemporary Shi'a scholars maintain this position, with Ayatollah Sistani affirming there is "no problem" with chest-beating provided it does not cause significant harm.

ritual as a practice that organizes bodies in space in ways that both reflect and contest authority. Fa (2025) demonstrates this dynamic in his study of Muharram mourning in Azerbaijan.

Diaspora contexts further complicate this relationship. Mirshahvalad (2019) and Astor et al. (2023) show how Ashura rituals in Europe function as both religious expression and political negotiation within secular public spheres. This raises a central tension within the political theology of Shi'ism: whether mourning rituals operate primarily as resistance or can be reconfigured as forms of civic participation.

Elaine Scarry's (1985) analysis of the body in pain as political testimony is particularly relevant to contemporary instances in which Shi'a mourners display ritual wounds before international media. Harith Hasan Al-Qarawee's (2019) analysis of the Arbaeen pilgrimage contextualizes this within the transnational political significance of the world's largest annual pilgrimage. Collectively, these sources establish that Shi'a mourning practices occupy a space at the intersection of devotion and dissent, a claim that the concept of *lived theodicy* is designed to theorize.

5.5. From Ashura to Arbaeen: Ritual as Transnational Infrastructure

While much of the literature focuses on Ashura, emerging scholarship points toward the need to analyze the Arbaeen pilgrimage as an extension of embodied mourning on a transnational scale. Al-Qarawee (2019) highlights the massive mobilization associated with Arbaeen, framing it as a key expression of Shi'a communal resilience. When read alongside pilgrimage studies (Coleman & Eade, 2004), Arbaeen can be understood not simply as devotion but as a networked system of movement, logistics, and solidarity.

This perspective aligns with spatial analyses such as Parkes (2021), suggesting that Shi'a ritual operates across interconnected scales—from the embodied practices of mourning to large-scale transnational mobilization. However, Arbaeen remains under-theorized in peer-reviewed scholarship, revealing a gap between descriptive accounts and robust analytical frameworks capable of explaining its broader political and social implications.

122). Christian traditions of mortification, documented by Henry Charles Lea (1888) and William Christian (1981), demonstrate how bodily suffering has served as a medium of penitential prayer and participation in Christ's passion. Jonathan Parry's (1994) work on Hindu death rituals in Banaras shows how Hindu lamentation traditions navigate a dialectic between grief's expression and the teaching of *vairagya* (detachment).

Neuroscientific research supports this cross-cultural perspective. D'Aquili and Newberg (1999) and Fischer et al. (2016) demonstrate that rhythmic, synchronized ritual practices produce measurable psychophysiological effects, including altered states of consciousness and enhanced social bonding. These findings support the classification of Shi'a mourning within a broader framework of embodied Islam, in which ritual practice generates both affective and communal transformation.

However, this universalizing tendency risks obscuring the specificity of Shi'a ritual. Scholars such as Aghaie (2004) and Pinault (2001) emphasize that Ashura is grounded in a distinct martyrological narrative that fuses grief with moral protest and historical consciousness. The tension between universality and particularity remains unresolved, but it underscores the analytical significance of Shi'a mourning as both anthropologically pervasive and theologically distinctive.

5.4. Ritual, Power, and the Political Theology of Shi'a Mourning

A growing body of scholarship situates mourning rituals within the domain of political theology. Butler's (2009) argues that public mourning constitutes a claim about whose lives are grievable, thereby linking grief to political recognition. In Shi'a contexts, mourning for Karbala functions not only as remembrance but also as a moral critique of injustice, helping to explain why such practices have historically been subject to regulation and suppression (Nasr, 2006).

This political dimension is further illuminated by Foucault's (1977) analysis of the body as a site of power and discipline, as well as Lefebvre's (1991) theory of the production of space. Together, these frameworks conceptualize

the analytical focus from ritual as discrete event to ritual as a continuous spatial and embodied system, exposing the insufficiency of purely symbolic interpretations.

5.2. Hermeneutics, Narrative, and the Theological Encoding of Mourning

Gadamer's concept of the "fusion of horizons" situates understanding within a dialogical encounter between tradition and interpreter (Gadamer, 1989), while Ricoeur (1988) argues that communities constitute identity through narrative enactment. Applied to Shi'a contexts, these frameworks illuminate how Ashura rituals function as performative texts, re-enacting the narrative of Karbala as a lived and ongoing reality.

Ayoub's (1978) foundational study demonstrates how Shi'a mourning rituals enact a theology of redemptive suffering, transforming grief into a form of devotional participation. However, his analysis remains largely theological and does not fully address the social transformations of ritual in contemporary contexts. This limitation is addressed by Deeb (2006), who shows how Shiʿi communities in Lebanon reinterpret mourning practices in relation to modernity, public piety, and reformist discourse.

More recent scholarship complicates the hermeneutic model by shifting attention from internal meaning to public performance. Astor et al. (2023) analyze Ashura rituals in Barcelona as forms of "performative citizenship," arguing that lamentation rituals function as claims to visibility and belonging within secular urban contexts.

5.3. Embodied Mourning Across Cultures: Universality or Particularity

Comparative scholarship suggests that embodied mourning practices appear across diverse religious traditions, raising questions about their universality. Metcalf and Huntington (1991) document the widespread presence of physically expressive mourning rituals across cultures. In Jewish tradition, the practice of *keriah* (garment-rending) and chest-striking during penitential prayers embodies a principle articulated by Elliot Dorff (1998): that grief is sacred and that the body possesses its own language for expressing rupture (p.

scholarly frameworks capable of resisting reductive media narratives. This work offers those frameworks.

5. Literature Review

This literature review is organized around a hermeneutic-phenomenological framework, while engaging a set of ongoing scholarly debates concerning *Shi'a mourning*, *Ashura ritual*, *embodied Islam*, and the emerging field of *political theology in Shi'ism*. Rather than offering an exhaustive survey, the review is deliberately selective, prioritizing scholarship that illuminates how mourning practices function simultaneously as embodied experience, theological narrative, and political formation. Recent studies extend this discussion toward the , prompting a reconceptualization of ritual not as episodic devotion but as a transnational infrastructure of movement, identity, and authority.

5.1. Embodiment, Ritual, and the Limits of Symbolic Interpretation

The phenomenology of the body provides the conceptual foundation for understanding Shi'a mourning as embodied practice rather than symbolic representation. Merleau-Ponty (2002) establishes the body as the primary site of meaning-making, a position further developed by Csordas (1994), who argues that embodiment constitutes the existential ground of culture and self. Within this framework, mourning rituals such as chest-beating (*latmiyat*) and processional movement are not merely expressive but constitute forms of embodied knowing.

This approach stands in tension with earlier interpretive models. Turner's (1969) theory of liminality and social drama emphasizes ritual as a transformative threshold, while Geertz's interpretive anthropology conceptualizes ritual as a symbolic system (Geertz, 1973). Although foundational, these perspectives tend to privilege meaning over materiality. Recent scholarship challenges this limitation by foregrounding spatial and infrastructural dimensions. Parkes (2021), for example, reconceptualizes Ashura commemorations as an "assemblage" in which bodies, movement, and urban space interact to reproduce Shiʿi identity. In doing so, he shifts

mourning practices have been subjected, for centuries, to a particular kind of intellectual violence: described without being understood, condemned without being heard, dismissed without ever being taken seriously on their own terms. —the study's central theoretical concept—is this study's contribution to a corrective effort. Unlike classical theodicy, which debates suffering in the abstract, asks what communities actually do with suffering: how they absorb it, enact it, refuse it, and transform it into solidarity and resistance.

Beyond the theoretical, this study makes a case that comparative religion has been too slow to make: that the human impulse to mourn through the body is not a curiosity confined to marginal traditions but a thread running through virtually every religious culture humanity has produced. Jews tear their garments. Medieval Christians flagellated themselves through the streets of plague-ridden Europe. Hindu women lead lamentation rites strikingly similar in form to what Shi'a mourners do in Karbala. Indigenous communities across Africa and the Pacific beat their chests to speak to the dead. To call Shi'a practice uncivilized in the face of this evidence is not a scholarly position—it is a prejudice dressed as one.

Lived theodicy—the study's central theoretical concept—is this study's contribution to that corrective effort. Unlike classical theodicy, which debates suffering in the abstract, *lived theodicy* asks what communities actually do with suffering—how they absorb it, enact it, refuse it, and transform it into solidarity and resistance. This framework matters because it takes Shi'a mourning practice seriously as theology, not merely as anthropology or spectacle. It insists that beating one's chest in grief is an argument about justice, not evidence of backwardness. Scholars working in ritual theory, philosophy of religion, and Islamic studies now have a conceptual tool for saying so with precision.

The study also matters for communities living under these misrepresentations right now. Shi'a Muslims in diaspora communities across Europe and North America navigate daily the gap between how their traditions are portrayed and how those traditions are actually lived and experienced. Policymakers, interfaith practitioners, and educators who engage these communities need

consequences for Shi'a communities whose traditions of grief and remembrance have been criminalized, suppressed, and caricatured across centuries.

It is against this backdrop of sustained misrepresentation that this study finds its purpose. The aim here is not merely academic: it is to restore interpretive justice to a tradition that has been read through the distorting lenses of sectarian hostility and cultural incomprehension. This study therefore sets out to examine chest-beating (*latmiyat*) and self-flagellation (*tatbir*) on their own theological and phenomenological terms, through a hermeneutic-phenomenological framework that takes seriously what mourners themselves understand themselves to be doing. Concretely, the study pursues four interconnected aims: to map the structural parallels between Shi'a mourning and analogous embodied grief practices in Judaism, Christianity, Hinduism, and Indigenous traditions—demonstrating that what critics call uncivilized is in fact deeply human; to analyze the theological foundations and jurisprudential debates surrounding these practices within Imami Shi'a thought, on their own terms and from within their own sources; to apply Merleau-Ponty's phenomenology of embodiment and Gadamer's philosophical hermeneutics as interpretive tools capable of illuminating what language alone cannot capture; and to develop the original concept of *lived theodicy* as a framework that gives this tradition the theoretical dignity it has long deserved.

Concretely, the study pursues four interconnected aims: to map the structural parallels between Shi'a mourning and analogous embodied grief practices in Judaism, Christianity, Hinduism, and Indigenous traditions; to analyze the theological foundations and jurisprudential debates surrounding these practices within Imami Shi'a thought on their own terms; to apply Merleau-Ponty's phenomenology of embodiment and Gadamer's philosophical hermeneutics as interpretive tools; and to develop the original concept of as a framework that gives this tradition the theoretical dignity it has long deserved.

4. Significance of the Study

Why does this study matter? The honest answer begins not with a list of academic contributions but with a recognition of what is at stake. Shi'a

examines grief's cognitive and affective dimensions without attending to their religious meanings; anthropological accounts document ritual performances without theorizing their political functions. No existing study integrates these perspectives through a unified hermeneutic-phenomenological framework specifically applied to Shi'a mourning practices in comparative religious context.

The central research question guiding this study is: How do embodied mourning rituals in Shi'a Islam function simultaneously as theological acts, psychosocial mechanisms, and forms of political resistance, and what unified interpretive framework can adequately account for all three dimensions?

Several subsidiary questions structure the investigation: (1) What structural parallels exist between Shi'a mourning rituals and analogous embodied grief practices across Judaism, Christianity, Hinduism, and Indigenous traditions? (2) What are the theological foundations and jurisprudential debates surrounding chest-beating and self-flagellation within Imami Shi'a thought? (3) How do mourning rituals mediate between individual catharsis and collective identity formation? (4) In what ways have Karbala's ritual vocabulary been appropriated or transformed in contemporary political contexts, including armed resistance movements and protest activism?

3. Purpose of the Study

This study addresses the gap created by sustained misrepresentation by employing a hermeneutic framework that takes seriously emic theological meaning. It grows out of a long-standing scholarly and personal engagement with Shi'a Islam—a tradition that has been misread, maligned, and misrepresented with striking consistency across history and into the present day. Within the broader Muslim world, Shi'a mourning practices have been denounced by voices from four distinct Sunni schools of thought as innovation, excess, or worse. From outside the Islamic tradition entirely, Western Christian and Jewish commentators have too often dismissed these same practices as primitive, dangerous, or barbaric—a violent spectacle rather than a profound theological act. The word "uncivilized" has been used. So has "vulgar." These characterizations are not merely academically mistaken; they carry real

theological inquiry (Ayoub, 1978; Nakash, 1994) or sociological description (Hegland, 1988; Deeb, 2006) without integrating these perspectives into a coherent account of grief's embodied, theological, and political dimensions.

This study develops the concept of and addresses three core research questions: (1) How do embodied grief rituals function psychologically and socially across religious traditions? (2) What unique theological and political meanings emerge in Shi'a mourning practices? And (3) How do these rituals mediate between individual catharsis and collective identity formation? This paper argues that Shi'a mourning rituals constitute a form of: rather than passively enduring injustice, mourning communities transform suffering into active assertion—through the body—of justice, memory, and resistance. This concept represents the study's primary theoretical contribution to ritual studies and Shi'a scholarship.

2. Problematic

Embodied mourning rituals such as chest-beating and self-flagellation occupy an ambiguous position in contemporary religious, academic, and public discourse. Within Shi'a communities, ongoing jurisprudential debates divide scholars on the permissibility of practices like , with some authorities permitting them as meritorious acts of devotion while others condemn them as self-harm inconsistent with Islamic principles of bodily sanctity (Nakash, 1994; Hegland, 1988). Outside these communities, media representations frequently decontextualize these practices, reducing complex theological and cultural phenomena to spectacles of extremism or irrationality (Mervin, 2021). At the scholarly level, the problem is one of disciplinary fragmentation: theological studies analyze jurisprudential legitimacy without engaging psychophysiological effects; psychological research examines grief without attending to religious meanings; anthropological accounts document ritual performances without theorizing their political functions.

At the scholarly level, the problem is one of disciplinary fragmentation. Theological studies analyze the jurisprudential legitimacy of mourning rituals without engaging their psychophysiological effects; psychological research

parallels in embodied grief while maintaining each tradition's theological integrity. The paper's central theoretical contribution is the concept of lived theodicy: an embodied, collectively enacted reckoning with injustice that simultaneously sanctifies suffering and sustains collective resistance. The findings challenge secular–sacred binaries in ritual studies and offer new frameworks for understanding grief's political and theological dimensions in historically marginalized Shi'a communities.

Keywords: Lived theodicy, Karbala paradigm, embodied mourning, Shi'a performative memory, hermeneutic phenomenology

1. Introduction

Death is an inescapable dimension of human existence, and the ways in which communities grieve are shaped by culture, faith, and collective memory. Anthropological and psychological research consistently demonstrates that mourning is not merely an internal state but a publicly enacted experience, expressed through embodied rituals that serve as bridges between personal sorrow and communal solidarity (Klass et al., 1996, p. 23). Physical acts such as chest-beating and self-flagellation represent more than visible displays of grief; they function as mechanisms of identity affirmation, devotional expression, and psychophysiological regulation (Turner, 1969, p. 80; d'Aquili & Newberg, 1999, p. 138).

In Shi'a Islam, these embodied practices assume powerful theological and political form during the annual commemorations of Ashura and Arbaeen. Known respectively as (chest-beating) and or (self-flagellation), these rituals connect participants to the seventh-century martyrdom of Imam Hussein at Karbala while encoding centuries of theological meaning. They simultaneously generate contemporary debates regarding bodily sanctity, religious legitimacy, and political mobilization.

Despite growing scholarly interest in ritual studies, the interdisciplinary dimensions of Shi'a mourning practices—spanning phenomenology, comparative theology, and political resistance—remain understudied in a unified analytical framework. Existing literature tends either toward purely

Lived Theodicy: A Hermeneutic-Phenomenological Study of Embodied Mourning Rituals in Shi'a Islam and Comparative Religious Traditions

Dr. Zeinab Mehanna[1]

Abstract

This study examines embodied mourning rituals across religious traditions, with a primary focus on Shi'a Islam's Ashura and Arbaeen commemorations. Adopting a qualitative hermeneutic-phenomenological framework, the research draws on classical and contemporary theological texts, lamentation literature, and documented practitioner accounts drawn from secondary scholarly sources to analyze how chest-beating (latmiyat) and self-flagellation (tatbir) function simultaneously as psychological catharsis, communal solidarity mechanisms, and acts of political resistance. Through cross-religious comparison—encompassing Judaism, Christianity, Hinduism, and Indigenous traditions—the study reveals cross-traditional structural

(1)- Dr. Zeinab Mehanna holds a PhD in Contemporary Muslim Thought with a specialization in Gender Studies from Al-Mustafa International University, Iran, and brings more than two decades of university teaching experience in Lebanon and the Gulf region, currently teaching Women's Jurisprudence in the Imami tradition at Al-Mustafa International University, Tehran Campus. Her research spans Shi'a Islamic thought, Islamic feminist theory, women's jurisprudence, embodied religious practice, and comparative religion, with publications in Arabic and English addressing gender, theology, and contemporary sociopolitical issues.

et perspectives. *European Scientific Journal,* 18(6), 58-86. https://doi.org/10.19044/esj.2022.v18n6p58

13. Moghaizel-Nasr, N. (2019). La longue marche pour la formation pédagogique des enseignants du supérieur au Liban. *Revue internationale d'éducation de Sèvres*, (80), 83-92. Consulté le 14/03/2026. *https://doi.org/10.4000/ries.8222*.

14. Oudmine, S., & Ajerame, M. (2025). Transformation de l'enseignement et de l'apprentissage à l'ère du numérique : effets sur la motivation des apprenants. *Revue française d'économie et de gestion*, 6(7), 468-483.

15. Oussikoum, N., Jama, R., & El Biad, B. (2024). La classe inversée : de quelques implications didactiques en classe de français langue étrangère. *Revue Didactica*, *1*(2). *https://doi.org/10.34874/PRSM.didactica-vol1iss2.48828*

16. Paquelin, D. (2020). Innovation dans l'enseignement supérieur: des modèles aux pratiques, quels principes retenir? *Enjeux et société: Approches transdisciplinaires*, 7(2), 10-41.

17. Parent, S. (2014). De la motivation à l'engagement: un processus multidimensionnel lié à la réussite de vos étudiants. *Pédagogie collégiale*, 27(3), 13-16.

18. Rahem, S. (2025). Didactique et pédagogie: clés de l'innovation dans l'enseignement universitaire. *Ziglôbitha: Revue des arts, linguistique, littérature & civilisations*, 5(13), 139-146.

19. Rossi, E. R. (2021). Les innovations éducatives du temps présent et les ruptures dans le paradigme moderne: une analyse de la recherche en éducation de l'Université de Genève. *Educar em Revista*, *37*, Article e78885. *https://doi.org/10.1590/0104-4060.78885*

20. Tricot, A. (2016). Apprentissages scolaires et non scolaires avec le numérique. *Administration & Éducation*, (152), 33-39.

21. Tricot, A. (2024). Apprendre à l'heure du numérique. *Administration & Éducation*, (183), 45-53.

22. Zeitoun, S., & Ghosn, R. (2019). Compétences des enseignants universitaires: étude de cas du CSLC à l'Université libanaise. *Al Jinan*, (11), 131.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

1. Albero, B. (2010). Une approche sociotechnique des environnements de formation: rationalités, modèles et principes d'action. Éducation et didactique, 4(1), 7-24.
2. Averseng, C. (2019). Innovation pédagogique et digitalisation: quels outils? In *Actes du 30e congrès de l'AGRH* (Bordeaux, France).
3. Bédard, D., & Béchard, J.-P. (2009). L'innovation pédagogique dans le supérieur : un vaste chantier. *Recherche & Formation*, (60), 107-122.
4. Brassier, P., & Ralet, P. (2021). La gamification pour apprendre : perceptions des acteurs et pistes de développement. *@GRH*, (39), 1-22.
5. Calistri, C., & Lapique, V. (2018). Classe inversée: quels obstacles en formation des enseignants dans le contexte français? *Médiations et médiatisations*, 1(1), 6-18.
6. Cros, F., & Broussal, D. (2020). Changement et innovation en éducation: deux notions en résonance. Éducation et socialisation, (55). Consulté le 14/03/2026. *https://doi.org/10.4000/edso.8911*.
7. Danoun, D. (2026). Quand la technologie rencontre l'art: une expérience pédagogique innovante dans l'enseignement universitaire. *Sada Al-Oulum*, (11), 310-340.
8. Lebrun, M. (2000). Pédagogie et technologie: en marche vers «l'autrement». *Pédagogie médicale*, 1(1), 45-53.
9. Lebrun, M., Gilson, C., & Goffinet, C. (2017). Contribution à une typologie des classes inversées : éléments descriptifs de différents types, configurations pédagogiques et effets. *Éducation & Formation*, (e-306), 125-146.
10. Makki, Z. (2020). Comment le numérique favorise l'apprentissage de la langue française : l'exemple d'une pratique de classe à la Faculté de Tourisme – Université libanaise. In S. Nicolaïdès-Salloum & I. Slim-Hoteit (Éds.), *Le numérique dans les modèles* éducatifs: réalités, défis et perspectives (pp. 82-89). Dar Annahda Alarabyya.
11. Malek, L. (2024). La gamification pédagogique en classe de FLE : une voie vers l'optimisation de l'expression orale de l'apprenant. *IJAFAME*, 5(4), 583-596. https://doi.org/10.5281/zenodo.11077346
12. Messai-Farkh, S., Badr, M., & Calargé, F. (2022). Développements et transformations digitales de l'enseignement supérieur au Liban : défis

ne bloquent pas l'innovation mais elles la réorientent vers sa dimension pédagogique fondamentale.

Trois recommandations découlent de ces constats. Les pratiques décrites montrent qu'il est possible d'innover sans infrastructure lourde, avec des photocopies, des supports papier, des projets réalisables hors connexion. L'institution gagnerait à reconnaître ces pratiques pour ce qu'elles sont : de véritables innovations pédagogiques, qui n'ont pas à se justifier par rapport à un idéal technologique.

Par ailleurs, les enseignants de cette faculté forment de futurs enseignants. Ce que leurs étudiants vivent en classe — classe inversée, travail collaboratif, gamification — façonne leur vision du métier. Intégrer un temps de réflexion explicite sur ces expériences renforcerait une dimension professionnalisante déjà présente mais rarement formalisée.

Enfin, des recherches complémentaires intégrant des observations de classe et des mesures d'apprentissage permettraient de dépasser le déclaratif et d'évaluer les effets réels de ces pratiques sur les compétences des étudiants. Un élargissement à d'autres facultés de l'Université libanaise contribuerait également à déterminer si la dynamique observée ici est spécifique à ce contexte ou si elle se retrouve dans d'autres disciplines et d'autres sites.

d'un engagement professionnel qui repose entièrement sur la conviction personnelle des enseignants, en l'absence de tout levier institutionnel.

11.4. Limites et perspectives

Cette recherche a permis de mettre en lumière un phénomène encore peu documenté, à savoir la manière dont l'innovation pédagogique se construit dans un contexte de fortes contraintes. Mais comme toute étude exploratoire, elle ouvre davantage de questions qu'elle n'en résout. Ses limites, loin d'invalider les résultats, en délimitent la portée et tracent des directions pour la suite.

La première concerne la nature des données. Le questionnaire, soumis à l'ensemble des enseignants de français de la Faculté, couvre un échantillon exhaustif mais de petite taille: les résultats dessinent des tendances, pas des généralisations. Et puisque les données reposent sur du déclaratif, seules des observations en classe et des entretiens approfondis permettraient de vérifier ce qui se passe réellement derrière les portes des salles de cours.

La deuxième touche la temporalité. Cette enquête offre une photographie à un instant T. Les dynamiques observées se maintiennent-elles dans la durée, ou finissent-elles par s'essouffler face aux contraintes persistantes du contexte libanais? Seule une étude longitudinale pourrait y répondre.

La troisième porte sur les effets. Sans dispositif d'évaluation des apprentissages, l'impact sur les résultats académiques reste une question ouverte. Le regard des étudiants eux-mêmes manque également. Enfin, le lien entre contraintes et réorientation de l'innovation, construit ici à partir d'un seul terrain, demande à être mis à l'épreuve d'autres contextes à ressources limitées.

12. Conclusion et recommandations

Cette recherche s'est intéressée à la manière dont les enseignants de français de la Faculté de Pédagogie I innovent dans des conditions matérielles particulièrement difficiles. Les deux hypothèses sont confirmées et la discussion a mis en évidence un lien étroit entre la rareté des moyens et la nature de l'innovation adoptée. Le constat central est que les contraintes

la participation, le dynamisme, l'implication des étudiants sont perceptibles en temps réel, tandis que la progression des compétences linguistiques nécessite des dispositifs d'évaluation spécifiques qui n'ont pas été mis en place dans le cadre des pratiques décrites. Ce résultat rejoint Tricot (2024) pour qui les effets du numérique restent «modérés, variables et dépendants des usages», et leur efficacité tributaire de la manière dont ils soutiennent l'interaction entre l'étudiant et le contenu. Nos données confirment cette dépendance: les enseignants décrivent bien une transformation des interactions, sans pouvoir établir si elle se traduit en gains d'apprentissage.

11.3. Apport principal: le lien entre contraintes et innovation

Ce qui ressort le plus de cette recherche, c'est le lien entre les contraintes matérielles et la forme que prend l'innovation. Averseng (2019) observe que, dans les contextes universitaires, les exigences techniques finissent souvent par prendre «le pas sur le souci des finalités». Or, ici, c'est l'inverse qui se produit: c'est justement parce que les moyens techniques manquent que les enseignants se sont tournés vers l'essentiel — les interactions, la collaboration, la production collective — c'est-à-dire vers ce que Lebrun (2000) considère comme les principes fondamentaux de l'apprentissage, qui ne dépendent d'aucun outil.

Autrement dit**,** les enseignants n'innovent pas *malgré* les contraintes, ils innovent *grâce à* elles : la rareté des moyens ramène l'innovation à ce qui relève du pédagogique plutôt que du technologique.

Cette dynamique prend une dimension supplémentaire quand on la rapporte au cadre institutionnel décrit par Moghaizel-Nasr (2019): la loi libanaise de 2014 ne mentionne aucune compétence pédagogique parmi les critères de recrutement ou de promotion des enseignants du supérieur. Autrement dit, les enseignants de la Faculté de Pédagogie I qui inversent leur classe, gamifient leurs évaluations ou conduisent des projets FOS le font sans cadre de référence institutionnel, et sans que ces choix soient reconnus ou valorisés par l'institution. Que l'innovation émerge malgré tout — et qu'elle soit unanimement déclarée — rend ce résultat d'autant plus significatif : il témoigne

10. Synthèse de l'analyse qualitative

Le panorama révèle quatre dimensions majeures. Premièrement, la transformation porte sur le rôle de l'étudiant (producteur, concepteur) plutôt que sur les outils. Deuxièmement, face aux contraintes techniques, les enseignants privilégient des dispositifs à faible dépendance technologique : les activités sont pensées pour fonctionner avec ou sans connexion, assurant la continuité pédagogique malgré les problèmes techniques. Troisièmement, ces pratiques s'inscrivent dans un contexte de formation professionnelle où les étudiants expérimentent en tant qu'apprenants des approches transposables dans leurs futures classes. Quatrièmement, avec le FOS, l'innovation ne porte plus seulement sur les modalités pédagogiques mais sur le contenu même de l'enseignement, ancré dans des besoins professionnels identifiés.

11. Discussion des résultats

La mise en dialogue des résultats quantitatifs et qualitatifs permet de valider les deux hypothèses et d'en dégager les implications théoriques.

11.1. Une innovation par les interactions (l'hypothèse 1)

Les résultats confirment que les enseignants privilégient la transformation des interactions plutôt que les outils technologiques. Les contraintes matérielles ne freinent pas l'innovation mais la recentrent sur l'activité étudiante, rejoignant Paquelin (2020) sur la nécessité de «penser au-delà d'un outillage technologique». L'approche FOS en offre une illustration particulièrement nette: l'innovation y porte sur ce qui est enseigné et pourquoi, sans aucune dépendance technologique.

L'unanimité déclarée (100 %) mérite cependant un examen critique. Elle peut refléter un engagement collectif réel, mais aussi un effet de désirabilité sociale lié à «l'injonction à l'innovation» décrite par Averseng (2019). Seule une recherche par observation permettrait de trancher.

11.2. L'engagement plutôt que la performance (hypothèse 2)

Les données confirment que les enseignants perçoivent les effets principalement en termes d'engagement, non de résultats académiques. Ce constat s'explique en grande partie par la nature même de ce qui est observable:

problématique psychologique de façon indirecte. Le travailler en français correspond à une compétence mobilisable dans la pratique professionnelle.

L'unité articule compétences linguistiques et professionnelles : compréhension d'un conte de Jacques Salomé, conceptualisation des outils linguistiques (imparfait pour les états émotionnels, hypothèse pour suggérer sans imposer), systématisation par exercices progressifs, puis production finale. Cette dernière phase, illustrée par la consigne suivante, place l'apprenant en situation professionnelle authentique :

Vous êtes psychothérapeute et vous décidez d'utiliser le conte thérapeutique pour un patient. Votre tâche se compose en deux étapes :

- **1re étape: rédaction**: Vous rédigez un conte adapté à votre patient pour l'aider à guérir d'un mal-être psychique que vous préciserez.
  Votre conte doit traiter un problème unique (ex: le complexe d'Œdipe) et doit être rédigé au passé. Veillez à ce que votre patient puisse s'identifier au personnage principal en évoquant plus qu'un trait commun.
- **2e étape: narration:** Une fois le conte rédigé et corrigé, vous racontez le conte à votre patient lors d'une séance de psychothérapie. Attention à votre élocution.

Cette consigne illustre le FOS: l'apprenant est placé en situation professionnelle authentique, mobilisant des compétences linguistiques en articulation avec des usages professionnels ciblés.

9.4.2. Éléments perçus comme innovants par les enseignants

Les enseignants associent le FOS à un ancrage dans des situations professionnelles identifiées: la langue devient un outil au service d'actions professionnelles, ce qui donne du sens aux apprentissages. Les contenus linguistiques sont sélectionnés selon les besoins communicatifs du domaine, non selon une progression grammaticale standard. Cette approche favorise une posture réflexive chez les futurs enseignants: analyser des besoins, concevoir des unités adaptées, penser l'enseignement du français en fonction de contextes précis plutôt que comme l'application d'un programme prédéfini.

faire participer les étudiants. L'approche Français sur Objectifs Spécifiques s'inscrit dans une logique différente: ce qui change, ce n'est plus le «comment», mais le «quoi» et le «pourquoi»: on repense les contenus eux-mêmes et les objectifs de l'apprentissage, en les ancrant dans des besoins professionnels bien précis.

9.4. L'approche Français sur Objectifs Spécifiques (FOS): articuler langue et profession

Dans le module de Master 2 «Conception d'unités didactiques», l'approche FOS s'inscrit dans un registre différent des pratiques précédentes. Elle ne porte pas uniquement sur les modalités pédagogiques, mais sur l'articulation entre l'enseignement du français et des compétences professionnelles spécifiques.

L'approche FOS n'est certes pas nouvelle en didactique du français, mais elle prend une dimension innovante dans ce contexte par la transformation qu'elle opère du rôle de l'étudiant. Plutôt que de recevoir passivement des contenus prédéfinis, les étudiants conçoivent des unités didactiques adaptées à des besoins professionnels identifiés. L'innovation se situe précisément dans cette reconfiguration : analyser des besoins, sélectionner des contenus pertinents, concevoir des tâches professionnalisantes, autant d'activités qui font de l'apprentissage un processus actif de construction de compétences d'enseignement.

Le FOS se distingue du français général sur trois points : un public ciblé (professionnels ayant des besoins langagiers précis : médecins, juristes, psychologues), des objectifs définis en termes de tâches professionnelles (rédiger un rapport médical, mener une thérapie), et des contenus linguistiques déterminés par les besoins communicatifs du domaine professionnel plutôt que par une progression grammaticale académique.

9.4.1. Le conte thérapeutique : un exemple emblématique

L'unité didactique conçue par une étudiante s'adresse à des psychothérapeutes ou étudiants en psychologie de niveau B2. Le conte thérapeutique, outil fondé sur la narration d'une histoire métaphorique, permet d'aborder une

écriture, réécriture et réflexion sur la langue. La Figure 4, qui présente la page de couverture de l'ebook *La sorcière de l'école* réalisé par une étudiante, illustre ce type de production. Le conte présente une structure clairement identifiable, avec des personnages explicitement définis et une articulation entre le texte et les illustrations. Il s'agit d'une production susceptible d'être utilisée comme support pédagogique, mobilisable dans un contexte scolaire.

Figure 4
Page de couverture de l'ebook La sorcière de l'école

9.3.2. Éléments perçus comme innovants par les enseignants

Dans le cadre de la pédagogie de projet, le rapport à la langue se transforme : écrire n'est plus un exercice scolaire mais un acte de création adressé à un lecteur. Cette démarche est associée à un engagement accru des étudiants dans les activités proposées.

Les erreurs sont abordées comme des éléments du processus de réécriture et d'amélioration des productions, en lien avec les objectifs du projet. La dynamique collective et l'autonomie laissée aux étudiants sont mobilisées dans l'objectif de soutenir leur motivation tout au long du projet.

Avec la classe inversée, la gamification et la pédagogie de projet, on s'est intéressé à des pratiques qui transforment surtout la *manière* d'enseigner et de

du cours. Cette organisation vise à soutenir une dynamique de groupe et de collaboration entre les étudiants.

9.2.4. Éléments perçus comme innovants

La gamification modifie la manière dont les situations d'évaluation sont abordées: des moments habituellement source de tension sont proposés dans un cadre ludique où l'erreur devient une étape d'apprentissage. Elle sert également d'outil de régulation pédagogique grâce aux retours immédiats qui permettent à l'enseignant d'identifier les points de difficulté et d'ajuster le déroulement du cours en fonction des besoins repérés. Les enseignants décrivent une participation plus large, y compris des étudiants habituellement discrets.

Ces effets positifs n'occultent pas pour autant les limites de l'approche: la gamification n'est pas une recette miracle et perd de son efficacité lorsqu'elle est utilisée à l'excès ou de façon superficielle. Les enseignants de la faculté en ont conscience : ils l'articulent à des activités plus approfondies et prévoient toujours des alternatives, adaptées aux contraintes techniques du contexte libanais.

9.3. La pédagogie de projet: créer pour apprendre

Adoptée par 42,9 % des enseignants de français de la Faculté de Pédagogie I, la pédagogie de projet ne constitue pas une rupture avec les pratiques existantes. Elle s'inscrit dans une logique de transformation progressive de ces pratiques. Les enseignants décrivent une évolution du rapport des étudiants à leurs productions, l'écriture étant mobilisée dans le cadre de réalisations destinées à être partagées au-delà de la classe. Dans les cours de langue française, cette approche est utilisée pour travailler les compétences orales et écrites dans le cadre de projets collaboratifs, dont la création d'ebooks constitue un exemple représentatif.

9.3.1. La création d'ebooks : écrire pour publier

Concrètement, les étudiants créent ensemble des livres numériques (albums documentaires, récits narratifs) sur des sujets variés. Le travail suit une progression claire: recherche et planification, production collaborative des pages, révision collective, puis publication en ligne. Ce cadre structuré permet d'articuler

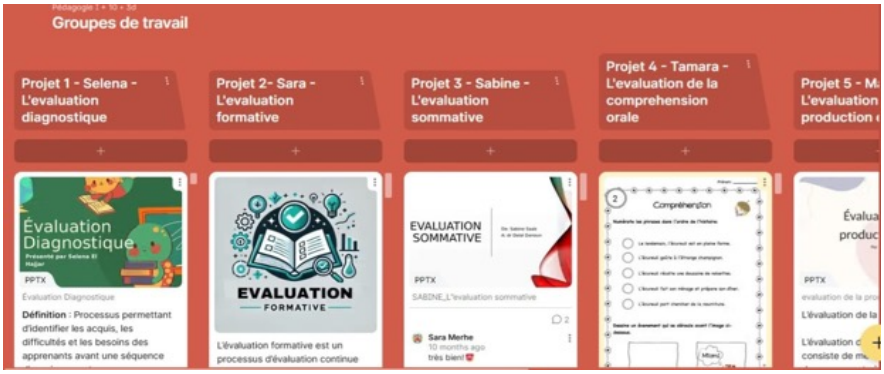
pour qui le français n'est pas la discipline principale, arrivent avec des niveaux hétérogènes et souvent une certaine appréhension.

Plutôt qu'un test écrit classique, l'enseignant propose une série de jeux interactifs : quiz, memory grammatical, mots croisés numériques. Les activités sont collectives, non notées, vécues dans une atmosphère ludique. Les résultats, affichés collectivement, permettent aux étudiants de relativiser leurs difficultés, tandis que l'enseignant dispose d'indications précieuses pour adapter la suite du cours.

9.2.3. La gamification comme support du travail collaboratif

La gamification ne se limite pas aux quiz ; elle structure également l'organisation du travail collaboratif, notamment via Padlet. Comme l'illustre la **Figure 3** ci-dessous, un espace partagé intitulé « Groupes de travail » permet de visualiser la répartition des projets et les productions de chaque groupe. Chaque groupe y dépose ses recherches, présentations et synthèses, accessibles à l'ensemble de la classe. Les productions individuelles ou collectives se transforment en ressources communes, inscrites dans une logique de mutualisation plutôt que de productions parallèles.

Figure 3
Espace Padlet «Groupes de travail»

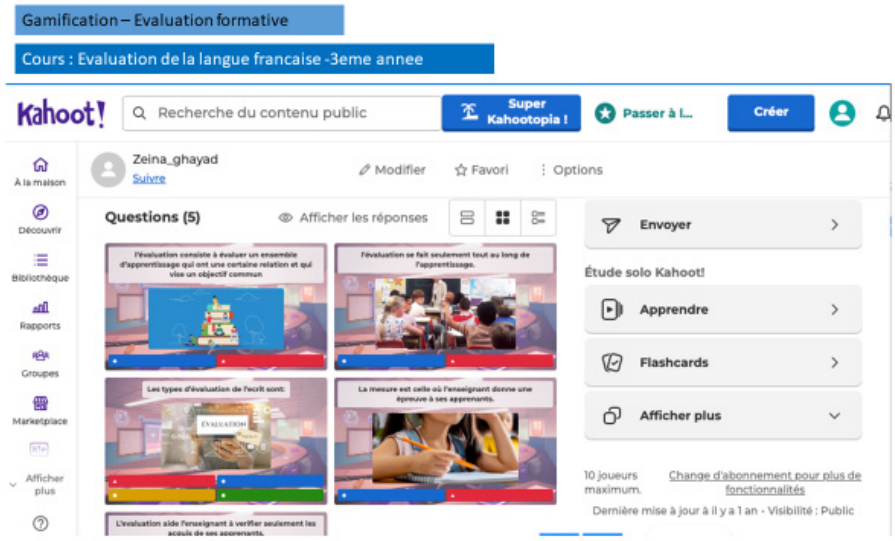


L'outil numérique joue ici un rôle de support organisationnel. Il facilite la coordination et constitue une base de connaissances mobilisable tout au long

9.2.1. La gamification au service de l'évaluation formative

Dans le cours *Évaluation de la langue française* (3e année), la gamification intervient lors des séances d'évaluation formative. Après l'étude de notions théoriques, l'enseignant conçoit un quiz interactif sur Kahoot!, comme l'illustre la **Figure 2** ci-dessous, et le projette en classe. Tous les étudiants participent simultanément, smartphone en main. Les questions défilent, un temps limité est accordé pour répondre, puis la bonne réponse s'affiche avec les résultats collectifs. Le classement apparaît à l'écran. L'activité est conçue comme un jeu collectif plutôt qu'une évaluation formelle. La rétroaction immédiate permet à l'enseignant de repérer les incompréhensions et d'y revenir sans attendre, et aux étudiants de se situer par rapport aux réponses attendues.

Figure 2
Interface Kahoot! — évaluation formative



9.2.2. La gamification comme outil d'évaluation diagnostique

Dans le cours *Techniques de l'expression et de la réception*, destiné aux étudiants des spécialités Sport et Musique, la gamification est mobilisée dès le début du semestre pour réaliser une évaluation diagnostique. Ces étudiants,

9.1.2. Éléments perçus comme innovants par les enseignants

L'innovation, ici, ne tient pas aux outils numériques. Elle repose sur une reconfiguration du temps et des rôles. Le présentiel n'est plus consacré à la transmission, mais à l'appropriation active des contenus : activités collaboratives, analytiques, créatives.

Ce qui change fondamentalement, c'est l'usage du temps collectif. Les étudiants arrivent préparés. Le cours peut alors se consacrer à ce qui a le plus de valeur : l'interaction, la mise en pratique, la création. Le travail individuel réalisé en amont alimente le travail collectif et prend sens. L'apprentissage par les pairs joue un rôle central: on apprend en produisant ensemble, en confrontant ses idées, en évaluant le travail des autres.

Cette approche a aussi une forte dimension professionnalisante. Les futurs enseignants conçoivent des activités, produisent des ressources réutilisables, expérimentent des dispositifs transposables dans leur propre pratique.

Enfin, dans un environnement où l'infrastructure fait régulièrement défaut, cette classe inversée témoigne d'une créativité adaptative. L'innovation ne dépend pas de l'abondance technologique mais de la capacité à transformer les interactions avec les moyens du bord.

9.2. La gamification: transformer des moments clés du cours

À la Faculté de Pédagogie I, 57,1 % des enseignants de français mobilisent des dispositifs de gamification, ce qui en fait la deuxième pratique innovante après la classe inversée. Quiz interactifs, jeux de mémorisation ou défis collectifs sont utilisés comme supports d'activité en classe.

Définie comme «une technique qui permet de transférer des mécanismes propres au jeu (récompense, surprise, compétition, personnalisation, collection, renforcement, etc.) à des situations non-ludiques afin de rendre plus efficaces les conduites et les apprentissages» (Malek, 2024, p 586), la gamification vise à soutenir l'attention des étudiants et à favoriser leur participation. Trois usages illustrent cette diversité.

lecture, compilation des albums, analyse des activités). Présentations orales et évaluation par les pairs.

- **Après**: création collective d'un album documentaire numérique sur Book Creator. La séquence se clôt par une auto-évaluation et un temps de réflexion sur les apprentissages réalisés.

À l'issue de cette séquence, les étudiants ont produit un album documentaire numérique sur les papillons, dont la figure ci-dessous (figure 1) présente un exemple de double page réalisée dans Book Creator.

Figure 1
Production étudiante: album documentaire numérique sur les papillons

La double page créée par un groupe d'étudiantes sur le thème des papillons illustre une appropriation du genre. Le vocabulaire est adapté au jeune public, la mise en page articule textes, schémas et illustrations, l'organisation suit une logique de rubriques («Où vivent-ils?», «Que mange le papillon?», «Cycle de vie?»), et les phrases restent courtes et accessibles. Les productions réalisées mobilisent plusieurs codes du genre, tant dans l'organisation des contenus que dans les choix de mise en forme et de visuels.

Ces données chiffrées dessinent des tendances, mais ne rendent pas compte de la manière dont les pratiques se déploient concrètement. Le panorama qualitatif qui suit vise à combler cet écart.

9. Panorama des pratiques innovantes

La présentation des pratiques pédagogiques innovantes mises en œuvre à la Faculté de Pédagogie I vise à décrire des dispositifs expérimentés par les enseignants dans leur contexte d'exercice. Il ne s'agit pas d'en évaluer l'efficacité en termes d'apprentissages mesurables, mais de rendre compte de pratiques déclarées, des intentions pédagogiques qui les sous-tendent et des effets perçus sur l'engagement des étudiants. À cette fin, les dispositifs présentés ci-après ont été sélectionnés parmi l'ensemble des pratiques déclarées en raison de leur caractère représentatif et détaillé, permettant d'illustrer concrètement chaque type d'approche innovante recensée.

9.1. La classe inversée: réinventer le temps d'apprentissage

Avec 85,7 % d'adoption, la classe inversée est la pratique innovante la plus répandue. Selon Oussikoum, Jama et El Biad (2024, p. 5), la classe inversée est « fondée sur une redistribution concise et intelligible des activités entre l'espace classe et l'espace hors classe ». Les étudiants découvrent les notions en amont ; le temps de classe est libéré pour les échanges, analyses et productions collectives. L'enseignant passe du rôle de transmetteur à celui d'accompagnateur.

9.1.1. L'album documentaire jeunesse

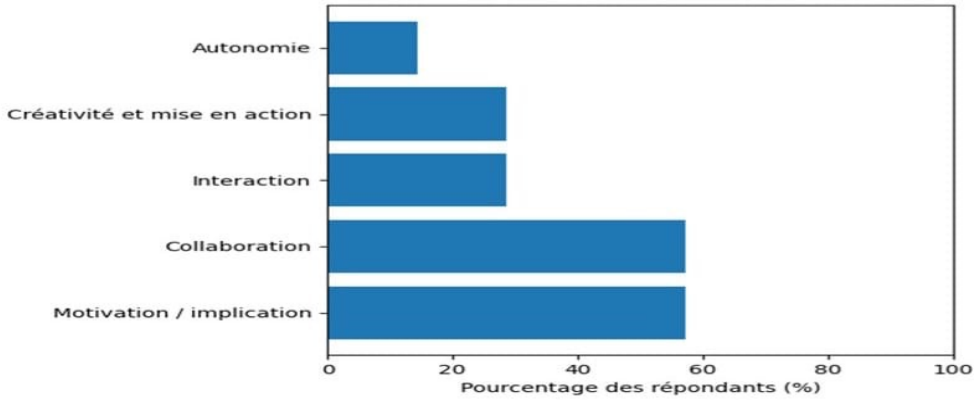
Cette séquence de sept heures, destinée aux futurs enseignants du primaire, dans le cadre du cours de littérature de jeunesse, suit trois phases:

- **Avant**: visionnage de vidéos pédagogiques à distance, exploration de sites d'éditeurs, choix d'un album et conception d'une activité pédagogique (productions déposées sur Padlet).
- **Pendant**: zéro exposé magistral. Quatre groupes travaillent à partir des productions déposées (synthèse du genre, présentation des pratiques de

7.5. La collaboration comme facteur clé de réussite

Au-delà des freins, les enseignants identifient les conditions de réussite de leurs dispositifs innovants.

Tableau 4
Facteurs du succès des activités innovantes

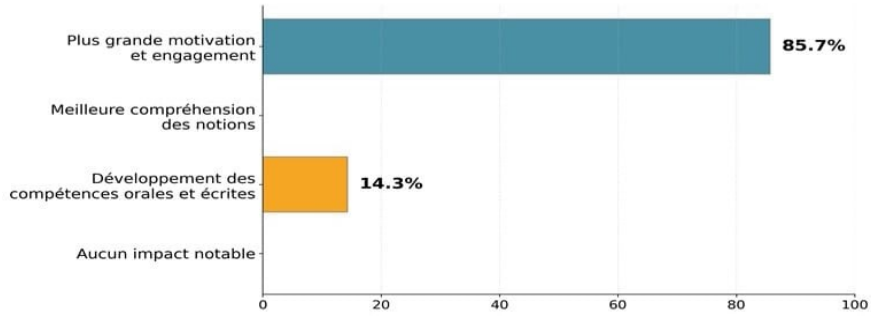


Ce classement reflète une réalité pratique : dans un contexte contraint, ce sont les dynamiques humaines — l'envie, le travail en groupe — qui semblent soutenir les dispositifs innovants. L'autonomie, souvent présentée comme une finalité de l'innovation, reste ici secondaire.

8. Synthèse des résultats quantitatifs

Les résultats convergent. Les enseignants de la Faculté de Pédagogie I innovent, et ils le font dans des conditions difficiles, sans toujours le matériel nécessaire, sans connexion fiable. Pourtant, c'est précisément **là où les moyens manquent que l'innovation a changé de nature** : elle ne porte plus sur les outils, mais sur les personnes, c'est-à-dire la manière dont les étudiants travaillent ensemble, s'impliquent, interagissent. Les effets que les enseignants observent sont à l'image de cette innovation : ce qu'ils voient changer, c'est l'engagement, pas les notes. Et ce qui fait tenir ces dispositifs, c'est la collaboration et la motivation, pas l'équipement.

Tableau 2
Impact principal des pratiques innovantes sur les étudiants

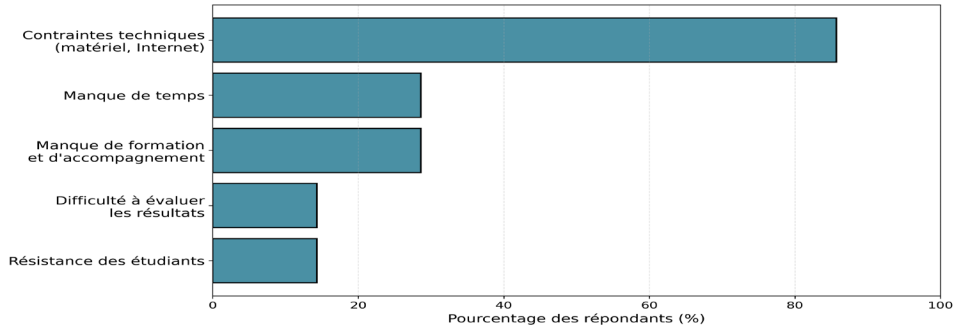


Ce qui ressort nettement, c'est que les enseignants perçoivent l'innovation à travers ses effets sur l'engagement — pas sur la progression des compétences linguistiques. Ce décalage s'explique : la participation et le dynamisme sont observables en temps réel, tandis que la progression des apprentissages supposerait des dispositifs d'évaluation qui ne sont pas en place.

7.4. Des freins essentiellement techniques

L'identification des obstacles rencontrés fait apparaître une problématique récurrente.

Tableau 3
Principaux obstacles à la mise en œuvre des pratiques innovantes



Ce qui frappe, c'est que le principal frein n'est ni un manque de volonté, ni un déficit de compétences pédagogiques — c'est l'infrastructure qui fait défaut.

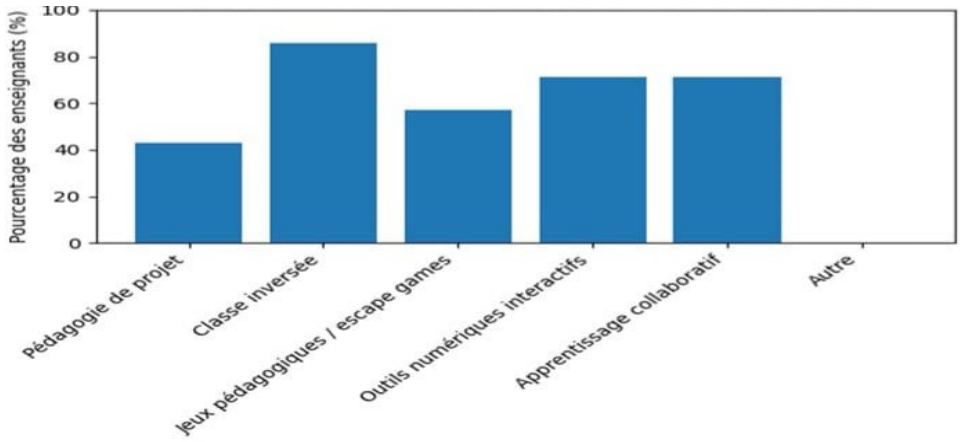
7.1. Une adoption unanime des approches innovantes

Premier constat: tous les enseignants interrogés (100%) déclarent utiliser des approches innovantes dans leurs cours de français. Cette unanimité, dans un contexte marqué par d'importantes contraintes techniques, témoigne d'un engagement collectif en faveur de l'innovation pédagogique.

7.2. Les méthodes privilégiées

La répartition des pratiques montre des préférences nettes pour certaines approches innovantes.

Tableau 1
Méthodes pédagogiques innovantes mises en œuvre



Ce que ces chiffres révèlent, c'est que les enseignants privilégient avant tout ce qui transforme la dynamique de la classe — la façon dont les étudiants interagissent et travaillent ensemble — plutôt que les outils technologiques.

7.3. Un impact principalement motivationnel

Les enseignants ont été interrogés sur les effets qu'ils attribuent aux pratiques innovantes.

6. Méthodologie

Cette section présente les choix méthodologiques retenus pour analyser les pratiques pédagogiques innovantes des enseignants de français de la Faculté de Pédagogie I, ainsi que le profil des participants à l'enquête.

6.1. Le dispositif: l'enquête par questionnaire

Pour étudier comment les enseignants de français de la Faculté de Pédagogie I conçoivent et vivent l'innovation pédagogique, nous avons opté pour une enquête par questionnaire. Ce choix permet de recueillir à la fois des données quantitatives (fréquences d'utilisation, types d'approches, obstacles) et qualitatives (perceptions des impacts, exemples de pratiques), tout en interrogeant l'ensemble des enseignants dans un temps raisonnable. L'objectif était d'obtenir une photographie collective des pratiques et d'identifier s'il existe une culture pédagogique partagée autour de l'innovation.

Le questionnaire s'articule autour de cinq axes : les représentations de l'innovation pédagogique, les pratiques effectivement mises en œuvre, la place du numérique, les effets perçus sur l'engagement des étudiants, et les contraintes rencontrées.

6.2. L'échantillon

Le questionnaire a été administré à l'ensemble des enseignants et tuteurs de français de la Faculté de Pédagogie I. Cet échantillon offre une vision exhaustive des pratiques sur ce terrain et cible des formateurs d'enseignants, dont les pratiques ont une portée démultipliée: ce qu'ils font en classe influence directement la manière dont leurs étudiants enseigneront demain.

7. Présentation et analyse des résultats:

L'analyse des réponses au questionnaire révèle cinq dimensions structurantes: l'adoption de l'innovation, les pratiques privilégiées, les effets perçus, les obstacles et les facteurs de réussite.

organisationnels sont «aussi importants que les facteurs classiques tels que le temps et l'argent (ressources matérielles)» (Messai-Farkh et al, 2022, p 73), ce qui, à notre sens, appelle une transformation des pratiques qui dépasse les seuls investissements matériels.

Dans ce contexte, les études documentant des pratiques pédagogiques innovantes à l'Université Libanaise restent rares. Makki (2020) rend compte d'une expérience de pédagogie de projet mobilisant le numérique en classe de FLE à la Faculté de Tourisme, auprès d'un public débutant. Danoun constitue l'un des rares travaux à avoir analysé un dispositif innovant conduit à la Faculté de Pédagogie elle-même, auprès de futurs enseignants en Arts plastiques: articulant pédagogie de projet, outils numériques avancés et approche actionnelle, cette recherche-action documente des effets motivationnels significatifs — la motivation intrinsèque des étudiants passant de M=2,8 à M=6,1 (Danoun, 2026, p 327) — chez un public initialement démotivé. L'auteure reconnaît elle-même que cette étude comble un « angle mort » (Danoun, 2026, p 338): aucune recherche n'avait jusqu'ici mobilisé de manière intégrative ces cadres théoriques dans le contexte universitaire libanais. C'est précisément dans cet espace peu documenté que s'inscrit le présent article : en examinant les pratiques pédagogiques innovantes des enseignants de français à la Faculté de Pédagogie I, il entend contribuer à une connaissance encore lacunaire des dynamiques d'innovation dans l'enseignement supérieur public libanais.

5. Synthèse du cadre théorique

La littérature converge sur un point: ce qui fait l'innovation pédagogique, ce n'est ni la technologie ni les outils, mais la transformation des interactions entre l'enseignant, l'étudiant et le savoir. Le numérique peut y contribuer, mais ses effets restent conditionnels, et c'est la qualité du dispositif pédagogique, non le support technique, qui détermine l'engagement des étudiants. Si ces principes tiennent, alors ils devraient tenir aussi là où la technologie fait défaut. Le contexte libanais — coupures d'électricité, connexions instables, absence de cadre institutionnel — offre précisément les conditions pour vérifier si l'innovation pédagogique peut se construire indépendamment des moyens technologiques. C'est sur cette base que reposent les deux hypothèses de la recherche.

des exigences administratives et disciplinaires, sans jamais mentionner les compétences pédagogiques parmi les critères de recrutement ou de promotion. De fait, parmi les onze universités les plus avancées en matière d'assurance qualité, seules quatre tiennent compte des prestations pédagogiques pour le renouvellement de contrat et la promotion (Moghaizel-Nasr, 2019, para. 22), un constat décrit comme «l'obstacle majeur au développement des pratiques pédagogiques». Cette absence institutionnelle s'ancre dans des représentations encore dominantes : celle de l'enseignant comme appartenant «essentiellement à un champ disciplinaire » et comme «maître qui transmet un savoir dans une liberté absolue » (Moghaizel-Nasr, 2019, para. 31). Les rares initiatives de formation pédagogique qui existent restent isolées et sans capitalisation nationale: «juxtaposées, sans synergie ni capitalisation» (Moghaizel-Nasr, 2019, para.15). C'est dans ce cadre que s'inscrit toute démarche pédagogique dans l'enseignement supérieur libanais — un cadre qui ne forme pas à l'enseignement, ne l'encadre pas, et ne le valorise pas.

À l'Université Libanaise, les données révèlent un paradoxe: le problème n'est pas tant l'absence d'outils que la difficulté à transformer les pratiques. Zeitoun et Ghosn documentent qu'au Centre des Sciences du Langage et de la Communication, alors que la grande majorité des professeurs approuvent l'ensemble des indicateurs de compétence, seuls 50 à 70 % des étudiants partagent cette appréciation (Zeitoun et Ghosn, 2019, p 28), un écart qui suggère que la maîtrise déclarée ne se traduit pas nécessairement en pratiques effectives. C'est ce que confirment Messai-Farkh, Badr et Calargé (2022): une fois les outils numériques déployés, ce qui pose problème n'est pas la logistique mais «la transposition en ligne de l'activité d'enseignement, à savoir l'interaction virtuelle» (Messai-Farkh et al., 2022, p 68).

Les crises successives -effondrement économique, pandémie- n'ont pas créé ces fragilités: elles les ont rendues visibles. La moitié des enseignants de français n'avaient jamais utilisé les TIC avant mars 2020 (Messai-Farkh et al., 2022, p 72), et le passage au distanciel s'est heurté à des obstacles qui préexistaient: coupures de courant, débit insuffisant, absence de formation. Comme le soulignent les auteurs, les facteurs institutionnels et

4.3. Engagement, interactions et expérience d'apprentissage

Motivation et engagement, bien que souvent confondus, ne désignent pas le même phénomène. Comme le souligne Parent, « la motivation est la force qui pousse l'apprenant à faire le premier pas vers l'action, [...] l'engagement est [celle] qui propulse, amène à faire le deuxième pas et les suivants » (Parent, 2014, p. 14). L'engagement suppose un investissement effectif qui se manifeste sur trois plans : affectif, comportemental et cognitif. Mais ces dimensions ne s'activent pas d'elles-mêmes : « tenir compte du contexte, des interactions et des activités qu'on propose aux étudiants afin de susciter leur engagement affectif, comportemental et cognitif semble un incontournable pour miser sur la réussite éducative» (Parent, 2014, p 15).

Les travaux de Lebrun, Gilson et Goffinet (2017) sur la classe inversée le confirment: lorsque les étudiants participent activement (recherche d'informations, exposés, débats en classe) les enseignants rapportent une motivation significativement plus élevée (supérieure à 85 %) et une augmentation des interactions (supérieure à 93 %). Ces effets sont nettement moins marqués lorsque l'inversion se limite à déplacer la transmission hors de la classe (Lebrun et al., 2017, p 140).

L'engagement ne dépend donc pas des outils, mais de la transformation des interactions et des rôles. Classe inversée, apprentissage collaboratif ou pédagogie de projet peuvent le susciter avec des moyens limités, dès lors qu'ils placent l'étudiant en position active. Cette logique se retrouve également dans des approches comme le Français sur Objectifs Spécifiques (FOS), où l'enseignement du français est ancré dans des besoins professionnels précis: l'engagement y procède de la pertinence du contenu pour l'apprenant plutôt que de l'introduction de technologies.

4.4. L'enseignement supérieur au Liban: un champ peu documenté

L'enseignement supérieur au Liban n'a longtemps accordé que peu de place à la dimension pédagogique du métier d'enseignant. La loi de 2014 qui régit le secteur, comme le note Moghaizel-Nasr, reste «plus normative que visionnaire» (Moghaizel-Nasr , 2019, para 9) : elle se concentre sur

4.2. Numérique et innovation pédagogique: entre injonction institutionnelle et conditions d'efficacité

Le contexte universitaire est marqué par une « injonction à l'innovation pédagogique» (Averseng, 2019, p 8) et une pression croissante à numériser les pratiques, souvent sans moyens suffisants. L'innovation risque alors de devenir une valeur en soi, déconnectée de ses effets réels, où «les exigences techniques prennent régulièrement le pas sur le souci des finalités» (Albero, 2010, p 11). Paquelin (2020, p 11) prolonge ce constat en soulignant que la transformation des pratiques pédagogiques suppose de «penser au-delà d'un outillage technologique» pour engager un changement plus profond des conceptions et des modes d'enseignement.

Mais au-delà de cette pression institutionnelle, que sait-on des effets réels du numérique lorsqu'il est effectivement intégré aux pratiques d'enseignement ? Lebrun rappelle qu'«il n'y a pas de principe à l'apprentissage avec l'ordinateur qui ne soit pas déjà un principe d'apprentissage» (Lebrun, 2000, p 45), soulignant que les processus cognitifs fondamentaux demeurent centraux, indépendamment des outils. Tricot confirme que les effets positifs du numérique sur les apprentissages restent «modérés, variables et dépendants des usages pédagogiques » (Tricot, 2024, p 5). Le numérique est donc un levier conditionnel: son efficacité dépend de la manière dont il soutient les interactions entre l'apprenant et le contenu.

Si le numérique n'est qu'un levier conditionnel, que se passe-t-il lorsqu'il fait défaut ? La question est particulièrement pertinente dans les contextes à ressources limitées, où les contraintes matérielles empêchent le recours systématique aux outils numériques. L'innovation pédagogique ne disparaît pas pour autant, elle se déplace. Classe inversée avec photocopies, apprentissage collaboratif sans ordinateurs, gamification avec supports papier, autant de dispositifs qui reposent sur la reconfiguration des interactions et des rôles plutôt que sur l'équipement. C'est cette innovation, pédagogique avant d'être technologique, que privilégie la présente recherche, en cohérence avec le contexte contraint de la Faculté de Pédagogie I.

4. Revue de littérature et cadre théorique

Analyser les pratiques innovantes de la Faculté de Pédagogie I suppose de clarifier ce que recouvre l'innovation pédagogique, et en particulier ce qui la distingue de la simple modernisation technologique. Le cadre théorique mobilisé ici s'organise autour de trois questions : quand peut-on parler d'innovation pédagogique ? À quelles conditions le numérique contribue-t-il réellement à cette innovation ? Et par quels mécanismes les dispositifs pédagogiques agissent-ils sur l'engagement des étudiants ? Ces questions sont ensuite mises à l'épreuve du contexte libanais, où la littérature reste lacunaire.

4.1. L'innovation pédagogique: une évolution progressive des pratiques

L'innovation pédagogique ne constitue pas une rupture radicale, mais une évolution progressive marquée par des ajustements successifs. Comme le rappellent Cros et Broussal, «l'apparition de la nouveauté recouvre un empan large: de la plus modeste modification [...] à la plus impliquante» (Cros & Broussal, 2020, para. 27). Rossi nuance cette perspective en soulignant que «la rupture et la continuité sont les deux faces d'une même réalité» (Rossi, 2021, p 8), ce qui invite à ne pas les opposer, mais à les penser ensemble. C'est cette conception graduelle et non binaire qui sera retenue ici.

Il faut aussi distinguer innovation pédagogique et modernisation technologique: la simple digitalisation peut reproduire des pratiques transmissives sans transformation réelle de l'apprentissage. Lebrun observait que «les nouveaux outils technologiques ne font souvent qu'automatiser les anciennes pratiques» (Lebrun, 2000, p 45). Les seuls dispositifs techniques ne suffisent pas à innover pédagogiquement: Averseng souligne que le principal écueil réside précisément dans « les outils eux-mêmes» (Averseng, 2019, p 8), lorsque leur maîtrise technique prend le pas sur les finalités pédagogiques. Ainsi définie, l'innovation pédagogique correspond moins à l'introduction d'outils qu'à une transformation des pratiques centrée sur l'apprentissage. Cette distinction posée, reste à examiner comment le contexte universitaire actuel pèse sur les formes que prend l'innovation.

en enseignement du français à la Faculté de Pédagogie I, identifier ce qui les favorise ou les freine, et examiner leurs effets sur l'engagement et les apprentissages des étudiants.

2. Problématique

La question centrale qui guide cette recherche peut se formuler ainsi : dans quelle mesure les pratiques pédagogiques innovantes transforment-elles l'enseignement du français à la Faculté de Pédagogie I, et quels sont les leviers et les freins à leur mise en œuvre effective dans le contexte académique libanais?

Cette interrogation en appelle d'autres. Comment les enseignants parviennent-ils à s'approprier ces pratiques malgré des contraintes matérielles importantes? Quels types de dispositifs privilégient-ils, et pourquoi ? Quel impact ces innovations ont-elles sur la motivation et l'engagement des étudiants ? Quels obstacles rencontrent-ils concrètement, et comment ces obstacles influencent-ils leurs choix pédagogiques?

3. Hypothèses

Le contexte libanais, où les conditions d'exercice restent précaires, invite à interroger les formes que prend l'innovation pédagogique et les effets que les enseignants lui attribuent. Deux hypothèses principales structurent cette recherche:

- **Hypothèse 1**: Dans le contexte de contraintes matérielles fortes du Liban, les enseignants s'engagent dans l'innovation pédagogique en privilégiant des transformations centrées sur les interactions et l'organisation du travail collaboratif, plutôt que sur des dispositifs fortement dépendants de la technologie.
- **Hypothèse 2**: Les enseignants perçoivent les pratiques pédagogiques innovantes avant tout comme des moyens de favoriser l'engagement, la participation et le travail collaboratif des étudiants, davantage que comme des leviers d'amélioration immédiate des résultats académiques.

material constraints (power outages, unreliable internet), all teachers adopt these practices. Innovation relies on reconfiguring interactions and roles in class, rather than on technological tools. The flipped classroom, collaborative learning, and gamification prevail. Teachers perceive these practices as drivers of student engagement, not as means of improving academic outcomes. Findings suggest that material constraints do not hinder innovation but redirect it toward its core pedagogical dimension: interactions, collaboration, and collective production.

Keywords: pedagogical innovation, French language teaching, flipped classroom, gamification, student engagement, constrained context, Lebanon

1. Introduction

Les pratiques d'enseignement du français au Liban évoluent dans un contexte marqué par le numérique. Les étudiants, habitués à l'interactivité des smartphones et des réseaux sociaux, réclament des cours plus dynamiques. Innover pédagogiquement est devenu une condition pour maintenir leur engagement.

À la Faculté de Pédagogie I, les enseignants le constatent : les cours magistraux traditionnels peinent à capter l'attention d'apprenants habitués à l'immédiateté. Le défi ne se limite pas à introduire des outils numériques, mais à repenser la manière d'enseigner et d'apprendre.

Cette dynamique se heurte toutefois au contexte libanais difficile. Depuis 2019, la crise économique frappe les infrastructures éducatives : coupures d'électricité, connexion Internet instable, matériel limité. Comment innover quand les conditions matérielles sont aussi précaires ?

Pourtant, c'est dans ce contexte contraint que des pratiques innovantes émergent à la Faculté de Pédagogie I (classe inversée, travail collaboratif, gamification), portées par des enseignants qui forment de futurs enseignants. Ce que ces étudiants expérimentent façonne leur vision du métier.

C'est dans ce double contexte — nécessité de renouveler les pratiques et contraintes matérielles fortes — que s'inscrit la présente recherche. Son objectif : analyser les pratiques pédagogiques innovantes mises en œuvre

L'innovation pédagogique à l'épreuve du terrain

une étude des pratiques enseignantes en français à la Faculté de Pédagogie I de l'Université libanaise

Dr. Souheir El Hajj[1]

Résumé

Cette étude examine les pratiques pédagogiques innovantes des enseignants de français à la Faculté de Pédagogie I de l'Université libanaise. Malgré d'importantes contraintes matérielles (coupures d'électricité, connexion instable), tous les enseignants adoptent ces pratiques. L'innovation repose sur une reconfiguration des interactions et des rôles en classe, plutôt que sur des outils technologiques. La classe inversée, l'apprentissage collaboratif et la gamification dominent. Les enseignants perçoivent ces pratiques comme des leviers d'engagement étudiant, non comme des moyens d'améliorer les résultats académiques. Les résultats suggèrent que les contraintes matérielles ne bloquent pas l'innovation mais la réorientent vers sa dimension pédagogique fondamentale : les interactions, la collaboration et la production collective.

Mots-clés: innovation pédagogique, enseignement du français, classe inversée, gamification, engagement étudiant, contexte contraint, Liban

Abstract

This study examines innovative teaching practices of French instructors at the Faculty of Education I of the Lebanese University. Despite significant

(1) Docteure en didactique du français langue étrangère, Faculté de Pédagogie – Section 1

صدر عن

دار بيروت الدولية

د. فاطمة مصطفى دقماق

الذّكاءُ العاطفي

سرُّ نجاحك في الحياة

تقديم البروفسور فوزي أيوب

الفصل الأول: مفهوم الذكاء العاطفي ونشأته

الفصل الثاني: الذكاء العاطفي على المستوى الشخصي

الفصل الثالث: كيف تُنمّي الذكاء العاطفي

الفصل الرابع: أهمية الذكاء العاطفي في مجالات الحياة

تجدونه لدى:

- دار بيروت الدولية، حارة حريك، 03/973983.
- الدكتورة فاطمة مصطفى دقماق 03/788626 / الجنوب.
- مكتبة السيد محمد حسين فضل الله العامة، حارة حريك، جانب مستشفى بهمن.
- مكتبة فيلوسوفيا، حارة حريك، شارع الشيخ راغب حرب، 71/548418.
- مكتبة أفكار، حارة حريك، 03/007768.

دار بيروت الدولية
للطباعة والنشر والتوزيع

EUROPUB Publishing Company LTD, UK

CheckInCertificate

CERTIFICATE
OF ACHIEVEMENT

THIS CERTIFICATE IS PROUDLY PRESENTED TO

Seda Al-Oulum

(2959-9423),

indexed in the Europub database, recognizing an Europub Impact Factor of 0.54 (A3

(EPIF: 0.54 (A3) for the year **2024.**

This certificate is issued under the cover of EuroPub Publishing Company, Ltd., UK.

Euro Code: 1236060306 **Issue on:** 2026-02-09

Journal link: https://sadaloulum.com/

Please check it as online with Euro Code: https://cms.europub.co.uk/qr_check

VALID

SIGNATURE

Database: http://europub.co.uk/

INTERNATIONAL Scientific Indexing

Certificate

Fresh Ideas for Growing your Citations

This is to certify that **Sada Al-Oulum** is indexed in International Scientific Indexing (ISI).

The Journal has Impact Factor Value of **1.198** for the year **2025-2026**.

URL: https://isindexing.com/isi/journaldetails.php?id=23574

Editor ICR Team
(ISI)

International Scientific Indexing
(ISI)

موقع المجلة الإلكتروني: www.sadaloulum.com
البريد الإلكتروني: sadaloulum@gmail.com
الرقم التسلسلي المعياري الدولي لتعريف الدوريات الإلكترونية: ISSN 9431-2959