

تأثير صيام رمضان على الصحة النفسية: اختلافات بين الجنسين لدى الشباب المسلمين في إسرائيل

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 14, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تأثير صيام رمضان على الصحة النفسية: اختلافات بين الجنسين لدى الشباب المسلمين في إسرائيل. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120706>

هل يمكن أن يكون الصوم في رمضان علاجاً نفسياً؟ دراسة إسرائيلية تكشف عن تأثيرات متباينة بين الجنسين

أتعرفون هذا الشعور بالهدوء والسلام الداخلي الذي يرافق ليالي رمضان؟ تلك الرغبة في التأمل والتواصل مع الذات، بعيداً عن صخب الحياة اليومية؟ لطالما ارتبط شهر رمضان بالروحانية والتعب، ولكن ماذا عن تأثيره على صحتنا النفسية؟ هل يمكن أن يكون الصوم، بالإضافة إلى كونه فريضة دينية، أداة لتحسين حالتنا المزاجية وتقليل التوتر والقلق؟ هذا ما تسعى دراسة حديثة أجراها الباحثون في إسرائيل للإجابة عليه، مع التركيز بشكل خاص على الفروق بين الرجال والنساء.

الأسس النظرية

العلاقة بين الدين والصحة النفسية

لطالما استكشف علماء النفس العلاقة المعقدة بين الدين والصحة النفسية. تعتبر العديد من النظريات أن الانتماء الديني يوفر شبكة دعم اجتماعي قوية، ويعزز الشعور بالمعنى والهدف في الحياة، ويقدم آليات للتكيف مع الضغوط والتحديات. يمكن النظر إلى الصوم في رمضان، على سبيل المثال، كشكل من أشكال الممارسة الدينية التي تتطلب ضبط النفس والتحكم في الدوافع، وهي مهارات أساسية في العلاج السلوكي المعرفي (CBT). فالعلاج السلوكي المعرفي يركز على تغيير الأنماط السلبية في التفكير والسلوك، والصوم يمكن أن يساعد في تطوير هذه المهارات من خلال تحدي الرغبات الفورية وتعزيز الوعي الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن اعتبار شهر رمضان فترة من التطهير الروحي والنفسي، مما يسمح للأفراد بالتخلص من المشاعر السلبية والتركيز على الإيجابيات. من منظور التحليل النفسي، يمكن النظر إلى الصوم كرمز للتخلي عن الملذات الدنيوية والتركيز على الاحتياجات الروحية الأعمق.

منهجية البحث

تصميم الدراسة والمشاركين

قام الباحثون، بقيادة السيدة سنياني، بدراسة شاملة شملت 284 شاباً وشابة مسلمين من إسرائيل. اعتمدت الدراسة على تصميم القياس المتكرر، حيث تم تقييم المشاركين خمس مرات خلال فترة الصيام في رمضان. تم جمع البيانات في بداية رمضان، وفي الأسبوع الأول، وفي منتصف الشهر، وفي نهايته، وبعد انتهاء رمضان مباشرة. هذا التصميم يسمح للباحثين بتتبع التغيرات في الحالة النفسية للمشاركين على مدار فترة الصيام، وتحديد ما إذا كانت هذه التغيرات مرتبطة بالصيام نفسه أم بعوامل أخرى. تم استخدام استبيانات لتقييم مستويات الضيق العام (GD)، وأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، بالإضافة إلى جودة الحياة (QoL). تم تحليل البيانات باستخدام النماذج الخطية العامة المتكررة (repeated-measures general linear modeling)، وهي تقنية إحصائية قوية تسمح بتحليل التغيرات في البيانات بمرور الوقت.

أدوات القياس والإجراءات

تم اختيار أدوات القياس بعناية لضمان دقة وموثوقية النتائج. تم استخدام مقياس للضيق العام لتقييم الشعور العام بالضيق والانزعاج النفسي. كما تم استخدام مقاييس محددة لتقييم أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، مما يسمح للباحثين بتحديد ما إذا كان الصيام يؤثر على أعراض معينة بشكل مختلف عن غيرها. أما بالنسبة لجودة الحياة، فقد تم استخدام مقياس شامل يغطي جوانب مختلفة من الحياة، مثل الصحة الجسدية والعلاقات الاجتماعية والرضا عن العمل. تم جمع البيانات بشكل

مجهول لضمان خصوصية المشاركين وتشجيعهم على الإجابة بصراحة. تم التأكيد على أن المشاركة في الدراسة طوعية تماماً، وأن المشاركين يمكنهم الانسحاب في أي وقت دون أي عواقب.

النتائج

تأثيرات الصيام على الصحة النفسية

أظهرت النتائج أن الصيام في رمضان مرتبط بتحسينات في الصحة النفسية، ولكن هذه التحسينات تختلف باختلاف الجنس. بشكل عام، انخفضت مستويات الضيق العام والاكتئاب والقلق والتوتر لدى المشاركين خلال فترة الصيام، وخاصة في الأسبوع الأول من رمضان وبعد انتهاء الشهر. هذا يشير إلى أن الصيام يمكن أن يكون له تأثير مهدئ ومريح على الحالة النفسية. ومع ذلك، لوحظت زيادة مؤقتة في مستويات الضيق العام لدى النساء خلال رمضان، وهو ما لم يحدث لدى الرجال. هذا يشير إلى أن النساء قد يواجهن تحديات إضافية خلال فترة الصيام، ربما بسبب زيادة المسؤوليات الاجتماعية أو التوقعات الثقافية. على الرغم من التحسينات في الأعراض النفسية، انخفضت جودة الحياة بشكل عام خلال رمضان، وخاصة لدى النساء، ولكنها تعافت بعد انتهاء الشهر. أشار المشاركون إلى أن الزيادة في الالتزامات الاجتماعية خلال رمضان قد تكون ساهمت في هذا الانخفاض في جودة الحياة، معربين عن رغبتهم في تقليل هذه الضغوط مع الحفاظ على الجوانب الروحية للصيام.

تأثيرات ثقافية وعربية

الفروق الثقافية وأهمية السياق الاجتماعي

تكتسب هذه النتائج أهمية خاصة في السياق العربي والإسلامي، حيث يعتبر رمضان شهراً مقدساً له أهمية روحية واجتماعية كبيرة. في العديد من المجتمعات العربية، يزداد الضغط الاجتماعي خلال رمضان، حيث يتوقع من الأفراد المشاركة في العديد من المناسبات والاحتفالات. هذا الضغط الاجتماعي قد يكون له تأثير سلبي على جودة الحياة، خاصة بالنسبة للنساء اللواتي غالباً ما يتحملن مسؤولية تنظيم هذه المناسبات وإعداد الطعام للضيوف. من المهم أن ندرك أن تجربة الصيام تختلف من شخص لآخر، وأن العوامل الثقافية والاجتماعية تلعب دوراً كبيراً في تشكيل هذه التجربة. في بعض المجتمعات العربية، قد يكون الصيام فرصة للتخلص من التوتر والقلق والتركيز على العبادة، بينما في مجتمعات أخرى قد يكون مصحوباً بضغوط إضافية وتحديات. من الضروري إجراء المزيد من البحوث لفهم هذه الفروق الثقافية وتطوير تدخلات فعالة تلبي احتياجات الأفراد المختلفة.

التحديات الخاصة بالمرأة العربية خلال رمضان

تظهر الدراسة أن النساء قد يواجهن تحديات فريدة خلال رمضان، وهو ما يتوافق مع العديد من الدراسات الأخرى التي تسلط الضوء على الضغوط التي تتعرض لها المرأة العربية في المجتمع. غالباً ما تتوقع المجتمعات العربية من النساء أن يكنّ ربات بيوت مثاليّات، وأن يتحملن مسؤولية رعاية الأسرة وإعداد الطعام وتنظيف المنزل. خلال رمضان، تزداد هذه المسؤوليات بشكل كبير، مما قد يؤدي إلى الإرهاق والتوتر والقلق. بالإضافة إلى ذلك، قد تواجه النساء صعوبات في التوفيق بين الالتزامات الدينية والاجتماعية والمهنية. من المهم أن ندرك هذه التحديات وأن ندعم النساء في التغلب عليها، من خلال توفير الدعم الاجتماعي والعاطفي، وتشجيعهن على تخصيص وقت لأنفسهن والاسترخاء. كما يجب علينا أن نعمل على تغيير المفاهيم الخاطئة حول دور المرأة في المجتمع، وتعزيز المساواة بين الجنسين.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

اتجاهات البحث المستقبلية

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من الأسئلة البحثية المثيرة للاهتمام. من المهم إجراء المزيد من البحوث لتحديد العوامل التي تساهم في الفروق بين الجنسين في تأثيرات الصيام على الصحة النفسية. كما يجب علينا أن ندرس تأثير الصيام على مجموعات سكانية مختلفة، مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن إجراء دراسات تدخلية لتقييم فعالية التدخلات النفسية التي تهدف إلى تعزيز الفوائد النفسية للصيام وتقليل الآثار السلبية. على سبيل المثال، يمكن تطوير برامج توعية لتعليم الأفراد كيفية التعامل مع الضغوط الاجتماعية خلال رمضان، وتشجيعهم على ممارسة تقنيات الاسترخاء والتأمل. كما يمكن تقديم الدعم النفسي للنساء اللواتي يعانين من صعوبات في التوفيق بين الالتزامات المختلفة.

قيود الدراسة

على الرغم من أهمية هذه الدراسة، إلا أنها تعاني من بعض القيود. أولاً، اقتصرت الدراسة على عينة من الشباب المسلمين في إسرائيل، مما قد يحد من إمكانية تعميم النتائج على مجموعات سكانية أخرى. ثانياً، اعتمدت الدراسة على استبي

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → أصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Sindiani M. (2026). *Trajectories of mental distress and quality of life during Ramadan fasting in young Israeli Muslims are gender-specific*. Scientific Reports, 16(1).

DOI: [10.1038/s41598-026-39211-1](https://doi.org/10.1038/s41598-026-39211-1)