مجلة العلوم الإنسانية العربية
المجلد (٦) العدد (٣)
الإصدار الواحد والعشرون
٢٠٢٥ (١-٢٤)

الضغوط النفسية لحرب غزة وتأثيرها على القطاع التعليمي (دراسة وصفية)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

سامى سلامة سعيد

طالب دكتوراه علم نفس تربوي

نشر إلكترونياً بتاريخ: ١٥ يوليو ٢٠٢٥م

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الضغوط النفسية لحرب فلسطين على القطاع التعليمي، والذى يشمل مراحل التعليم المختلفة في المدارس والجامعات، من خلال دراسة وصفية، هدفت الكشف عن مدي تأثير حرب غزة على ظهور الضغط النفسي على طلاب المدارس والجامعات بغرض تدمير العملية التعليمية، وكانت فروض الدراسة من خلال المتغير المستقل وهو الضغوط النفسية لحرب غزة والمتغير التابع وهو القطاع التعليمي بغزة، وبين كل من المتغيرين تأثيرات. وكان من تساؤلات الدراسة ما هو مفهوم ومصادر وأنواع، الضغوط النفسية، ما هو واقع الأضرار النفسية التي يمارسها قوة الاحتلال حيال التعليم بغزة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وكانت الحدود الموضوعية للدراسة: التعرف الضغوط النفسية من جراء الحرب بغزة على قطاع التعليم. والحدود المكانية: مدارس وجامعات غزة. وتوصل الباحث لنتائج الدراسة التي هي: أن هناك تأثير كبير لضغوط الحرب النفسية بغزة على الطلاب بجميع مراحل التعليم سواء المدارس أو التعليم الجامعي، والتي هي الخوف والرعب وفقدان الأمل في المستقبل وفقد الأقارب والضياع وقد تصل الى الموت. ومثل هذه الضغوط تتسبب في أمراض نفسية وجسدية. وأن الاحتلال إستخدم كل صور الضغوط النفسية والإنتهاكات من تخويف وإرهاب وقتل وقذف وتدمير واختلاس لحق الطلاب وأولياء الأمور والقائمين بالعمل على العملية التعليمية. وأن تدمير الأبنية التعليمية تدمير الى عقول براعم الفكر وهم الأطفال والشباب بمراحل التعليم وبتر للعلم ذاته. وإن عدم توافر إمكانية مقومات التعليم جراء الانتهاكات العدوانية الذى يمارسها الاحتلال من شأنها ان تنشئ جيلاً بلا هوية ولا فكر ولا ثقافة لمواجهة الاحتلال وجرائمه في حق شعب غزة. وخلص الباحث لتوصيات الدراسة، والتي هي: ضرورة عمل برامج ارشادية للتأهيل النفسي للطلاب عن طريق النت وتحفيزهم على استكمال مسيرتهم العلمية وتدخل المعلمين وأساتذة الجامعات في مساعدة الطلاب أون لاين. لابد من عمل برامج تعليمية لإكمال النقص الدراسي في المدارس لابد للتحرك الفوري للمجتمع الدولي لتوقف إطلاق النار وجرائم الإبادة الجماعية، وإنهاء الحصار وتسهيل ممرات آمنة لدخول المساعدات واسعاف الجرحى والمرضى، وإدخال

المساعدات الإنسانية دون معوقات. سرعة تكثيف جهود الدول العربية والأجنبية لإعادة إعمار الأبنية المدرسية والجامعية التي هدمت، لضمان استعادة العملية التعليمية وتعويض ما تم تدميره من أبنية تعليمية، والعمل على إعادة تأهيل نفسي واجتماعي للطلاب من خلال برامج تدعمهم نفسياً وتأهيلياً.

الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية، حرب غزة، قطاع التعليم في غزة.

Abstract

The study aimed to identify the impact of the psychological pressures of the Palestine War on the education sector, which includes the various stages of education in schools and universities, through a descriptive study. The study aimed to reveal the extent of the impact of the Gaza War on the emergence of psychological pressure on school and university students with the aim of destroying the educational process. The study hypotheses were through the independent variable, which is the psychological pressures of the Gaza War, and the dependent variable, which is the education sector in Gaza. The effects of each of the two variables were explained. Among the study questions were: What is the concept, sources, and types of psychological pressures? What is the reality of the psychological damage practiced by the occupying force against education in Gaza? The descriptive analytical approach was used. The objective boundaries of the study were: Identifying the psychological pressures resulting from the Gaza War on the education sector. The spatial boundaries: Gaza schools and universities. The researcher reached the results of the study, which are that there is a significant impact of the psychological pressures of the war in Gaza on students at all levels of education, whether schools or university education, which are fear, terror, loss of hope in the future, loss of relatives, and loss, which may lead to death Such pressures cause psychological and physical illnesses. The occupation has used all forms of psychological pressure and violations, including intimidation, terrorism, killing, slander, destruction, and embezzlement of the rights of students, parents, and those working in the educational process. The destruction of educational buildings destroys the minds of the budding thinkers, namely children and youth in the educational stages, and amputates knowledge itself. The lack of the possibility of educational components due to the

aggressive violations practiced by the occupation is likely to create a generation without identity, thought, or culture to confront the occupation and its crimes against the people of Gaza. The researcher concluded the study recommendations, which are the necessity of developing guidance programs for psychological rehabilitation of students via the Internet and motivating them to complete their educational path, and the intervention of teachers and university professors to help students online. Educational programs must be implemented to fill the gap in schools. The international community must take immediate action to stop the ceasefire and the crime of genocide, lift the siege, and provide safe corridors for the entry of aid, the evacuation of the wounded and sick, and the entry of humanitarian aid, without obstacles. Arab and foreign countries must quickly intensify their efforts to rebuild the schools and universities that were destroyed, ensuring the continuation of the educational process and compensating for the educational loss. Work must be done to rehabilitate students psychologically and socially through psychological support and rehabilitation programs.

Keywords: psychological pressures, Gaza war, education sector in Gaza

*** مقدمة الدراسة**

يعانى الشعب الفلسطيني منذ سنوات طويلة من الضغوط النفسية التي يمارسها عليه الاحتلال الصهيوني، والمتمثلة في أبشع الجرائم التي تصل إلى التصفية الجسدية والسياسية، والهجمات وقصف البيوت والمدارس والأماكن العامة والخاصة والتهجير وإطلاق القذائف بشكل عشوائي على التجمعات السكنية والحيوية، بالإضافة لأكثر من هذا مما يؤدى إلى الاستشهاد والإصابة والإعاقة والاعتقال والتدمير والتخريب، وقد أنتج أثاراً كارثية على العديد من المستويات وخصوصا البشرية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، كل ذلك أثر على الحياة اليومية الطبيعية وخاصة بعد التدمير الهائل لآلاف البيوت والأبراج السكنية وصلت لمسح أحياء بأكملها، وأبقت الآلاف من السكان في العراء دون مأوى لهم، حيث عايشت الأمهات والأهل والأصدقاء وشاهدت وسمعت صدمات متعددة مر بها ذويهم، والذى يمثل ضغوطاً نفسية ينتج عنها مظاهر عديدة من المخاوف، والإكتئاب، كل ذلك قد يكون له آثار قريبة أو متوسطة أو بعيدة المدى وذلك يرجع إلى نوع الحدث الصادم الذي قد تتعرض له الأمهات والأهل. أن الضغط النفسي لا يتوقف على طبيعة الموقف الضاغط، ولكن على التفسيرات التي يعطيها الفرد للموقف من خلال تقييمه لهذا الحدث الضاغط(وسام بلخير ،. 2021)

وبحسب إحصاءات الجهاز المركزي المسؤول عن الإحصاء الفلسطينية، فإنه ارتقى ٣١٤١ شهيداً وشهيدة خلال الشهر الأول فقط من الحرب من طلبة المدارس، في حين بلغ عدد الجرحى والمصابين ٤٨٦٣ من طلاب المدارس. ويوضح كذلك مركز الإحصاء أنه تم تعطيل جميع المدارس في قطاع غزة، وذلك من بدء الحرب وحرمان حوالي ٦٠٠ ألف طالب وطالبة من حقهم في التعليم المدرسي، وكردة فعل على الإعتداء بالقصف المستمر على قطاع غزة، وكذلك حصيلة الشهداء من الطلبة والمعلمين وتدمير البنية التحتية للمدارس، نتيجة تدمير ٨٠٪ من مدارس قطاع غزة. (وكالة الأنباء الفلسطينية، ٢٠٢٣)

*** مشكلة الدراسة**

تنطلق مشكلة الدراسة عن ظاهرة الضغوط النفسية التي تمارسها قوة الاحتلال على أهل أرض غزة والمدارس والجامعات بغرض تدمير العملية التعليمية، وما يصاحب ذلك من جرائم في حق البشرية وحقوق الانسان، من قذف عشوائي ، وسط ومسلح وقذف عشوائي على المخيمات وهدم للبناءات والمدارس ، وتدمير البنية التحتية لأصحاب الارض دون اعتبار لأخلاق ولا عرف ولا دين ولا رحمة، أولئك اصحاب الارض اللذين يعانون اشد انواع الظلم من محتل لا يعرف الشفقة ولا الانسانية معدوم الضمير والوطن مستعمر غاشم يستحل دماء الاطفال والنساء والرجال العُزل. وتتبلور مشكلة الدراسة في معرفة هذه الضغوط النفسية التي تمارسها قوة الاحتلال في حروبها للقطاع التعليمي بغزة، وكيفية الوقوف على بعض اشكالها وأنواعها ومصادرها وآثارها واسبابها، بهدف محاولة الوصول الى أساليب يمكن أن تساهم في التقليل منها أو تجاوزها بعض الشيء . لذا سعت الدراسة الى التعرف على أسبابها وأساليب مواجهتها للتخفيف من حدتها.

*** فروض الدراسة**

تنطلق الدراسة من فرضية غير مواجهة لمعرفة الضغوط النفسية للحرب على غزة وتأثيرها على القطاع التعليمي. والذى تتمثل في متغيرات الدراسة على ان يكون المتغير المستقل الضغوط النفسية لحرب غزة والمتغير التابع وهو القطاع التعليمي بغزة وبين كل من المتغيرين تأثيرات. ليندرج منها الفروض الفرعية وهى كالتالي: -

١- هناك علاقة ترابطية بين ضغوط الحروب النفسية، وفرص التعليم بالمدارس

٢- توجد علاقة بين ضغوط الحرب النفسية، وبين التغيرات الاقتصادية والثقافية والسلوكية والاجتماعية.

٣- يوجد تأثير نفسى واجتماعي للقذف العشوائي، وبين الاستقرار العملية التعليمية.

٤- توجد علاقة بين الإبادة الجماعية للأسر، وبين توقف التعليم في غزة.

٥- هناك علاقة بين ضغوط الحرب بغزة، والنهوض بالعملية التعليمية.

*** تساؤلات الدراسة**

تطابقاً مع فروض الدراسة تنطلق الدراسة من تساؤل رئيسي وهو: ما هي الضغوط النفسية لحرب غزة

وتأثيرها على القطاع التعليمي؟ والذى يتفرع منه التساؤلات الآتية: -

١- ما هو مفهوم ومصادر وأنواع، الضغوط النفسية.

٢- ما هو تأثير ضغوط حرب غزة على مجالات الحياة الضرورية بالمجتمع الفلسطيني.

٣- ما هو واقع الأضرار النفسية التي يمارسها قوة الاحتلال حيال التعليم بغزة.

٤- ما هي اساليب مواجهة الضغوط النفسية والنهوض بالتعليم في مواجهة الاحتلال.

*** أهداف الدراسة**

تعد الضغوط النفسية من آثر الحروب من أكثر الظواهر الجديرة بالاهتمام، حيث أنها تؤثر على جوانب جميع المجالات الأخرى في حياة الفرد، وخاصة قطاع التعليم، وحياة الطلاب. وتتمثل اهداف الدراسة الحالية في الآتي: -

١- الكشف عن مدي تأثير حرب غزة على ظهور الضغط النفسي على طلاب المدارس والجامعات.

٢- الكشف الضغوط النفسية لقطاع التعليم الأكثر ضرراً بالحرب على غزة

٣- محاولة اقتراح بعض الحلول التي يمكن ان تساهم في تخفيف الضغوط النفسية المتولدة عن كوارث الحروب.

*** منهجية الدراسة**

انطلاقاً من المعطيات النظرية للدراسة، وإتساقاً مع أهداف ظاهرة الدراسة والتي تسعى لتحقيقها، وإتفاقاً مع التساؤلات التي سعت الدراسة للإجابة عنها، فقد فضل الباحث إستخدام المنهج الوصفي التحليلي، ذلك المنهج الأفضل في وصف وتفسير وتحليل الظاهرة، ومعرفة الظواهر المرتبطة بها وعلاقاتها بالعوامل المؤثرة عليها، والتي هي ذات علاقة بها حيث إنه يدرس ظاهرة أو حدثاً أو قضية موجودة حالياً، حيث يمكن الحصول منها على معلومات تجيب عن أسئلة البحث.

*** أهمية البحث**

*** الأهمية النظرية**

١- سوف تضيف الدراسة معلومات نظرية لعلاقة الحرب بالضغوط النفسية بقطاع التعليم في غزة.

٢- تحاول الدراسة من خلال مفاهيم علم النفس ونظرياته ومنهجية البحث، تفسير الضغوط النفسية التي تخص مجتمع البحث.

٣- محاولة وضع بعض مقترحات وتوصيات تساهم في تقليل أضرار الضغوط النفسية على طلاب جميع المراحل التعليمية بغزة.

*** الأهمية التطبيقية**

١- قد تساهم نتائج البحث في تصميم اساليب إرشادية لمواجهة الضغوط النفسية للحرب

٢- قد تساعد نتائج وتوصيات البحث المختصين النفسيين في تقديم الأساليب الوقائية لتجنب الأمراض المزمنة التي يسببها الضغوط النفسية.

٣- يمكن أن تساهم التوصيات في صنع القرار لدى المسؤولين في مجال التعليم.

٤- يمكن أن يستعين الباحثين في المجال بالدراسة كمرجع في عمل ابحاثهم.

*** مصطلحات الدراسة**

تتضمن مصطلحات الدراسة عدة تعريفات تخص المحتوى النظري وهى كالآتي: -

١- الضغوط النفسية: هي مجموعة من العوامل والمثيرات سواء داخلية أو خارجية والتي تتصف بالاستمرارية، وتؤدي إلى الشعور بالقلق والتوتر النفسي، ويفقد الفرد من خلالها قدرته على التوازن، ويحاول البحث عن رد فعل من شأنه أن يقلل من الشعور بهذه الضغوط، مما ينقل القدرة التوافقية (عبد المعطي، ٢٠٠٦، ٢٣).

كما عرفها (إبراهيم،٢٠٠٣، ٤٩٣) على أساس أنه استجابة الفرد للمثيرات، بمعنى أنه رد فعل فسيولوجي أو نفسي يترتب عليه تغيرات للفرد بيولوجية، حيث يظهر على الفرد الإجهاد على صورة اضطرابات سلوكية وجسمية ونفسية وأن الضغوط النفسية تعبر عن مدى استجابة الفرد تجاه الحدث الضاغط، فحينما تكون لموارد الذاتية والاستعدادات للفرد غير كافية لمواجهة متطلبات الحدث، فانه قد يترتب على ذلك حدوث التوتر. واختلال التوازن النفسي، وانعدام الاستقرار الانفعالي.

٢- ويعرف الباحث الضغوط النفسية: بأنها تلك المؤثرات الخارجية البيئية والنفسية والاجتماعية التي تستطيع أن تؤثر على النفس البشرية بالسلب، مما يسبب تراكمات نفسية فكرية وجسدية وصدمات وأحزان داخلية، قادرة على تغيير سلوكيات وأحساس داخلي ناتج عن الإحباط وفقدان الأمل والإكتئاب وفقدان الأصدقاء والأقارب، والأصابات الجسدية، والذى قد تؤدى الى الخروج من حالة الثبات الإنفعالى الى حالة الدافعية النفسية والتي تخفف من الصمود النفسى الذى قد يؤدى الى أمراض مزمنة.

٣- الحروب: هو ذلك الصراع المسلح بين الدول ويتم في إطار وسائل منظمة بالقانون الدولي، لتأييد وجهة نظر سياسية، بحيث تقوم إحدى هذه الدول أو بعض منها، بفرض وجهة نظرها بالقوة على الدولة أو الدول الأخرى (العمر، ٢٠١٦).

٤- الصحة النفسية: هي قدرة الفرد على التأرجح ما بين الشك واليقين، وهذا التارجح قد يمنح الإنسان المرونة، فلا يتطرف إلى حد الخطأ، ولا يتردد إلى حد الاحجام عن اتخاذ القرار، وهذا التأرجح يوفر للفرد القوة اللازمة للانطلاق والخلق والتمتع والتكيف. (عكاشة، ٢٠١٨).

٥- حقوق الإنسان: تشير إلى مفهوم الحقوق الأساسية التي يجب أن يتمتع بها جميع الأفراد، بغض النظر عن العرق والجنس، الدين أو الجنسية، والتي تشمل حق الحرية في الحياة والأمن، تشمل هذه الحقوق الحق في الحياة، الحرية، الأمن الشخصي العدالة، المساوة أمام القانون، حرية التعبير التعليم، والعمل، والحقوق السياسية والاجتماعية والاقتصادية والتي تضمن كرامة الإنسان وحريته (حمدان ٢٠٠٤).

٦- الضغوط الداخلية: تشير إلى الضغوط التي تمارس على الحكومة الأمريكية من داخل البلاد سواء من قبل الرأي العام، أعضاء الكونغرين، أو منظمات المجتمع المدني، لمراجعة سياساتها تجاه إسرائيل والصراع في الشرق الأوسط (حمودة، ٢٠١١)

٧- المصلحة الوطنية: تعرف على أنها الأهداف الأساسية التي تسعى الدول لتحقيقها لضمان بقائها وأمنها ورفاهيتها، وأن الدول الكبرى تقيم مصالحها الوطنية بناء على قدرتها على الحفاظ على التوازن بين القوى العالمية، وتسعى لتحقيق الهيمنة الإقليمية أو العالمية حسب قدراتها واستراتيجياتها. وهو مفهوم جوهري في تفسير سلوك الدول الكبرى، ويشدد على أن السياسات الدولية عاليا ما تكون مدفوعة بالبحث عن القوة والتأثير أكثر من كونها مدفوعة بالقيم الأخلاقية أو المبادي (راشد ،٢٠٢٤)

٨- الضغوط النفسية بالمدارس: هي مجموعة صعوبات ومعاناة ومشقة، قد يواجهها الطالب ويدركها في المواقف والمجالات المدرسية (الأهواني ، ٢٠٠٥،١٧٧).

ويعرفها (شحاته،٢٠١٠) بأنها ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد تتسبب عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلميذ، ويدركها على أنها مصدر للتوتر والقلق والمرض النفسي.

٩- التعليم الجامعي : هو التعليم الحكومي وغير الحكومي ، الذي يلي المرحلة الثانوية ، أو ما يعادلها، والذي تتراوح مدته بين أربع وسبع سنوات ، ويتم في جامعات تمثل مؤسسات علمية مستقلة ذات هيكل تنظيمي معين، وأنظمة وأعراف وتقاليد جامعية معينة ، وتتألف الجامعة من مجموعة من الكليات والأقسام ذات الطبيعة العلمية والتخصصية ، وتقدم برامج دراسية متنوعة في تخصصات مختلفة ، منها ما هو على مستوى البكالوريوس أو الليسانس ، ومنها ما هو على مستوى الدراسات العليا ، كالدبلوم والماجستير والدكتوراه، وتمنح الجامعات لطلابها شهادات ، يمكن بموجبها العمل في المهن المختلفة (الصغير،٢٠٠٥)

*** حدود ومجتمع الدراسة**

١- الحدود الموضوعية: التعرف الضغوط النفسية من جراء الحرب بغزة على قطاع التعليم.

٢- الحدود الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦

٣- الحدود المكانية: مدارس وجامعات غزة.

*** الإطار النظري والدراسات السابقة**

*** الإطار النظري**

*** المقدمة**

تعتبر الضغوط النفسية من العوامل الرئيسية التي تؤثر على الإنسان وتنتقل به من حال الى أخر، ويتغير من خلالها نظام حياته وفكره وترتيبه لأولويات الأمور، ومن أكثر الفئات تأثراً بذلك الطلاب في مراحل التعليم المختلفة، واللذين هم موضوع الدراسة والذى يخص ضغوط الحرب النفسية بغزة على القطاع التعليمي، وقد أثرت هذه الحروب على الصحة النفسية لطلاب المدارس والجامعات وعلى احتياجاتهم، وحاجتهم إلى الأمن العاطفي. ويرتبط إشباع هذه الحاجة بمحيط الأسرة والوالدين بشكل أساسي، وهذا الأمان النفسي العاطفي يمثل شرط أساسي لاستقرار مشاعر الطلاب وانتظام صحتهم النفسية، وعدم توفرها يعيق نمو الطالب العقلي والنفسي والاجتماعي. وتكمن خطورة الأمر في الاضطرابات السلوكية وزعزعة ثقته بنفسه والمجتمع المحيط، وكذلك التراجع الدراسي على مستوى الفهم والمعرفة واكتساب المفاهيم. (غراب، ٢٠١٢). إن الحروب بما تحمله من نكبات

وأهوال لم تصب الجسد فحسب، بل تترك آثر لأفات في النفس البشرية ومعاناة مزمنة، وبناء على هذه الضغوط النفسية التي لها أثار قد تكمن في النفس البشرية، جراء هذه الحروب والصدمات الحياتية وظهور المشكلات النفسية، لذلك كان لابد من المختصين بمجال علم النفس الاهتمام بآثار الضغوط النفسية، والتي احتلت في الآونة الأخيرة جانب بارزاً يمثل أعلى مسببات الأمراض بشقيها العضوي والنفسي، ونشير الى أن الإحصائيات الأمريكية تؤكد على أن حوالى80 % من الأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية، يكون سببها الضغوط النفسية والتي تؤثر بشكل سلبي على حياتهم، وتسبب لهم تغيرات نفسية وعضوية تتمثل في الإصابة بالمرض أو الأرق، وتغيرات هرمونية سواء بالزيادة أو النقصان عن المعدل الطبيعي، كما أنها تقف حاجز بين الفرد وتحقيق انجازاته وتضعف من قدرته وتدمره إذا لم يستطع السيطرة عليها ومعالجتها(على محسن، 2016 ،811).

*** مفهوم الضغوط النفسية**

يشير مفهوم الضغط النفسي إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء كلياً أو جزئياً، بدرجة تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوه في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن هذا يمكن أن يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عنما هو عليه إلى نمط آخر. وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد، كما أن الضغط النفسي حالة يعاينها الفرد حين يواجه بمطلب ملح، يفوق استطاعته أو حين يقع في مواقف للصراع الحاد أو خطر شديد. وتتعدد مصادر الضغوط في حياة الفرد فقد ترجع إلى متغيرات بيئية أو قد يكون مصدرها الفرد نفسه، أو طريقة إدراكه للظروف من حوله (طه وآخرون، ٢٠٠٩،٧٠٦).

تعود الضغوط غالباً في أساسها لأسباب اجتماعية، وليست مرتبطة بأسباب جسمية فيزيائية، وأهم مصدرين لهذه الضغوط النفسية. أولاً: تغييرات الحياة المؤلمة كموت قريب أو التعرض للسجن أو التعرض لخسارة مالية، وقد تؤدي هذه الأحداث المؤلمة للعزلة الاجتماعية وعدم المشاركة والتفاعل مع الآخرين، ثانياً: هو شخصية الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها، فبعض نوعية طبيعة الأفراد لديهم القدرة على التعامل مع الضغوط التي تواجههم بواقعية والبعض الآخر يستسلم لها.

ويعرف الضغط النفسي على أنه تحدي عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف لدى الفرد، حيث يتفاعل الضغط مع الفرد لظهور الأمراض النفسية، وتعتمد كمية الشدة أو درجة الضغط اللازمة لظهور الأمراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي الذى يمثل شخصيته المكتسبة من نشئته الاجتماعية. (شاش، ٢٠١٣ ،٩٨١). وقد تتمثل الضغوط النفسية في شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته، وإمكاناته في استيعاب مناهجه الدراسية وفهمها وشعوره بالنقص أمام توقعات والدية خاصة بالنسبة لطلبة الثانوية (العداوي وأخرون، ٢٠١٨).

ويعرف كذلك على إنه حالة من الإحساس بالتوتر الانفعالي، والتي تنشأ عن المواقف الصعبة التي يتعرض لها الشخص وينتج عنها آثار سلبية في الوظائف الفسيولوجية

والمعرفية والنفسية (عبد الغنى، ٢٠٠٦، ١٩٠). ويعرف بأنه الحالة النفسية التي تنعكس في ردود الفعل الداخلية الجسمية، والنفسية، وكذلك السلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد، عندما يتعرض للمواقف أو الأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة (الأحمد، مريم، ٢٠٠٩).

وكذلك تعرف أنها الاستجابات السلوكية والانفعالية الناجمة عن وجود متطلبات تفوق قدرة الفرد على احتمالها، وبأنها العلاقة التفاعلية بين الفرد وبين المتطلبات أو الظروف الخارجية. وأنها حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح وحاد أو خطر شديد، ويرى أن الضغط النفسي يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد له إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد (طه، ٢٠٠٢)

وعرفت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أحداث الحياة الضاغطة بأنها عبارة عن: أعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمرور الفرد بخبرة صارمة تتمثل في وقوع الفرد فريسة المرض مزمن، أو فقدان لوظيفته، أو دخوله في حالة صراع حاد لأدائه لأدواره المختلفة، أو الدخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الأسرية الزوجية، وأن عجز الفرد عن الفرد عن مواجهة مثل هذه الأحداث يدخل الفرد في حالة من الارتباك والاضطرابات (غانم، ٢٠٠٨، ٣٤٣).

*** مصادر الضغوط النفسية**

الضغط قد ينشأ من داخل الشخص نفسه نتيجة الأزمات التي يعيشها ويسمى ضغط داخلي، أو قد يكون ناتجاً عن ظروف خارجية مثل العمل، والعلاقات الشخصية مع الأصدقاء أو شريك الحياة أو موت عزيز أو موقف صادم ويسمى ضغط خارجي (الغرير وأبو أسعد، ٢٠٠٩)، وحدد ميلر Miller سببين للضغوط الأسباب الداخلية وتكون نابعة من المعتقدات والأفكار الخاطئة وهي افتراضات غير واقعية، والأسباب الخارجية: وهي المواقف للضغوط مثل ضغوط القيم والمعتقدات والمبادئ والصراع بين العادات والتقاليد التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع مما يسبب له ضغوط عالية، وتتحدد الضغوط بالموقف الذي يسبب الصراع بين القيم والواقع (النعاس، ٢٠٠٨) .

أربعة مصادر للضغوط النفسية توصل اليها (توتمان Totman,) وهي: -

١- البيئة، مثل: الطقس الإزعاجات، التلوث وغيرها.

٢- العوامل الفسيولوجية، مثل فترات النمو المختلفة، المرض الإصابات، ضعف التغذية، اضطرابات النوم، وآلام المعدة والقلق الناتجة بسبب تهديدات البيئة الاجتماعية والتغيرات الطارئة.

٣- الضغوطات الاجتماعية، مثل المواعيد المشكلات المالية العمل إلقاء المحاضرات، عدم الاتفاق، فقدان الأقرباء والأصدقاء، متطلبات الوقت والاستفادة منه.

٤- أما المصدر الرابع فهو طريقة التفكير، فإن العقل يفسر تغيرات البيئة، والجسم يحدد متى يستجيب كحالة طارئة. (الدحادحة،٢٠١٠).

*** أنواع الضغوط النفسية**

تتعدد الضغوط النفسية لعدة تصنيفات وذلك لتعدد مدارس علم النفس، فنجد عدة تصنيفات للضغوط فقد ميز لازورس وكوهن Lazureus& Cohn بين نوعين من الضغوط كالآتي: -

١- أولاً: الضغوط الخارجية والتي تعني الأحداث الخارجية والمواقف المحيطة بالفرد، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الحادة.

٢- ثانيا: الضغوط الداخلية والتي تعني الأحداث التي تتكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي والنابع من فكر وذات الفرد (الغرير، وأبو سعد،٢٠٠٩).

ومنها الضغوط الإيجابية أو المفيدة، والضغوط السلبية أو الضارة، ويقصد بالضغوط الإيجابية: الضغوط المتوسطة أو البناءة، والتي قد تؤدي إلى ردود فعل إيجابية لدى الفرد مثال: الإنجاز والفخر والتغلب على التحديات، أما الضغوط السلبية فتحدث عندما يصل الفرد إلى الحد الذي يشعر فيه أنه ليس في استطاعته تحمل الضغط، مما يسبب له الضرر في صحته وسلوكه (الرواس، ٢٠٠٣). وإتساقا مع ما سبق تتفرع أنواع الضغوط النفسية كما يلى: -

١- الضغوط الانفعالية والنفسية القلق الاكتئاب المخاوف المرضية.

٢- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال.... الخ.

٣- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أوقلتها، والإسراف في التزاور والحفلات ... إلخ.

٤- ضغوطات العمل كالصراعات مع الرؤساء، وضغوط الانتقال كالسفر، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول ... إلخ (عبيد، ٢٠٠٨).

ويمكننا أن نضيف لما سبق أنه يمكن أن تكون ضغوط الجهد البدني وسيلة لخفض الضغط النفسي، بمعنى أن الفرد يتعمد يبذل جهدا أكبر للتقليل من ضغوط التوتر. فالعلاقة بين التوتر والجهد إيجابية فكلما زاد التوتر زاد الجهد للتغلب عليه. كما أن ضغوط الجهد يمكن تحدث أحيانا في غياب ضغوط التوتر: كنتيجة للضغوط التي تسبب ضغوط التوتر. مثال: الشخص ذي المسؤوليات الكثيرة فأنه يبذل جهدا أكبر لإنجاز المهام الضرورية لتجنب مشاعر التوتر.

*** واقع القطاع التعليمي بغزة**

وفقًا لإحصائيات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني لعام ٢٠٢٣، بلغ عدد المدارس في قطاع غزة ٧٩٦ مدرسة، تتوزع بين المدارس الحكومية ومدارس وكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، بالإضافة إلى المدارس الخاصة، في حين بلغ عدد المباني المدرسية ٥٥٠ مبنى فقط، وهو ما يفسر استمرار الاكتظاظ الشديد. وقد وصل إجمالي عدد الطلبة في القطاع إلى نحو ٦٠٨ آلاف طالب وطالبة، في حين بلغ عدد المعلمين حوالي ٢٢ ألف معلم ومعلمة.

أما على مستوى التعليم العالي، فقد ضم القطاع خلال العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢١ نحو ١٧ مؤسسة تعليمية، بالإضافة إلى جامعة مفتوحة لها فروع في غزة والضفة الغربية، التحق بها حوالي ٨٧ ألف طالب وطالبة، بينما بلغ عدد الأكاديميين والإداريين العاملين فيها نحو ٥٠٠٠ موظف، من بينهم ٢٠٠٠ أكاديمي.

وتتولى إدارة التعليم الأساسي والثانوي كل هذه المدارس والجامعات تحت إشراف هيئتان رئيستان هما وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، ووكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، حيث تدير الأونروا التعليم الأساسي (الصفوف ١-٩) والتعليم المهني للاجئين الفلسطينيين، في حين تدير الوزارة المدارس الحكومية ومؤسسات التعليم العالي العامة . https://vision-pd.org/%D8%

*** الضغوط النفسية للإحتلال فى غزة**

تستمر قوات الاحتلال الإسرائيلي في حرب الإبادة الجماعية التي تشنها على قطاع غزة للشهر العاشر على التوالي، وتواصل ارتكاب المجازر بحق المدنيين الفلسطينيين في جميع مناطق القطاع، حتى في المناطق التي ادعت أنها إنسانية وآمنة وأمرت السكان بالتوجه إليها، وتستخدم قنابل ذات قدرة تدميرية عالية في استهداف التجمعات السكانية والأعيان المدنية، بهدف إيقاع أكبر الخسائر في صفوف المدنيين وممتلكاتهم، إذ بلغ عدد الشهداء ممن وصلوا المستشفيات منذ شهر أكتوبر ٢٠٢٣، وحتى الآن (٣٨,٥٨٤) شهيداً، و(٨٨,٨٨١) مصاباً، كما تقدر الجهات الرسمية عدد المفقودين بما يزيد عن (١٠,٠٠٠) شخص.(تقرير الصحة الفلسطينة، ٢٠٢٤). وسوف يتم عرض إحصائي للمدارس والجامعات التي تعرضت لأضرار مختلفة. والتي تديرها الأونروا. وهى كالتالي: -

مستوى التدمير	عدد المباني
استهداف مباشر	٧٦
أضرار بليغة	٤٢
أضرار متوسطة	٣٤
أضرار طفيفة	١٢
غير معروفة	٢٤
المجموع	١٨٨

جدول (١) توضيحي (١٨٨) مبناً تعليمياً للمدارس

تصريح فيليب لازاريني: https://news.un.org/ar/story/2024/07/1132426

تفصيل الاضرار المادية التي لحقت بمباني مؤسسات التعليم العالي إثر العدوان الإسرائيلي في قطاع غزة

المؤسسة التعليمية	عدد المباني المدمرة	
	كلياً	جزئياً
الجامعة الإسلامية	10	7
جامعة الأزهر	5	18
جامعة الإسراء	3	0
جامعة الأقصى	1	7
جامعة فلسطين	4	0
جامعة غزة	1	4
جامعة القدس المفتوحة	2	3
كلية فلسطين التقنية دير البلح	0	4

تفصيل الاضرار المادية التي لحقت بمباني مؤسسات التعليم العالي إثر العدوان الإسرائيلي في قطاع غزة

المؤسسة التعليمية	عدد المباني المدمرة	
	كلياً	جزئياً
الكلية الجامعية للعلوم والتكنولوجيا / خانيونس	0	6
الكلية الجامعية للعلوم التطبيقية	0	2
كليات الاونروا	1	0
كلية فلسطين للتمريض	0	1
كلية مجتمع غزة للدراسات السياحية	0	1
كلية الدعوة واصول الدين	1	1
كلية فلسطين للعلوم والتكنولوجيا	0	1
كلية الزيتونة	3	0
مركز التدريب التابع لجامعة دار الكلمة- غزة	1	0
مركز الاعلام التابع لجامعة النجاح -غزة	1	0
مجموع المباني المدمرة	33	55

جدول توضيحي (٢) للكليات والمعاهد المدمرة بغزة (أبجد، ٢٠٢٤)

وقد بلغ عدد الطلبة في مدارس قطاع غزة في بداية العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ حوالي (٦٢٥,٠٠٠) طالب وطالبة، موزعين حسب جهات الإشراف في المدارس الحكومية (٣٠٥,٠٠٠) طالب وطالبة، و(٣٠٠,٠٠٠) طالب وطالبة في مدارس وكالة الغوث. (وكالة الأمم المتحدة،٢٠٢٣)، و(٢١,٠٠٠) طالب وطالبة في المدارس الخاصة. وتدير الأونروا (١٨٨) مبناً تعليمياً، تعرضت غالبيتها لأضرار مختلفة، كما تم توضيحه بالجداول السابقة. وقد بلغ عدد الطلاب الجامعيين في قطاع غزة (٨٨,٠٠٠) ألف طالب وطالبة، ملتحقين في (١٩) جامعة وكلية ومعهد تتبع للتعليم العالي، دمرت قوات الاحتلال أكثر من ٨٠٪ من مباني تلك الجامعات.

ويستخدم الاحتلال بشكل ممنهج طرق لتدمير البنية التحتية، التي لا غنى عنها لحياة السكان من محطات وآبار مياه، وشبكات صرف صحي، وطرق وشبكات الكهرباء، والأراضي الزراعية، والمرافق العامة من مستشفيات، ومقرات البلدية والدفاع المدني، والمدارس ورياض الأطفال والجامعات، ويكرس جهوده على الإبادة الجماعية للقضاء على سبل الحياة في قطاع غزة، كقطاع التعليم وكل مكوناته كالمدارس والمراكز والمقرات التعليمية والجامعات، وحتى الطلاب والمعلمين وجميع العاملين بالقطاع، ولم يستثني الاستهداف للمرافق التعليمية سواء كانت تتبع لوزارة التربية والتعليم أو لوكالة الغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين (الأونروا)، والأهلية والخاصة. ولقد توقفت العملية التعليمية منذ اليوم الأول للعدوان في كافة المستويات، في الجامعات والمدارس والمراكز التعليمية والتدريبية، وتحولت المدارس من أماكن تعليمية إلى مراكز إيواء يستخدمها السكان النازحين الذين هُجروا من منازلهم قسراً، ومع ذلك لم تتوان قوات الاحتلال عن استهداف هذه المدارس والمنشآت وهي مكتظة بالنازحين، لتوقع المئات من الشهداء والمصابين، حتى وإن كانت المدرسة أو المنشأة تتبع لهيأة دولية كالأمم المتحدة وترفع علمها.

*** الآثار النفسية لضغوط حرب غزة وأثرها على التعليم**

تتضمن الآثار النفسية العميقة التي يعاني منها الطلاب والمعلمون جراء الأحداث المأساوية التي شهدوها، مثل الاستهداف المباشر، وفقدان الأحبة والمأوى والتهجير الجماعي غير الإنساني، والصراع اليومي المستمر من أجل البقاء، وتفاقم الظروف المعيشية المتردية، ومشاهد القتل والدمار نتيجة العدوان الإسرائيلي المتواصل منذ ٢٣٦ يوما، تترك آثاراً نفسية عميقة على أطفال قطاع غزة، يمكن أن يتضمن هذا التأثير تولُد عواطف سلبية لدى الأطفال مثل الخوف والقلق والاكتئاب، والصدمة النفسية بسبب الضغط النفسي المستمر والخسائر المادية والبشرية، مثل فقدان الأقارب أو المنازل. كما يمكن أن يؤثر العدوان على سلوكهم ونمط حياتهم اليومية، مثل تغييرات في نمط النوم والتغذية والعلاقات الاجتماعية. كما قد يتعرض الأطفال للإصابات الجسدية المؤلمة أو فقدان الأحباء، مما يزيد من حاجتهم إلى الدعم النفسي والعاطفي للتعافي من تلك التجارب المؤلمة، وتشير المعطيات أن هناك أكثر من (٨١٦,٠٠٠) طفل في قطاع غزة بحاجة إلى مساعدة نفسية من آثار العدوان الإسرائيلي المتواصل على قطاع غزة.

https://www.pcbs.gov.ps/postar.aspx?lang=ar&ItemID=4733

*** الضغوط النفسية على طلاب غزة**

١- يمر على طلبة مدارس قطاع غزة عديد من المشاهد بين نزوح وقصف ومشاهد قتل وتدمير غير مسبوقة ستبقى عالقة في ذاكرتهم لسنوات. وطوال عام لم يلتحق أي طالب في غزة بالمدرسة، وأصبح يوم الطالب في غزة من مقاعد الدراسة إلى الوقوف في طابور الحصول على مياه الغسيل، ثم ينتقل إلى طابور الحصول على المياه الصالحة للشرب، وهذا يستغرق الفترة الصباحية من يومه. ومع الظهيرة تبدأ رحلة طوابير أُخرى، طابور أمام الأفران المكتظة للحصول على الخبز، ثم طابور أمام التكية الخيرية للحصول على وجبة طعام، أو استلام طرد غذائي لأسرته. فمنذ عام ويوميات الطالب عبارة عن طوابير بدلاً من الحصص والدروس. يخوض طلاب قطاع غزة بأقدام حافية وأجساد منهكة حرباً موازية من أجل البقاء بعيداً عن مقاعدهم الدراسية وهندامهم المدرسي وحقائبهم وكتبهم، محمَّلين بمسؤوليات جديدة اقتضتها ظروف الحرب. غادر جميع طلاب مدارس القطاع، من دون استثناء، منازلهم في اتجاه مراكز الإيواء أو مخيمات النزوح، وكانوا شهوداً عن قُرب وكثب على الدمار والقتل الذي يُحيط بهم كل يوم وكل وقت أينما تنقلوا، فحتى المباني المدرسية التي كانوا يقصدونها كل صباح للدراسة باتت مأوى دائماً لهم يبيتون

٢- قضت الحرب المتواصلة في قطاع غزة على كل شيء، وحولت الأولويات والقناعات لدى طلاب المدارس، ففي معركة البقاء امتدت أياديهم إلى مقاعدهم وكتبهم الدراسية، وأشعلوا النيران فيها لطهو الطعام والخبز، فما عادت المدرسة بجدرانها المحطمة وفصولها المكدسة بالأُسر النازحة، وساحتها المكتظة بالخيام كما عهدوها وألفوها، وقد خُصص في كل مدرسة زاوية لدفن الشهداء داخل المدرسة.

٣- شكلت هذه الأحداث اليومية لطلاب القطاع عاملاً تسبب في تشوه حقيقي وبالغ الخطورة على الصحة النفسية لدى الطلاب، وقد بلغ الأذى النفسي خلال هذه الحرب أقصى درجاته. ونتيجة الحرب توقفت كل مؤسسات الصحة النفسية في قطاع غزة عن العمل، وتعرض مستشفى الطب النفسي الوحيد في القطاع للقصف الإسرائيلي بتاريخ ٦ تشرين الثاني/ نوفمبر٢٠٢٣، بحيث لم يعد صالحاً للعمل بحسب منظمة الصحة العالمية.(الوفا ،٢٠٢٣).

٤- يصعب علينا قياس درجة الأذى النفسي لطالب رأى أشلاء أحد أفراد عائلته أو جميعهم، ولا أدري كيف يبدو مستوى الصحة النفسية لطالب رحل أحد أصدقائه المقربين أو جميعهم أمامه، وعلى الأرجح أنه قد شارك في نقلهم ودفنهم في المدرسة، ووقف في الصف الأول لصلاة الجنازة عليهم. وهذا عين ما يعيشه سكان قطاع غزة منذ بدء الحرب الإسرائيلية في ٧ تشرين الأول/ أكتوبر ٢٠٢٣، التي انعكست تداعياتها على الصحة النفسية لكل مكونات المجتمع، وعلى وجه الخصوص الأطفال وطلاب المدارس (الشرق،٢٠١٤).

*** النظريات المفسرة للدراسة**

أولاً: نظرية التحليل النفسي: Psychoanalytic theory

يتكون الجهاز النفسي لدي الفرد من ثلاث قوي رئيسية هي(الهو –الأنا –الأنا الأعلى) الهو يتضمن كل ما هو موروث ويتكون من الميول الغريزية التي تصدر عن التنظيم الجسمي ويعمل وفق مبدأ اللذة ولا يراعي المنطق والأخلاق والواقع، أما الأنا الأعلى تتكون مما تعلمه الفرد من والديه ومن المجتمع من معايير أخلاقية ومثل عليا ويعمل وفق مبدأ الضمير، والانا تعمل وفق مبدأ الواقع وتقوم بمهمة حفظ الذات فهي تعمل على التوفيق بين المتطلبات المتباينة لكلاً من الهو والانا الأعلى والواقع في نفس الوقت، وإذا لم يستطع التوفيق بين متطلباتهم وقام الهو أو الأنا الأعلى بالسيطرة

والتحكم في زمام الأمور، فهنا يحدث الألم والزيادة في الألم واستمراره تؤدي إلى حدوث القلق والتوتر لدي الفرد ومن ثم يشعر بالتهديد والضغط النفسي(سيجموند فرويد، 2000، 28 – 26)

ويؤكد أصحاب هذه النظرية على دور العمليات اللاشعورية حيث تري أن الفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعي إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فإن القلق أو الخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد(نائف على، 2019 ، 98 – 97.

ثانياً: نظرية سيلي: Sely theory

يُعد سيلي من أول وأشهر الباحثين الذين ارتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط وله الفضل بتعريف الباحثين بتأثير الضغوط على الإنسان (النعاس،٢٠٠٨ ،٥٢)، ويرى أن الضغوط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل الضغط، كما يربط بين الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر للمصادر الضاغطة، وهذه الأعراض أطلق عليها جملة الأعراض التكيفية وتحدث في ثلاث مراحل هي: –

١– مرحلة الإنذار: والتي يستدعى الجسم فيها كل قواه الدفاعية الموجهة التهديد الذي يتعرض له، فتحدث تغيرات نتيجة للتعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيئاً لها، وإذا استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية (عثمان وطغيور، ٢٠١٤،٦٦١).

٢– مرحلة المقاومة: وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازماً مع التكيف وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف (قاسم وآخرون، ٢٠١٣ ،٥٥٢).

٣– مرحلة الإجهاد وتظهر هذه المرحلة فجأة وبشكل غير متوقع، وفيها تكون الطاقة اللازمة للتكيف قد استنفذت ويحدث الأنبيار حيث تبدأ العمليات الجسمية بالانهيار ويؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف، وإذا استمر الضغط دون مواجهة فإن ذلك قد يؤدي إلى الوفاة (إسماعيل،٢٠٠٤،٤٥).

ثالثاً: نظرية التقدير المعرفي لازروس: Lazarus theory

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للمواقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها الشخصية والعامل الخارجية بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف (حبيب،٢٠١١،٩١٧)

نفسه. وتؤكد نظرية التقدير المعرفي أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ومصادر الضغوط، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما: -

١- الأولى: وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغط.

٢- الثانية: وهي التي تحدد الطرق المناسبة للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (عطية ،٢٠١٠،٦٤)

ويشير لازروس أن ما يعتبر ضاغطاً بالنسبة لفرد ما، لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر. ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبرته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه مثل نوع التهديد وكمه وأخيراً على عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة (حبيب ،٢٠١١،٩١٧).

*** الدراسات السابقة**

*** الدراسات العربية**

١- دراسة (الشويع،٢٠٢١). والتي تهدف إلى التعرف على أثر الحرب النفسية والسلوكية على الأطفال في مرحلة التعليم الأساسي في منطقة بلي الحارث في اليمن، واعتمدت الباحثة في الدراسة على المنهج الوصفي وأداة الاستبانة، وتكونت العينة من (٤٤٤) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن مستوى الأثار النصية والسلوكية للحرب جاءت مرتفعة، وكانت أعلى قيمة للأعراض (توقع الأسوأ) وأقل قيمة لـــ (الحقد) وكانت الفروق مرتفعة لصالح الإناث في توقع الأسوأ والأفعال السلوكية، وكانت منخفضة في أعراض الخوف والهواجس). وكانت الفروق أعلى الطلاب المدارس الحكومية في توقعهم الأسوأ، وفي الآثار النصية، والآلام الجسمية لمن هم يسكلون بالقرب من المواقع التي تم قصفها، وأظهرت النتائج فروق لصالح الطلاب الذين لمن لم يصابوا في أعراض التوتر والتشاؤم والآثار السلوكية، ولمن يصب أو يستشهد أحد من أفراد أسرهم كانت نسبة الانطواء لديهم، والشك. والهواج، والحقد، ولمن يحب أحد من أصدقائهم كانت الفروق لصالحهم في الشك والتوتر، والتشاوب وتوقع الأسبوا والآثار النفسية والاضطرابات، والآثار السلوكية وهذا يدل على أن أعراض الآثار النفسية والسلوكية لها دلالة عكسية مع من تعرضوا للإصابة أو استشهد أحد أفراد أسرهم أو أصدقائهم أثناء القصف.

٢- دراسة عبد الله (٢٠١٩). تهدف الدراسة إلى التعرف على الآثار النفسية والسلوكية للحرب على الأطفال،

واستخدم الباحث المنهج الوصفي، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من الأطفال والمراهقين الذي كان عددهم (١٩١) من المقيمين بالإقامة الجامعية ودور الإيواء والمدارس والمعاهد في مدينة حلب في الفترة من (٢٠١٤) إلى (٢٠١٦) وعينة طبقية عشوائية من مدارس مدينة حلب من الصف الرابع وحتى التاسع من طلبة التعليم الأساسي وعددها ((٤٨١) طالبا وطالبة، منهم (٢١٥) من تكور (٢٦٥) من الإناث. وعينة عشوائية من المرشدين النفسيين عندهم (٤٨) مرتداً. وقد استخدم الباحث المقابلة شبه المقننة ودراسة الحالة والمقياس التحليلي الإكلينيكي من إعداد كاتيل وترجمة صالح أبو عبلة ومحمد السيد عبد الرحمن ومقياس الصحة النفسية من إعداد الرجال (٢٠١٢) واستبيان المشكلات السلوكية من إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى أن (٤٠٪) من أفراد العينة يعانون من اضطرابات الطلق بأشكالها المختلفة، وان (١٨٪) يعانون من الاكتئاب و (٤٢٪) يعانون من أعراض نصية كالاضطرابات النوم والكوابيس وفقدان الذاكرة والهلع والمخاوف المرضية والقلق من المستقبل ووجد أن الأطفال من عمر (٥-١٢) ظهر لديهم أعراض صعوبة التركيز وضعف الأداء المدرسي واستبعاده ذكريات الصدمة وقلق الموت والمراهقين يظهر لديهم نقص في الاتزان الانفعالي وسلوكيات غير اجتماعية.

٣- دراسة (العزيزي ومربط، ٢٠١٨) هدفت إلى التعرف على أثر الحروب والصراعات المسلحة على التحصيل الدراسي لطلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر المعلمين في المدارس المتضررة بأمانة العاصمة. استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف البحث، وتم استخدام استبانة وتوزيعها على (١٣٥) معلم ومعلمة في المدارس الأساسية المتضررة في أمانة العاصمة اليمنية، وتوصلت النتائج إلى أن المعلمون يرون أن الصراع والحرب له أثر كبير على التحصيل الدراسي للتلاميذ في مدارس التعليم الأساسي في أمانة العاصمة صنعاء، كما يرى أفراد عينة البحث أن الصراع والحرب له آثر كبير على سلوكيات التلميذ في مدارس التعليم الأساسي في العاصمة صنعاء، كما أن معلمي المرحلة الأساسية المشاركين في البحث يرون أن الصراع والحرب له أثر كبير على اهتمام الأهل بالطالب في مدارس التعليم الأساسي في العاصمة صنعاء، بينما يرى أفراد العينة أن الصراع والحرب له اثر متوسط نحو دافعية التلميذ في مدارس التعليم الأساسي في العاصمة صنعاء، كما يرى أفراد العينة أن الصراع والحرب له أثر متوسط في نشاط التلميذ في مدارس التعليم الأساسي في العاصمة صنعاء، وتوصل البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للآثار التعليمية للحروب والصراعات على التحصيل الدراسي تعزى إلى متغير النوع، ووجود فروق إحصائية للآثار التعليمية للحروب والصراعات على التحصيل الدراسي منعشة بالمحورين التحصيل الدراسي، سلوكيات التلميذ تعزى إلى متغير سنوات الخبرة.

٤- دراسة (عبد الحي، ٢٠٢٢) بعنوان القضية الفلسطينية وفريق السياسة الخارجية الأمريكية الجديد" تتناول الدراسة تحليل تأثير الفريق الأمريكي الجديد للسياسة الخارجية الأمريكية تجاه الصراع الفلسطيني الإسرائيلي، حيث أن صفات الفريق الجديد تجعل الاعتقاد بان اغلب هذا الفريق له

علاقات وطينة بإسرائيل مما يساعد الفريق على ايقاف أي خلافات قد تنشأ بين الطرفين الأمريكي والإسرائيلي، ولكن سيطرة الديمقراطيين على مجلس النواب وتحقيق التوازن مع الجمهوريين في مجلس الشيوخ جعل ادارة بايدن أكثر قدرة على اتخاذ القرارات نحو الصراع. وقد خلصت الدراسة إلى أن فريق السياسة الخارجية الأمريكي الجديد يواجه ضغوطاً كبيرة لتحقيق التوازن بين الحفاظ على علاقات قوية مع إسرائيل وتحقيق تقدم ملموس في ملف السلام الفلسطيني الإسرائيلي، وأوصت بضرورة أن يتبنى هذا الفريق سياسات أكثر عدالة وتوازنا إذا ما أرادت الولايات المتحدة الحفاظ على دورها كوسيط رئيسي في الصراع، وتحقيق استقرار طويل الأمد في المنطقة.

٥- دراسة (المهدي،٢٠٢١) والت هدفت إلى التعرف على العلاقة ما بين التعرض للخبرة الصادمة الناتجة عن مشاهدة صور الشهداء في وسائل الإعلام وأعراض الاضطرابات التفسجسمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الخليل، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الخبرة الصادمة ومقياس أعراض الاضطرابات التفجسمية، وطبق المقياسان على عينة عشوائية عنقودية، ضمت (٣٧٨) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج الدراسة أن مستوى التعرض للخبرة الصادمة الناتجة عن مشاهدة صور الشهداء في وسائل الإعلام كان مرتفعاً، وأن مستوى أعراض الاضطرابات النفسجسمية وأبعاده كافة. كان متوسطاً، وأشارت النتائج إلى أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً في التعرض للخبرة الصادمة الناتجة عن مشاهدة صور الشهداء في وسائل الإعلام تعزى لمتغيرات الجنس الفرع الدراسي المعدل في العام السابق، الترتيب الولادي داخل الأسرة، كما أظهرت النتائج أنه لا يوجد فروق دالة إحصائياً في أعراض الاضطرابات التعجمية وأبعادها كافة تمزى المتغيرات الجنس مكان السكن الفرع الدراسي الترتيب الولادي داخل الأسرة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعرض للخبرة الصادمة الناتجة عن مشاهدة صور الشهداء في وسائل الإعلام وأعراض الاضطرابات الناسجسمية لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الخليل، وجاءت العلاقة طردية موجبة.

٦- دراسة (المهياد، ٢٠٢٠) والتي هدفت إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة النازحين بالمرحلة الثانوية بمنطقة القره دولتي، والتحقيق أهداف البحث استخدمت الطالبة المنهج الوصفي لأنه يسهم في الحصول على معلومات واقعية وموضوعية عن الوضع الراهن للظواهر المختلفة، وتكون مجتمع البحث من الطلبة النازحين بمنطقة القره بوللي والبالغ عددهم (٥٠) طالب وطالبة بمدرسة ليبيا الغد الثانوية، وتم اختيار عينة البحث بطريقة العشوائية وبلغ عددهم (٢٣) طالب وطالبة وتوصلت الدراسة إلى أن سوء تنظيم الطلاب لجدولهم اليومي لا يسبب لهم الضغوط في الدراسة ولا يسبب لهم تأخر في مشاركتهم في أنشطة الخصص، بينما تتأخر علامتهم عند تعرضهم للضغوط حراء التروح ولا يستطيعون التفوق في الدراسة مع كثرة الضغوط وتغير المدرسة، ومع هذا يستطيعون التعامل مع الضغوط بشكل جيد، كما أظهرت النتائج أن الطلاب لا

يتألمون من عدم تأقلمهم مع زملائهم في الدراسة ولا يؤلمهم تفرقة بعض الأساتذة بينهم ولا يؤلمهم تجاهل الأساتذة لهم داخل الفصل، وأن الطلاب يستطيعون معرفة أكثر ما يسبب لهم الضغط ويحاولون تغييره كما يستطيعون التحدث إلى شخص موثوق به عن المشاكل التي يتعرضون لها جزاء التروح ويأخذون نفس عميق عند الشعور بالضغط في البيئة التي يعيشون فيها ويعطوا لأنفسهم وقت للراحة عند الإحساس بالإجهاد، كما أنهم ليس لديهم برنامج رياضي يومي.

*** الدراسات الأجنبية**

١- دراسة (Thompson,2020) بعنوان " The 2023 Gaza War and Its Implications for Relations. U.S.-Middle East تناقش هذه الدراسة تأثير حرب غزة في أكتوبر ٢٠٢٣ على العلاقات الأمريكية مع دول الشرق الأوسط مع التركيز على التداعيات الجيوسياسية والاستراتيجية لهذه الحرب على سياسة الولايات المتحدة في المنطقة، تقوم الدراسة بتحليل كيفية تأثير الحرب على التحالفات الأمريكية مع الدول العربية، مثل السعودية ومصر، بالإضافة إلى علاقاتها مع الحلفاء الإقليميين مثل إسرائيل تناولت الدراسة القسامات السياسة الخارجية الأمريكية بشأن الرد على الحرب، بما في ذلك الضغط الداخلي من بعض الجماعات السياسية ووسائل الإعلام، وردود فعل المجتمع الدولي، والدول العربية، والرأي العام في الولايات المتحدة سلطت الضوء على كيفية تحدي الحرب الموقف الولايات المتحدة تكفوة مهيمنة في المنطقة، لا سيما في ظل التوترات المتزايدة بين الولايات المتحدة وشركاها العرب بسبب دعمها لإسرائيل خلال الصراع. وخلصت الدراسة إلى أن الحرب أسفرت عن إعادة ترتيب التحالفات في الشرق الأوسط مع تساعد الأصوات التي تطالب الولايات المتحدة بإعادة تقييم نهجها التقليدي في دعم إسرائيل، ومحاولة بناء سياسة أكثر توازنا تأخذ في الاعتبار المصالح الاستراتيجية الأوسع في المنطقة، كما أشارت إلى أن الحرب أثرت سلبا على جهود التطبيع بين إسرائيل وبعض الدول العربية، وزادت من حدة التوترات التي تواجه الدبلوماسية الأمريكية في المنطقة. وقد أوصت الدراسة بأن تعيد الولايات المتحدة النظر في استراتيجياتها الإقليمية، وتعمل على تعزيز الحوار مع جميع الأطراف المعنية لتجنب تعميق الفجوات بين مصالحها في الشرق الأوسط ودورها كوسيط في الصراع الإسرائيلي الفلسطيني.

٢- دراسة (Harris,2021) ، he U.S. Mediation Role in the Israel-Palestine Conflict" دراسة بعنوان تشير الدراسة إلى دور الولايات المتحدة كوسيط في مفاوضات السلام السابقة، وكيف أثرت الحروب على دورها في الوساطة، خاصة مع تزايد التوترات في العلاقات مع دول أخرى بالمنطقة، وتناولت هذه الدراسة دور الولايات المتحدة كوسيط في الصراع الإسرائيلي الفلسطيني، مركزة على مساعي الوساطة الأمريكية عبر التاريخ وكيفية تأثيرها على محاولات السلام بين الطرفين قامت الدراسة بتحليل محطات رئيسية في عملية السلام، بدءا من اتفاقيات كامب ديفيد مروراً باتفاقية أوسلو وحتى الجهود الأكثر حداثة. ركزت الدراسة على التحديات التي واجهتها

الولايات المتحدة كوسيط بما في ذلك التغيرات في السياسة الداخلية الأمريكية وتأثير جماعات الضغط المؤيدة لإسرائيل، بالإضافة إلى ردود فعل الأطراف الإقليمية والدولية، كما سلطت الضوء على كيفية تأثير ديناميكيات القوة العالمية المتغيرة، والتحولات في التحالفات الإقليمية، على قدرة الولايات المتحدة على لعب دور فعال في مفاوضات السلام. أحد الاستنتاجات الرئيسية للدراسة هو أن الوساطة الأمريكية كانت متتبدية في فعاليتها بسبب التحيزات السياسية، والضغط الداخلي، والتحولات الجيوسياسية، ومع ذلك، أشارت الدراسة إلى أن الولايات المتحدة تظل الأعباء محوريا في أي حل طويل الأمد للصراع، على الرغم من التحديات التي تواجه دورها الوسيط كما اقترحت الدراسة توصيات التعزيز دور الوساطة الأمريكية، بما في ذلك تحسين التنسيق مع الأطراف الدولية الأخرى وتبني نهج أكثر شمولية يأخذ في الاعتبار مصالح جميع الأطراف المعنية.

٣- دراسة (Ainamani ٢٠٢٠) وتهدف إلى البحث في الاختلافات بين الجنسين في الاستجابة للصدمات المتعلقة بالحرب، واضطراب ما بعد الصدمة، اتبعت الدراسة أسلوب المقابلة في جمع البيانات، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٥) من اللاجئين منهم (١٤٣) ذكور. و (١٨٢) إناث، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن اللاجئين تعرضوا بشدة الخيرات صادمة مرتبطة بالحرب حيث عانوا من هروب خطير باعتباره الحدث الأكثر شيوعاً لكل من الرجال والنساء، واختلف الانتشار الواسع الإجمالي في الخبرات الصادمة، فقد بلغت عند النساء (٩١٪) ولدى الرجال (٨٤٪)، وقد كان لدى النساء التعرض للاغتصاب بأعلى درجة.

٤- دراسة (Piper ٢٠١٩) والتي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الصدمة التي حدثت في السجن واضطراب ما بعد الصدمة، اعتمدت الدراسة على منهجية المراجعة والتحليل للدراسات، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أظهرت الدراسة وجود معدلات عالية من الصدمة أثناء السجن، ووجود علاقة بين تلك الصدمات والإبداء وإساءة المعاملة، والحبس الانفرادي. والإكراه، أن الوقت الذي يقضيه السجين في السجن لم يرتبط باضطراب ما بعد الصدمة.

*** التعقيب على الدراسات السابقة**

جاءت هذه الدراسة مكملة لما سبقها من دراسات، فجاءت متفقة معها في استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمتغيرات الدراسة، وكذلك في التركيز على تفسيرات نظرية لآثار الحروب في اتجاهات نفسية، وتسليط الضوء على تأثير الحروب والصراعات على الطلبة من مختلف النواحي، إلا أنها تتميز عن الدراسات السابقة بالتركيز على دراسة الضغوط النفسية لآثار الحرب على قطاع التعليم بجميع مراحله بغزة، من منظور المشاهد والمتتبع لمشاهد وأخبار الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، وانعكاس ذلك على الجانب النفسي على الطلبة نحو التعليم. كما تختلف دراستنا في انها دراسة وصفية، وكذلك تختلف في استخدامها فروض الدراسة الموجهة بدون استخدام عينة واستمارة استبيان، والاستعانة بالمنهج الوصفي التحليلي في تفسير الظاهرة.

*** نتائج الدراسة**

١- خلصت الدراسة الى أن هناك تأثير كبير لضغوط الحرب النفسية بغزة على الطلاب بجميع مراحل التعليم سواء المدارس أو التعليم الجامعي. والتي هي الخوف والرعب وفقدان الأمل في المستقبل وفقد الأقارب والضياع وقد تصل الى الموت. ومثل هذه الضغوط تتسبب في أمراض نفسية وجسدية.

٢- استخدم الاحتلال كل صور الضغوط النفسية والانتهاكات من تخويف وإرهاب وقتل وقذف وتدمير وإختلاس لحق الطلاب وأولياء الأمور والقائمين بالعمل على العملية التعليمية سواء بالمدارس أو الجامعات.

٣- أن تدمير الأبنية التعليمية تدمير الى عقول براعم الفكر وهم الأطفال والشباب بمراحل التعليم وبتر للعلم ذاته.

٤- ان عدم توافر إمكانية مقومات التعليم جراء الانتهاكات العدوانية الذى يمارسها الاحتلال من شأنها ان تنشئ جيلاً بلا هوية ولا فكر ولا ثقافة لمواجهة الاحتلال وجرائمه في حق شعب غزة.

٥- يتعمد الاحتلال كسر شوكة اصحاب الارض من جهة التعليم لإجهاد الجيل الجديد حتى لا يوجد من هو قادر على كيفية استراد الحقوق من يد من اعتدى وقتل وسلب وأذل ودمر.

٦- ان مثل هذه الظروف المأسوية كفيلة بتولد الأمراض النفسية كالإحباط والفوبيا وفقدان الشغف، الشعور بالغضب وجلد النفس، الانعزال، فقدام الأمل، التي يصعب علاجها على المدى الطويل على أصحاب الأرض وخاصة طلاب المدارس والجامعات والتي هي فترة بناء الشخصية والنمو الوجداني الذى افتقد ضروريات الحياة.

*** توصيات الدراسة**

١- ضرورة عمل برامج ارشادية للتأهيل النفسي للطلاب عن طريق النت وتحفيزهم على استكمال مسيرتهم العلمية وتدخل المعلمين وأساتذة الجامعات في مساعدة الطلاب أون لاين.

٢- لابد من عمل برامج تعليمية لإكمال النقص الدراسي في المدارس وتواصل المعلمين مع الطلاب من خلال شبكات التواصل الاجتماعي إذا امكن ذلك.

٣- لابد للتحرك الفوري للمجتمع الدولي لوقف إطلاق النار وجريمة الإبادة الجماعية للإحتلال إسرائيل، وفك الحصار وتوفير ممرات آمنة لإدخال المساعدات وإخلاء الجرحى والمرضى، ومن هم بحاجة لإنقاذ وتدخل طبي عاجل، وإدخال المساعدات الإنسانية، دون معوقات.

٤- ضرورة تدخل المدعي العام للمحكمة الجنائية الدولية، بملاحقة المسئولين الإسرائيليين وكل من أمر بارتكاب جرائم بحق المدنيين الفلسطينيين.

٥- سرعة تكثيف جهود الدول العربية والأجنبية لإعادة بناء المدارس والجامعات التي دمرت لضمان سير المسيرة التعليمية وتعويض الفاقد التعليمي.

٦- العمل على إعادة تأهيل الطلاب نفسياً واجتماعياً من خلال برامج دعم نفسي وتأهيلي شامل لكافة الطلاب في المدراس والجامعات ورياض الأطفال.

٧- عمل الجهات المختصة، خاصة اليونيسيف على التنسيق ووضع استراتيجية تعليمية وخطة طوارئ مستقبلية قابلة للتنفيذ بعد انتهاء جريمة الإبادة الجماعية.

٨- ضرورة إنشاء مناطق لإيواء السكان المهجرين والمدمرة منازلهم لإفراغ المدارس والمنشآت التعليمية وإعادة تأهيلها لاستقبال الطلبة.

٩- ضرورة المساندة الدولية لوزارة التعليم لإعادة تأهيل المدارس المتضررة والاستمرار في استخدام الحلول البديلة كالمنصات الافتراضية.

١٠- وضع برامج متخصصة محمية من قبل حقوق الأنسان للدعم النفسي والاجتماعي للطلبة والمعلمين.

١١- إنقاذ التعليم ليس مجرد ضرورة إنسانية عاجلة، لكنه ضمان أساسي لبقاء المجتمع الفلسطيني، وحماية حقه في التعليم، وهويته الثقافية والحضارية.

*** المراجع**

اولاً- المراجع العربية

إبراهيم، عبد الستار وإبراهيم، رضوى (2003)، علم النفس: أسسه ومعامل دراساته، دار العلوم: الرياض، نمط الشخصية، الصلابة النفسية، الاتزان الانفعالي، مركز الضبط .)المجلة 96 (٢٢)،- 807 836، ٦ أكتوبر، القاهرة.

الأحمد، أمل ومريم، رجاء محمود (٢٠٠٩)، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة العلوم التربوية والنفسية (١٠(١) ٣٧-١٦.

إسماعيل، بشرى (2004)، ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية .مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

الأهوائي: هاني (٢٠٠٥))، مصادر الضغوط النفسية الدراسية وعلاقتها بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة والأزهرية (دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ديسمبر، مصر.

برهم أمجد، (٢٠٢٤)، وزير التربية والتعليم العالي، مقابلة تلفزيونية مع تلفزيون فلسطين، برنامج ملف اليوم، بتاريخ ٢٠٢٤/٧/١٠.

حبيب، أحمد، (٢٠١١)، أساليب مواجية الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال الصم وضعاف السمع، منشورات كلية التربية،المجلد ١٠، العدد ١٠،يونيو، مصر. الصفحة 937-909.

حمدان، جمال (٢٠٠٤)، الصراع العربي الإسرائيلي: جذوره وتطوره ومستقبله. دار النهضة العربية. لبنان.

حمودة يوسف، (٢٠١٧)، السياسة الخارجية الأمريكية تجاه القضية الفلسطينية خلال باراك أوباما -٢٠٠٨ ٢٠١٦، جامعة بوضياف، الجزائر. https://dspace.univ-msila.dz/handle/123456789/823

راشد، سامح، (٢٠٢٤)، محفزات وموانع توسع حرب غزة، مجلة آفاق مستقبلية، مجلة كلية السياسة والاقتصاد – العدد الرابع والعشرون – أكتوبر.

الدحادحة، باسم، (٢٠١٠)، الإرشاد والعلاج النفسي . العين :مكتبة الفلاح. مصر.

سيجموند فرويد (2000) الموجز في التحليل النفسي .مكتبة الأسرة .الهيئة المصرية العامة للكتب.

شاش، سهير(2013) صراع الدور وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى أمهات الأطفال المعاقين العاملات وغير العاملات دراسة تنبؤية .مجلة دراسات العلوم الانسانية و الاجتماعية، جامعة الاقصي، السعودية، 6(2)،965-1047.

شحاتة، إيهاب سيد محمود (٢٠١٠) – العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الأزهرية. المؤتمر السنوي الخامس عشر المركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، أكتوبر. مصر.

الصغير أحمد حسين، (٢٠٠٥)، التعليم الجامعي في الوطن العربي (تحديات الواقع ورؤى المستقبل) ، القاهرة ، عالم الكتب، مصر، ص ٢١.

الشويع قبيلة (٢٠٢١) أثر الحرب النفسية والسلوكية على الأطفال في مرحلة التعليم الأساسي في اليمن في منطقة بني الحارث في أمانة العاصمة نموذج، مجلة العلوم الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٨(٤٧) ٥١ ٩٣. اليمن.

الصمادي، انتصار(2015) مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واسترا تيجيات التعامل معها، جامعة علوم الإسلامية، المجلد 42 ، عدد 3 ، الأردن، ص ص 24 : 21 .

طه، فرج ،(٢٠٠٢)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . القاهرة :دار الغريب، للطباعة والنشر والتوزيع، مصر

طه، وأخرون، (٢٠٠٩)، موسوعة علم النفس والتحميل النفسي .مكتبة الأنجلو، المصرية، القاهرة.

عبد الحي (٢٠٢٤)، القضية الفلسطينية وفريق السياسة الخارجية الأمريكية الجديد، مجلة كلية السياسة والاقتصاد – العدد الرابع والعشرون – أكتوبر.

عبد العاطى، حسن مصطفى، (٢٠٠٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة زهراء الشرق : القاهرة

عبد الغني، خالد (٢٠٠٦)، الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمجرافية، دراسة مقارنة بين آباء وأمهات ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر . مجلة التربية، قطر، 35(158) ،.186-202.

عبد الله محمد (٢٠١٩). الآثار النفسية والسلوكية للحرب على الأطفال والمراهقين وبرامج معالجتها. مركز دمشق للأبحاث والدراسات (مداد) دراسات اجتماعية. دمشق.

عبيد، ماجدة، (٢٠٠٨)، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية .عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع. الرواس، سالم، (٢٠٠٣)، الضغوط النفسية لدى الشرطة والمعلمين في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

عثماف، الطيب وطفيور، محمد،(2014) الضغوط النفسية وعلاقتها بالعوامل الشخصية

العداوي، دعاء محمد أحمد جمال شفيق، حسين محمود عبد الحميد (٢٠١٨)، الضغوط النفسية لدى طالبات المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات البيئية والاجتماعية مجلة العلوم البيئية معهد الدراسات والبحوث البيئية جامعة عين شمس ٤٣(١): مصر، ٢٦٩-٢٩٥.

عطية، محمود ، (٢٠١٠)، ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

عكاشة أحمد، (٢٠١٨) الطب النفسي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

على محسن (2016) الضغوط النفسية لدى النازحين، مجلة كلية التربية الأساسية، العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية،٣(٣) ،215 – 197

العمر، تيسيرخميس (٢٠١٩)، ضمانات العلاقات السياسية حال الحرب في الفقه الإسلامي والقانون الدولي مجلة كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بالزقازيق، صحة النفسية، مصر،ص ١٧٢٥ – ١٧٢٦.

غانم، محمد، (٢٠٠٨)، الشباب المعاصر وأزماته .القاهرة : مكتبة الدار العربية للكتاب. مصر.

الغرير، أحمد وأبو سعد، أحمد ،(٢٠٠٩)، لتعامل مع الضغوط النفسية :.دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

قاسم، نادر وآخرون، (٢٠١٣)، برنامج إرشادي بالمعنى المقترح لتخفيف حدة الضغوط النفسية، القاهرة.

الكبرى لدى طلاب جامعة شندي .مجلة التربية، جامعة الأزهر، مصر، 1(158) ،649-695 .

القحطاني، علي بن سعد سالم ، الذكاء الأخلاقي وعلاقته لدى عينة من أولياء أمور الطلاب ذوي الإعاقة . الفكرية، جامعة الباحة، مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، 35 ،. 535 -570

نائف على (2019) ، الضغوط النفسية .جامعة الإسكندرية .جمهورية مصر العربية.

النعاس، عمر.) 2008 (دراسة في الضغوط المهنية والصحة النفسية .منشورات جامعة

النعاس، عمر، (2008) الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية .القاهرة :منشو ا رت جامعة 9 أكتوبر.

هشام أحمد غراب، "الصحة النفسية للطفل" (بيروت: دار الكتب العلمية، ٢٠١٢)، جهاد محمد مطر، "أثر فقدان أحد أفراد الأسرة وعلاقته بالقلق والاكتئاب وكرب ما بعد الصدمة لدى الأمهات الفلسطينيات".

وسام بلخير (2021) خصائص الشخصية كعوامل وقاية من آثار الضغوط النفسية

مأساة التعليم في غزة. غارات إسرائيل تهدم المدارس وتقتل التلاميذ"، صحيفة "الشرق"، ٢٠٢٤/٤/٢١.

وكالة الأنباء الفلسطينية "وفا"، "أكثر من ٦٢٥ ألف طالب يتوجهون لمقاعد الدراسة في قطاع غزة"، ٢٠٢٣/٨/٢٦.

وكالة الأنباء والمعلومات الفلسطينية "وفا"، ٢٠٢٣/١١/١٣.

تصريح فيليب لازاريني، المفوض العام لوكالة الأونروا، عبر الرابط: https://news.un.org/ar/story/2024/07/1132426

وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين، بيان صحفي، ٢٧ آب/أغسطس ٢٠٢٣، https://shorturl.at/7KTQt

لإبادة التعليميّة في غزّة: واقع التعليم بعد اتفاق وقف إطلاق النار مركز رؤية للتنمية السياسية مارس، ٢٠٢٥. https://vision-pd.org/%D8

ثانياً- المراجع الأجنبية

Harris. The U.S. Mediation Role in the Israel-Palestine Conflict, 2021

Thompson, The 2023 Gaza War and Its Implications for US. Middle East Relations. 2020.

Aintamani, Herert (2020). Gender differences in response to war-related trauma and posttraumatic stress disorder a study among the Congolese refugees in Uganda. BMC Psychiatry, 20 .(١٧)

Piper, Alicia. (2019). The association between trauma experienced during incarceration and PTSD outcomes: a systematic review and meta-analysis. Journal of Forensic Psychiatry and Psychology, July 2019.