



مركز شؤون المرأة - غزة  
Women's Affairs Center - Gaza

## ورقة بحثية حول

أثر عدوان مايو 2021 على الوضع النفسي والصحة النفسية للنساء والفتيات

إعداد: د. محمد أبو يوسف

مختص الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، والعلاج المعرفي السلوكي

2021

## جدول المحتويات

3.....	ملخص الورقة البحثية.
3.....	مقدمة.
4.....	نبذة مختصرة حول محاور الورقة البحثية.
4.....	الأدبيات السابقة.
5.....	أهداف الورقة البحثية.
6.....	المنهجية والأدوات والعينة.
7.....	نتائج تحليل الورقة البحثية.
14.....	الأثر النفسي لدى مقدمي الخدمات في المجال النفسي الاجتماعي.
14.....	الخاتمة والتوصيات.
18.....	الملاحق.
17.....	المصادر والمراجع.

## ملخص الورقة البحثية

تهدف الورقة البحثية الحالية لدراسة أثر العدوان (مايو 2021) على الوضع النفسي والصحة النفسية للنساء والفتيات، وكذلك التعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى النساء والفتيات، ومعرفة إذا ما كان ذلك يختلف باختلاف العمر أو الحالة الاجتماعية أو منطقة السكن أو التعرض للعنف أو الإصابة أو تعرض الممتلكات أو الأقراب للضرر. واستخدم الباحث في ذلك المنهج المختلط الذي تناول جمع بيانات كمية من عينة قوامها (240) سيدة وفتاة من كافة محافظات قطاع غزة، وجمع بيانات كيفية من خمس مجموعات بؤرية مع المختصين و10 لقاءات فردية مع النساء والفتيات. واستخدم الباحث في ذلك أدوات نحو قائمة الأعراض الخاصة باضطراب ما بعد الحدث الصادم (PTSD Checklist PCL)، ومقياس منظمة الصحة العالمية الخماسي للرفاه النفسي (WHO (Five) Well-Being Index). وقد اسفرت الورقة البحثية عن مجموعة من النتائج نحو: وجود أثر نفسي للعدوان بمتوسط عام (54%)، كما كانت نتائج مستوى الرفاه النفسي بمتوسط عام بلغ (31%)، ثم خرجت الدراسة بجملة من التوصيات العملية لإدارة المؤسسات والمراكز العاملة مع المرأة، وتوصيات أخرى للعامين والمختصين في الميدان، ومن ثم توصيات خاصة بالنساء والفتيات.

## مقدمة

تسعى المجتمعات إلى بناء أفرادها بناءً سويًا سليمًا، فالأفراد الأسوياء المعافين هم بالطبع أساس بناء مجتمع سوي ومعافى، والسواء بمنظوره الأوسع هو السواء في جميع جوانب الإنسان؛ الجسمية، والسلوكية، والنفسية والاجتماعية والروحية وغيرها.

وبرغم اهتمام الناس بسواء الصحة الجسمية، إلا أنه بات من المهم الاعتراف بأهمية السواء النفسي والصحة النفسية لدى المجتمع بشكل عام ولدى أفرادهم على وجه الخصوص، حيث أوضحت منظمة الصحة العالمية (2015) "أنه فلا صحة بدون صحة نفسية"<sup>1</sup>.

لكن الظروف العصرية التي يعيشها العالم أصبح مهددًا واضحًا لهذه الحالة من الاستقرار والسلام النفسي والصحة النفسية، حيث الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، فضلاً عن الأزمات والحروب والكوارث، والتي تتطلب وقتًا للتعافي، وتدخلًا مهنيًا للحفاظ على سواء وسلامة أفراد المجتمع.

وفي قطاع غزة الوضع استثنائي بكل المقاييس، تاريخياً ومنذ النكبة ومجتمعنا الفلسطيني عموماً يشهد ظروفًا بالغة التعقيد، وضغوطاً سياسية واقتصادية واجتماعية ونفسية تهدد سلامة وصحة أفرادنا النفسية، ولا سيما السنوات الأخيرة التي شهدت حصاراً وحروباً متتالية، كان آخرها عدوان مايو 2021.

حيث كانت أحداث هذا العدوان متلاحقة، وكانت آثاره بالغة التعقيد على جميع جوانب الحياة، بما فيها الجانب النفسي وأثره على جميع شرائح المجتمع، وخاصة الفئات الأكثر تأثراً وتضرراً كالأطفال والنساء والفتيات وكبار السن والمرضى، وهذا ما أكدته العجلة (2012) " بأن الحروب هي الأشد وطأةً وعنفًا وقوةً وتأثيراً على الفرد وشخصيته"<sup>2</sup>.

كما ان هناك خصوصية تتعلق بالمرأة حيث أكد غانم (2010) " ان للنساء فسيولوجية ونفسية خاصة تجعلها تقع فريسه لبعض الاضطرابات النفسية أكثر من الرجل كالاكتئاب مثلاً، كما ان لهذا الأمر علاقة بطبيعة التنشئة الاجتماعية والثقافة والرعاية التي تُقدم للمرأة منذ طفولتها"<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> منظمة الصحة العالمية (2005). تعزيز الصحة النفسية-المفاهيم-البيانات المستجدة-الممارسات. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط-القاهرة.

<sup>2</sup> العجلة، محمد سامي. (2012). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان. رسالة ماجستير. الجامعة الإسلامية.

<sup>3</sup> غانم، محمد حسن. (2010). المرأة واضطراباتها النفسية والعقلية. جمهورية مصر العربية. مطبعة ايتراك للنشر والتوزيع.

لذا ستتناول الورقة البحثية الحالية تحليلاً معمقاً لهذا الأثر النفسي على إحدى أهم شرائح المجتمع وهي النساء والفتيات.

## نبذة مختصرة حول محاور الورقة البحثية

تتناول الورقة البحثية تحليلاً معمقاً للأثر النفسي على النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021، وفي إطار هذا العرض التحليلي للأثر النفسي على النساء والفتيات، تناولت الورقة البحثية المحاور التالية:

- مقدمة وتمهيد حول التأثيرات النفسية والضغط بشكل عام على الشعب الفلسطيني، والأثر النفسي على النساء والفتيات على وجه الخصوص.
- عرض أهم الأدبيات ذات الصلة بالورقة البحثية وترتيبها زمنياً وموضوعياً، ومحاولة ربطها بموضوع الورقة البحثية.
- توضيح الهدف العام والأهداف الفرعية للتحليل المعمق في الورقة البحثية، وتوضيح المنهجية وأدوات البحث والعينة.
- عرض النتائج الخاصة بالورقة وتحليلها تحليلاً معمقاً، ثم التوصيات العملية الناتجة عن الورقة البحثية، والخاتمة والمراجع العلمية.

## الأدبيات السابقة

لم يجد الباحث -في حدود علمه- دراسات بحثية تناولت الأثر النفسي لعدوان 2021 على النساء والفتيات خاصة أن الورقة البحثية جاءت خلال شهرين من انتهاء العدوان، لذا سيتم الاستشهاد بالدراسات ذات العلاقة بمجال الورقة البحثية، مع الاهتمام بخصوصية المجتمع الغزي والفئة المستهدفة.

كانت أحدث الدراسات هي دراسة الشامي (2018) والتي تناولت الأبعاد السياسية والاجتماعية للحرب النفسية الإسرائيلية ضد الفلسطينيين إبان عدوان 2014 على قطاع غزة، والتي توصلت إلى الأساليب المؤثرة نفسياً نحو الإشاعة، والتضليل الإعلامي، والصدمة النفسية.

وعند البحث عن الأثر النفسي للعدوان على النساء كانت دراسة أبو دقة والسحار (2015) من أهم الدراسات التي تحدثت عن الانعكاسات النفسية لحرب 2014 على المرأة الفلسطينية، والتي أوضحت بأن الاضطرابات النفسية بعد ثمانية شهور لدى المرأة الفلسطينية كانت (59%)، بينما كانت الاضطرابات الانفعالية (62%)، والاضطرابات النفس-جسمية (54%).

كما ذكر المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان مع وزارة شؤون المرأة الفلسطينية (2014)، في تقرير جرف الزهور الذي تناول المعاناة المركبة للنساء الفلسطينيات جراء الهجوم العسكري الإسرائيلي على قطاع غزة 2014، ان ربات البيوت والأمهات أصبح الغالبية العظمى منهن تعاني من عصبية وانفعالات زائدة، بالإضافة إلى الشعور بعدم الأمان واضطرابات الأكل وفقدان الشهية. وقد أكدت بأنهن يشعرن بالعجز عن حماية أطفالهن، كما أنهن يخشين من تكرار التجربة التي مررن بها، لما سببته من مشكلات لا زلن غير قادرات على تجاوزها حتى الآن.

وللحديث عن فئات النساء الأكثر خصوصية كزوجات الشهداء كانت دراسة أبو شريفة (2011) إحدى الدراسات التي تناولت العلاقة الارتباطية بين متغيري اضطراب ما بعد الصدمة والتوجه نحو الدعا لدى زوجات الشهداء، وقد أكدت على وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس التوجه نحو الدعا ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، بمعنى أنه كلما زاد التوجه للدعا قلت أعراض ما بعد الصدمة والعكس صحيح.

كما تناولت دراسة المزيني (2011) نفس الفئة من زوجات الشهداء والتي ركز فيها الباحث على المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات، والتي أوضحت أن زوجات شهداء حرب غزة لديهن معاناة نفسية مرتفعة رغم مضي عامين على تلك الحرب، كما تبين أن أعلى جانب فيه معاناة هو الجانب الوجداني ثم الجانب الفسيولوجي فالجانب المعرفي.

كما أوضحت عوض (2010) في دراستها حول الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحواجز الاحتلالية الإسرائيلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة، ان متوسط الدرجة الكلية للآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحواجز العسكرية الاحتلالية على جميع الفئات (74%).

وفي دراسة كيفية لجمعية الثقافة والفكر الحر (2009) حول الصعوبات النفسية الاجتماعية لعدوان 2009/2008 والاحتياجات المترتبة عليه للنساء والرجال والشباب في قطاع غزة خلال الحرب، اتضح ان جميع الفئات الثلاثة التي استهدفها البحث واجهت أثناء الحرب مشاكل نفسية واجتماعية مختلفة مع وجود بعض الاختلافات، مثل الخوف والقلق والتوتر والعصبية والانفعال الزائد والشعور بعدم الأمن واضطرابات النوم والأكل ومشاعر الحزن والكآبة وتوقع الموت في كل لحظة، إلى جانب بعض المشاكل الاجتماعية مثل ظهور بعض المشاحنات العائلية وبعض مظاهر العنف الأسري.

كما تناول عساف وشعت (2002) الآثار النفسية الاجتماعية والاقتصادية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في ظل انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، والتي أوضحت درجة الآثار النفسية والاجتماعية على المرأة الفلسطينية درجة كلية بلغت (69%)، وهذا يعني أن المرأة الفلسطينية لديها درجة عالية من الآثار النفسية الاجتماعية والاقتصادية نتيجة العدوان الإسرائيلي على الشعب الفلسطيني.

## أهداف الورقة البحثية

تأتي الورقة البحثية والتي تعتبر الأولى -بحسب علم الباحث- التي تتناول قياس الأثر النفسي لعدوان مايو 2021 على النساء والفتيات بعد أقل من شهرين على انتهاء العدوان للتركيز على الهدف الرئيس التالي:  
ما أثر العدوان (مايو 2021) على الوضع النفسي والصحة النفسية للنساء والفتيات؟ ويندرج تحت هذا التساؤل والهدف الرئيس العديد من الأهداف البحثية التي تسعى الورقة البحثية لتتعرف عليها.

## الأهداف الفرعية للورقة البحثية:

- ☞ التعرف على مستوى الأثر النفسي لعدوان مايو 2021 على النساء والفتيات.
- ☞ التعرف على مستوى السلامة النفسية الرفاه النفسي لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021.
- ☞ التعرف على مشكلات الصحة النفسية التي بحاجة لمتابعة وتدخل لاحق إن وجدت.
- ☞ التحليل النفسي العميق لهذا التأثير وأبعاده ومآله المستقبلية.
- ☞ الخروج بتوصيات عملية ومقترحات تطبيقية لأنشطة فعاليات لدعم هذه الشريحة الهامة من المجتمع.

## المنهجية والأدوات والعينة

### أولاً: منهج الورقة البحثية:

اعتمد الباحث منهجية البحث المختلط، تلك المنهجية التي تعتمد على جمع البيانات بطريقتين (بيانات كمية رقمية، وبيانات كيفية)، حيث تم جمع البيانات بطريقة كمية من خلال أدوات القياس التي صممت من خلال نموذج جوجل فورم (Google Forms) لسهولة وصولها وتعبئتها من قبل العينة المستهدفة، كما أجرى الباحث مقابلات فردية ومجموعات بؤرية مركزة لجمع بياناته الكيفية، ومن ثم تم دمج هذه البيانات في عرض وتفسير النتائج.

### ثانياً: أدوات الورقة البحثية:

أولاً: جمع البيانات الكمية الرقمية: حيث تم إعداد مقاييس وأدوات جمع البيانات بطريقة إلكترونية (نموذج جوجل فورم) وهي كالتالي:

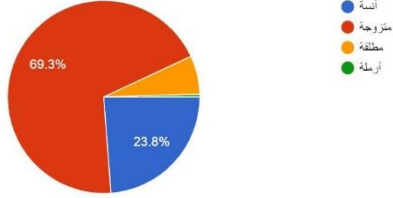
1. قائمة الأعراض الخاصة باضطراب ما بعد الحدث الصادم (PTSD Checklist PCL).
2. مقياس منظمة الصحة العالمية الخماسي للرفاه النفسي (WHO (Five) Well-Being Index).

ثانياً: جمع البيانات الكيفية: حيث قام الباحث بتنفيذ عدد 5 مجموعات بؤرية مركزة في خمس مراكز مختلفة مع الأخصائيين النفسيين في الميدان، وعقد 10 لقاءات فردية عميقة مع النساء والفتيات.

### ثالثاً: العينة الخاصة بالورقة البحثية:

عينة البيانات الكمية: حيث استخدم الباحث الطريقة العشوائية لاختيار العينة عن طريق توزيع رابط أدوات القياس بشكل عشوائي على جميع الفئات والمناطق الجغرافية، وذلك لمدة 10 أيام، توصل الباحث خلالها لعينة قوامها (240 سيدة وفتاة).

عينة البيانات الكيفية: والتي شملت عينة قصدية Purposive Sampling، حيث نفذت 5 مجموعات بؤرية في 5 مراكز (ملحق رقم 3)



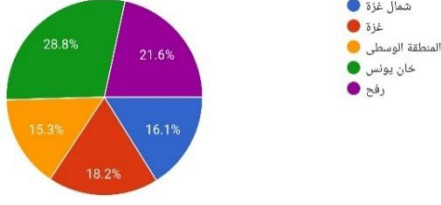
### البيانات الأساسية لعينة الدراسة:

وكانت العينة التي تم الوصول إليها بحسب البيانات التالية:

- الحالة الاجتماعية: شملت العينة (69.3% أنسة، و23.8% أنسات، و6.5% متزوجات)، و(0.4% أرامل).

- الفئة العمرية:

#	الفئة	بوزن نسبي من مجموع العينة
1.	18-25 سنة	(22.5%)
2.	26-35 سنة	(32.5%)
3.	36-45 سنة	(33.3%)
4.	46-55 سنة	(10%)
5.	من 56 سنة فأكثر	(1.7%)



## • مكان السكن:

- شمال غزة (16.1%) // منطقة غزة (18.2%)
- المنطقة الوسطى (15.3%) // خان يونس (28.8%)
- منطقة رفح (21.6%)

## نتائج تحليل الورقة البحثية

حيث أظهرت النتائج بشكل عام عن وجود أثر نفسي لعدوان مايو 2021 على النساء والفتيات بمتوسط عام نسبته (54%) وذلك بحسب مقياس قائمة الأعراض الخاصة باضطراب ما بعد الحدث الصادم (PTSD Checklist PCL) الذي تم استخدامه، واتفق ذلك مع دراسة أبو دقة والسحار (2015) والتي أوضحت بين الاضطرابات النفسية بعد ثمان شهور من عدوان 2014 لدى المرأة الفلسطينية كانت (59%)، حيث يشير ذلك لحاجة ملحة لدى النساء والفتيات لطلب الخدمة النفسية، وهذا ما أكدته الأخصائيات في المجموعة البؤرية الرابعة "مجموعة مركز شؤون المرأة"، حيث لاحظوا زيادة الطلب على الخدمة النفسية والاستشارات، مما يؤكد ذلك تحسن في الشعور (بالوصمة)، والذي تحث عنه الشرييني (2018) بأنه شعور بالعار تجاه طلب الخدمة النفسية، وفيما يلي تفصيل لنتائج الورقة البحثية:

### وجود ذكريات، وأفكار أو صور متكررة ومزعجة حول (عدوان مايو 2021):

أظهرت النتائج وجود تلك الذكريات والصور المؤلمة والمزعجة لدى أفراد العينة بوزن نسبي (57%) وهذا يعني ان أكثر من نصف النساء والفتيات يعانين من هذه الأعراض، مع وجود متغيرات أثرت على الوزن نسبي، حيث أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي أعلى وقد وصلت (69%) حيث شكل العدوان عبئاً إضافياً لمعاناة النساء اللواتي يعانين من هذا العنف، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كانت بوزن نسبي (62%) وهي الفئة الشبابية والتي تعد أكثر أملاً وإقبالاً على الحياة لكن العدوان أثر على هذا الانطباع العام لدى فئة الشباب، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبرت النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (67%) وذلك بسبب درجة العدوان الأصعب والأشرس في هذه المنطقة بخلاف المناطق الأخرى بقطاع غزة التي كانت بوزن نسبي لم يتراوح (30%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد وهذا أظهر وزن نسبي (65%)، كما كان تعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي أثر أيضاً وصلت لوزن نسبي (66%)، فهذه الظروف تزيد من حدة الأثر على النساء، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الرابعة "مركز شؤون المرأة" ان النساء أثناء الحديث معهن انهمروا بالبكاء وعقبوا علي العدوان الله " لا يعيدها من أيام ما بدنا نحكي ولا بدنا نتذكر شيء كل شيء مخيف ومميت كان بالوزن نسبي لنا... مفيش أمان".

### وجود أحلام متكررة ومزعجة تتعلق ب (عدوان مايو 2021):

حيث أظهرت النتائج وجود أحلام مزعجة ومتكررة بوزن نسبي (49%)، وهذا العرض يتعلق بالعرض النفسي السابق، فالأحلام المزعجة مرتبطة بالتذكر المستمر للأحداث، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (64%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (62%) لما لهذه المنطقة من خصوصية كما ذكر، وفي منطقة خان يونس كان الوزن النسبي (44%) والتي كانت أقل نوعاً ما متأثراً بالأحداث مقارنة بمنطقة شمال غزة على سبيل المثال، بينما كان الوزن النسبي في المناطق الأخرى لا يتجاوز (30%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر

مهم نحو تعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي والذي كان وزنه النسبي (61%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الأولى "مجموعة جمعية وفاق" وجود حالة الاحلام والكوابيس لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021.

### شعور النساء والفتيات فجأة كأن (الأحداث) تجري ثانية كما كانت في (عدوان مايو 2021):

فقد أظهرت النتائج شعور النساء والفتيات بأن الأحداث قد تحدث ثانية وهو العرض الذي يمثل حالة من الاستثارة والترقب والذي يعكس حالة من القلق والتوتر، حيث كان هذا العرض موجود بوزن نسبي (51%)، وأظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (61%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (60%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد والذي كان وزنه النسبي (60%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي بوزن نسبي (58%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الثانية " مجموعة شبكة وصال في خان يونس" وجود حالة الخوف والقلق على المحيطين وخاصة الأطفال لدى النساء والفتيات بعد العدوان

### شعور النساء والفتيات بضيق شديد عندما يتذكرن شيء يتعلق ب (عدوان مايو 2021):

حيث أظهرت النتائج شعور النساء والفتيات بضيق شديد نتيجة عدوان مايو 2021، حيث يعد هذا من المشاعر التي توضح حالة المزاج السيء لدى النساء والفتيات نتيجة الأحداث، حيث وصل الوزن نسبي (60%)، وأظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (67%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (64%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد بوزن نسبي (66%)، وكذلك تعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي بوزن نسبي (67%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الخامسة " مجموعة اتحاد لجان العمل الصحي" وجود حالة من الحزن والاكتئاب، والبكاء المستمر من أصغر الأمور والتفكير السلبي لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021.

### ردود أفعال جسمية (مثل سرعة دقات القلب، ضيق التنفس، العرق):

وهي تلك الأعراض الجسمية ذات المنشأ والمسبب النفسي، وهذه من ضمن الأعراض المتعلقة بالمواقف المقلقة والصادمة، والتي أظهرت النتائج وزن نسبي بلغ (54%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (61%)، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (56%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (60%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد بوزن نسبي (65%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي بوزن نسبي (64%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الخامسة " مجموعة اتحاد لجان العمل الصحي" وجود حالة من التقرب والخوف والقلق المستمر لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021، والتي انعكست على وجود أعراض نفس-جسمية نحو الصداع وضيق النفس وآلام بالمعدة، وحالة من الاستشارة العالية بشكل مستمر، وهذا ما أكدته النوايسة (2013) بأن الضغوط النفسية المستمرة تهدد مناعة الجسم وأجهزته المختلفة، وتتعاكس لاحقاً على مشكلات صحية مزمنة.

### تجنب النساء والفتيات التفكير أو الحديث عن (عدوان مايو 2021):

حيث يعتبر ذلك إحدى وسائل التأقلم السلبية التي يلجأ إليها الناس عادة بعد الصدمات، في محاولة للتخفيف من الأعراض الناتجة عن الأحداث، والتي بلغ (56%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (62%)، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (61%)، وكانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة



عن وزن نسبي (62%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (59.6%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (65%).

#### **تجنب النساء والفتيات أية نشاطات تذكرها ب (عدوان مايو 2021):**

يعتبر ذلك أيضاً إحدى وسائل التأقلم السلبية التي تحدثنا عنها، والتي بلغ وزن نسبي (52%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (61%)، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (58%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (57%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (57%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (60%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الثانية " مجموعة شبكة وصال" وجود حالة الانهك والتعب المستمر لدى النساء والفتيات وكذلك وجود حالة من عدم القدرة على حل المشكلات لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021.

#### **صعوبة في تذكر النساء والفتيات أجزاء مهمة من (عدوان مايو 2021):**

حيث وجهت النساء والفتيات صعوبة في تذكر بعض الأجزاء المهمة من العدوان، وهذا أيضاً إحدى وسائل التأقلم المعرفية التي يفرضها الدماغ في محاولة منه لمساعدة الناس في تحمل الوضع القائم والتعايش مع نتائج الأحداث الصادمة، حيث بلغ وزن نسبي (45%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (56%)، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (50%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (54%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (52%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (50%).

#### **فقدان اهتمام النساء والفتيات بنشاطات تعودت التمتع بها في السابق:**

حيث يعتبر هذا انعكاس وأثر نفسي سلبي مباشر يتعلق بالعدوان، والذي يفقد الناس الرغبة في مواصلة أنشطتهم المعتادة كما في السابق، حيث وصل ذلك العرض لوزن نسبي (54%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (66%) حيث تعاني النساء اللواتي يتعرض للعنف من فقدان الاهتمام بالنشاطات المرتبط بانخفاض المزاج عادة، وهنا زاد العدوان الأخير من وزن نسبي هذا العرض لديهن، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (57%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (59%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (60%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (60%)، ويعتبر فقدان اهتمام النساء والفتيات بنشاطات تعودت التمتع بها في السابق إحدى الأمور التي تنعكس سلباً على الصحة النفسية حيث أكدت المطيري (2005) أن إحدى معايير الصحة النفسية القدرة على التعامل مع الاحباطات اليومية مع بذل الجهد للتغلب على هذه الإحباطات.

#### **شعور النساء والفتيات بالعزلة عن الآخرين:**

يعتبر ذلك إحدى أهم التأثيرات الاجتماعية السلبية للعدوان، حيث يشعر الناس بعد الأحداث الصادمة بعدم الرغبة في الاتصال والتواصل مع الآخرين والتفاعل معهم، بلغ وزن نسبي (54%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (67%) وهذا ما يوضح زيادة الرغبة في الانعزال لدى النساء اللواتي يعانين من العنف خاصة بعد زيادة الضغوط عليهم مع العدوان، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (57%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم

حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (58%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (57%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (61%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الثالثة "مجموعة مركز صحة المرأة البريج" وجود حالة من العزلة والوحدة والانطواء وعدم التعبير عن الأحداث والمشاعر المرتبطة بها.

#### شعور النساء والفتيات بفقدان المشاعر أو عدم القدرة على معايشة مشاعر الحب مع المقربين:

يعتبر هذا أيضاً من الأعراض الأكثر ملاحظة على الناس الذين تعرضوا للصددمات الشديدة، حيث يجدون صعوبة في تبادل المشاعر الإيجابية مع المقربين منهم، حيث بلغ وزن نسبي (51%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (66%) وهذا ما يوضح اضطراب المشاعر لدى النساء كما كان في تقرير المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان مع وزارة شؤون المرأة الفلسطينية (2014)، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (52%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (57%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (57%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (58%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الأولى "مجموعة جمعية وفاق" وجود حالة من مشاعر العجز والضعف والقهر لدى النساء والفتيات.

#### شعور النساء والفتيات بفقدان الأمل في المستقبل:

يعتبر الشعور بفقدان الأمل في المستقبل شعوراً ملازماً لحالة الحزن والحداد واليأس التي يشعر بها الناس بعد مرورهم بتجارب قاسية وصددمات، وهذا الشعور هو إحدى الأعراض التي تم قياسها لدى النساء والفتيات والذي بلغ وزن نسبي (55%)، كما أظهرت النتائج علاقة هذا العرض بالحالة الاجتماعية، حيث كان وضع الناس المتزوجات أفضل حالاً من النساء بلا زوج سواء أكانوا أنسات أو مطلقات أو أرامل، وذلك بوزن نسبي (57%) مما يوضح الانعكاس الإيجابي للعلاقة الزوجية والارتباط العاطفي بشريك الحياة وعلاقته بالأمل في المستقبل والتخطيط له، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (66%)، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (58%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (59%) وفي غزة (60%) حيث كانت منطقة غزة من المناطق التي تلقت ضربات قاسية دمر فيها العديد من المباني والمحلات التجارية، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (59%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (61%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الثالثة "مجموعة مركز صحة المرأة البريج" وجود حالة فقدان الأمل واليأس وقلق المستقبل لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021.

#### معاونة النساء والفتيات من مشكلات في النوم:

حيث أظهرت النتائج معاونة النساء والفتيات من مشكلات في النوم نتيجة عدوان مايو 2021 بوزن نسبي وصل (54%)، كما أظهرت النتائج علاقة هذا العرض بالحالة الاجتماعية، حيث كان وضع الناس المتزوجات أفضل حالاً من النساء بلا زوج سواء أكانوا أنسات أو مطلقات أو أرامل، حيث كان بوزن نسبي (56%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (66%)، كما ان الفئات العمرية ما بين 26-35 كان بوزن نسبي (58%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة وفي غزة عن وزن نسبي وصل (60%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض

المقربين للإصابة أو الاستشهاد (59%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (61%) كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الرابعة " مجموعة مركز شؤون المرأة " وجود حالة الأرق الليلي لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021.

#### شعور النساء والفتيات بالتهيج أو فقدان الأعصاب:

أظهرت النتائج معاناة النساء والفتيات من الشعور بالتهيج أو فقدان الأعصاب، وهذه حالة تعكس عدم قدرتهن على التعامل مع أية ضغوط نفسية بعد عدوان مايو 2021 حيث بلغ وزن نسبي (53%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (61%) وفي غزة (55%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (63%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (61%)، كما أكد الأخصائيون في المجموعة البؤرية الأولى " مجموعة جمعية وفاق " وجود زيادة في العنف والعصبية وعدم القدرة على التعامل مع الأبناء لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021.

#### وجود صعوبة في التركيز لدى النساء والفتيات:

فقد أظهرت النتائج معاناة النساء والفتيات من صعوبة في التركيز بوزن نسبي (54%)، كما أظهرت النتائج علاقة هذا العرض بالحالة الاجتماعية، حيث كان وضع الناس المتزوجات أفضل حالاً من النساء بلا زوج سواء أكانوا أنسات أو مطلقات أو أرامل، وكان ذلك بوزن نسبي (59%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (56%) وفي غزة (57%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (59%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (57%).

#### وجود حالة من الحذر الشديد أو يقظة لدى النساء والفتيات:

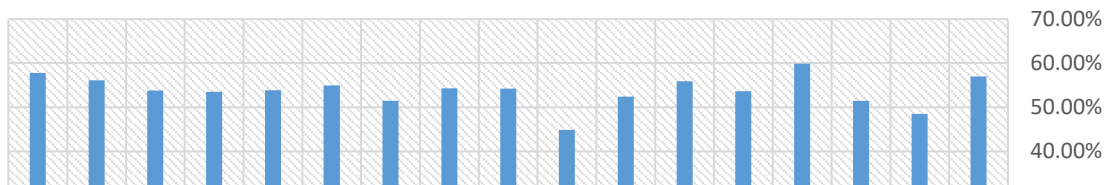
وتعتبر هذه إحدى النتائج المترتبة على مرور الأشخاص بحالات الصدمة الشديدة والأحداث القاسية، حيث يقعون لفترات معنية في حالة من اليقظة والانتباه والترقب لاحتمالية تكرار الأحداث والمشاهد مرة أخرى، حيث بلغ ذلك (56%)، كما ان الفئات العمرية ما بين 18-25 كانت بوزن نسبي (59%) وهي تلك الفئة التي ضمت مرحلة نهاية المراهقة وبداية الرشد، تلك المرحلة التي تحاول التخطيط لمستقبلها المهني والزواجي وبالتالي فهي في حالة من الترقب الزائد الذي سينعكس بالطبع على مخططاتهم المستقبلية، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (59%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (61%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (59%).

#### احساس النساء والفتيات بالعصبية:

فقد أظهرت النتائج معاناة النساء والفتيات من العصبية بوزن نسبي بلغ (58%)، كما أظهرت النتائج علاقة هذا العرض بالحالة الاجتماعية، حيث كان وضع الناس المتزوجات أفضل حالاً من النساء بلا زوج سواء أكانوا أنسات أو مطلقات أو أرامل، وكان ذلك بوزن نسبي (59%)، كما أظهرت النساء اللواتي يعانين من العنف المبني على النوع الاجتماعي وزن نسبي (60%)، كما كانت لمنطقة السكن تأثير مهم حيث عبر النساء في شمال غزة عن وزن نسبي وصل (59%)، كما كانت الظروف الاستثنائية لدى بعض النساء أثر مهم نحو تعرض المقربين للإصابة أو الاستشهاد (60%)، وتعرض الممتلكات للهدم الكلي أو الجزئي (61%).

#### ملخص للأثر النفسي لعدوان مايو 2021 على النساء والفتيات:

### ملخص الأثر النفسي لعدوان مايو 2021



### ارتباط الأثر النفسي لدى النساء والفتيات بمتغيرات أخرى في الورقة البحثية:

- ارتباط الأثر النفسي بالحالة الاجتماعية لم يكن لها تأثير واضح تقريباً، مع ملاحظة التأثير الأقل نوعاً ما لدى المتزوجات أكثر من فئات الأتمة والمطلقة والأرمة، وذلك بسبب العلاقة العاطفية والارتباط بشريك الحياة، والذي يعطي نوعاً من الطمأنينة والسكينة لدى النساء، كما يعطي دافعاً للتأقلم مع الأحداث الصعبة والتعايش معها بصورة أفضل، كما أكد الأخصائيين والأخصائيات في المجموعات البؤرية " مجموعة مركز شؤون المرأة ومجموعة مركز صحة المرأة البريج" ان ذلك يعود أيضاً لشعور النساء بشريك يتحمل عنها المسؤولية وان كان ذلك في بعض الأحيان بشكل شكلي فإنه يعطيها شعوراً بالارتياح.
- عدم ظهور فروقات تعود لمتغير الإصابة، برغم أن تلك تعتبر صدمة أكثر شدة وحدة، لكن المنهجية التي اعتمدت في العدوان على غزة كانت أكثر تأثيراً على البعد النفسي، والتغيير في أفكار ومشاعر الناس وإحساسهم بفقدان الأمل والتخطيط للمستقبل، بغض النظر عن وجود إصابة أو لا، تلك التعبيرات التي أكدتها النقاشات في اللقاءات الفردية مع النساء والفتيات ( الحالة ه.م ، ون .أ ) حيث قالت إحداهم " بدأت أفكر أنه يجب علينا جميعاً ان لا نعتمد البناء الرأسي ووجود الأبناء في نفس البناية، فلماذا لا يسكنون بعيداً عنا حتى إذا حدثت فاجعة ينجو أحدنا! "
- لم يجد الباحث أيضاً فروقا تعود لوجود إعاقة أم لا لدى أفراد العينة، يكون ذلك بسبب عدد المشاركين القليل من ذوي الإعاقة في البحث الكمي والذي بلغ (4.8%) فقط من إجمالي أفراد العينة، كما ان اللقاءات الفردية مع إحدى النساء (ه. ج) من ذوات الإعاقة قالت " انا مثلي كباقي المجتمع عشت ما عاشوه وتأثرت بما تأثروا به، ولم أجد نفسي مختلفة عنهم في شيء".

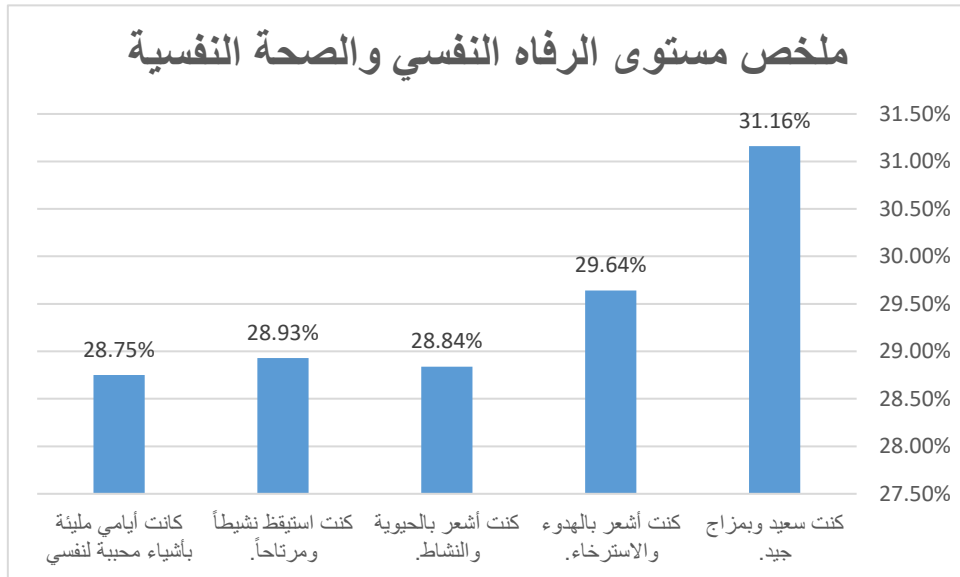
### مستوى الرفاه النفسي والصحة النفسية لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021:

درست الورقة البحثية أيضاً مستوى الرفاه النفسي والصحة النفسية لدى النساء والفتيات، حيث استخدم الباحث في ذلك مقياس منظمة الصحة العالمية الخماسي للرفاه النفسي (WHO (Five) Well-Being Index)، والتي أظهرت نتائجه مستوى عام للرفاه النفسي بوزن نسبي بلغ (29%) وهو مستوى منخفض جداً لم يرتقي لمستوى الوزن نسبي المتوسط (50%)، وأنه وبحسب تعليمات منظمة الصحة العالمية لهذا المقياس، فإنها تتصح بعمل تقييم نفسي يشمل فحص مستوى الاكتئاب لمن يحصل على درجة أقل من النصف

على هذا المقياس، وهذه مدعاة لدراسة أكثر تخصصية حول أعراض الاكتئاب لدى النساء بعد عدوان مايو 2021 الأخير، وفيما يلي تفصيل نتائج مستوى الرفاه النفسي والصحة النفسية لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021:

- الوزن نسبي لمستوى السعادة والمزاج الجيد فقد كان (31%)، مع وجود مستويات أقل في منطقة رفح بلغ (26%) كونها من المناطق الأكثر فقراً والأقل حظاً في الإعمار والمنشآت وأماكن الترفيه، بل وفي الخدمات الأساسية حيث أن المطالبة بوجود مستشفى لمنطقة رفح مازالت مستمرة حتى الآن، وفي منطقة غزة بلغ (27%) لما عانتها هذه المنطقة من دمار خلال هذا العدوان لم يكن مسبقاً في منطقة وسط غزة تحديداً.
- كما وصل مستوى الشعور بالهدوء والاسترخاء لوزن نسبي (30%).
- كما كان الوزن النسبي للشعور بالحيوية والنشاط (29%)، مع وجود خصوصية لفئة العمر 18-25 والذي كان بوزن نسبي (27%)، وهو على عكس ما يتوقع من هذه الفئة التي عادة ما توصف بالحيوية والنشاط، لكن يبدو ان العدوان أثر تأثيراً سلبياً على مزاجهم وشعورهم بالأمل والإقبال على الحياة الذي يتصفون به عادة مقارنة بالفئات العمرية الأخرى.
- أما الشعور بالراحة عند الاستيقاظ فكان بوزن نسبي (29%)، مع خصوصية الفئة العمرية 36-45 والتي كانت بوزن نسبي أقل حيث بلغت (27%) حيث أن النوم والراحة لدى هذه الفئة مرتبط أيضاً بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم والتفكير في مستقبل الأبناء وقد يكون ذلك سبباً لاضطراب النوم لديهم، أما منطقة السكن فكانت منطقة غزة الأقل وزناً نسبياً حيث بلغ (24%) وذلك ما عانتها هذه المنطقة من دمار وخراب.
- أما عن الشعور بأن الأيام مليئة بأشياء محببة للذات فقط بلغ وزن نسبي (29%)، وكان الوزن النسبي للفئة 18-25 (25%) وهي الفئة الشبابية التي تبحث عن المتعة والحياة لكنها لم تشعر بذلك بعد العدوان، وهو تقريباً نفس شعور الفئة 36-45 التي بلغت (25%)، أما عن منطقة السكن فقد كانت خان يونس أفضل حالاً نوعاً ما مقارنة بالمناطق الأخرى والتي بلغت (31%)، أما منطقة غزة فقد كانت الأقل وزناً نسبياً حيث بلغ (22%) وذلك هو التأثير المباشر لمستوى وتيرة العدوان والتي اختلفت شدته من منطقة لمنطقة، حيث كانت العلاقة عكسية بين مستوى وشدة العدوان وبين مستوى الرفاه النفسي والصحة النفسية.

ملخص مستوى الرفاه النفسي والصحة النفسية لدى النساء والفتيات بعد عدوان مايو 2021:



## الأثر النفسي لدى مقدمي الخدمات في المجال النفسي الاجتماعي

اهتمت الورقة البحثية أيضاً بدراسة الأثر النفسي لدى مقدمي الخدمة النفسية، حيث كان ذلك من خلال المجموعات البؤرية التي نفذت، والنقاشات التي درت مع المختصين في المجال، حيث توصلت الورقة البحثية أن العاملين في المجال يواجهون تحديات وصعوبات بحاجة للانتباه والمتابعة:

- أولها هو توقعات المجتمع والآخرين من المختصين، والتي تضعهم في دائرة وبؤرة الأشخاص الأقوياء العارفين بالأمور النفسية والتي تجعلهم دائماً بخير ولا يعانون من أي صعوبات، وأنهم لا يشعرون بالضغط أو حتى أنهم لا يشعرون بأي من المشاعر السلبية (وذلك غير دقيق بالمطلق)، حيث تعتبر هذه التوقعات مدعاة لعدم تقدير مشاعرهم ودعمهم ومساندتهم، فضلاً عن طلبات الاستشارة والتدخل في كل المواقف والأوقات حتى في الجزء الاجتماعي الحياتي منها بعيداً عن العمل وأوقاته الرسمية.
- كما ان العمل النفسي يضع المختصين يتعاملون مع حالات ومواقف وصعوبات فيها ضغوط نفسية بشكل مستمر، وهذا بالطبع ينعكس على مقدم الخدمة بشكل مباشر، حيث ان استقبال الحالات الفردية بشكل متلاحق دون فواصل زمنية، وتنفيذ اللقاءات الجماعية ولقاءات التنقيف، بالإضافة للعمل الإداري من تقارير وتوثيق وغيرها يشكل عبئاً وضغطاً بحاجة للمتابعة والاهتمام.
- العاملين في المجال يقدمون الخدمات في الطوارئ، فبرغم انهم يتأثرون كالجَميع بالأحداث الطارئة والأزمات، إلا أنهم يقدمون الخدمات حتى في هذه الظروف، فيقدمون الاستشارات ولقاءات التنقيف، وخدمات الإسعاف النفسي الأولي وغيرها، وهذا من شأنه أن يشكل ضغطاً إضافياً خلال ظروف الطوارئ والأزمات، والتي تتطلب بالضرورة الاهتمام بمقدمي الخدمات فور الانتهاء من تقديم الخدمات ودون تأجيل.

## الخاتمة والتوصيات

ان النتائج التي توصلت إليها الورقة البحثية تشير وبشكل واضح لوجود آثار نفسية حقيقية ودرجات تستحق الرعاية والاهتمام، لذا يرى الباحث أنه على جميع مؤسسات المجتمع بشكل عام، وعلى المؤسسات العاملة في مجال تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية للنساء والفتيات على وجه الخصوص أن تأخذ هذه النتائج باهتمام عالٍ، وبناء برامج وتدخلات داعمة ومساعدة في معالجة هذه الآثار النفسية السلبية، وذلك ان هذه الشريحة تعتبر عاملاً مؤثراً حقيقياً في سلامة المجتمع وسواءه النفسي، وفيما يلي جملة من التوصيات الهامة وكيفية تنفيذها عملياً.

- تنفيذ دراسات علمية أكثر توسعاً لفحص الأثر النفسي ودراسة أعراض أكثر تخصصية كوجود اضطرابات نفسية معنية كاضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب الاكتئاب الذي كان من المؤشرات العامة التي يجب قياسها بعد ظهور نتائج متدنية لمقياس الرفاه النفسي لخماسي وبحسب توصية منظمة الصحة العالمية.

### بالنسبة لإدارة المؤسسات التي تقدم الخدمات للنساء والفتيات

- على صعيد النساء والفتيات هن بحاجة لتنفيذ مشاريع تستهدف تقديم الخدمات النفسية بشكل مباشر، والتي يجب ان تكون بناء على تحديد الاحتياجات النفسية، وتصميم تدخلات وبرامج وأنشطة تعزز من صحتهم ورفاههم النفسي والتي تشمل على سبيل المثال (تدخلات لإدارة الضغوط النفسية، وتدخلات لتعزيز وتوكيد الذات والثقة بالنفس، وتدخلات تتعلق بمهارات الرعاية الذاتية، وتدخلات تستهدف التخفيف من أعراض الصدمات، وتنفيذ برامج وأنشطة ترفيهية ورحلات).

- على صعيد مقدمي الخدمات من العاملين في المجال النفسي الاجتماعي على وجه الخصوص، علينا أن نولي لهم اهتمام أكبر فبرغم خبرتهم ومهارتهم في تقديم الخدمة النفسية إلا أنهم بحاجة للدعم والمساندة، حيث أن تحديات هذا العمل النفسي الاجتماعي تكمن في الأثر النفسي الناتج عن التعامل مع الحالات الصعبة بشكل فردي وجماعي وتقديم الاستشارات والاستماع لها بشكل مستمر فضلاً عن الضغوط العامة التي يعاني منها جميع أفراد المجتمع، وهذا يتطلب تقديم الاشراف المهني والعاطفي بشكل مستمر، والذي صرح به مقدمي الخدمة خلال المجموعات المركزة أنه موجود إلى حد كبير لكنهم يريدون استمراريته دون انقطاع ويفضلون ان يكون من خلال شخص خارج طاقم العمل بالمؤسسة، كما أنهم بحاجة لبرامج وأنشطة لرعاية الذات وتخفيف الضغوط النفسية والرحلات والترفيه حتى يكونوا بحالة تمكنهم من التعامل المستمر مع هذا الضغط الناتج عن تقديم الخدمة.
- كما ان هناك إجراءات من شأنها تحسين جودة الخدمات النفسية المقدمة، وقد يشكل ذلك تحديد عدد الحالات الفردية واللقاءات الجماعية ولقاءات التنقيف وغيرها المطلوبة من كل أخصائي/ة، ومساعدة المختصين في تبادل الخبرات مع زملاء وزميلات في مراكز ومؤسسات أخرى، والاستمرار في تنظيم التدريبات المهنية وفق الاحتياجات التي يطلبها فريق المختص بالمؤسسة، وكذلك استمرار الدعم والاشراف.

### بالنسبة لمقدمي الخدمات من الأخصائيين والأخصائيات

- الورقة البحثية وضعت الأخصائيين والأخصائيات في المجال النفسي أمام جملة واضحة من الأعراض النفسية والتي تشير لنسب بحاجة للاهتمام والمتابعة والتدخل، وفيما يلي أهم هذه المقترحات والتوصيات بشأنها:
- يجب على المختصين في البداية الاستمرار في تطبيق مهارات إدارة الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرفاه النفسي، ومهارات الرعاية الذاتية مع أنفسهم، فعليهم ان يكونوا بخير حتى يمكنهم ان يساعدوا الآخرين، وان لا يترددوا في طلب الاستشارة والاشراف في كل وقت يجدون أنفسهم بحاجة لذلك، أما بخصوص العمل مع النساء والفتيات لتخفيف الأثر النفسي، فهو موضع بالنقاط التالية.
  - وجود ذكريات، وأفكار أو صور متكررة ومزعجة والأحلام المزعجة: وهذا يتطلب تدخلات نفسية لمعالجة ذلك قد يشمل ذلك تطبيق أسلوب تسكين حركة العين، وأسلوب الشاشة، ومهارات العلاج المعرفي السلوكي، وتدريب الفريق في حالة حاجته لتدريب على هذه الأساليب.
  - شعور النساء والفتيات فجأة كأن (الأحداث) تجري ثانية، ووجود أعراض جسدية مختلفة: وهذا يتطلب تدخلات نفسية لمعالجة ذلك قد تشمل تطبيق مهارات التأريض بحسب العلاج المعرفي السلوكي، ومهارات خفض الاستشارة كمهارات الاسترخاء والتنفس العميق.
  - شعور النساء والفتيات بضيق شديد عندما يذكرون شيء يتعلق بالعدوان: وقد يتطلب ذلك معالجة الذاكرة الصدمية والتعامل مع الذكريات من خلال إعادة تنظيمها وبنائها، وتعديل الأفكار المشوهة المتعلقة بها من خلال أساليب تعديل البناء المعرفي.
  - تجنب النساء والفتيات الحديث عن العدوان، وتجنب النشاطات: والذي يستدعي تطبيق مهارات التعريض المتدرج بمستوياته الثلاث سواء أكانت التعريض الذاتي، أو التعريض الموقفي، أو التعريض المتخيل، والذي يساعد في معالجة أية أعراض تجنبيه تتعلق بالأحداث الصادمة.
  - فقدان اهتمام النساء والفتيات بالنشاطات والعزلة وفقدان المشاعر والأمل: والتي تتطلب تطبيق مهارات وأنشطة الرعاية الذاتية وتحسين الوظائف الخاصة بالنساء، وتطبيق مهارات إدارة الضغوط النفسية، مع تعديل الأفكار السلبية والمشوهة التي بحاجة لذلك.



- معاناة النساء والفتيات من مشكلات بالنوم والعصبية: والتي تطلب تدريب النساء على مهارات النوم الجيد، ومهارات الاسترخاء، والتنشيط السلوكي الذي يساعد في خفض هذه الأعراض.
- مستوى الرفاه النفسي والصحة النفسية لدى النساء والفتيات: وهذا يتطلب بداية فحص أعراض الاكتئاب لديهن والتعرف على مستوى المزاج، وتطبيق الأنشطة التي تساعد في تحسينه والتي من أهمها التنشيط السلوكي بأنواعه الثلاث، والتعامل مع الأفكار السلبية المتعلقة بذلك.
- علينا ان ننتبه دائما لمعايير تقديم الخدمة النفسية الاجتماعية والتي من أهمها السرية والخصوصية، وعدم تقديم الأذى، ومعرفة حدود خدماتنا والإحالة في وقتها دون تأخير، وطلب الاستشارة والإشراف وعقد مؤتمرات الحالة عند اللزوم، ذلك يساعد في تقديم الخدمات بمهنية عالية.

### بالنسبة للنساء والفتيات أنفسهن

- على النساء والفتيات عدم التردد في طلب الخدمة النفسية، والمعرفة الواضحة بخصوصية تقديمها، فطلب الخدمة هو الباب الرئيس للوصول للفئات التي بحاجة لها ومساعدتهم في تجاوز الصعوبات والآثار النفسية الموجودة لديهم.
- الالتزام بموعد الجلسات التي يحددها المختصون فهي عبارة عن سلسلة مهارات متصلة، أي انقطاع فيها وعدم الالتزام بحضورها ينعكس بشكل واضح على النتائج ومدى التحسن.
- حضور لقاءات التوعية التثقيف والتي تكون بمثابة عنصر وقائي مساعد في التخفيف من الآثار النفسية، وتعلم مهارات مساعدة في إدارة الضغوط النفسية، وهي كذلك إحدى الطرق التي يتم الاكتشاف والإحالة من خلالها.
- تقبل تلقي الخدمة النفسية الطارئة في كل الظروف حتى وإن كانت عن بعد، فقد أثبتت الدراسات ان هذه الخدمات الأولية السريعة وقت الطوارئ تساعد بشكل كبير في التخفيف من الآثار النفسية اللاحقة والتقليل من احتمالية تطوير مشكلات صحة نفسية بالمستقبل.
- الاهتمام بتلقي الخدمة النفسية المعمقة في حالة وجد المختصون حاجة وضرورة للإحالة لجهات أخرى يمكنها ان تساعد في تحسين الوضع النفسي الحالي.



## المصادر والمراجع

1. أبو دقة، سناء إبراهيم، والسحر، ختام إسماعيل. (2015). الانعكاسات النفسية للحرب على المرأة الفلسطينية. المؤتمر التربوي الخامس-التداعيات التربوية والنفسية للعدوان على غزة، ص 95. الجامعة الإسلامية بغزة.
2. أبو شريفة، ميساء شعبان. (2011). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لدى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
3. جمعية الثقافة والفكر الحر. (2009). الصعوبات النفسية الاجتماعية والاحتجاجات المترتبة عليها للنساء والرجال والشباب في قطاع غزة خلال الحرب. منشور خاص بجمعية الثقافة والفكر الحر. ويتمويل من صندوق الأمم المتحدة للسكان UNFPA.
4. الشامي، أحمد إبراهيم. (2018). الأبعاد السياسية والاجتماعية للحرب النفسية الإسرائيلية ضد الفلسطينيين إبان عدوان 2014 على قطاع غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة الأزهر.
5. الشربيني، لطفي. (2018). الوصمة ومعاناة المريض النفسي. الجزائر. دسوق. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
6. العجلة، محمد سامي. (2012). المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالصراع النفسي وتوكيد الذات لدى أرامل شهداء حرب الفرقان. رسالة ماجستير. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
7. عساف، عبد محمد، وشعت، منى سعد الله. (2002). الآثار النفسية الاجتماعية والاقتصادية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في ظل انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات. قسم علم النفس. كلية العلوم التربوية. جامعة النجاح الوطنية. نابلس.
8. عوض، حسنى محمد. (2010). الآثار النفسية والاجتماعية الناتجة عن الحواجز الاحتلالية الإسرائيلية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة دراسات نفسية. الجمعية السودانية النفسية. عدد (8). ص 97-141.
9. غانم، محمد حسن. (2010). المرأة واضطراباتها النفسية والعقلية. جمهورية مصر العربية. مطبعة ايتراك للنشر والتوزيع.
10. المزيني، أسامة عطية. (2011). المعاناة النفسية لدى زوجات شهداء حرب غزة 2008 في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر. العدد الثاني. ص 273 - ص 304. يونيو 2011.
11. المطيري، معصومة سهيل. (2005). الصحة النفسية، مفهوما واضطراباتها. الكويت. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
12. منظمة الصحة العالمية (2005). تعزيز الصحة النفسية-المفاهيم-البيانات المستجدة-الممارسات. المكتب الإقليمي للشرق الأوسط-القاهرة.

والتوزيع.

**الملاحق**

**ملحق رقم (1)**

**PTSD Checklist (PCL- c for DSM IV)**

توجد أدناه قائمة من المشاكل والشكاوى التي هي استجابات الناس لأحداث حياتية صعبة للغاية، تُحدث خوفا شديدا، عجزا أو رعبا. حدد كم ازعجتك المشكلة خلال الأسبوع الماضي.

أبدا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا	
1	2	3	4	5	P1-تكريات، أفكار أو صور متكررة ومزعجة حول (الأحداث)؟
1	2	3	4	5	P2-أحلام متكررة و مزعجة حول (الأحداث)؟
1	2	3	4	5	P3- تقوم بأشياء أو تشعر فجأة كأن (الأحداث) تجري ثانية
1	2	3	4	5	P4- الشعور بضيق شديد عندما يذكرك شيء ب(الأحداث)؟
1	2	3	4	5	P5- ردود أفعال جسمية (مثل سرعة دقات القلب، ضيق التنفس، العرق ) عندما يذكرك شيء ب(الأحداث)؟
1	2	3	4	5	P6-تجنب التفكير أو التكلم عن (الأحداث) أو تجنب الأساسيات المتعلقة بها؟
1	2	3	4	5	P7- تجنب نشاطات أو وضعيات لأنها تذكرك ب(الأحداث)
1	2	3	4	5	P8- صعوبة في تذكر أجزاء مهمة من (الأحداث) ؟
1	2	3	4	5	P9- فقدان الإهتمام بنشاطات تعودت التمتع بها في السابق؟
1	2	3	4	5	P10-الشعور بأنك أكثر عزلة أو بعدا عن الآخرين ؟
1	2	3	4	5	P11-الشعور بفقدان المشاعر أو عدم القدرة على معايشة مشاعر الحب نحو المقربين إليك ؟
1	2	3	4	5	P12- الشعور كأنه لا مستقبل لك ؟
1	2	3	4	5	P13- صعوبة الإستغراق في النوم أو البقاء نائما؟
1	2	3	4	5	P14- الشعور بالتهيج أو فقدان الأعصاب ؟
1	2	3	4	5	P15-صعوبة في التركيز ؟
1	2	3	4	5	P16-شديد الحذر أو يقظة أو الإنتباه ؟
1	2	3	4	5	P17- الإحساس بالعصبية أو القفز خوفا بسهولة (تنتفج، تتخلع)

**ملحق رقم (2)**

مقياس الرفاه النفسي الخماسي-منظمة الصحة العالمية

## WHO (Five) Well-Being Index

ترجمه/ أ. محمد أبو يوسف.

ضع من فضلك عند كل من الاسئلة الخمسة التالية علامة (O) في المربع (الخانة) التي هي أقرب من كيف شعرت في الأسبوعين الماضيين، ولاحظ أن الدرجة الأعلى هي الأفضل حالاً.

مثال/ إذا كنت أنك كنت سعيد وبمزاج جيد في أكثر بقليل من نصف الوقت خلال فترة الأسبوعين الماضيين فضع علامة (O) في المربع رقم (3) الموجود أمام الفقرة.

#	في الأسبوعين الماضيين	دائماً	أكثر الأحيان	أكثر بقليل من نصف الوقت	أقل بقليل من نصف الوقت	قليل من الوقت (نادراً)	بتاتا (أبداً)
1.	كنت سعيد وبمزاج جيد.	5	4	3	2	1	0
2.	كنت أشعر بالهدوء والاسترخاء .	5	4	3	2	1	0
3.	كنت أشعر بالحيوية والنشاط.	5	4	3	2	1	0
4.	كنت استيقظ نشيطاً ومرتاحاً.	5	4	3	2	1	0
5.	كانت أيامي مليئة بأشياء محببة لنفسني	5	4	3	2	1	0
	مجموع الدرجات						

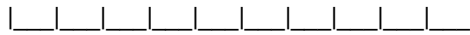
الدرجة الكلية هي: (.....)

تصحيح المقياس:

الدرجة الكلية لجميع الفقرات بعد التطبيق ستكون بين (25) في حال أجابت الحالة بـ دائماً على كل الفقرات، وبين الدرجة (0) في حال أجابت الحالة بـ أبداً على كل الفقرات.

وعندها نقوم بضرب الدرجة الكلية  $4 \times$ ، وبذلك يصبح المقياس شريط ما بين ما بين 0 و100.

100 50 0



مثال/ لو كانت الدرج الكلية للحالة هي 15، نقوم بضرب هذه الدرجة في  $4 / 15 = 60$ ، وبالتالي يصبح مستوى الرفاه النفسي أكثر بقليل من المتوسط على المدرج من 0 إلى 100.

ملاحظة هامة/ إذا حصلت الحالة على درجة كلية في الخمس فقرات 13 أو أقل، أو حصلت الحالة على درجة 0 أو 1 في أحد البنود الخمس، فينبغي عمل تقييم للاكتئاب.

### ملحق رقم (3)

عينة المجموعات البؤرية واللقاءات الفردية

أولاً: المجموعات البؤرية

#	المجموعة	المركز	المكان	عدد الأخصائيين/ات
1.	الأولى	جمعية وفاق لرعاية المرأة والطفل	رفح	3 أخصائيات
2.	الثانية	شبكة وصال التابعة لجمعية الثقافة والفكر الحر	خان يونس	أخصائيتين وأخصائي
3.	الثالثة	الوسطى مركز صحة المرأة البريج	الوسطى	3 أخصائيات

4.	الرابعة	مركز شؤون المرأة	غزة	5 أخصائيات
5.	الخامسة	اتحاد لجان العمل الصحي	شمال غزة	4 أخصائيات

#### أولاً: الحالات الفردية

#	رمز / السيدة / الفتاة	العمر	المكان
1.	ه. م	22	منطقة رفح
2.	ن. أ	27	
3.	ر. ش	41	منطقة خان يونس
4.	ه. ج	28	
5.	ص. أ	31	منطقة الوسطى
6.	ع. ج	43	
7.	س. ن	32	منطقة غزة
8.	ر. م	37	
9.	م. ز	44	منطقة شمال غزة
10.	س. أ	29	

#### ملحق رقم (4)

##### الأسئلة التي طرحت في المجموعات البؤرية واللقاءات الفردية

1. أسئلة عامة في البداية حول (العمر، الحالة الاجتماعية، مكان السكن، وجود إعاقة، التعرض لعنف).
2. هل مررت بأحداث صعبة خلال عدوان مايو 2021، يرجى التوضيح؟
3. ما أكثر الأحداث تأثيراً؟
4. كيف بدت حياتك بعد انتهاء عدوان مايو 2021؟
5. كيف أثرت الأحداث على جوانب شخصيتك المختلفة مثلاً:
  - مشاعرك؟
  - سلوك؟
  - تفكيرك؟
6. هل انعكس العدوان على قيامك بواجباتك كالمعتاد؟
7. هل هناك ذكريات معينة مازالت تراودك؟
8. هل هناك أثر نفسي معين تودين الحديث عنه؟

#### ملحق رقم (5)

##### روابط أدوات الدراسة والنتائج الخام

رابط أدوات الدراسة:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeQv1riXp-k-CedViJLCx8OLjXmqzjKeFBRyOfvnoglvrcOyA/viewform>

رابط النتائج الكمية الخام:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mQ8lfEve7SMjVy2MAV0kURLUXx3PibJi9bTgsv-Opp8/edit?usp=sharing>