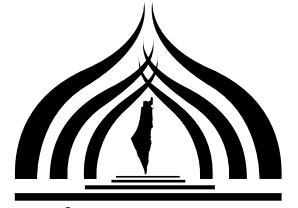


المجلة الإخبارية جامعة فلسطين الأهلية

مجلة شهرية تصدر عن دائرة العلاقات الدولية والعامّة
(نيسان 2024)



جامعة فلسطين الأهلية
Palestine Ahliya University



مِنْ
تُعْجَاجِ الْعُلَمَاءِ
تُنْسِجُ الْأُمَمَ



“إستمرار الانتهاكات الاسرائيلية على فلسطين ومؤسسات التعليم العالي”

المحتوى:

- 1 | الانتهاكات الإسرائيلية
- 2 | من شعاع العلم ننسج الأمل
- 3 | الصحة النفسية لطلبة الجامعات في ظل الأزمات
- 4 | تعاون دولي ومحلي
- 5 | أنشطة وفعاليات
- 6 | مبادرات وأنشطة طلابية
- 7 | زاوية البحث العلمي

الأرقام والاحصائيات

تقريبية محدثة لغاية تاريخ 2024-4-25 وهي في ازدياد مستمر

المصدر: الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني

الانتهاكات الإسرائيلية

بلغ عدد شهداء فلسطين

34794

شهيد

489

شهيد في
الضفة

34305

شهيد في
قطاع غزة



13445

حالة اعتقال



82093

عدد الجرحى



246

شهداء الكوادر
التعليمية

بلغ عدد المباني التي تضررت بشكل كامل أو جزئي

360000

منها

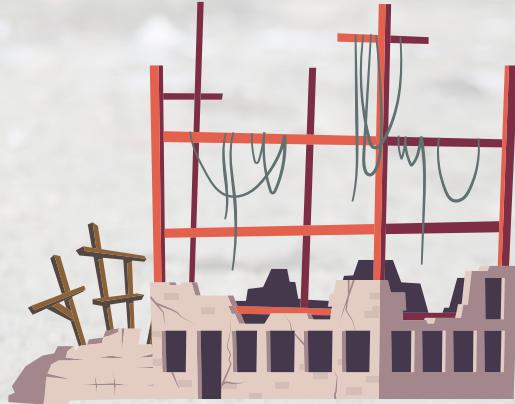
103

جامعة ومؤسسة
تعليمية (كلياً)



334

جامعة ومؤسسة
تعليمية (جزئياً)



تعطل التعليم الوجيه في كافة مؤسسات التعليم العالي منذ
السابع من أكتوبر 2023

حرمان

88,000

طالب وطالبة

من تلقي تعليمهم في

19 مؤسسة تعليم عالي في

قطاع غزة



حرمان

138,800

طالب وطالبة

من تلقي تعليمهم في 34

مؤسسة تعليم عالي في

الضفة الغربية

من شعاع العلم ننسج الأمل

طلبة قطاع غزة
على مقاعد الدراسة في
جامعة فلسطين الأهلية
كطلبة زائرين



عدد الطلبة على
مقاعد الدراسة
طالب **1069**



عدد الطلبة الذين
تقدموا للتسجيل
طالب **3100**



عدد مؤسسات
التعليم العالي في القطاع
التي انتسب منها الطلاب
مؤسسة **14**



عدد المساقات
المطروحة
مסاق **300**

الصحة النفسية لطلبة الجامعات في ظل الأزمات



الأستاذة أميرة دنون
الأخصائية النفسية والاجتماعية

في ضوء تعدد أنماط الحياة الضاغطة لدى الطلاب ولصعوبة التوافق النفسي والاجتماعي مع تواجد الضغوط وما ينجم عنها من مشكلات، لابد من العناية بالطلبة الجامعيين، فالضغوط النفسية حالة أو ظاهرة نفسية لا يسلم منها فرد ولا مجتمع وذلك بدرجات متفاوتة، وبالتالي فإن طلبة الجامعة هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة مهمة في حياة الطالب الجامعي لما له من دور كبير في تقدم وتنمية وتطور المجتمع، فهذه العناصر المهمة والفاعلة في بناء الجامعة وأسس تطورها بما يخدم المجتمع وأمل المستقبل الذين سيتحملون مسؤولية المجتمع.

فالأحداث الضاغطة تعد خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه وكيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية كصعوبة التكيف وضعف في مستوى الأداء وممارسة المهام اليومية وانخفاض الدافعية. وإنّ المواقف الحياتية الضاغطة والأزمات والخبرات المؤلمة قد تؤدي إلى تطوّر الإصابة بالإضطرابات النفسية لدى الأفراد بشكل عام.

وقد تجعل الصحة النفسية الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومواجهتها ومحاولة التغلب عليها، كذلك تجعل الفرد أكثر حيوية وإقبالاً على الحياة والمثابرة والإنتاج، ومساعدة الفرد على فهم نفسه والآخرين ممن حوله وإدراك دوافع سلوكه، فعندما يلاقي الفرد موقفاً ضاغطاً فإنه يحاول أن يدرك الموقف ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شأنها أن تؤثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدّته.

وفي ظل الوضع الحالي تصبح الصحة النفسية والرّفاه الاجتماعي للناس مسألة بالغة الأهمية أمام هول الصعوبات التي يجابهونها، وأصبح تدعيم الصمود وعدم تذويت الهزيمة هو أحد أعمدة الأساس لإعادة بناء المجتمعات رغم الإهالة الصدماتية عليهم. فنحن نعيش في مجتمع أهم ما يميزه عدم الاستقرار السياسي بفعل الاحتلال وممارساته اليومية من هدم وقتل واعتقال، فمن الطبيعي أن تخلف هذه الأحداث تأثيراً عميقاً علينا، كون أن الأحداث المؤلمة جداً صادمة وتفوق أحياناً قدرة العقل البشري على استيعاب أبعادها، بالإضافة إلى عدم وضوح المستقبل وما سيترتب عليه، وخطر إمكانية تطور وتدحرج الحرب لمناطق أخرى.

كذلك الصدمة النفسية أو صدمة الحرب تترك أثارها على حياة الأفراد النفسية والذهنية والسلوكية. قد يشعر الفرد بمشاعر ذنب طاغية وهي تتعلق بكونهم ناجين أحياء، يمتلكون حياة وأسرة وصحة ومصدر دخل مقابل الضحايا الذين فقدوا حياتهم وأسرههم وبيوتهم ووظائفهم وصحتهم وما إلى ذلك، والشعور بالذنب تجاه ما ليس بإمكانهم تقديمه. فإنها مشاعر طبيعية إنسانية كمشاعر الخوف والحزن والوجع تميّز البشر بكونهم بشراً.

ومن الجدير بالذكر أن بعض الحالات المسببة للضغط عند الطلبة هي: الاحتلال، الحواجز، الامتحانات الوفاة، الاعتقال، فقدان، تأخر في الإنجاز، صعوبات مادية، نتائج الامتحانات، مرض، التعليم الإلكتروني خسارة عمل، زواج، تخرج، سفر، وظيفة جديدة، مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقات عاطفية.

ماذا يحصل عندما نتعرض للضغط؟

الجسم يدرك الضغط ويتعامل معه على انه خطر يهدّده ، يتحفز الجهاز العصبي للتصدي للخطر ويتحول التفكير (العمليات العقلية) والعضلات والمشاعر والأحاسيس إلى وضعية العمليات القتالية (التصدي للخطر). ومن المفضل انتقال رد الفعل من مكانة أولية الى مكانة أكثر تطوراً، حيث تنعكس علينا من خلال المؤشرات التالية:

أولاً: المؤشرات الفسيولوجية الجسدية:

الأعراض الفسيولوجية هي شيء ملموس وواضح على الشخص يمكن معاينته أو قياسه، وتختلف الأعراض من شخص الى آخر وقد لا تظهر بشكل دائم عند الأشخاص الذين يتعرضون الى ضغط، ومن أهم هذه الأعراض: ارتفاع في ضغط الدم / شد او تشنج العضلات/ تسارع في النبض والتنفس/ تعرق وبرودة في الأطراف/ تعب وارهاق/ صداع.

ثانياً: المؤشرات العاطفية والسلوكية:

القلق والتوتر/ الاكتئاب/ الإحباط/ تغيير في عادات الأكل والنوم/ الإجهاد/ فقدان التقدير الإيجابي للذات/ الهيجان والبكاء/ فقدان الحافز والاستمتاع/ انخفاض في الإنتاجية في العمل او في أداء الأدوار.

الرعاية الذاتية

إن ممارسة الرعاية الذاتية أمراً- بالغ الأهمية، حيث أنها تساعد على :

- الصمود: تساعد الأفراد على تحمل الضغوط العاطفية والاجتماعية.
- التفاعل الاجتماعي: من خلال الإنتماء إلى مجموعة/ تقديم المساعدة/ التطوع يساهم جدا في رفع الروح المعنوية والتعبير عن المشاعر.
- الوقاية من الاحتراق: تقلل من مخاطر الاحتراق المهني والدراسي والتعب الشديد.
- زيادة الوعي من خلال اسأل نفسك دوماً: ماذا أشعر؟ لماذا أشعر ما أشعر به؟ لمن هذا الشعور؟
- المنظومة القيمية: والإيمان الديني والروحانيات، البحث عن معاني للتجربة الذاتية وصياغتها ضمن منظومة القيم والإيمان.
- الخيال: الدعابة، الفن، الموسيقى، تنشيط الجانب الابداعي، فعالية وانشطة ترفيهية.

أتمنى لكم جميعاً صحة نفسية جيدة

تعاون دولي ومحلي

اتحاد الجامعات العربية يصادق على إطلاق المجلس العربي للتبادل الأكاديمي برئاسة الدكتور عماد الزير



صادقت الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية في مؤتمرها العام بدورته السادسة والخمسين التي عقدت في بغداد على إطلاق المجلس العربي للتبادل الأكاديمي ومقره دولة فلسطين، برئاسة رئيس جامعة فلسطين الأهلية الدكتور عماد الزير.

ويقدم المجلس فرصة فريدة للإثراء الأكاديمي لتمكين وتسهيل وتنسيق الحراك والتبادل الإقليمي للأكاديميين والباحثين والطلبة في الجامعات العربية والذي يساهم في تطوير القدرات التدريسية والبحثية وتعزيز آفاق التعاون بينهم من خلال التدريس لمدة تصل من أربع شهور ولغاية سنة أكاديمية في إحدى الجامعات العربية المستضيفة لهم والمشاركة في هذا البرنامج.

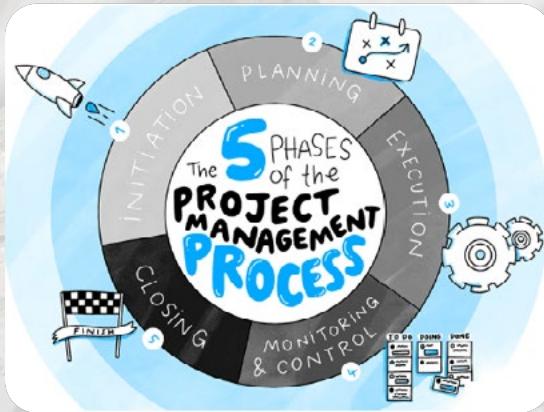
أنشطة وفعاليات

- عمادة شؤون الطلبة وكلية الحقوق في جامعة فلسطين الأهلية، وبالتعاون مع نقابة المحامين الفلسطينيين، ينفذون ندوة توعوية في مجال "دور الهيئات الحقوقية في حشد المناصرة الدولية للقضية الفلسطينية وقطاع غزة" قدمها نقيب المحامين الفلسطينيين المحامي فادي عباس.
- الخبير العسكري والإستراتيجي اللواء واصف عريقات يقدم محاضرة لطلبة مساق مقدمة في الثقافة العالمية حول "سيناريوهات ما بعد الرد الإيراني" وذلك عبر منصة زوم.
- عمادة شؤون الطلبة وكلية الحقوق في جامعة فلسطين الأهلية ينفذون ندوة توعوية في مجال "قرارات مجلس الأمن الدولي ومحكمة العدل الدولية بشأن غزة / المعنى والجدوى" قدمها وزير العدل السابق الدكتور محمد الشلالدة.
- عمادة شؤون الطلبة وكلية العلوم التطبيقية في جامعة فلسطين الأهلية، وبالتعاون مع جهاز الشرطة الفلسطينية، ينظمون ورشة عمل بعنوان "الأمن السيبراني وتكنولوجيا المعلومات"، قدمها العميد سامر الهندي.



طلبة مساق خدمة المجتمع ينفذون مجموعة من المبادرات الطلابية:

- مبادرة المسابقة الرمضانية عبر منصة زوم، تخللت أسئلة ثقافية، وجوائز متنوعة على الطلبة الفائزين.
- وحدة الخريجين والتدريب وبالتعاون مع مؤسسة إنجاز فلسطين تنظمان ورشة تدريبية بعنوان "مهارات من جوجل" قدمها المدرب إبراهيم برناط عبر منصة زوم لطلبة الجامعة.
- مبادرة مجتمعية استهدفت الاشخاص ذوي الاعاقة في مركز البسمة لذوي الاحتياجات الخاصة التابع لجمعية الاتحاد النسائي العربي - بيت ساحور.
- مبادرة "فحص و تثقيف" في مؤسسة للمسنين في عرعة بالنقب استهدفت كبار السن، تخللت إجراء فحوصات السكري والضغط، وتقديم معلومات ونشرات تثقيفية في هذا المجال.



- وحدة الخريجين والتدريب في جامعة فلسطين الأهلية وبالتعاون مع مؤسسة إنجاز فلسطين تنفذان ورشة تدريبية بعنوان "إدارة المشاريع" قدمها أديب ثوابته مدير معهد إدراك 99 للتدريب المهني استهدفت طلبة مساق التدريب الميداني.

طلبة كلية المهن والعلوم التطبيقية من برنامج التصميم الجرافيكي والمؤثرات البصرية
ينفذون مبادرة رمضان في قسم الأطفال في مستشفى بيت جالا الحكومي.



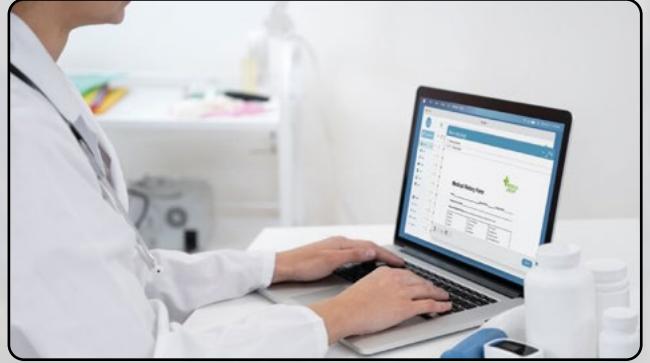
مبادرة طلابية في "بيت السلام" بمدينة بيت لحم، استهدفت الأطفال، وتمثلت المبادرة بأنشطة وفعاليات ترفيهية للأطفال بمناسبة عيد الفصح المجيد.



زاوية البحث العلمي



الدكتور جميل طمبزي، يشارك في نشر فصل في كتاب مُصنّف بعنوان
”بحث مقارنة حول التنوع في التعلم الافتراضي:
وجهات النظر الشرقية والغربية“



الدكتور أحمد البطران، يشارك في نشر دراسة جديدة بعنوان
”تطوير مشروع السجلات الطبية الإلكترونية لمستشفى الرازي
في فلسطين“

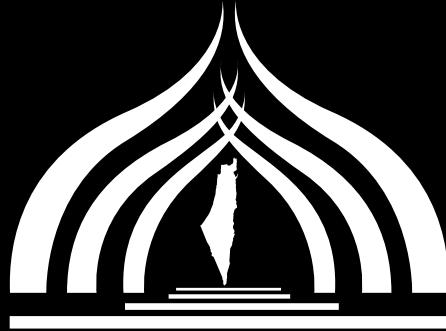


الدكتور محمود شكارنة، يشارك في دراسة بعنوان
”استخدام مخلفات صناعة الحجر في إنتاج الأسمنت“



الدكتور أحمد البطران، يشارك في نشر دراسة جديدة بعنوان
”العوامل المؤثرة على اتخاذ القرارات السريرية للمرضى في
قسم الطوارئ“

يسر جامعة فلسطين الأهلية أن تفتح أبوابها لعقد شراكات بحثية مثمرة مع المؤسسات الأكاديمية والباحثين
المتميزين في مختلف المجالات وذلك من خلال التواصل معنا
عبر البريد الإلكتروني: research.clinic@paluniv.edu.ps



جامعة فلسطين الأهلية
Palestine Ahliya University

جامعة فلسطين الأهلية - جبل ظاهر - بيت لحم



02-2751566



02-2749652



P.O Box: 1041



palestineahliya



Bethlehem, Palestine



pau@paluniv.edu.ps



جامعة فلسطين الأهلية - Palestine Ahliya University



www.paluniv.edu.ps