

أعباء الحرب الخفية: دراسة حول الأرق وضيق النفس لدى طلاب الطب في سوريا المتضررة من النزاع

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 18, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). أعباء الحرب الخفية: دراسة حول الأرق وضيق النفس لدى طلاب الطب في سوريا المتضررة من النزاع. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120872>

ألا يكفي أن يحلموا بمستقبل أفضل؟ أن يدرسوا ليصبحوا أطباءً، صيادلةً، أطباء أسنان، ليعيدوا البسمة إلى وجوه أنهلكها القصف والحرب؟ لكن ماذا عن أحلامهم هم؟ من يعتني بقلوبهم التي لم تجف بعد من مرارة اللحظات التي عاشوها؟ هذا السؤال يطرح نفسه بقوة، خاصةً مع نتائج دراسة حديثة أجرتها الباحثة حنيفة هاشم، والتي كشفت عن حجم المعاناة النفسية التي يعيشها طلاب الكليات الصحية في سوريا، بلد مزقته الحرب.

الإطار النظري

النظرية المعرفية السلوكية (CBT)

لفهم هذه المعاناة، لا بد من العودة إلى بعض الأسس النفسية. النظرية المعرفية السلوكية (CBT) تقدم لنا إطاراً مفيداً. هذه النظرية، ببساطة، ترى أن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا مترابطة. فالأحداث الخارجية لا تؤثر علينا بشكل مباشر، بل طريقة تفكيرنا حول هذه الأحداث هي التي تحدد مشاعرنا وسلوكياتنا. في سياق سوريا، الطلاب الذين تعرضوا لصدمات الحرب قد يطورون أفكاراً سلبية حول أنفسهم ومستقبلهم، مما يؤدي إلى القلق والاكتئاب والأرق. تخيل العقل كحديقة، الأفكار هي البذور، والمشاعر هي الزهور. إذا زرعت بذوراً سامة (أفكار سلبية)، فستنمو زهوراً ذابلة (مشاعر سلبية).

نظرية التعلق

بالإضافة إلى ذلك، تلعب نظرية التعلق دوراً هاماً. هذه النظرية تركز على أهمية العلاقات المبكرة في تشكيل شخصيتنا وقدرتنا على التعامل مع الضغوط. الطلاب الذين نشأوا في بيئات غير مستقرة بسبب الحرب قد يعانون من صعوبة في تكوين علاقات صحية، وقد يكونون أكثر عرضة للقلق والاكتئاب. فالتعلق الآمن يوفر لنا قاعدة صلبة للانطلاق منها في مواجهة تحديات الحياة، بينما التعلق غير الآمن يجعلنا نشعر بالهشاشة وعدم الاستقرار.

المنهجية

أجرت الباحثة حنيفة هاشم دراسة مقطعية شملت 507 طالباً وطالبة في الكليات الصحية (الطب، طب الأسنان، الصيدلة) بجامعة كلية بين 26 يونيو و 24 يوليو 2025. الدراسة اعتمدت على استبيانات لتقييم شدة الأرق باستخدام "مؤشر شدة الأرق" (ISI)، ومستويات الاكتئاب والقلق والتوتر باستخدام "مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر 21" (DASS-21). هذه المقاييس هي أدوات موثوقة تستخدم على نطاق واسع في الأبحاث النفسية. تخيل أنك تحاول قياس درجة حرارة الجسم، هذه المقاييس هي بمثابة الترمومتر الذي يعطينا قراءة دقيقة عن الحالة النفسية للطلاب.

تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS، وهو برنامج إحصائي شائع، باستخدام اختبارات Mann-Whitney U و Kruskal-Wallis H. هذه الاختبارات الإحصائية تسمح للباحثة بتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات مختلفة من الطلاب (مثل الذكور والإناث، طلاب الكليات المختلفة، الطلاب ذوي الدخل المنخفض). بعبارة أخرى، هل الفروق التي نراها في البيانات حقيقية أم أنها مجرد صدفة؟

النتائج

أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من الطلاب يعانون من مشاكل نفسية. 44.8% من الطلاب يعانون من أرق دون المستوى المرضي، و 26.2% يعانون من اكتئاب متوسط، و 24.9% يعانون من قلق شديد للغاية. هذه الأرقام مقلقة للغاية، وتشير إلى أن هناك أزمة صحة نفسية حقيقية بين طلاب الكليات الصحية في سوريا.

أظهرت الدراسة أيضاً أن الطالبات يعانين من مستويات قلق أعلى بشكل ملحوظ ($p = 0.033$). قد يكون هذا بسبب عوامل ثقافية واجتماعية، مثل الضغوط الإضافية التي تواجهها النساء في المجتمع العربي. طلاب الصيدلة أظهروا أعلى مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر والأرق ($p\text{-values} = 0.001 \text{ to } 0.042$). قد يكون هذا بسبب الضغوط الأكاديمية العالية التي يتعرض لها طلاب الصيدلة، أو بسبب طبيعة العمل التي تتطلب دقة عالية ومسؤولية كبيرة.

كما وجدت الدراسة أن الطلاب ذوي الدخل المنخفض يعانون من مستويات اكتئاب وأرق أعلى بشكل ملحوظ ($p = 0.026$, $p = 0.022$). هذا ليس مفاجئاً، فالضغوط المالية يمكن أن تزيد من التوتر والقلق، وتؤثر سلباً على الصحة النفسية. وجود تاريخ سابق من الأمراض النفسية كان مرتبطاً أيضاً بنتائج نفسية أسوأ.

التأثيرات

هذه النتائج لها تأثيرات عميقة على كل من الطلاب والأطباء النفسيين والمجتمع ككل. بالنسبة للطلاب، يجب أن تكون هذه النتائج بمثابة دعوة للاستيقاظ. يجب على الطلاب أن يعتنوا بصحتهم النفسية، وأن يطلبوا المساعدة إذا كانوا يعانون من مشاكل نفسية. يجب على الجامعات أن توفر خدمات دعم نفسي للطلاب، وأن تخلق بيئة أكاديمية داعمة ومشجعة.

بالنسبة للأطباء النفسيين، يجب أن يكونوا على دراية بالتحديات الفريدة التي يواجهها الطلاب في سوريا. يجب أن يكونوا قادرين على تقديم علاج فعال ومناسب ثقافياً للطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية. بالنسبة للمجتمع، يجب أن يكون هناك وعي أكبر بأهمية الصحة النفسية، وأن يتم تقليل الوصمة المرتبطة بالأمراض النفسية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق العربي، نجد أن هناك بعض العوامل الثقافية التي قد تزيد من حدة المشكلة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار كبيرة مرتبطة بالأمراض النفسية، مما يجعل الناس يترددون في طلب المساعدة. كما أن هناك نقصاً في الموارد النفسية في العديد من البلدان العربية، مما يجعل من الصعب على الناس الحصول على العلاج الذي يحتاجونه. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك اختلاف في طريقة التعبير عن المشاعر النفسية بين الثقافات المختلفة. فما يعتبر سلوكاً طبيعياً في ثقافة ما قد يعتبر سلوكاً غير طبيعي في ثقافة أخرى.

في سوريا تحديداً، الحرب المستمرة خلقت بيئة من الصدمات والضغوط النفسية. الطلاب الذين نشأوا في هذه البيئة قد يكونون أكثر عرضة للمعاناة من مشاكل نفسية. كما أن النزوح والفقر وفقدان الأحباء يمكن أن تزيد من حدة المشكلة. من المهم أن ندرك أن هذه العوامل الثقافية والاجتماعية يمكن أن تؤثر على كيفية تجربة الطلاب للمشاكل النفسية، وعلى كيفية استجابتهم للعلاج.

آفاق المستقبل والقيود

هذه الدراسة هي خطوة مهمة في فهم الصحة النفسية لطلاب الكليات الصحية في سوريا، ولكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث. يجب إجراء دراسات أوسع نطاقاً تشمل عدداً أكبر من الطلاب ومن جامعات مختلفة. يجب أيضاً إجراء دراسات طولية لتتبع التغيرات في الصحة النفسية للطلاب على مدار فترة زمنية طويلة. من المهم أيضاً استكشاف العوامل التي تحمي الطلاب من المشاكل النفسية، مثل الدعم الاجتماعي والمرونة النفسية.

هذه الدراسة لها بعض القيود. أولاً، الدراسة اعتمدت على استبيانات، والتي قد لا تكون دقيقة تماماً. ثانياً، الدراسة أجريت في جامعة واحدة فقط، مما قد يحد من إمكانية تعميم النتائج على جميع طلاب الكليات الصحية في سوريا. ثالثاً، الدراسة

لم تستكشف العوامل الثقافية والاجتماعية التي قد تؤثر على الصحة النفسية للطلاب بشكل كامل.

على الرغم من هذه القيود، فإن هذه الدراسة تقدم رؤية قيمة حول الصحة النفسية لطلاب الكليات الصحية في سوريا. نتائج هذه الدراسة يجب أن تدفعنا إلى اتخاذ إجراءات عاجلة لتحسين الصحة النفسية للطلاب، وتوفير الدعم الذي يحتاجونه للنجاح في دراستهم وحياتهم.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

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

Reference

Hanifa H. (2025). *The invisible wounds of war: a study of insomnia and psychological distress among healthcare students in conflict-affected Syria*. BMC Psychology, 14(1), 100-100

DOI: [10.1186/s40359-025-03879-3](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03879-3)