***Dirasat:*** *Educational Sciences*, Volume 51, No. 3, 2024

Deanship of Scientific Research

# Stress, Anxiety, and Depression during Sudan War 2024 "A study of Displaced People in Shelter Centers in Al- Gazeera and Sinnar State"

***Manal Al-Tayeb Sabon* ***

Department of Psychology, College of Education, University of Hail, City of Hail, Saudi Arabia

Received: 15/1/2024
Revised: 14/2/2024
Accepted: 26/5/2024
Published: 15/9/2024

* *Corresponding author:*
m.eltyabsabon@gmail.com

Citation: Sabon , M. A.-T. . (2024). Stress, Anxiety, and Depression during Sudan War 2024 "A study of Displaced People in Shelter Centers in Al- Gazeera and Sinnar State" . *Dirasat: Educational Sciences*, *51*(3), 22–36. https://doi.org/10.35516/edu.v51i3.7137

© 2024 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

**Abstract**

**Objectives**: This study aimed to measure the level of psychological stress, depression, and anxiety among displaced people during the Sudan war in 2024.

**Methods:** the study used a descriptive approach, through using Arabic version of DASS-21 scale, and primary data form. The study sample consisted of (511) displaced persons in shelter centers in states of Al-Jazira and Sinnar, were selected by random stratified method.

**Results:** study showed that level of depression among the displaced during 2024 Sudan War was high, psychological stress was moderate, and anxiety was low. There was a relationship between depression, psychological stress, and anxiety among the displaced, and there were no differences in level of depression and psychological stress between those exposed to looting and those not, and the presence of differences in anxiety, in favor of those exposed to looting. The study also found differences in the level of anxiety and psychological stress between those exposed to rape and those not subjected to rape, in favor of those exposed to rape, and that there were no differences in level of depression depending on the variable of exposure to rape, and no differences in the level of depression, psychological stress and anxiety between those exposed to physical injuries and those not.

**Conclusion:** study recommends the need to provide counseling and treatment programs for displaced people in shelter centers to alleviate psychological pressure, anxiety, and depression, which leads to improving their mental health.

**Keywords**: Psychological stress, depression, anxiety, displaced persons, Sudan War 2024.

# الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق أثناء حرب السودان 2024م "دراسة النازحين بمراكز الإيواء بولايتي الجزيرة وسنار"

***منال الطيب صابون****

قسم علم النفس ،كلية التربية،جامعة حائل،مدينة حائل،المملكة العربية السعودية

**ملخّص**

**الأهداف:** هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق للنازحين أثناء حرب السودان عام 2024.

**المنهجية**: ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي، وذلك من خلال استخدام النسخة العربية لمقياس (DASS-21)، واستمارة بيانات أولية. تكونت عينة الدراسة من (511) نازحاً بمراكز الإيواء بولايتي الجزيرة وسنار، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية.

**النتائج:** أظهرت النتائج أن مستوى الاكتئاب لدى النازحين أثناء حرب السودان 2024 جاء مرتفعاً، ومستوى الضغوط النفسية متوسطاً، ومستوى القلق منخفضاً، ووجود علاقة بين الاكتئاب والضغوط النفسية والقلق لدى النازحين، وعدم وجود فروق في مستوى الاكتئاب والضغوط النفسية بين المتعرضين للنهب وغير المتعرضين للنهب، ووجود فروق في القلق، لصالح المتعرضين للنهب، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى القلق والضغوط النفسية بين المتعرضين للاغتصاب وغير المتعرضين للاغتصاب، لصالح المتعرضين للاغتصاب، وعدم وجود فروق في مستوى الاكتئاب تبعاً لمتغير التعرض للاغتصاب، وعدم وجود فروق في مستوى الاكتئاب والضغوط النفسية والقلق بين المتعرضين للإصابات الجسدية وغير المتعرضين للإصابات الجسدية.

**الخلاصة:** توصي الدراسة بضرورة تقديم برامج إرشادية وعلاجية للنازحين بمراكز الإيواء للتخفيف من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية لديهم.

**الكلمات الدالة :** الضغوط النفسية، الاكتئاب، القلق، النازحين، حرب السودان 2024.

**مقدمة**

تعاني بعض الدول العربية في الآونة الأخيرة من التعرض للحروب والصراعات المسلحة والنزاعات، التي أودت بالكثير من الأرواح، والإصابات الجسدية والنفسية، وتفشي الأمراض والأوبئة، بالإضافة إلى تدمير العديد من الأحياء السكنية والمباني والخدمات الصحية والبنية التحتية، مما أدى إلى حرمان شعبها من أهم احتياجات الحياة ومتطلباتها الأساسية.

وتؤدي الحروب والنزاعات إلى تدمير الإنسان بالقتل، والإصابات الجسدية، والتعرض لصدمات نفسية من هول ما يراه ويسمعه، فيدخل البعض في حالة من الدهشة وعدم القدرة على فهم ما يجري حوله وإنكاره، وقد يعيش من ينجو من الحرب فيما تخلفه من معاناة وجروح نفسية عميقة وذكريات مؤلمة، ومما لا شك فيه أن المعاناة لا تنتهي بانتهاء الحرب، بل قد تستمر الالآم والجروح والأحزان العميقة في النفس والروح، فيعيش الناجي منها في دوامة من ذكريات مأساوية وأصوات انفجارات ومشاهد القتلى والجرحى، حتى أن هذه المشاهد تسيطر عليه في منامه، كما قد ينزح بعض الأفراد إلى مناطق أخرى بهدف الحفاظ على حياته (عيسى وجمعة وفتح الله، 2022).

ومن أهم الدول العربية التي عانت من الحرب عام 2024 هي دولة السودان، التي شهدت صراعات مسلحة تسببت في نزوح مئات الآلاف من الأفراد داخلياً وخارجياً، وهذا أثر سلباً على حالتهم الصحية والنفسية، وجعلهم عرضةً للإصابة بالضغوط النفسية والاضطرابات النفسية؛ كالقلق والاكتئاب، ولقد بلغ عدد النازحين أكثر من (7.6) مليون فرداً سودانياً منذ بدء الحرب (بشير، 2024).

ويشير عاشور (2023) إلى أن الحرب في السودان بدأت منذ 15 أبريل 2023، حيث اندلعت الاشتباكات بين قوات الجيش السوداني وقوات الدعم السريع في الخرطوم وبعض المدن الأخرى، وأودت بمئات الأرواح، ومئات الإصابات الجسدية والنفسية، فالعديد ممن نزحوا يتعرضون لضغوط نفسية، واضطرابات نفسية؛ ومن أهمها: الاكتئاب، والوسواس القهري، والقلق، واضطراب ما بعد الصدمة، واضطرابات النوم، واضطرابات سلوكية وجنسية.

ويتعرض النازح من الحرب للعديد من الضغوط النفسية التي تسيطر عليه، وتجعله عرضةً لأمراض نفسية أخرى؛ كالاكتئاب والقلق، حيث يُعدّ كل من القلق والاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية المنتشرة في العصر الحالي، وذلك نتيجة تعرض الإنسان لضغوطات الحياة اليومية، وصعوبات التأقلم من الظروف الراهنة (العوراني، 2023).

وقد عرّفت الحازمي (2014) الضغط النفسي بأنها: إجهاد جسمي وعقلي تصحبه تغيرات في الجهاز العصبي، وقد يكون مصدره داخلي أو بيئي خارجي. كما عرّفتها الرويلي (2018) الضغوط النفسية بأنها: مثيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية وبقدر شدتها قد تؤدي الى سوء توافق الفرد وحدوث خلل في سلوكه، وحدوث خلل وظيفي يؤدي إلى حدوث ردود فعل جسمية أو نفسية.

وهناك العديد من النظريات التي فسرت الضغوط النفسية؛ أهمها نظرية العلاج المعرفي، التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يعانون من الضغوط النفسية، تكون طريقة تفكيرهم خاطئة، إما نظرية موري فتنظر إلى الضغط أن مصدره بيئي ويعوق الفرد في تحقيق أهدافه، وترى نظرية سبيلبرجلر أن للضغوط دور مهم في إثارة الخلافات على مستوى الدوافع (الرويلي، 2018).

ويرى الشمري (2018) أن الإحصائيات العالمية تثبت أن (80%) من الأمراض الحديثة المنتشرة حديثاً ناتجة من التعرض للضغوط النفسية، وأن (25%) من أفراد المجتمع يعانون من الضغوط النفسية، وقدرة الفرد على مواجهة هذه الضغوط تعتمد على التفسير الذاتي المرتبط بمفهوم الذات، والتي قد تؤدي إلى أمراض نفسية أخرى؛ كالقلق. ويشير الجبور والجراح (2022) إلى أن استجابة الفرد للضغوط النفسية تعتمد على خصائصه الشخصية، فالضغوط النفسية تختلف في شدتها تبعاً للفروق الفردية بين الأفراد، والتي ترتبط بالعوامل الوراثية، والجنس، والعمر، والبيئة المحيطة، وطبيعة الدعم الاجتماعي.

ويرى باعلي ورحموني (2022) أن القلق عبارة عن حالة من التوتر الشامل نتيجة للكبت والصراع والإحباط، وأنه يمثل الشعور بعدم الارتياح والاضطراب والهم، ويتضمن الشعور بالضيق وانشغال الفكر وتوقع نتائج سلبية فيما يتعلق بمشكلة متوقعة قد تحدث مستقبلاً.

ولقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم القلق، فقد عرّفه جاري وفوريهاند وكوليتي وراكو (Garai, Forehand, Colletti & Rakow, 2009) على أنه: تجربة انفعالية يتعرض لها الفرد نتيجة مواجهته لموقف صراعي، أو مثير مخيف. بينما عرّفه حماد (Hammad, 2016) على أنه: أحد أكثر وأهم الاضطرابات النفسية شيوعاً بين جميع فئات المجتمع، وذلك نظراً لأدوار الفرد المعقدة، والمسؤوليات الكثيرة والمتنوعة التي تقع على كاهله، وهذا يؤدي إلى خوفه وقلقه من الحياة مستقبلاً.

ويُعد اضطراب القلق من الاضطرابات المهمة والخطرة التي تصيب الفرد جرّاء التعرض لموقفاً ما، فالقلق قد يمثل حالة نفسية تنطوي على مشاعر سيئة مشابهة لشعور الخوف، ويصاحبها اضطرابات فسيولوجية مختلفة، ويرى فرويد (Freud) أن القلق يمثل ظاهرة محورية في كافة الصراعات التي قد تصيب الفرد، لذا يلاحظ اهتمام العلماء بدراسة اضطراب القلق من مختلف الجوانب، لأثره في نمو الشخصية الإنسانية السوية، وقد ازدادت أهميته نتيجة التطورات العلمية والتقنية السريعة، وما نجم عنها من متطلبات تفرض نفسها على الفرد، وصعوبة القدرة على التنبؤ بما

سيكون عليه المستقبل، ومثل هذا الوضع قد يؤدي إلى أن يكون كل فرد معرضاً للإصابة باضطراب القلق (القمش والمعايطة، 2009).

ويُعدّ القلق من أكثر المصطلحات الشائعة في مجال علم النفس والصحة النفسية، ويعد حقيقةً من حقائق الوجود الإنساني وجانب دينامي في بناء الشخصية، ومتغير من متغيرات السلوك البشري. وعلى الرغم من كونه خبرة غير سارة قد تقود إلى تصدع الشخصية، إلا أن وجود القلق بقدر مناسب يعتبر ضرورة للتكامل النفسي، فهو يخدم جوانب مهمة في حياة الفرد وينبهه للخطر قبل وقوعه، والقلق هو القاعدة الأساسية في جميع الاضطرابات النفسية، والعقلية والانحرافات السلوكية، والقاسم المشترك فيما بينها جميعاً (Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan & Sammut, 2015).

وهناك عدة أعراض لاضطراب القلق؛ فمنها أعراض جسدية؛ كتسارع دقات القلب، والشعور بالدوران والإغماء، وتنميل في الأطراف، والشعور بالغثيان، وحدوث اضطرابات في المعدة، والشعور بألم في الصدر، وارتفاع مستوى التوتر، والأرق والأحلام المزعجة. ومنها أعراض نفسية؛ كحدوث نوبات من الهلع التلقائي، وارتفاع مستوى الانفعال والغضب، وعدم القدرة على الإدراك، ونسيان الأحداث، واختلاط الأفكار، والاكتئاب (عثمان، 2008).

ويُعد الاكتئاب واحداً من أهم الاضطرابات النفسية المنتشرة على الصعيد العالمي، فهو المساهم الرئيس في زيادة العبء العالمي للأمراض النفسية، وما يترتب عليها من تكاليف علاجية عالية واستنزاف للطاقات البشرية، والتي تسبب لاحقاً إعاقة في عملية التقدّم وحركة التنمية في كافة أنحاء دول العالم، كونه يؤثر على الجوانب الرئيسة التي يتعايش معها الفرد المصاب به؛ من أهمها الجوانب الصحية والاجتماعية والأسرية والمهنية والاقتصادية التي تؤثر على سير حياته بشكل طبيعي (Mental Health in America, 2019).

وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الاكتئاب؛ حيث عرّفته الجمعية الأمريكية للطب النفسي (American Psychiatric Association (APA)), 2017) على أنه: مرض نفسي شائع وخطير يؤثر سلباً على شعور الفرد، وطريقة تفكيره وكيف يتصرف، ويسبب مشاعر الحزن وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي تمتع بها الفرد ذات مرة، ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشكلات العاطفية والجسدية، التي تقلل من قدرة الفرد على العمل في العمل والمنزل. بينما عرّفته عبدالله (2018) على أنه: حالة ذهنية معقدة تجعل الفرد يشعر بمزاج سيء، وقد يجعله يشعر بالحزن أو اليأس باستمرار، مما يؤثر سلباً على مجريات حياته.

ويرى جيلبيرت (Gilbert, 2000) أن الاكتئاب يشير إلى حالة مزاجية قد تدوم فترة زمنية معينة وتتلاشى، فمن الممكن أن يتعافى بعض الأفراد المصابين بالاكتئاب بسرعة، وقد يحتاج البعض الآخر إلى وقت أطول بكثير للتعافي، ويستمر هذا الاضطراب معهم لعدة سنوات، وذلك تبعاً لمستوى شدته وما يرتبط به من عوامل خاصة بالفرد المصاب.

ويرى عاشور (2023) أن عشرات الآلاف من الأسر والأطفال الذي فروا من السودان بسبب الصراعات والاشتباكات الدائرة هناك يعانون من الاضطرابات النفسية المختلفة؛ كالقلق والاكتئاب، حيث اضطر الكثير من السودانيين إلى النزوح والهجرة لدول مجاورة؛ مثل: تشاد ومصر وإفريقيا الوسطى وإثيوبيا، ويعاني غالبية النازحون من الضغوط والاضطرابات النفسية نتيجة تعرضهم لأصوات القنابل، والخوف والهلع من الموت، وضيق سبل العيش، وانقطاع وسائل التواصل، والخوف من توفير الاحتياجات الأساسية من مأكل ومشرب ومأوى.

ويشير بشير (2024) إلى أن النزوح من السودان أدى إلى ظهور أعراض مشكلات نفسية لدى الكثير من الأفراد؛ كفقدان الشهية، وصعوبات النوم، واضطرابات المزاج، والشعور المستمر بالذعر والخوف والقلق، والشعور بالإحباط واليأس وعدة القيمة، بالإضافة إلى شعور الأفراد بالضغوط النفسية بشكل مستمر، والتعرض لاضطرابات نفسية متعددة، كل هذا يؤثر سلباً على صحتهم النفسية.

كما أن الأفراد النازحون قسراً قد يتعرضون أثناء ممارسة حياتهم إلى ضغوطات نفسية شتى، نتيجة الأوضاع السيئة التي مروا بها من خلال هجر منازلهم وممتلكاتهم، وباب رزقهم عنوة، أو من خلال تعرضهم للترهيب والقتل، وكذلك تعرضهم لاضطرابات نفسية عدة (جاسم، 2019).

وبعد البحث والتحري، استطاعت الباحثة التوصل إلى بعض الدراسات التي تناولت موضوع النازحين وما يتعرضون له من اضطرابات وضغوط نفسية؛ كدراسة القباطي (2019)، التي هدفت التعرف إلى مستوى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى المعاقين حركياً من ضحايا الحرب في مدينة تعز. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدافيدسون. تكونت عينة الدراسة من (100) فرداً معاقاً من ضحايا الحرب. أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة (41%) من أفراد العينة تعاني من اضطراب مرتفع، ونسبة (36%) تعاني من اضطراب متوسط، ونسبة (14%) تعاني من اضطراب خفيف، ونسبة (9%) من أفراد العينة لم تظهر لديهم أعراض الاضطراب، أما متغير درجة الإعاقة فقد كانت الفروق دالة إحصائياً، ولصالح الإعاقة الحركية.

وأجرى جاسم (2019) دراسة هدفت التعرف إلى اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى النازحين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس (Davidson) لقياس اضطراب الـ (PTSD). تكونت عينة الدراسة من (80) نازحاً ونازحةً بمدى عمري من (14-18) عاماً من مخيم حي الجامعة للنازحين في بغداد. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى النازحين جاء مرتفعاً، وأكثر الاضطرابات انتشاراً بين النازحين.

وأجرى عجاج وفضيل (2020) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى القلق الوجودي لدى طلبة المرحلة المتوسطة النازحين بإقليم كردستان وعلاقته ببعض المتغيرات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس القلق الوجودي المكون من (35) فقرة. تكونت عينة الدراسة من (480) طالباً من طلبة الصف الخامس المتوسط. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى القلق الوجودي الطبيعي لدى الطلبة جاء مرتفعاً.

وقام حرارة (2021) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل، وكذلك معرفة الفروق في الضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام استبانة الضغوط النفسية، ومقياس بيك للاكتئاب، واستبانة قلق المستقبل. تكونت عينة الدراسة من (396) جريحاً من الذكور. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية للضغط النفسي والدرجة الكلية للاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، ووجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل والدرجة الكلية للاكتئاب لدى جرحى مسيرات العودة بغزة، ووجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية للضغط النفسي والدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.

وأجرى النور (2021) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى كل من اضطراب ما بعد الصدمة والاغتراب النفسي وقلق المستقبل لدى عينة من النازحين بولاية غرب دارفور. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومقياس الاغتراب النفسي، ومقياس قلق المستقبل. تكونت عينة الدراسة من (300) نازحاً في ولاية غرب دارفور. أظهرت نتائج الدراسة أن اضطراب ما بعد الصدمة، والاغتراب النفسي، وقلق المستقبل لدى النازحين جاءوا ضمن المستوى المرتفع.

وقامت الشريف (2023) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين اضطراب ما بعد الصدمة والصحة النفسية لدى عينة من السودانيين الفارين من الحرب إلى مدينة القاهرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومقياس الصحة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (38) جريحاً متواجداً للعلاج في القاهرة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى اضطراب بعد الصدمة لدى عينة السودانيين الفارين من الحرب جاء مرتفع، كذلك مستوى الصحة النفسية جاء منخفض، ووجود علاقة سلبية بين الكرب النفسي والصمود النفسي.

وأجرى الزين (2023) دراسة هدفت التعرف إلى جريمة التهجير القسري التي تعرض لها سكان ولاية الخرطوم نتيجة الحرب التي اندلعت في الخرطوم، وكذلك التعرف على آثارها النفسية والاجتماعية. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم المنهج الوصفي التحليلي، من خلال إجراء المقابلة. تكونت عينة الدراسة من (104) نازحاً من المهجرين قسراً عن ولاية الخرطوم والمقيمين بمحلية شندي ووحداتها الريفية. أظهرت نتائج الدراسة أن الهجرة القسرية خلفت آثاراً نفسية عديدة تمثلت في: القلق، الإحباط، المخاوف، الاكتئاب.

وقام أبو هدرا (2023) بدراسة هدفت الكشف عن مدى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق وعوامل الخطر المرتبطة بها في السياق الليبي. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تضمين فقط الدراسات التي بحثت في مدى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق وعوامل الخطر المرتبطة به في ليبيا، وقد تم تحديد ما مجموعه (506) دراسة منها (33) استوفت معايير الاشتمال لهذه المراجعة، وكانت هناك عشر دراسات بحثت في مدى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة، وركزت عشرون دراسة على الاكتئاب، في حين قيمت ثماني عشرة دراسة القلق. أظهرت نتائج الدراسة أن معدل انتشار اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق بلغوا 25.23%، 23.68%، و14.93% على التوالي، وهو معدل مرتفع مثير للقلق مقارنة بالانتشار العالمي.

بمطالعة الدراسات السابقة، يتضح تباين أهداف هذه الدراسات وما سعت إلى تحقيقه من أهداف، فقد تناولت بعض الدراسات مستوى اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وعلاقتها بمتغيرات أخرى؛ كدراسة القباطي (2019)، جاسم (2019)، النور (2021)، الشريف (2023)، أبو هدرا (2023) وتناولت دراسات أخرى العلاقة بين الضغوط النفسية والاكتئاب وقلق المستقبل؛ كدراسة حرارة (2021)، وبعضها الآخر تناول مستوى القلق الوجودي؛ كدراسة عدي (2020).

وبمقارنة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة وما يميزها عن غيرها، أن الدراسة الحالية تناولت ثلاثة متغيرات مهمة وهي (الضغوط النفسية، الاكتئاب، القلق)، لدى عينة لم تحظَ بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين، وهي عينة النازحين، وأن غالبية الدراسات جمعت بين اثنين من متغيرات الدراسات مع متغير آخر، ويلاحظ – على حد علم الباحثة – قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات معاً في البيئة السودانية، الأمر الذي يعزز من إجراء هذه الدراسة، وبخاصة في ضوء ندرة الدراسات في هذا المجال، ويتوقع أن يكون لهذه الدراسة موقعاً بين الدراسات السابقة، وانطلاقة لدراسات ضمن مجالات أخرى لفئة النازحين.

**مشكلة الدراسة**

اندلعت الحرب في السودان بتاريخ 15 إبريل 2023م بمدينة الخرطوم العاصمة، ونتيجةً للحرب تعرض المدنيين للعنف والقتل والنهب والسلب والاغتصاب والتهجير القهري من منازلهم، كما تم تدمير البنية التحتية والخدمات الصحية والمدارس والجامعات والشركات والمصانع الحكومية

والخاصة، وتم نهب البنوك وإطلاق صراح المسجونين من مرتبكي الجرائم واللصوص للمشاركة في عمليات السلب والنهب، مما أدخل الرعب في نفوس السكان، ولاذوا بالفرار حفاظاً على أرواحهم من تلك الانتهاكات الشنيعة، وبدأ عددٌ من المواطنين القاطنين في العاصمة السودانيّة في الهروب من منازلهم وسطَ الاشتباكات إلى المناطق الآمنة، واستقبلت العديد من المدن الآمنة أعدادً كبيرة من النازحين الفارين من الحرب الذين يفتقدون المأوى ويعانون من الفقر والجوع والمرض والتعب النفسي والبدني.

وأدى نزوح الأفراد إلى المدن المجاورة إلى المكوث في مراكز الإيواء، حيث تم تحويل جميع المدارس إلى مراكز لاستقبال الأعداد الضخمة من النازحين، وهذه المراكز غير مهيئة وبيئتها غير صالحة للسكن بسبب الاكتظاظ وانتشار الأوبئة وسوء الصرف الصحي للمستشفيات وتدني قدراتها لمواجهة المرضى والجرحى، إضافةً إلى النقص الحاد في الغذاء، والكوادر الطبية، والأدوية، واللقاحات، والمعدات الطبية، بالإضافة إلى الانقطاع المستمر للكهرباء في الكثير من المدن، وقد أدت الحرب إلى تعطيل مطول لنظام التعليم والإضرار بالمرافق والتجهيزات التعليمية، وتوقفت الدراسة وتعطلت نتيجة لعدم توفر الظروف الآمنة وفقدان الأرواح والجرحى والإصابات الشديدة الناتجة عن هذه الحرب.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن مستوى اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمة لدى النازحين جاء مرتفعاً، كدراسة جاسم (2019)، الشريف (2023)، كما بينت دراسة الزين (2023) أن الهجرة القسرية خلفت آثاراً نفسية عديدة تمثلت في القلق، والإحباط، والمخاوف، والاكتئاب.

ومما يزيد من معاناة النازح جملة الصعوبات والتحديات الجسيمة داخل مراكز الإيواء وما يتعرض له من شح الغذاء، مما لا شك فيه إن مأسي الحرب واستمرارها والضغوط التي تعرض لها المجتمع السوداني ستؤثر بشكل كبير في الصحة النفسية. لذلك جاءت الرغبة لدى الباحثة بضرورة معرفة مستوى الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب التي يعاني منها النازحين بمراكز الإيواء، وبالتحديد تكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى لنازحين أثناء حرب السودان 2024؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين أثناء حرب السودان 2024؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024 تعزى لاختلاف لمتغير النهب؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024 تعزى لاختلاف المتغير التعرض للتحرش/ الاغتصاب؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024 تعزى لاختلاف متغير الإصابة الجسدية؟

**أهداف الدراسة**

سعت هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن مستوى الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين أثناء حرب السودان 2024.
- دراسة العلاقة بين والضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين أثناء حرب السودان 2024.
- التعرف إلى الفروق بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024 تعزى لاختلاف المتغيرات (النهب- التعرض للتحرش/ الاغتصاب- الإصابة الجسدية).

**أهمية الدراسة**

تبرز أهمية الدراسة من جانبين؛ وهما على النحو الآتي:

**أولاً: الأهمية النظرية:** تأتي أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تناولته الدراسة، وهو الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024، وقد تفيد الدراسة نظرياً في التعرف على مستوى الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء، وتوفير إطار نظري عن هذه المتغيرات، مما يفيد الباحثين في إجراء دراسات متشابهة ضمن متغيرات ديموغرافية مختلفة، بالإضافة إلى ذلك ستوفر الدراسة مجموعة من المقاييس التي تفيد الدارسين في استخدامها في بحوث أخرى.

**ثانياً: الأهمية العملية:** قد تفيد نتائج الدراسة في إجراء تدخلات نفسية تسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى النازحين، ومعالجة الاضطرابات النفسية التي سببتها الحرب، وضرورة تدخل المنظمات الدولية والمحلية لتقديم العون الإنساني لرفع المعاناة عنهم.

**مصطلحات الدراسة**

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

- **الضغوط النفسية:** هي استجابة بشرية طبيعية تدفع الفرد إلى مواجهة التحديات والتهديدات التي يمر بها، والجميع يعاني الإجهاد بدرجة أو بأخرى، ولكن الطريقة التي يستجيب بها الفرد للإجهاد تصنع فرقاً كبيراً في حالة الرفاه العام التي يعيشه (Taylor & Stanton, 2021). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند الإجابة على فقرات المقياس المُعد لقياس الضغوط النفسية.
- **القلق النفسي:** هو خوف وقلق وتوتر يصيب الفرد نتيجةً لمحاولته التخلص من الدونية والشعور بالنقص والحصول على التفوق (باعلي ورحموني، 2021). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند الإجابة على فقرات المقياس المُعد لقياس مستوى القلق.
- **الاكتئاب**: انخفاض في المزاج وفقد التلذذ والاستمتاع والاهتمام بالأشياء وانخفاض في الطاقة.يؤدي إلى سرعة التعب (Kring & Johnson, 2022). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند الإجابة على فقرات المقياس المُعد لقياس مستوى الاكتئاب.
- **النازحون**: هم مجموعة من الأفراد أجبروا على ترك منازلهم لتفادي آثار النزاع، أو العنف أو الكوارث ولم يعبروا حدود دولتهم (دوسة وأبكر، 2018). ويمكن تعريفهم إجرائياً بأنهم الأفراد السودانيين الذين تركوا منازلهم نتيجة الحرب التي نشبت في السودان عام 2024.

**حدود الدراسة**

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على موضوع كل من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024.
- **الحدود البشرية:** طُبقت الدراسة على عينة من النازحين بمراكز الإيواء.
- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة خلال الفترة من تاريخ 2023/5 إلى 2024/1.
- **الحدود المكانية:** أُجريت الدراسة في السودان (ولايتي الجزيرة وسنار).

**منهجية الدراسة وإجراءاتها**

**منهجية الدراسة**

تم في هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي الكمي لمناسبته لأهداف هذه الدراسة، وذلك من خلال توزيع أداة الدراسة المتمثلة بالمقياس على أفراد العينة، وتحليل البيانات كمياً والإجابة عن أسئلة الدراسة، كما تم استخدام المنهج الارتباطي الوصفي للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع النازحين في مراكز الإيواء بولايتي الجزيرة وسنار في جنوب السودان، وذلك خلال حرب السودان 2024، وبحسب آخر إحصائيات قامت بها المفوضية القومية بسنار فإن النازحين بولاية سنار يقدر عددهم بحوالي (132) ألف، معظمهم فضلوا البقاء مع أقربائهم وذويهم، وتحتضن مراكز الإيواء حوالي خمسة إلى ستة آلاف نازحاً، بينما يقدر عدد النازحين في ولاية الجزيرة (509) ألف، بعضهم قام بالنزوح إلى ولاية سنار لصعوبة العيش فيها، وتحتضن مراكز الإيواء حوالي عشرة آلاف نازحاً وأكثر. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من النازحين المقيمين في مراكز الإيواء، حيث بلغ عددهم (511) نازحاً، وبعد محاولات للوصول إلى أفراد العينة لوحظ أن بعضهم تعرض للنهب، والآخر تعرض للتحرش، والبعض الآخر تعرض للإصابات الجسدية جرّاء الحرب، لذا قامت الباحثة بأخذ هذه المتغيرات بعين الاعتبار في هذه الدراسة.

**أداة الدراسة**

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس (DASS-21) لقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية الذي أشتق من الصورة الكاملة المكونة من (42) فقرة، والتي اقترحها لوفي بوند لوفي بوند بجامعة نيو ساوث ويلز بأستراليا، وتمت ترجمته إلى اللغة العربية، وهي إصدار مختصر يتكون من (21) فقرة، وتتوزع فقرات المقياس على النحو التالي:

- مقياس الضغوط النفسية، تمثله الفقرات (1، 6، 8، 11، 12، 14، 18).
- مقياس القلق، تمثله الفقرات (2، 4، 7، 9، 15، 19، 20).
- مقياس الاكتئاب، تمثله الفقرات (3، 5، 10، 13، 16، 17، 21).

ويتم الإجابة على الفقرات جميعها من تدرج يتكون من خمس درجات، وفقاً لتدريج ليكرت الخماسي، وهي: أبداً (1)، نادراً (2)، أحياناً (3)، غالباً (4)، دائماً (5).وبالتالي يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس، كما يمكن الحصول على الدرجة لكل مقياس فرعي (Ali, et al., 2021).

**صدق أداة الدراسة**

**أولاً: صدق المحكمين (الصدق الظاهري)**

للتحقُّق من صدق محتوى المقياس، تم عرضه بصورتها الأولية على عدد من المحكمين، بلغ عددهم (9) محكمين مختصين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس، والإرشاد التربوي، والقياس والتقويم في الجامعات السعودية، وطُلِب إليهم إبداء الرأي والملاحظات حول سلامة الصياغة للفقرات، ووضوحها من حيث المعنى، ومدى انتمائها للمقياس الفرعي، وأية ملاحظات يرونها مناسبة. وبناءً على آراء وملاحظات المحكمين، فقد تم إعادة فقرة واحدة من الناحية اللغوية، وبناءً على ذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (21) فقرة موزعة في ثلاثة مقاييس فرعية.

**ثانياً: صدق البناء**

لاستخراج دلالات صدق البناء للمقياس، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) نازحاً، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس الفرعي، والجدول (1) يبين هذه القيم.

**جدول (1): قيم معاملات ارتباط الفقرة بالمقياس الفرعي**

| الضغط النفسي | | القلق | | الاكتئاب | |
|---|---|---|---|---|---|
| الفقرة | معامل الارتباط مع الضغط النفسي | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع القلق | رقم الفقرة | معامل الارتباط مع الاكتئاب |
| 1 | 0.67 | 2 | 0.66 | 3 | 0.72 |
| 6 | 0.73 | 4 | 0.71 | 5 | 0.71 |
| 8 | 0.81 | 7 | 0.64 | 10 | 0.62 |
| 11 | 0.80 | 9 | 0.59 | 13 | 0.76 |
| 12 | 0.78 | 15 | 0.75 | 16 | 0.82 |
| 14 | 0.71 | 19 | 0.79 | 17 | 0.82 |
| 18 | 0.76 | 20 | 0.62 | 21 | 0.82 |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (1) أن قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقاييس الفرعية تراوحت بين (0.587- 0.820)، وهذا يشير إلى ارتفاع قيم المعاملات، وأن المقياس مناسب لتحقيق أهداف الدراسة.

**ثبات أداة الدراسة**

لغايات التحقق من ثبات المقياس، تم استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest)، من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) نازحاً، وأُعيد تطبيقه بعد فاصل زمني مدته أسبوعان على العينة نفسها، وتم حساب قيمة معامل الثبات، باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، للمقياس ككل، والجدول (2) يوضح هذه القيم.

**جدول (2): قيم معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة معامل ارتباط بيرسون للمقاييس الفرعية والمقياس ككل**

| المقياس الفرعي | كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي) | معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإعادة) |
|---|---|---|
| **الضغوط النفسية** | 0.91 | 0.90 |
| **القلق** | 0.97 | 0.91 |
| **الاكتئاب** | 0.93 | 0.92 |
| **المقياس ككل** | **0.90** | **0.89** |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (2) أن قيمة ألفا (الاتساق الداخلي) للمقاييس الفرعية تراوحت بين (0.91-0.97)، وبلغت قيمة ألفا للمقياس ككل (0.90). في حين تراوحت قيمة (ثبات الاستقرار) بطريقة إعادة الاختبار، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون للمقاييس الفرعية بين (0.90-0.92)، وبلغت قيمة ثبات الاستقرار للمقياس ككل (0.89).

**تصحيح أداة الدراسة**

تكونت أداة الدراسة بصورتها النهائية من (21) فقرة، موزعة في ثلاثة مقاييس فرعية، يضع المستجيب إشارة (×) أمام كل فقرة لبيان مدى تطابق

ما يرد في الفقرة مع قناعته الشخصية على تدرج يتكون من خمس درجات، وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي دائماً وتُعطى (5) درجات، غالباً وتُعطى (4) درجات، أحياناً وتُعطى (3) درجات، نادراً وتُعطى (2) درجتان، أبداً وتُعطى (1) درجة، وبناءً على ذلك فقد تراوحت الدرجة على كل فقرة بين درجة واحدة، وخمس درجات، وبما أن كل مقياس فرعي يتكون من (7) فقرات، فإن أدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (7) درجة، وأعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (35) درجة، ولتحديد مستوى كل من الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق لدى النازحين، فقد تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفق الجدول الآتي:

| الدرجة على المقياس الفرعي | المستوى |
|---|---|
| 7-1 | منخفض جدا |
| 14-8 | منخفض |
| 21-15 | متوسط |
| 28-22 | مرتفع |
| 35-29 | مرتفع جداً |

**متغيرات الدراسة**

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

**أولاً: المتغيرات المستقلة**

- التعرض للنهب، وله فئتان: (نعم، لا).
- التعرض للتحرش/الاغتصاب، وله فئتان: (نعم، لا).
- التعرض للإصابة الجسدية، وله فئتان: (نعم، لا)

**ثانياً: المتغيرات التابعة**

- القلق، وله ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).
- الاكتئاب، وله ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).
- الضغوط النفسية، وله ثلاثة مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض).

**المعالجات الإحصائية**

- للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات والمعيارية للكشف عن مستوى كل من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب.
- للإجابة عن السؤال الثاني، تم حساب قيم معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق.
- للإجابة عن الأسئلة الثالث والرابع والخامس، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لمتغيرات (التعرض للنهب، التعرض للاغتصاب، الإصابة الجسدية)، واستخدام اختبار (ت) للكشف عن الفروق ين الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لهذه المتغيرات.

**نتائج الأسئلة ومناقشتها**

**السؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى لنازحين أثناء حرب السودان 2024؟**

للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات المقاييس الفرعية، والجدول (3) يوضح ذلك.

**جدول (3) : المتوسطات الحسابية والانحرافات والمعيارية للضغوط النفسية والقلق والاكتئاب**

| المقياس الفرعي | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|
| الضغوط النفسية | 511 | 19.60 | 7.41 |
| الاكتئاب | 511 | 22.13 | 6.27 |
| القلق | 511 | 14.25 | 5.10 |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) أن مستوى الضغوط النفسية جاء متوسطاً، بينما جاء مستوى الاكتئاب مرتفعاً، وجاء مستوى القلق منخفضاً.

ويتضح من البيانات الواردة في جدول (3) أن الاكتئاب جاء في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (22.13)، وجاء في المرتبة الثانية الضغوط النفسية، بمتوسط حسابي (19.60)، في حين جاء القلق في المرتبة الثالثة، بمتوسط حسابي (14.25). ويمكن عزو هذه النتيجة في ضوء ما تعرض إليه النازحين من أنواع التعذيب والحرمان والخوف والهلع أثناء الحرب، حيث تعرضوا لأبشع الجرائم البشرية، وانتهكت حرماتهم وتم ضربهم، وقتلهم، وحرقهم، ونهب أموالهم وسياراتهم، وتهجيرهم من منازلهم، وتجنيد أطفالهم واغتصاب بناتهم وزوجاتهم وأخواتهم ودفن أجدادهم أحياءً، والعيش في دوامة من الذكريات المأساوية ومشاهد القتلى والجرحى، وهذا ما أشار إليه عيسى وآخرون (2022).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الصعوبات والمعوقات المتعلقة بالنزوح والمعاناة داخل مراكز الإيواء التي أثرت على جميع الجوانب، وخاصة الجانب النفسي، حيث أثبتت الحروب والنزاعات أنها من أهم مصادر الضغوط النفسية، كما أنها سبب أساسي للنزوح والتشرد وفقدان الأمن والطمأنينة، وفي كثير من الأحيان لها دور رئيس في التفكك الأسري، أضف إلى ما يسببه النزوح من تدني الوضع الصحي والغذائي وفقدان فرص التعليم للنازحين والتعرض للأمراض والأوبئة المختلفة، مما ينعكس سلباً على الصحة النفسية للنازحين عموماً، والتعرض للضغوط النفسية، والاكتئاب.

ويؤكد بشير (2024) إلى أن الحرب في السودان أدت إلى نزوح مئات الآلاف من الأفراد داخلياً وخارجياً، وهذا أثر سلباً على حالتهم الصحية والنفسية، وجعلهم عرضةً للإصابة بالضغوط النفسية والاضطرابات النفسية؛ كالاكتئاب، والخوف من المستقبل.

وترى الباحثة أن من المنطقي أن تكون نتيجة هذا السؤال هكذا كون النازحون أفراد نهبت بيوتهم وأموالهم، وقتل أولادهم، واغتصبت نساءهم، وكل هذه الأمور كفيلة بشعور النازح بالضغط النفسي لما حال إليه أمر، والشعور بالقلق تجاه ما سيحصل معه مستقبلاً، والقلق من كيفية تأمين حياته وحياة من تبقى معه من أسرته، وهذا يجعل على كاهله عبئاً نفسياً كبيراً، يؤدي إلى الشعور بالضغوط النفسية المتراكمة، والتعرض للاكتئاب.

ويمكن عزو أن القلق جاء بمستوى منخفض إلى اعتياد النازحين على ما يتعرضون له من قتل ووحشية وتعذيب، فقد تعرضوا لكافة مظاهر الظلم والعذاب فترة طويلة لا بأس بها، وأصبح الأمر كالروتين لديهم، ينتظرون فرج الله ومن يساعدهم في التخلص من هذا العذاب وإنهاء الحرب، لذلك أصبح مستوى القلق لديهم منخفض، فقد فقدت كل أسرة سودانية فرداً أو أكثر منها، وأصبحت مشاعر الفقدان عندهم موجودة بغض النظر عما يصيبهم من اضطرابات نفسية، وما يتعرضون له من ضغوطات نفسية.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة القباطي (2019)، التي أظهرت أن نسبة (41%) من أفراد العينة تعاني من اضطراب مرتفع، ونسبة (36%) تعاني من اضطراب متوسط، ونسبة (14%) تعاني من اضطراب خفيف.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة جاسم (2019)، التي أشارت إلى أن مستوى اضطرابات ما بعد الضغوط الصدمية لدى النازحين جاء مرتفعاً، وأكثر الاضطرابات انتشاراً بين النازحين، ومع نتيجة دراسة عجاج وفضيل (2020)، التي أظهرت أن مستوى القلق الوجودي الطبيعي لدى الطلبة جاء مرتفعاً، كما اختلفت مع نتيجة دراسة النور (2021)، التي أظهرت نتائج الدراسة أن اضطراب ما بعد الصدمة، والاغتراب النفسي، وقلق المستقبل لدى النازحين جاءوا ضمن المستوى المرتفع، واختلفت أيضاً مع نتيجة دراسة الشريف (2023)، التي أشارت إلى أن مستوى اضطراب بعد الصدمة لدى عينة السودانيين الفارين من الحرب جاء مرتفع، ومع دراسة أبو هدرا (2023)، التي أظهرت أن معدل انتشار اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق بلغوا 25.23%، 23.68%، و14.93% على التوالي، وهو معدل مرتفع مثير للقلق مقارنة بالانتشار العالمي.

**السؤال الثاني: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha$ = 0.05) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين أثناء حرب السودان 2024؟**

للإجابة عن السؤال الثاني، تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون، والجدول (4) يوضح ذلك.

**جدول (4): قيم معامل ارتباط بيرسون لتوضيح العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق**

| | | الاكتئاب | الضغوط النفسية | القلق |
|---|---|---|---|---|
| الاكتئاب | معامل ارتباط بيرسون | 1 | 18.0** | 69**.0 |
| | مستوى الدلالة | | <0.001 | <0.001 |
| | العدد | 511 | 511 | 511 |
| الضغوط النفسية | معامل ارتباط بيرسون | 18.0** | 1 | 74**.0 |
| | مستوى الدلالة | <.001 | | <.001 |
| | العدد | 511 | 511 | 511 |
| القلق | معامل ارتباط بيرسون | 69**.0 | 74**.0 | 1 |
| | مستوى الدلالة | <0.001 | <0.001 | |
| | العدد | 511 | 511 | 511 |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الحروب تؤثر تأثيراً بالغاً في الصحة النفسية، وقد أكدت العديد من الدراسات أن الضغوط النفسية من أهم العوامل النفسية للإصابة بالاضطرابات النفسية؛ مثل القلق والاكتئاب، ولذلك كانت العلاقة بينهم إيجابية.

وتؤكد الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة المنتشرة حديثاً ناتجة من التعرض للضغوط النفسية، وأن الاستجابة لهذه الضغوط تعتمد على التفسير الذاتي المرتبط بمفهوم الذات، والتي قد تؤدي إلى أمراض نفسية أخرى؛ كالقلق والاكتئاب (الشمري، 2018).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يصاب به الفرد به من ضغوط نفسية ناتجة عن الخوف والهلع مما يتعرض له من قتل وتعذيب، وسلب حقوقه المتمثلة بحقه بالحياة والشعور بالأمن والغذاء والتعلم، فالنازحون يتعرضون للحرمان من تعلمهم وعدم قدرتهم على مواصلة الدراسة، بالإضافة إلى انقطاع الغذاء عنهم لمدة طويلة، قد يتعرضون جرّاء ذلك إلى العديد من الأمراض، وهذا يجعلهم دائماً في قلق مستمر، ويعرضهم للإصابة بالاكتئاب نتيجة ما يدور حولهم من أحداث قاهرة.

ويشير عاشور (2023) إلى أن الحرب في السودان أودت بمئات الأرواح، ومئات الإصابات الجسدية والنفسية، فالعديد ممن نزحوا يتعرضون لضغوط نفسية، واضطرابات نفسية؛ ومن أهمها: الاكتئاب، والقلق، وأنه لوحظ أن النازحين الذين تعرضوا للضغوطات النفسية كانوا عرضةً أكثر للإصابة بالقلق والاكتئاب مقارنةً مع غيرهم.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة حرارة (2021)، التي أظهرت وجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية للضغط النفسي والدرجة الكلية للاكتئاب، ووجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية لقلق المستقبل والدرجة الكلية للاكتئاب، ووجود علاقة طردية بين الدرجة الكلية للضغط النفسي والدرجة الكلية لقلق المستقبل لدى جرحى مسيرات العودة بغزة.

**السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024 تعزى لاختلاف متغير النهب؟**

للإجابة عن السؤال الثالث، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (5) يوضح ذلك.

**جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لمتغير التعرض للنهب**

| | التعرض للنهب | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| الاكتئاب | نعم | 359 | 16.35 | 6.35 |
| | لا | 152 | 15.92 | 5.94 |
| الضغوط النفسية | نعم | 359 | 22.33 | 6.49 |
| | لا | 152 | 21.66 | 5.71 |
| القلق | نعم | 359 | 14.45 | 5.36 |
| | لا | 152 | 13.55 | 4.37 |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (5) وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب تبعاً لمتغير التعرض للنهب، وللكشف عن هذه الفروق، تم إجراء اختبار (ت)، والجدول (6) يوضح ذلك.

**جدول (6): قيم اختبار (ت) للكشف عن الفروق ين الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لمتغير التعرض للنهب**

| | ت | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ت | درجة الحرية | مستوى الدلالة | | الدلالة |
| | | | اتجاه واحد | اتجاهين | |
| الاكتئاب | .970 | 509 | 42.0 | 84.0 | غير دال |
| | 37.0 | 85.302 | 23.0 | 74.0 | |
| الضغوط | 106.0 | 509 | 41.0 | 72.0 | غير دال |
| | 71.1 | 82.320 | 12.0 | 24.0 | |
| القلق | 01.2 | 509 | 02.0 | 04.0 | دال إحصائياً |
| | 91.2 | 50.346 | 01.0 | 03.0 | |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والاكتئاب، تبعاً لمتغير التعرض للنهب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القلق تبعاً لمتغير التعرض للنهب.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في الضغوط النفسية والاكتئاب لدى النازحين تبعاً لمتغير التعرض للنهب، إلى أن غالبية النازحين إن تعرضوا للنهب أم لم يتعرضوا يواجهون صعوبات مريرة، تجعل حياتهم صعبة جداً، فهدفهم الوحيد هو البقاء على قيد الحياة بعيداً عن المخاطر التي قد تهدد حياتهم وحياة أسرهم، وهذا يجعلهم سواسية في التعرض للضغوط النفسية، والإصابة بالاكتئاب.

ويمكن عزو وجود فروق في القلق تبعاً لمتغير التعرض للنهب، لصالح المتعرضين للنهب، استناداً إلى رأي المدرسة المعرفية، والذي يشير إلى أن توقع الفرد للأخطار والشرور هي المكونات الأساسية التي تميز مرضى القلق؛ فالقلق لديهم يتوقف أساساً على كيفية إدراك الفرد لتلك المخاطر وتقديره لها، والفرد في حالة القلق يكون مهموما أولاً باحتمال تعرضه للخطر أو الأذى، فالفكرة الأساسية التي تهيمن عليه هي وجود خطر داهم يهدد صحته، أو أسرته، أو ممتلكاته، أو مركزه المهني وغيرها من أنواع التهديدات، ويعتبر التفكير المأساوي من الأخطاء المعرفية الشائعة لديه أسوأ النتائج، إذ أن تفكير مريض القلق يكون منصباً على توقع أسوأ النتائج المحتملة لأي موقف من المواقف، فالمبالغة في تقدير الأخطار المحتمل حدوثها للفرد في المستقبل، تجعله دائم التشكك في قدرته على المواجهة والمقاومة، مما تسبب له قلقاً مستمراً، وتختلف أساليب التفكير لدى أفراد العينة؛ فالبشر كلٌ يفكر بطريقته الخاصة، وربما كان ذلك سبباً في وجود الفروق.

وترى الباحثة أن غالبية النازحين يعانون من الضغوط والاضطرابات النفسية نتيجة تعرضهم لأصوات القنابل، والخوف والهلع من الموت، وضيق سبل العيش، وانقطاع وسائل التواصل، والخوف من توفير الاحتياجات الأساسية من مأكل ومشرب ومأوى، وهذا يشعرهم بالقلق المستمر والخوف والإحباط، وهذا ما أشار إليه عاشور (2023).

**السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024 تعزى لاختلاف المتغير التعرض للتحرش/ الاغتصاب؟**

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، كما هو موضح في الجدول (7).

**جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق**

| | التعرض للاغتصاب | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| الاكتئاب | نعم | 86 | 33.17 | 5.44 |
| | لا | 425 | 16.00 | 6.36 |
| الضغوط النفسية | نعم | 86 | 23.98 | 5.00 |
| | لا | 425 | 21.76 | 6.44 |
| القلق | نعم | 86 | 15.28 | 4.14 |
| | لا | 425 | 14.04 | 5.26 |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (7) وجود فروق في المتوسطات الحسابية في الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لمتغير التعرض للاغتصاب، وللكشف عن هذه الفروق تم تطبيق اختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول (8).

**جدول (8): قيم اختبار(ت) للكشف عن الفروق ين الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لمتغير التعرض للاغتصاب**

| | قيمة ت | درجة الحرية | مستوى الدلالة | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | اتجاه واحد | اتجاهين | |
| الاكتئاب | 18.1 | 509 | 03.0 | 07.0 | غير دال إحصائياً |
| | 00.2 | 389 | 02.0 | 50.0 | غير دال إحصائياً |
| الضغوط النفسية | 02.3 | 509 | 00.0 | 00.0 | دال إحصائياً |
| | 75.3 | 18.148 | <.001 | 0.00 | دال إحصائياً |
| القلق | 06.2 | 509 | 02.0 | 04.0 | دال إحصائياً |
| | 410.2 | 342.146 | 009.0 | 017.0 | دال إحصائياً |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (8) وجود فروق في الضغوط النفسية والقلق بين المتعرضين للاغتصاب وغير المتعرضين للاغتصاب، لصالح المتعرضين للاغتصاب، وعدم وجود فروق في الاكتئاب. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن السمات الشخصية تلعب دوراً كبيراً في مواجهة الضغوط النفسية، حيث أن هناك بعض أفراد العينة استطاعوا مواجهة الضغوط النفسية أثناء الحرب، وتغلبوا عليها وهناك من لم تساعدهم سماتهم الشخصية في مواجهة الضغوط النفسية، وظلوا يعانوا منها، مما أدى إلى وجود فروق في الضغوط النفسية، وقد أكدت جبارة (2021) إلى وجود علاقة بين السمات الشخصية لدى الفرد وقدرته على مواجهة الضغوط النفسية.

وترى الباحثة أن وجود فروق في الضغوط النفسية والقلق بين المتعرضين للاغتصاب وغير المتعرضين للاغتصاب، لصالح المتعرضين للاغتصاب، قد يكون ناتجاً عن شعور المغتصب بالظلم والقهر والمعاناة الإضافية مقارنةً بغير المغتصب، وهذا يزيد من الضغوطات عليه، وتحمل العيش وهو يشعر بأنه سُلب منه ما يشعره بالشرف والكرامة، وهذا يؤدي إلى ضغوطات نفسية عليه، والشعور بالقلق من تكرار ما حصل معه، والخوف من العيش في عالم مليء بالعنف.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق في الاكتئاب لدى النازحين تبعاً لمتغير التعرض للاغتصاب إلى ما يتعرض إليه النازحين من صعوبات في تأمين احتياجات الحياة الأساسية، للحفاظ على أرواحهم، بالإضافة إلى أن النازحين تراودهم أفكار تتعلق بالخوف المستمر من البقاء بسلام، والهلع مما يسمعونه من انفجارات عنيفة، تجعلهم دائماً عرضةً للاكتئاب بغض النظر عن تعرضهم للاغتصاب أم لا.

كما ترى الباحثة أن النازحين هم من الذكور والإناث، من الكبار والصغار، وجميعهم يتعرضون للصعوبات نفسها، وبالتالي لو تعرضت الأنثى للاغتصاب ستكون الضغوط نفسها وقعت عليها وستتأثر بشكل أكبر من غيرها، ولكن أيضاً الأنثى التي لم تتعرض للاغتصاب تعيش المآسي نفسها، وهذا يؤدي إلى عدم وجود فروق في الاكتئاب تبعاً لمتغير التعرض للاغتصاب.

**السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب لدى النازحين بمراكز الإيواء أثناء حرب السودان 2024 تعزى لاختلاف متغير الإصابة الجسدية؟**

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، كما هو موضح في الجدول (9).

**جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية والاكتئاب والقلق**

| | الإصابة الجسدية | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| الاكتئاب | نعم | 96 | 15.81 | 4.78 |
| | لا | 415 | 16.32 | 6.52 |
| الضغوط النفسية | نعم | 96 | 22.77 | 5.02 |
| | لا | 415 | 21.98 | 6.52 |
| القلق | نعم | 96 | 14.75 | 4.23 |
| | لا | 415 | 14.13 | 5.28 |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (9) وجود فروق في المتوسطات الحسابية في الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لمتغير الإصابة الجسدية، وللكشف عن هذه الفروق تم تطبيق اختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول (10).

**جدول (10): قيم اختبار(ت) للكشف عن الفروق ين الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق تبعاً لمتغير الإصابة الجسدية**

| | ت | درجة الحرية | مستوى الدلالة | | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | اتجاه واحد | اتجاهين | |
| الاكتئاب | 71.0- | 509 | 42.0 | 84.0 | غير دال إحصائياً |
| | 86.0- | 18.186 | 19.0 | 39.0 | |
| الضغوط النفسية | 11.1 | 509 | 13.0 | 72.0 | غير دال إحصائياً |
| | 13.1 | 45.177 | 09.0 | 19.0 | |
| القلق | 96.1 | 509 | 14.0 | 92.0 | غير دال إحصائياً |
| | 32.1 | 98.170 | 11.0 | 22.0 | |

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق بين المتعرضين للإصابة الجسدية وغير المتعرضين للإصابة الجسدية بمراكز إيواء النازحين أثناء حرب السودان. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن النازحين إن تعرضوا للإصابة أم لا، فهم يعيشون ظروف النزوح معاً، ويتعرضون للضغوطات والصعوبات نفسها، فالمصاب قد يحتاج إلى عملية جراحية مكلفة، ولا يجد ما يعينه على إجراءها، وغير المصاب قد يفقد أحد من أسرته ويتعرض لألم الفقدان والحرمان، وبالتالي يمكن القول إن النازحين بغض النظر إن كانوا متعرضين للإصابة الجسدية أم لا يعانون من الضغوط النفسية والقلق والاكتئاب على حدٍ سواء.

ويؤكد عيسى وآخرون (2022) أن النزوح يؤدي إلى التعرض للصدمات النفسية من هول ما يراه ويسمعه النازح، فيدخل البعض في حالة من الدهشة وعدم القدرة على فهم ما يجري حوله وإنكاره، ويعيش النازح في دوامة من ذكريات مأساوية وأصوات انفجارات ومشاهد القتلى والجرحى، حتى أن هذه المشاهد تسيطر عليه في منامه، وهذا يؤدي إلى التعرض إلى الضغوطات النفسية والاكتئاب والقلق بغض النظر إن كان النازح قد تعرض للإصابة الجسدية أم لا.

وترى الباحثة أن النازحين يعانون من الظروف المادية والاجتماعية بشكل متساوٍ، فالجميع يعاني من ارتفاع أسعار الأغذية والأدوية، والإيجارات والوقود، وكل نازح قد يكون فقد فرداً أو أكثر من أسرته جعلته دائم الخوف من الفقدان والحرمان، وهذا يجعل الجميع عرضةً للضغوطات النفسية والقلق والاكتئاب بشكل متساوٍ. وقد أشار جاسم (2019) إلى أن الأفراد النازحون قسراً قد يتعرضون أثناء ممارسة حياتهم إلى ضغوطات نفسية شتى، نتيجة الأوضاع السيئة التي مروا بها من خلال هجر منازلهم وممتلكاتهم، وباب رزقهم عنوة، أو من خلال تعرضهم للترهيب والقتل، وكذلك تعرضهم لاضطرابات نفسية عدة.

**التوصيات**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي الباحثة بما يأتي:

- تفعيل دور المؤسسات والمنظمات الدولية في الرعاية النفسية وتنمية المهارات النفسية لدى النازحين.
- إقامة مراكز للصحة النفسية والإرشاد النفسي خاص بالنازحين من جميع الأعمار، للتخفيف من وطأة الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق والاضطرابات الناتجة عن النزوح.
- بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى كل من الضغوط النفسية والاكتئاب والقلق لدى النازحين.
- التدخل المستمر من أحل حل المشكلات والصعوبات التي يتعرض لها النازحون لتجنب الوقوع في ضغوط نفسية كبيرة.
- إجراء دراسات تتناول عينة النازحين، ضمن متغيرات ديموغرافية أخرى؛ كالعمر ومكان السكن.

**المصادروالمراجع**


باعلي، م ورحموني، ك. (2021). *القلق والاكتئاب لدى المرأة العاملة (دراسة ميدانية للقطاع المتوسط ولاية إدرار). مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي*، جامعة أحمد دراية. https://dspace.univ-adrar.edu.dz/jspui/handle/123456789/5388

بشير، ن. (2024). استمرار الصراع في السودان وتداعياته النفسية على المدنيين. *TRT عربي*، استردت بتاريخ 2024/3/1 من المصدر: https://www.trtarabi.com/

جاسم، أ. (2019). اضطراب ما بعد الضغوط الصدمية لدى النازحين. *مجلة كلية الآداب*، جامعة بغداد، 32(21)، 221- 232. ISSN: 1110-0745

الجبور، ف. والجراح، إ. (2022). صراع الأدوار الأسرية المهنية والضغوط النفسية لدى الممرضات في مستشفيات إربد. *دراسات، العلوم التربوية*، 49(4)، 410-428. DOI: https://doi.org/10.35516/edu.v49i4.3349

الحازمي، و. (2014). *إستراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاكتئاب والقلق لدى أسر ذوي اضطراب التوحد*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طيبة، السعودية.

حرارة، ن. (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب وقلق المستقبل: دراسة ميدانية لدى جرحى مسيرات العودة بغزة فلسطين. *مجلة الشرق الأوسط للعلوم التربوية*، 1(2)، 109-144. https://doi.org/10.56961/mejeps.v1i2.64

دوسة، م. وأبكر، م. (2018). دراسة عن التوافق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية الانبساطية والعصابية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية النازحين. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، 3، 1-40-001-003-000-1803/10.33850: DOI

الرويلي، ع. (2018). *فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى الذكاء العاطفي لتطوير مهارات مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى العاملين في مستشفى الصحة النفسية بالقريات*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الشريف، أ. (2023). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصحة النفسية لدى عينة من السودانيين الفارين من الحرب 2023م. *مجلة القلزم للدراسات*

*التربوية والنفسية واللغوية*، 22، 59-90. DOI: 10.55074/2152-000-027-016

الشمري، خ. (2018). *الضغوط النفسية والاجتماعية وأثرها في السلوك الانحرافي "دراسة ميدانية على طلبة جامعة حائل"*. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

عاشور، أ. (2023). الاضطرابات النفسية... جرح خفي لـ "النازحين من السودان". *ملفات خاصة، الدستور*، استردت بتاريخ 2024/3/3 من المصدر: https://www.dostor.org/4402688.

عبد الله، س. (2018). تأثير الاكتئاب على الجهاز المناعي. *المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات*، 5(8)، 1-9.

عثمان، ا. (2023). الآثار النفسية والاجتماعية للمهجرين قسرياً من حرب الخرطوم أبريل 2023 - دراسة حالة محلية شندي -. *مجلة القلزم للدراسات التربوية والنفسية واللغوية*، 22، 91-108. ISSN: 1858-9995

عثمان، ف. (2008). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*. القاهرة: دار الفكري العربي.

عجاج، ع. وفضيل، ظ. (2020). الشعور بالقلق الوجودي لدى طلبة المرحلة الإعدادية النازحين في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة بحوث، مركز لندن للاستشارات والبحوث*، 31، 229-252. DOI: 10.12816/0057646

العوراني، ع. (2023). مستوى القلق والاكتئاب والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية. *دراسات، العلوم التربوية*، 50(3)، 138-149. DOI:10.35516/edu.v50i3.2385

عيسى، م. وجمعة، أ. وفتح الله، م. (2022). *اضطراب الصدمة وضغوط ما بعد الصدمة – التشخيص والإدارة والعلاج* -. عمان: دار الفكر.

القباطي، م. (2019). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD) وعلاقته ببعض المتغيرات لدى ضحايا الحرب من المعاقين حركياً في مدينة تعز. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية*، 1(6)، 128 -152. DOI: https://doi.org/10.55074/hesj.v1i6.57

القمش، م. والمعايطة، خ. (2009). *الاضطرابات السلوكية والانفعالية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

النور، ع. (2021). *اضطراب ما بعد الصدمة والاغتراب النفسي وقلق المستقبل لدى عينة من النازحين بولاية غرب دارفور*. أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة النيلين، السودان.

**REFERENCES**

Abdullah, S. (2018). The effect of depression on the immune system (In Arabic). *Comprehensive Multidisciplinary Electronic Journal*, 5(8), 1-9.

Ajaj, A. & Fadil, Z. (2020). The feeling of existential anxiety among displaced middle school students in light of some variables (In Arabic). Research Journal, London Consulting and Research *Centre*, 31, 229-252. DOI: 10.12816/0057646

Al-Awarani, A. (2023). The level of anxiety and depression and the relationship between them among students of the Faculty of Educational Sciences at the University of Jordan (In Arabic). *Studies, Educational Sciences*, 50(3), 138-149. DOI:10.35516/edu.v50i3.2385

Al-Hazmi, W. (2014). *Strategies for coping with stress and their relationship to depression and anxiety among families of people with autism disorder* (In Arabic). Unpublished master's thesis, Taibah University, Saudi Arabia.

Ali, A., Alkhamees, A., Hori, H., Kim, Y. & Kunugi, H. (2021). The Depression Anxiety Stress Scale 21: Development and Validation of the Depression Anxiety Stress Scale 8-Item in Psychiatric Patients and the General Public for Easier Mental Health Measurement in a Post COVID-19 World. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10142. DOI: 10.3390/ijerph181910142

Al-Jabour, F. & Al-Jarrah, I. (2022). Conflict between family and professional roles and psychological pressure among nurses in Irbid hospitals (In Arabic). *Studies, Educational Sciences*, 49(4), 410-428.

Al-Nour, A. (2021). *Post-traumatic stress disorder, psychological alienation, and future anxiety among a sample of displaced people in West Darfur state* (In Arabic). Unpublished doctoral dissertation, Al-Nilein University, Sudan.

Al-Qabati, M. (2019). Post-traumatic stress disorder (PTSD) and its relationship to some variables among physically disabled war victims in the city of Taiz (In Arabic). *Journal of Educational Sciences and Human Studies*, 1(6), 128- 152. DOI: https://doi.org/10.55074/hesj.v1i6.57

Al-Qamsh, M. & Al-Maayta, K.H. (2009). *Behavioral and emotional disorders* (In Arabic). Dar Al Masirah for Publishing and Distribution, Amman.

Al-Ruwaili, A. (2018). *The effectiveness of a training program based on emotional intelligence to develop stress coping skills and psychological resilience among workers at the Qurayyat Mental Health Hospital* (In Arabic). Unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.

Al-Shammari, K. (2018). *Psychological and social pressures and their impact on deviant behavior: A field study on students at the University of Hail* (In Arabic). Unpublished master's thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.

Al-Sharif, A. (2023). Post-traumatic stress disorder and its relationship to mental health among a sample of Sudanese fleeing war, 2023 AD (In Arabic). *Al-Qalzam Journal of Educational, Psychological and Linguistic Studies*, 22, 59-90. DOI: 10.55074/2152-000-027-016

American Psychiatric Association. (2017). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington DC: American Psychiatric Association.

Ashour, A. (2023). Psychological disorders...an invisible wound for "displaced people from Sudan." (In Arabic), *Special files*, Al-Dustor, retrieved on 3/3/2024 from the source: https://www.dostor.org/4402688.

Baali, M. & Rahmouni, K. (2021). *Anxiety and depression among working women (a field study for the middle sector in Adrar Province)* (In Arabic). A supplementary memorandum for obtaining a master's degree in school psychology, Ahmed Deraya University. https://dspace.univ-adrar.edu.dz/jspui/handle/123456789/5388

Bashir, N. (2024). The continuation of the conflict in Sudan and its psychological repercussions on civilians (In Arabic). *TRT Arabic*, retrieved on 3/1/2024 from the source: https://www.trtarabi.com/

Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 1*(173), 90–96. DOI: 10.1016/j.jad.2014.10.054

Dosa, M. & Abkar, M. (2018). A study on psychological adjustment and its relationship to the personality traits of extroversion and neuroticism among displaced secondary school students (In Arabic). *Arab Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3, 1-40. DOI: 10.33850/1803-000-003-001

Garai, E., Forehand, R., Colletti, C. & Rakow, A. (2009). The Role of Anxiety/Depression in the Development of Youth High Risk Behaviors: An Examination of Two Competing Hypotheses in a Sample of African-American, Single Mother Families**.** *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 31(4), 340- 346. https://doi.org/10.1007/s10862-008-9120-2

Gilbert, P. (2000). *Counselling for Depression*. London & Thousan Oaks & New Delhi: Sage Publications.

Hammad, M. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65. ISSN 2222-1735 (Paper) ISSN 2222-288X (Online)

Harara, N. (2021). Psychological stress and its relationship to depression and anxiety about the future: a field study among those wounded in the Return March in Gaza, Palestine (In Arabic). *Middle East Journal of Educational Sciences*, 1(2), 109-144. https://doi.org/10.56961/mejeps.v1i2.64

Issa, M., Jumaa, A. & Fathallah, M. (2022). *Traumatic Stress Disorder and Post-Traumatic Stress - Diagnosis, Management and Treatment* - (In Arabic). Amman: Dar Al-Fikr.

Jassim, A. (2019). Post-traumatic stress disorder among displaced people (In Arabic). *Journal of the College of Arts, University of Baghdad*, 32(21), 221- 232. ISSN: 1110-0745

Kring, A. & Johnson, S. (2022). *Abnormal Psychology: The Science and Treatment of Psychological Disorders*, 15th Edition. Wiley.

Mental Health in America. (2019). *The State of Mental Health in America*. Retrieved on 11/5/2019 from: https://www.mentalhealthamerica.net /issues/state-mental-health-america-2018.

Othman, A. (2023). Psychological and social effects of forced migrants from the Khartoum war, April 2023 - a local case study in Shendi - (In Arabic). *Al-Qalzam Journal of Educational, Psychological and Linguistic Studies*, 22, 91-108. ISSN: 1858-9995

Othman, F. (2008). *Anxiety and stress management* (In Arabic). Cairo: Dar Al Fikri Al Arabi.

Taylor, S. & Stanton, A. (2021). *Health Psychology*, (11 Edition). Mc Graw Hill.