

الملخص العربي

- تهدف هذه الدراسة إلى تقييم مصادر لضغط العصبي بين طلبة جامعة الفيوم ، وأعراضه ، ومستوياته واستراتيجيات المواجهة التي تستخدم للتغلب على هذه الضغوط. وأيضاً دراسة مقارنة بين طلاب كلية الطب والكليات الغير طبية وكذلك بين الأوساط الطبية الأكاديمية والطبية الإكلينيكية وبين الطلبة الذكور والإناث.
- ويتضح من نتائج هذه الدراسة أن طلاب جامعة الفيوم تعرضوا لمجموعة متنوعة من ضغوطات المذاكرة والأسرة. وتشير هذه النتائج إلى الحاجة إلى برامج لإدارة الضغط العصبي موجهة لتلبية احتياجات طلاب الجامعات.
- بالنظر إلى الآثار الضارة للضغط العصبي على الصحة والأداء الأكاديمي ينبغي للمسؤولين في كافة الكليات النظر في إدماج التدريب على إدارة الضغط العصبي في أنشطة توجيهية لطلاب الجامعات.
- وقد أجريت هذه الدراسة الوصفية في ثلاث كليات (كلية الطب ، كلية التربية ، وكلية الخدمة الاجتماعية في جامعة الفيوم ضمن مجموعة من ٤٠٠ طالب وطالبة (٢٠٠ من كلية الطب ، و ١٠٠ من كلية التربية و ١٠٠ من كلية الخدمة الاجتماعية).
- تم استخدام استبيان باللغة العربية يحتوي البنود التالية:
 - الخصائص الاجتماعية والديموغرافية للطلبة.
 - مصادر الضغط العصبي
 - أعراض الضغط العصبي.
 - استراتيجيات المواجهة المشتركة المتصلة بالضغط العصبي.
- تم استخدام استبيان باللغة العربية يحتوي على ٣١ بنداً لتقييم مستوى ضغط العصبي. ولقد أسفرت الدراسة عن النتائج الأساسية الآتية:
 - أن المصادر الدراسية للضغط العصبي وكذلك المصادر الأسرية هي المصادر الأكثر شيوعاً للضغط العصبي.
 - أهم ثلاثة أسباب للضغط العصبي بين طلبة الجامعة هي: الشعور بالتعب من ساعات الدراسة الطويلة، الحرمان من حضور المحاضرات عند التأخير وخصام الوالدين لهم عندما يخطئوا.
 - أن متوسط تسجيل المصادر الأسرية للضغط العصبي كان أعلى بكثير بين الإناث منها بين الذكور ($p=0.000$) وأعلى بين الطلاب من المناطق الريفية مقارنة بهؤلاء الذين في

المناطق الحضرية ($p=0.037$).

• أن متوسط تسجيل المصادر الأسرية للضغط العصبي كان أعلى بين الطلاب من المحافظات الأخرى عن الطلاب من محافظة الفيوم ($p=0.001$).

• أن متوسط تسجيل المصادر الأسرية للضغط العصبي كان أعلى بين الطلاب الذين كان آبائهم من الفئة المتعلمة ($p=0.01$) ، كما أنه كان أعلى بشكل ملحوظ بين الطلاب أصحاب تكديس أسرى < ٢ ($p=0.001$).

• وكانت المصادر الأكثر شيوعا للضغط العصبي بين طلاب كلية الطب هي الشعور بالتعب من ساعات الدراسة الطويلة، الانزعاج من تعدد المصادر الدراسية و عدم ملائمة قاعات المحاضرات. • وأشارت الدراسة أن أكثر مصادر الضغط العصبي شيوعا بين طلبة الكليات الغير طبية هي: الانزعاج من ارتفاع الرسوم على الخدمات في الجامعة ، والشعور بالضيق عند شجار الآباء معهم إذا أخطئوا والقلق بشأن عدم الحصول على وظيفة بعد التخرج.

• وأشارت الدراسة الحالية إلى أن طلاب الطب الاكلينيكي في سنوات الدراسة الأخيرة سجلوا أعلى مستوى من الضغط العصبي أكثر من الطلاب في السنوات السابقة (طلاب الأكاديمية الطبية) هذا يعني عدم القدرة على التكيف مع الحياة الجديدة. وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة بين طلاب كلية التمريض الإيرانية التي وجدت أن طلاب السنوات الأولى سجلوا مستوى أعلى من الضغط العصبي أكثر من الطلبة في السنوات اللاحقة.

• ووجدت الدراسة أن استراتيجيات المواجهة الأكثر شيوعا هي الصلاة في أوقاتها.

• وكشفت الدراسة أن (٩٠.٥٪) أجابوا أن أسرهم تعاملهم بكل احترام ، (٩٢.٧٪) من الطلبة يسعوا إلى إرضاء آبائهم .

(٨٩٪) من الطلبة أجابوا أنهم يحرصون علي البقاء مع إخوتهم، (٩١.٩٪) يشعرون بالسعادة من معاملة أصدقائهم لهم بأحترم، (٩٣.٢٪) يحرصوا على الاحتفاظ بجميع الصداقات.

• ووجدت الدراسة أنه كان هناك اختلاف كبير بين طلاب الكليات الطبية وغير الطبية فيما يتعلق بالارتياح لما حققوه من النجاح، مع مزيد من الارتياح بين طلاب الطب (٧٣.٩٪) هذا يفسر بأن تطلعاتهم وتوقعاتهم أقل.

• وقد وجدت الدراسة أن (٨٦.٣٪) من طلاب الكليات الغير طبية لا تتعارض هواياتهم مع دراستهم مقابل (٧٢٪) من طلاب الطب يوافقون على ذلك. هذا لان لديهم عدد أقل من الواجبات ولذا من فرصة أكثر لممارسة الهوايات.

• وبالمقارنة ، الكليات الطبية مع طلاب الكليات الغير الطبية ، وجدت الدراسة أن هناك فرقا كبيرا فيما يتعلق بأخذ الدروس الخصوصية ، مع أعلى نسبة (٦٢٪) بين طلاب الطب هذا

يمكن أن يفسر صعوبة المناهج الدراسية في الكليات الطبية عن الكليات الغير طبية وكان لعدم وجود أعضاء هيئة التدريس على الدوام دورا في ذلك.

• أيضا الانزعاج من تعدد المصادر الدراسية بين طلاب كلية الطب (٨٤ %) يمكن أن يكون السبب في أخذ الدروس الخصوصية.

• ولقد لوحظ ارتفاع نسبة عدم أخذ دروس خصوصية بين طلبة الكليات النظرية (٨٣.٥ %) وهذا يفسر الحضور العالي لجميع المحاضرات (٨١.٢ %) ، مقارنة مع طلاب كلية الطب (٦٠ %).
• وكشفت الدراسة أن (٧١ %) من طلاب الكليات الغير طبية يشعرون بالضيق من تمييز الأساتذة بين الطلاب مقارنة مع طلاب كلية الطب (٤٦ %).

• وكشفت الدراسة أن (٩٣.٥ %) من طلاب كلية الطب أجابوا أن أسرهم تعاملهم باحترام. (٩٠.٥ %) قالوا أن أسرهم تحرص على إسعادهم ، و(٩٥.٥ %) قالوا أن الأسرة راضية عن نوع دراستهم مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية الطب والكليات الغير طبية ، كل هذا يمكن أن يفسر لنا نظرة المجتمع إلى الكليات العملية وخاصة الطب على أنها كليات القمة. هذا يوضح سبب أن (٨٠.٥ %) من طلاب الطب أجابوا أن أسعار الكتب مناسبة بالنسبة لهم مقارنة مع (٣١.١ %) من طلاب الكليات الغير طبية.

• وكشفت الدراسة أن (٩٦ %) من طلاب الطب لا يشعرون بالقلق بشأن عدم الحصول على وظيفة

بعد التخرج مقارنة بطلبة الكليات الغير طبية (٥٤ %) هذا يمكن أن يكون نتيجة لارتفاع معدل البطالة في مجتمعنا مع فرصة أفضل لطلاب الطب لإيجاد وظائف بعد التخرج.

• وعلى الرغم من وجود فارق كبير بين طلاب كلية الطب والكليات الغير طبية فيما يتعلق بالانزعاج من الضرب من قبل آبائهم ، إلا أن الأرقام كانت عالية عند الاثنين. هذه النتيجة تشير إلى أهمية الإعلام والتعليم في توعية الأسرة عن كيفية التعامل مع الأطفال بعقلانية بدلا من اللجوء إلى العنف.

• وكشفت الدراسة أن (٩٢.٥ %) من الذكور أجابوا أن الأسرة تحرص على إسعادهم مقارنة مع (٧٨.٥ %) من الإناث مع فارق كبير بين الاثنين.

• أيضا (٩٣.٥ %) من الذكور أجابوا أن الأسرة تعاملهم باحترام مقارنة مع (٨٧.٥ %) من الإناث مع فارق كبير بين الاثنين. كل هذا يمكن أن يفسر بسبب تفضيل المجتمع للذكور على الإناث.

• كما وجدت الدراسة أن هناك فارقا كبيرا فيما يتعلق بممارسة الرياضة مع تفوق الذكور (٦٥.٣ %) مقارنة مع الإناث (٤٩.٧ %). هذا يمكن أن يكون بسبب أن الذكور هم أكثر نشاطا ، انفتاحا وحرية مقارنة مع الإناث في المجتمع الفيومي.

• معظم الطلبة الذكور (٨٤.٩ %) أجابوا بأنهم يحاولون البحث عن أسباب المشاكل ومعالجتها

بالمقارنة مع (٧٥.٤ ٪) من الإناث وهذا يعكس الإنتاجية العالية من الطلاب الذكور.

• كما وجدت الدراسة أن هناك فارقاً في مستوى التوتر بين الإناث و الذكور.

الخلاصة:

- وسائل الإعلام والاتصالات الشخصية هما قنوات مهمة للاتصال، بل ينبغي أن تستخدم على الوجه الصحيح لضمان فعاليتها في نشر المعلومات والمعرفة السليمة.
- بذلت محاولة للتعرف نمط الضغط العصبي بين طلبة الجامعة في الدراسة الحالية، حيث انه أكثر المجتمعات عرضة لمصادر عديدة من الضغط العصبي.
- وحيث أن للضغط العصبي آثاره الضارة على الصحة، فضلاً عن الأداء الأكاديمي للطلاب على حد سواء لذا يجب على إدارة الكلية وضع خطط لإدارة الضغط العصبي وإدماجها في المناهج الدراسية.

التوصيات:

- ينبغي على إداريين الكليات التدريب على إدارة الضغط العصبي وإدماجه أنشطة توجيهية لطلاب الجامعات.
- الاستفادة من قنوات الاتصال المتاحة لتوصيل معلومات مستمرة وكافية و محدثة عن الضغط العصبي.
- استعراض الجداول الزمنية للامتحان والمناهج الدراسية، وتوفير الوقت للأنشطة الترفيهية، وتحسين التفاعل مع أعضاء هيئة التدريس والتوجيه السليم وتوفير الخدمات الاستشارية وتقديم المشورة، يمكن أن يفعل الكثير للحد من التوتر.
- استخدام إدارة الضغط العصبي لورشة عمل ، موجهة تحديداً إلى الضغوطات التي يواجهها طلبة الجامعات.
- يجب أن يدرس الطلاب مختلف تقنيات إدارة الضغط العصبي لتحسين قدرتهم على التعامل مع مساراتهم المهنية.

إسئبان عن نمط الضغوط العصبي بين طلاب جامعة الفيوم

- الاسم:- (اختياري)
- الجنس:- ١- ذكر ٢- أنثى
- المحافظة:- ١- الفيوم ٢- القاهرة ٣- أخرى (تذكر) ٢- ريف
- الحالة الاجتماعية:- ١- أعزب ٢- متزوج ٣- مطلق ٤- أرمل
- السنة الجامعية:-
- عدد أفراد الأسرة:-
- ترتيبك داخل الأسرة:-
- عدد حجرات المنزل:-
- تعليم الأب: ١-عالي ٢-متوسط ٣-يجيد القراءة و الكتابة ٤-امى
- تعليم الأم:- ١-عالي ٢-متوسط ٣-يجيد القراءة و الكتابة ٤-امى

المذاكرة والدراسة

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				١-أشعر بمتعة لاختياري نوعية دراستي
				٢- لا أتقبل أن يفرض على أحد نوع دراستك
				٣-أشعر بالملل من طول ساعات المذاكرة
				٤- اشعر بعدم قدرتي على تنظيم وقتي
				٥- أحاول أن لا تتعارض هواياتي مع دراستي
				٦- جعنى والدى ِ على ممارسة هواياتي
				٧- تساعدني الأسرة على الأستذكار والتفوق
				٨-أشعر بالضيق من كثرة طلبهم الاستذكار
				٩- يسعدني ما حققته من نتائج

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				١٠- أشعر بعدم وضوح المصادر الدراسية
				١١- يضايقني فرض بعض أساتذتي علي شراء مصادر معينة
				١٢- أسعار الكتب مناسبة لي
				١٣- تتاح لي مصادر الدراسة من بداية العام
				١٤- اضطر الي الاستعانة بالدروس الخصوصية أثناء الدراسة
				١٥- يضايقني وجود أكثر من مصدر للمذاكرة
				١٦- يضايقني عدم توفر المراجع الدراسية
				١٧- أعتد علي أكثر من مصدر لاستذكار دروسي

الكلية

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				١٨- وقت المحاضرات أطول من اللازم
				١٩- يضايقني عدم وجود فترات راحة بين المحاضرات
				٢٠- يعاملني أساتذتي باحترام ومودة
				٢١- أحرص علي حضور جميع المحاضرات
				٢٢- قاعات الدرس غير ملائمة
				٢٣- يضايقني ارتفاع الرسوم علي الخدمات بالجامعة
				٢٤- يضايقني التمييز بين الطلاب من قبل الأساتذة
				٢٥- أشعر بالضيق من حرمانني من حضور المحاضرة إذا تأخرت
				٢٦- أشعر بالضيق من عدم التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية

الاسرة

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٢٧- تساعدني أسرتي علي التعبير عن رأيي بوضوح
				٢٨- أجد صعوبة في التحصيل إذا حدثت مشاكل بالأسرة
				٢٩- تحرص أسرتي علي معاملتي باحترام
				٣٠- أحرص علي ارضاء والدي
				٣١- يضايقني تزميت والدي في القضايا التي لا يرغبوها
				٣٢- يحرص والدي علي توفير كل طلباتي المادية
				٣٣- أشعر بالضيق من عقاب والدي لي بالضرب
				٣٤- يضايقني خصام والدي لي عندما أخطأ
				٣٥- أحرص علي وجودي مع إخوتي
				٣٦- تحرص أسرتي علي اسعادي
				٣٧- أشعر بالراحة لوجودي في غرفة مستقلة
				٣٨- يفرق والدي في المعاملة بيني وبين أخوتي
				٣٩- أسرتي سعيدة بنوع دراستي
				٤٠- يرفض والدي زيارة زملائي لي في المنزل

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٤١- يمانع والدي من الخروج مع بعض زملائي
				٤٢- تحرص أسرتي على معرفة كل زملائي
				٤٣- يعاقبني أهلي بالطرد إذا أخطأت

الأصدقاء

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٤٤- يسعدني احترام زملائي لي وحرصهم علي
				٤٥- أحرص على وجود علاقات عاطفية مع زملائي أو زميلاتي
				٤٦- أحرص على الاحتفاظ بكل صداقاتي
				٤٧- أحرص على مع ممارسة بعض الأنشطة الطلابية

المواصلات

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٤٨- يؤثر بعد المنزل عن الكلية على دراستي
				٤٩- يؤلمني صعوبة المواصلات

أسباب شخصية

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٥٠- يقلقني عدم الحصول على فرص عمل بعد التخرج
				٥١- أشعر بالضيق والتوتر لآتفه الأسباب
				٥٢- أحرص على استشارة الطبيب النفسي بانتظام
				٥٣- يضايقني صعوبة الاقلاع عن العادات السيئة

كيف تتغلب على الضغط النفسي الذي تتعرض له ؟

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٥٤- أحرص على شغل وقت فراغي في حالة الضيق
				٥٥- أشعر بالراحة إذا مد لي الآخرون يد المساعدة أثناء الضيق
				٥٦- أحرص على الجلوس بمفردي
				٥٧- أهتم بأراء أصدقائي فيما يخص عيوبي
				٥٨- أجد في النوم راحة عند الضيق
				٥٩- أشعر بالراحة عند سماع الموسيقى
				٦٠- أحرص على الاطلاع خاصة في وقت الضيق

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٦١- عندما أتضايق أبحث عن الأسباب وأعالجها
				٦٢- أحرص على أداء الصلاة في وقتها
				٦٣- عندما أتضايق أفضل الجلوس بمفردي
				٦٤- أحرص على تناول الوجبات المفضلة إذا كنت متضايق
				٦٥- أحرص على ممارسة هواياتي المفضلة خاصة وقت الضيق
				٦٦- أبتعد عن كل شيء يسبب لى الضيق
				٦٧- أحرص على ممارسة الرياضة
				٦٨- أبكى عندما أكون بمفردي
				٦٩- أبوح بمشاعري للآخرين
				٧٠- أشعر بالراحة عند الحديث مع الآخرين

أى من الأعراض الآتية تعاني منها؟

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٧١- عندما أتضايق على التركيز في شيء
				٧٢- يؤلمنى النسيان سريعا
				٧٣- أستشعر الضيق الشديد إذا لم أجد على المضايقات
				٧٤- عندما أتضايق أتناول طعامى بنهم
				٧٥- إذا حدث وضايقتى أحد أبتعد عن الطعام
				٧٦- أشعر بعدم القدرة على الانجاز
				٧٧- أجد صعوبة فى الوصول لقرار
				٧٨- عندما أتضايق أشعرتوتر فى كل جسمى
				٧٩- يزداد تنفسى عندما أكون فى موقف يقلقنى
				٨٠- أتصعب عرقا إذا كنت مرتبك
				٨١- أشعر بأرق عندما أكون متضايق
				٨٢- أجد صعوبة فى الهضم إذا كنت متعبا
				٨٣- أتضايق إذا عاتبنى أحد
				٨٤- أشعر بالصداع عندما أكون فى موقف صعب

مقياس التوتر النفسى

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٨٥- أستطيع بسهولة تكوين علاقة صداقة (أصدقاء)
				٨٦- عادة أتصرف بسرعة
				٨٧- تتغير حالتى المزاجية وتتقلب بسهولة
				٨٨- أتخذ موقف القائد فى المجموعة عندما يلزم عمل شيء ما
				٨٩- غالبا ما أصف نفسى بالفشل
				٩٠- أستمتع بالأمر العقلية
				٩١- أشعر عادة بأننى لدى مشكلات أكثر من الآخرين

معارض تماما	معارض	موافق	موافق تماما	العبارات
				٩٢-لست لطيفامع الناس الذين لا أحبهم
				٩٣-لاأكون متقلبا بسهولة
				٩٤-أستمتع بقراءة الكتب
				٩٥-أشعرأحيانا بأننى لست جيدا(على ما يرام)
				٩٦-عندماأكون فى مجموعة تناقش مشكلة،لا أتحدث كثيرا
				٩٧-غالبا ما أتوتروأنزعج،حتى عندما لا يوجد سبب لذلك
				٩٨-تتغير اهتماماتى بسرعة من شىء لآخر
				٩٩-غالبا ما يشعرالناس بأننى غيرمتوافق(سوى)
				١٠٠-أغلب الناس يتحملوننى
				١٠١-غالبا ما أشعربالحزن والأكتئاب
				١٠٢-يصعب على أن أركز فى قراءة شىء ما أطول من مقالة فى جريدة
				١٠٣-نادرا ما أكون عصبى المزاج
				١٠٤-نادرا ما أفكر جيدا وبالتفصيل قبل أن أتصرف
				١٠٥-أستمر فى العمل بسهولة حتى لو كان تحت ضغط
				١٠٦-لأحب المناقشات(الحديث) عن المشكلات الخطيرة أو الشؤون العالمية
				١٠٧-يعتقد الناس أن حالتى المزاجية لا يمكن التنبؤ بها
				١٠٨-من الصعب على أن أتحدث لجمهور كبير
				١٠٩-أنا مندفعا تجاه أغلب الأشياء
				١١٠-تخمد همتى وعزيمتى بسهولة
				١١١-لايعتمد على ولاأتحمل المسئولية
				١١٢-أكون مكتنبا عندما أكون وحدى
				١١٣-أحب أن أحطط بدقة فى عملى قبل تنفيذ أى عمل
				١١٤-أنسحب من بعض المواقف عندما يتحتم على أن أتحدث لمجموعة
				١١٥-لدى قدر كبير من النفس أو التحكم فى ذاتى

اختبار التوتر النفسي

ا.د:مجدي عبد الكريم حبيب

المستويات السباعية لدرجات مقياس التوتر النفسي لذكور وإناث المرحلة الجامعية

المرحلة الجامعية		مستوى التوتر النفسي	الدرجة السباعية
إناث	ذكور		
٥٤-٥٩	٤٧-٥٣	لا يوجد توتر نفسي	١
٦٠-٦٢	٥٤-٥٧	إحساس ضعيف بالتوتر النفسي	٢
٦٣-٦٥	٥٨-٦٠	إحساس أقل من المتوسط بالتوتر النفسي	٣
٦٦-٦٩	٦١-٦٣	إحساس متوسط بالتوتر النفسي	٤
٧٠-٧٥	٦٤-٦٧	إحساس فوق المتوسط بالتوتر النفسي	٥
٧٦-٨١	٦٨-٧٢	إحساس شديد بالتوتر النفسي	٦
٨٢-١٠٢	٨٥-٩٣	إحساس شديد جدا بالتوتر النفسي	٧