ضغط الأعصاب واستراتيجيات المواجهة بين طلاب العلوم الصحية في كولومبيا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ضغط الأعصاب واستراتيجيات المواجهة بين طلاب العلوم الصحية في كولومبيا. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=119360

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل طالبًا جامعيًا في كلية الطب، يواجه ضغوطًا متزايدة من الامتحانات، والتدريب العملي، والتوقعات الأكاديمية العالية، بالإضافة إلى تحديات الحياة الشخصية. هذا السيناريو مألوف للكثيرين، لكن ما مدى تأثير هذه الضغوط على صحتهم النفسية، وما هي الآليات التي يلجأون إليها للتكيف؟ سؤال يكتسب أهمية خاصة في ظل تزايد أعداد الطلاب الملتحقين بالدراسات الصحية، الذين يُفترض أن يكونوا خط الدفاع الأول عن صحة المجتمع.

منهجية البحث

قام الباحثون في كولومبيا، بقيادة ماريا جوزيه رودريغيز، بدراسة شاملة لتقييم مستويات الإجهاد المدركة واستراتيجيات التكيف لدى الطلاب الجامعيين في كليات العلوم الصحية. شملت الدراسة عينة من الطلاب المسجلين في برامج مختلفة مثل الطب، والتمريض، والصيدلة، وغيرها. تم جمع البيانات من خلال استبيانات مصممة خصيصًا لقياس الإجهاد (الشعور بالضغط النفسي والتوتر) واستراتيجيات التكيف (الطرق التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع الضغوط). تضمنت الاستبيانات أسئلة حول مصادر الإجهاد الشائعة، مثل عبء العمل الدراسي، والمشاكل المالية، والعلاقات الشخصية، بالإضافة إلى تقييم أنواع استراتيجيات التكيف التي يستخدمها الطلاب، والتي تم تصنيفها إلى فئات رئيسية مثل التكيف النشط (محاولة حل المشكلة مباشرة)، والتكيف القائم على التجنب (محاولة الابتعاد عن المشكلة)، والدعم الاجتماعي (طلب المساعدة من الآخرين)، واستخدام المواد (مثل الكحول أو المخدرات).

أدوات القياس

استخدم الباحثون مقياسًا للإجهاد المدرك (Perceived Stress Scale - PSS) وهو أداة معيارية وموثوقة لتقييم مدى شعور الأفراد بالإجهاد في حياتهم اليومية. كما استخدموا استبيانًا لتقييم استراتيجيات التكيف، والذي يهدف إلى تحديد الطرق المختلفة التي يستخدمها الطلاب للتعامل مع الضغوط. تم تحليل البيانات إحصائيًا لتحديد العلاقة بين مستويات الإجهاد واستراتيجيات التكيف، بالإضافة إلى العوامل الأخرى المرتبطة بالإجهاد، مثل الجنس، والعمر، والسنة الدراسية، والوضع الاجتماعي والاقتصادي.

النتائج

أظهرت النتائج أن نسبة كبيرة من الطلاب المشاركين في الدراسة، بلغت 44.1% تحديدًا، أبلغوا عن مستويات عالية من الإجهاد المدرك. وهذا يشير إلى أن الإجهاد يمثل مشكلة صحية عامة بين طلاب العلوم الصحية في كولومبيا. بالنسبة لاستراتيجيات التكيف، وجد الباحثون أن الطلاب اعتمدوا مجموعة متنوعة من الطرق للتعامل مع الضغوط. التكيف النشط، والذي يتضمن محاولة حل المشكلة بشكل مباشر، كان هو الاستراتيجية الأكثر شيوعًا، حيث حصل على أعلى متوسط درجات. بمعنى آخر، يميل الطلاب إلى مواجهة التحديات ومحاولة إيجاد حلول لها. في المقابل، كانت استراتيجية استخدام المواد هي الأقل شيوعًا، مما يشير إلى أن معظم الطلاب لا يلجأون إلى الكحول أو المخدرات كوسيلة للتكيف مع الإجهاد.

كما كشفت الدراسة عن وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين بعض العوامل الديموغرافية ومستويات الإجهاد. على سبيل المثال، أبلغ الطلاب الذكور عن مستويات إجهاد أعلى مقارنة بالطلاب الإناث. بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن الطلاب في السنوات الدراسية المتقدمة يميلون إلى الشعور بمزيد من الإجهاد مقارنة بالطلاب في السنوات الأولى، ربما بسبب زيادة المسؤوليات الأكاديمية والمهنية.

ARABPSYCHOLOGY.COM

دلالات البحث

تحمل هذه الدراسة دلالات مهمة على عدة مستويات. أولاً، تسلط الضوء على الحاجة الماسة إلى توفير خدمات الدعم النفسي للطلاب الجامعيين في كليات العلوم الصحية. فالطلاب الذين يعانون من مستويات عالية من الإجهاد قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية نفسية مثل الاكتئاب والقلق، مما قد يؤثر سلبًا على أدائهم الأكاديمي وصحتهم العامة. ثانيًا، تشير النتائج إلى أهمية تعزيز استراتيجيات التكيف النشط لدى الطلاب، من خلال توفير التدريب وورش العمل التي تعلمهم كيفية التعامل مع الضغوط بشكل فعال.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد هذه الدراسة في تطوير برامج وقائية تستهدف الطلاب الأكثر عرضة للإجهاد، مثل الطلاب الذكور والطلاب في السنوات الدراسية المتقدمة. من خلال فهم العوامل التي تساهم في الإجهاد، يمكن للمؤسسات التعليمية اتخاذ خطوات استباقية لتقليل الضغوط على الطلاب وتحسين صحتهم النفسية. إن الاستثمار في الصحة النفسية للطلاب ليس مجرد مسؤولية أخلاقية، بل هو أيضًا استثمار في مستقبل مهنيي الرعاية الصحية، الذين سيلعبون دورًا حيويًا في تقديم الرعاية الصحية للمجتمع.

Reference

Rodríguez M.J. (2026). *Perceived stress, coping strategies and associated factors among Colombian undergraduate* health science *students*. BMC Medical Education, 26(1), 273-273.

DOI: 10.1186/s12909-025-08483-y

ARABPSYCHOLOGY.COM