عوامل خطر وحماية من اضطراب ما بعد الصدمة بين الأكاديميين خلال الجائحة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

يناير 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). عوامل خطر وحماية من اضطراب ما بعد الصدمة بين الأكاديميين خلال الجائحة. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=115338

ARABPSYCHOLOGY.COM

تخيل أنك طالب جامعي، أو أستاذ جامعي، في خضم جائحة عالمية. الضغوط تتزايد، الحياة اليومية مقلوبة رأساً على عقب، والمستقبل يبدو غامضاً. هل تساءلت يومًا عن سبب إصابة البعض باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بينما ينجو آخرون من هذه الفترة العصيبة دون آثار نفسية دائمة؟ هذا السؤال هو محور دراسة جديدة تلقي الضوء على العوامل التي تزيد أو تقلل من خطر الإصابة بهذا الاضطراب في المجتمع الأكاديمي.

النقاط الرئيسية

الطلاب الجامعيون أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة مقارنة بأعضاء هيئة التدريس.
الخوف من كوفيد-19 والشعور بالوحدة يزيدان من احتمالية الإصابة بالاضطراب.
التفاؤل يلعب دوراً وقائياً، حيث يقلل من خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.
تعدد الأحداث الصادمة (المرتبطة بالجائحة) يزيد بشكل كبير من احتمالية الإصابة بالاضطراب.

المنهجية

قام باحثون في البرازيل بإجراء دراسة استقصائية عبر الإنترنت شملت أفرادًا من المجتمع الأكاديمي البرازيلي. تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين عوامل الضعف (العوامل التي تزيد من خطر الإصابة) وعوامل الحماية (العوامل التي تقلل من الخطر) واضطراب ما بعد الصدمة المرتبط بجائحة كوفيد-19. شمل الاستبيان أسئلة حول الخصائص الديموغرافية (مثل العمر والنوع والوضع الوظيفي)، واستبيانًا لتقييم التجارب الصادمة التي مر بها المشاركون خلال الجائحة، وقائمة فحص لاضطراب ما بعد الصدمة وفقًا للمعايير التشخيصية الخامسة (DSM-5) - وهي أداة تستخدم لتقييم أعراض الاضطراب. بالإضافة إلى ذلك، استخدم الباحثون مقياسًا لتقييم الشعور بالوحدة، ومقياسًا لتقييم الخوف من كوفيد-19، واختبارًا لتقييم مستوى التفاؤل لدى المشاركين. تم استخدام التحليل الإحصائي، بما في ذلك تحليل الانحدار اللوجستي (Logistic Regression)، لتحديد مدى ارتباط عوامل الضعف والحماية باحتمالية الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

النتائج

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الطلاب الجامعيين كانوا أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بنسبة 84% مقارنة بأعضاء هيئة التدريس والأساتذة. وهذا يشير إلى أن الطلاب الجامعيين قد يكونون أكثر ضعفاً بسبب الضغوط الأكاديمية، والتغيرات المفاجئة في نمط الحياة، والقلق بشأن المستقبل. كما وجدت الدراسة أن كل زيادة وحدة واحدة في مقياس الخوف من كوفيد-19 زادت من احتمالية الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بنسبة 25%، وكل زيادة وحدة واحدة في مقياس الوحدة زادت من الاحتمالية بنسبة 18.8%. على الجانب الآخر، تبين أن التفاؤل يقلل من احتمالية الإصابة بالاضطراب بنسبة 10.7%. بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن الأفراد الذين مروا باثنين أو ثلاثة أحداث صادمة مرتبطة بالجائحة كانوا أكثر عرضة للإصابة باضطراب ما بعد الصدمة بنسبة 2.1 مرة مقارنة بأولئك الذين مروا بحدث واحد فقط. تشمل هذه الأحداث الصادمة فقدان أحد الأقارب أو الأصدقاء بسبب كوفيد-19، أو الإصابة بالمرض بنفسه، أو التعرض لضغوط مالية شديدة بسبب الجائحة.

الدلالات

تسلط هذه الدراسة الضوء على أهمية فهم عوامل الضعف والحماية المرتبطة باضطراب ما بعد الصدمة في المجتمع الأكاديمي. إن تحديد الطلاب الجامعيين كفئة معرضة للخطر بشكل خاص يسمح بتوجيه الموارد والتدخلات نحو هذه

ARABPSYCHOLOGY.COM

المجموعة. كما أن إدراك دور الخوف من كوفيد-19 والشعور بالوحدة في زيادة خطر الإصابة بالاضطراب يؤكد على أهمية توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد الذين يعانون من هذه المشاعر. في المقابل، تشير النتائج إلى أن تعزيز التفاؤل يمكن أن يكون استراتيجية وقائية فعالة. بشكل عام، تساهم هذه الدراسة في فهم أعمق لاضطراب ما بعد الصدمة، وتحديد المجموعات الأكثر عرضة للخطر، وتطوير سياسات عامة واستراتيجيات وقائية وتدخلات مناسبة لتعزيز الصحة النفسية في البيئة الأكاديمية. من الضروري أن تتبنى الجامعات والمؤسسات التعليمية برامج دعم نفسي شاملة لمساعدة الطلاب وأعضاء هيئة التدريس على التعامل مع آثار الجائحة والحفاظ على صحتهم النفسية.

Reference

Lana R.S.M. (2026). *Vulnerability and protective factors for PTSD in the academic community during the pandemic*. Psicologia Reflexão e Crítica.

DOI: 10.1186/s41155-025-00372-z

ARABPSYCHOLOGY.COM