

نمط الضغط العصبي لدى طلاب جامعة الفيوم

التوتر والضغط العصبي هو رد فعل علي تكيف الفرد مع مجموعة من التحديات الجسدية والنفسية. يشير مصطلح التوتر الي عملية تشمل الإدراك، التقييم، والأستجابة الي المؤثرات الضارة. يعتمد رد الفعل علي طبيعة وقوة الضغوط و السياق الأقتصادي والثقافي، وقدرة الشخص علي التكيف مع المشكلة. تهدف هذه الدراسة الي تقييم مصادر التوتر بين طلاب جامعة الفيوم، أعراض التوتر، مستويات التوتر واستراتيجيات التكيف المستخدمة للتغلب علي التوتر مقارنة بين طلاب كلية الطب (ذكور واثاث) وطلاب الكليات الأخرى. هذه الدراسة من النوع الوصفي المقطعي تم تنفيذها في ثلاثة كليات (كلية الطب، كلية التربية، وكلية الخدمة الأقتصادية) في جامعة الفيوم وشملت ٤٠٠ طالب وطالبة. وقد استخدم استبيان يشمل البيانات الديموغرافية، مصادر التوتر، لتقييم مستوي التوتر. أظهرت نتائج الدراسة ان الضغط الناتج عن الدراسة وكذلك من الأسرة هو الأكثر شيوعا بين طلاب الجامعة. الضغوط . وقد أشار حوالي ٨٠% من الطلاب الي ان الأحساس بالتعب من طول فترة المذاكرة، رغبة الأسرة في معرفة كل أصدقائهم، عدم التمكن من حضور بعض المحاضرات المتأخرة و المشاجرات مع الأسرة عند القيام بتصرف خاطيء الي ترتيب أسباب التوتر في حياتهم، وقد ظهر ذلك واضحا احصائيا عند الفتيات أكثر من الأولاد. نخلص من الدراسة الي تعرض طلاب جامعة الفيوم الي توترات شخصية وبيئية مما يشير الي أهمية وجود برامج التكيف مع التوتر ملائمة لاحتياجات طلاب الجامعة.