

الضغوط النفسية لدى طلبة الطب المصابون بمتلازمة القولون العصبي

بجامعة بنغازي في ضوء بعض المتغيرات

فاطمة مفتاح فرج الفلاح

قسم علم النفس/كلية الآداب- جامعة بنغازي

Fatma.alfflah@uob.edu.ly

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب بجامعة بنغازي المصابون بمتلازمة القولون العصبي، وهل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية عائدة للمتغيرات التالية: (العمر- المستوى الدراسي- الحالة الاجتماعية- نوع المرض- مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي)، أجريت الدراسة على عينة متاحة بلغ قوامها (109) طالب وطالبة، واستُخدم المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس مصادر الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، حيث أظهرت النتائج:

1. وجود مستويات مرتفعة دالة إحصائية لمصادر الضغوط النفسية التالية (الصحية، والشخصية، والدراسية، والبيئية) لدى طلبة كلية الطب بجامعة بنغازي المصابون بمتلازمة القولون العصبي، في حين جاءت المستويات منخفضة أقل من المتوسط في مصدر الضغوط الاجتماعية.
 2. عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الطب بجامعة بنغازي المصابون بمتلازمة القولون العصبي تُعزى لمتغيرات الدراسة (العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، نوع المرض، مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي).
وأوصت الباحثة بفتح مكاتب للتأهيل والإرشاد النفسي في الجامعات، لتقديم برامج إرشادية للتخفيف من تأثير ما يواجهه طلابها من مصادر للضغوط النفسية للعمل على تعزيز صحتهم النفسية، مع تنظيم دورات تدريبية على استراتيجيات مواجهة مصادر الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، وتوعية الطلبة المصابون بمتلازمة القولون العصبي بالابتعاد عن الأمور التي تزيد من الأعراض لديهم، مثل: التوتر، والقلق، والسهر، وتجنب الأطعمة التي تهيج القولون العصبي.
- الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية - متلازمة القولون العصبي - طلبة كلية الطب.

Psychological stress among medical students with irritable bowel syndrome at the University of Benghazi in light of some variables

Fatima Miftah Farg Alfalah

Department of Psychology- Faculty of Arts -University of Benghazi

Abstract:

The study aimed to identify the level of psychological stress among students of the Faculty of Medicine at the University of Benghazi who suffer from irritable bowel syndrome, and are there statistically significant differences in the level of psychological stress due to the following variables: (age - academic level - marital status - type of disease - duration of injury, date family disease), the study was conducted on an available sample of (109) male and female students, and the descriptive approach was used to achieve the objectives of the study, and data was collected using the measure of psychological stress sources (prepared by the researcher), as the results showed:

1. There are statistically significant high levels of the following sources of psychological stress (health, personal, academic, and environmental) among students of the Faculty of Medicine at the University of Benghazi who suffer from irritable bowel syndrome, while the levels were low and less than the average in the source of social stress.

2. There are no statistically significant differences in the level of psychological stress among medical students at the University of Benghazi who suffer from irritable bowel syndrome due to the variables of the study (age, academic level, marital status, type of disease, duration of injury, history of family disease).

The researcher recommended the opening of offices for psychological rehabilitation and counseling in universities, to provide counseling programs to mitigate the impact of what their students face from sources of psychological stress to work on enhancing their mental health, with organizing training courses on strategies to confront sources of psychological stress and how to deal with them, and to educate students with irritable bowel syndrome to stay away About things that increase their symptoms, such as stress, anxiety, staying up late, and avoiding foods that irritate Irritable Bowel Syndrome.

Keywords: psychological stress- irritable bowel syndrome- medical students.

● المقدمة:

يشهد عصرنا الحالي تغيرات كثيرة وتطورات علمية وتكنولوجية ضخمة، وهذا بدوره جعل الضغوط النفسية في ازدياد بين الأفراد حتى أطلق عليه من قبل العلماء بأنه عصر الضغوط، وبالأخص بين شريحة طلبة الجامعة التي تعتبر من أبرز شرائح المجتمع والتي تعاني من الضغوط النفسية بمختلف أشكالها الدراسية، والشخصية، والاجتماعية، والبيئية، والصحية، فقد ازداد الاهتمام بالمشكلات والضغوط التي يتعرض لها طلاب الجامعة في الآونة الأخيرة باعتبارها أحد المصادر التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي من ناحية وانعكاس آثارها السلبية على صحتهم الجسمية والنفسية من ناحية أخرى، حيث يعتبر الانتقال إلى مرحلة الدراسة الجامعية في حد ذاته مصدرًا للضغط بسبب طبيعة تغير الدراسة، وانتقالهم من المرحلة الثانوية إلى الجامعية التي يزداد فيها الجهد الذاتي واعتماد الطالب على نفسه، وبالأخص طلبة كلية الطب، لتحملهم أعباء الدراسة ومسؤوليات الحياة لاختلاف دراستهم من حيث عدد السنوات الدراسية التي تصل إلى ثمان أو عشر سنوات تقريبًا، وعدد المواد، وطبيعة الدراسي وتشعبها، فكلما تقدموا بالسنوات الدراسية يزداد عمق المعلومات وتزداد الصعوبة، فطلاب الطب بحاجة إلى أن يتذكروا ويحتفظوا بكل ما يتعلموه على المدى البعيد؛ لأنهم أطباء الغد وأرواح البشر ستكون بين أيديهم، ومما يزيد من أعبائهم الدراسية ما مر به مجتمعنا من ظروف وأزمات سياسية وأمنية وطبية وصحية، أدت إلى إيقاف الدراسة وتأخرها، هذا بالإضافة إلى تكاليف الدراسة من مناهج، ومراجع طبية، ومواد ومعدات تعتبر متطلبات دراسية أساسية، مما يضطر بعضهم للعمل كادحين حتى يوفروا ما تتطلبه دراستهم العلمية المتخصصة، ومنهم نجده متحمل أعباء أسرته، إضافة لما قد يشعرون به من وحدة لبعدهم عن المشاركات الاجتماعية وعدم ممارسة هواياتهم واهتماماتهم الشخصية، فتلك المسؤوليات التي يتحملونها والضغوطات التي يعمرون بها تنعكس على صحتهم الجسمية والنفسية، والتي قد تجعلهم عرضة للإصابة بالأمراض السيكوسوماتية، ومن أشهرها متلازمة القولون العصبي، والتي تسمى أيضًا (بمتلازمة القولون المتهيج، أو الأمعاء التهيوجية، أو اضطرابات تفاعل الأمعاء والدماغ) وهي من أكثر الاضطرابات الهضمية الوظيفية شيوعًا وانتشارًا، وتقع هذه الأمراض ضمن الفئة الخامسة في التصنيف العاشر لمنظمة الصحة العالمية.

فقد أوضحت الدراسات أن الضغوط النفسية بمصادرهما الضاغطة المتنوعة تؤثر بشكل سلبي على صحة الطالب النفسية، ومنها دراسة (حسن، المحرزي، إبراهيم، 2007) فهي تفقد الثقة في تحقيق طموحاته، وتضعف دافعيته نحو الإنجاز، ناهيك عن تأثيرها على صحته الجسدية وما يصيبه من أمراض عديدة خلال فترة دراسته الطويلة والمجهدة، كونه مُعرض لبيئة مرهقة خلال سنوات الدراسة، حيث تعتبر الضغوط النفسية

ذات صلة وثيقة بالأمراض الجسمية، وسبب محتمل من أسبابها، كما أنها تزيد من حدة أعراضها، فقد دلت الإحصاءات الطبية التي نشرتها منظمة الصحة العالمية في تقريرها السنوي حول الوضع الصحي في العالم على ارتفاع نسبة الاضطرابات الناتجة عن الضغوط، والتي تراوحت ما بين (50% - 80%) من كل الأمراض المعروفة (آيت، 2005).

فالأحداث الضاغطة تُعد خطراً كبيراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء، والعجز عن ممارسة مهامه، وانخفاض الدافعية والقدرة على الإنجاز والشعور بالإحباط النفسي، وأن المواقف الحياتية الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة والأزمات والخبرات المؤلمة قد تؤدي إلى ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية لدى الأفراد بوجه عام (جعير، 2017)، فقد أظهرت بعض الدراسات أن الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الأفراد قد تؤدي إلى اضطرابات جسمية ونفسية وسلوكية لديهم، ومنها دراسة (وهبان، 2009)، ودراسة (Sandinet et al, 2006)، ودراسة (Rosenthal et al, 2000)، التي بينت أن هناك علاقة بين شدة التعرض للضغوط النفسية وبين المرض الجسدي (في وهبان، 2009).

ولما كان للضغوط النفسية بمصادرها المتعددة هذا الخطر الكبير على الصحة النفسية، والعقلية، والجسدية على الفرد بشكل عام، والطالب بشكل خاص، وطالب الطب تحديداً؛ فمع تحمله لأعباء الحياة الانتقالية المتسارعة مثله مثل أي طالب جامعي آخر، فهو يتحمل أيضاً عبء دراسي مضاعف ولسنوات طويلة، فهذا كان مبرراً قوياً لاختيار الباحثة لهذه الفئة، كونها عضو هيئة تدريس بالجامعة ومن خلال تواصلها المباشر مع مجموعة من طلاب الطب تبين لها بأنهم يعانون من متلازمة القولون العصبي والتي ارتبطت لدى البعض ببداية دخولهم إلى كلية الطب، وما يعانونه من ضغوطات نفسية متعددة وخاصة في ظل الظروف التي تمر بها البلاد وتأثيرها على العملية التعليمية بجميع مكوناتها، مما يستدعي الاهتمام بصحة أبنائنا طلبة الجامعة بشكل عام، وطلبة الطب بشكل خاص ممن يعانون من متلازمة القولون العصبي، وسرعة اتخاذ التدابير التوعوية والعلاجية للتخفيف من الضغوط النفسية الحياتية ومصادرها المتعددة، ووقايتهم من تداعياتها السلبية على صحتهم النفسية والجسدية، والتعرف على الأساليب الصحيحة للتعامل معها.

● مشكلة الدراسة:

بناءً على ما سبق ذكره تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات التالية:

س1: ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري بجامعة بنغازي المصابون بمتلازمة القولون العصبي؟

س2: هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري بجامعة بنغازي المصابون بمتلازمة القولون العصبي وفقاً للمتغيرات الطبية والديمغرافية التالية: (العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، نوع المرض، مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي)؟

● أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة أهميتها النظرية والتطبيقية من أهمية متغيراتها وبالأخص شريحة طلبة الطب أطباء المستقبل والاهتمام بصحتهم النفسية والجسدية، فهم كما أظهرت العديد من الدراسات من أكثر شرائح المجتمع عُرضة للضغوط النفسية لما يواجهونه من مواقف ضاغطة؛ فإن معرفة مستوى الضغوط النفسية لديهم في ضوء المتغيرات الصحية والديمغرافية وخاصة من يعانون من متلازمة القولون العصبي وتأثيرها في تأزم حالتهم الصحية والنفسية وزيادة حدة الأعراض لديهم، الأمر الذي سيساعد الأطباء في التعرف على الجوانب النفسية والمتغيرات التي تساهم في زيادة حدة متلازمة القولون العصبي أو زيادة أعراضه وكيفية علاجها أو التخفيف من حدتها، كما ستساعد المختصين النفسيين في وضع برامج ارشادية لتوعية طلبة الطب وتنمية مهاراتهم في كيفية التعامل مع المشكلات ومصادر الضغوط النفسية وإدارتها واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهةها، كما ستساعد المسؤولين وصناع القرار في التعليم العالي وبالأخص كليات الطب للعمل على التقليل من مصادر الضغوط النفسية للطلبة والتخفيف من حدتها، من خلال تفهم احتياجاتهم النمائية والدراسية، وضمان حقوقهم وتوفير بيئة جامعية تعليمية إيجابية تساهم في تحسين جودة حياتهم وصحتهم وسلامتهم النفسية والجسدية، وكونها الدراسة الأولى من نوعها في ليبيا على هذه الفئة من طلبة الطب - على حد علم الباحثة- فإنها ستوفر معلومات حول مصادر الضغوط النفسية وأضرارها النفسية والصحية، مما سيسهم في إثراء المكتبة الليبية كمرجعية بحثية ومعرفية.

• أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1: التعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري بجامعة بنغازي المصابون بمتلازمة القولون العصبي.
- 2: التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الطبية والديمغرافية التالية: (العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، نوع المرض، مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي).

• مصطلحات الدراسة:

- الضغوط النفسية: تُعرف بأنها "مجموعة من الأحداث الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها طلبة الجامعة في حياتهم، وينتج عنها ضعف قدرتهم على إحداث الاستجابة المناسبة للحدث، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وسلوكية وفسولوجية تؤثر على الشخصية" (جعير، 2017، ص 194).
- وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب عند استجابته على مقياس مصادر الضغوط النفسية، المستخدم في الدراسة الحالية (إعداد الباحثة).
- متلازمة القولون العصبي: يعرفها الشقيرات والمجالي (2002) "بأنها عبارة عن التهاب وظيفي لا يمكن اكتشافه من خلال أي مرض عضوي أو جسدي ولا يعني وجوده خلل في تركيبة القولون العصبي، وسبب هذا الاضطراب الوظيفي لا يظهر في فحوص الدم أو الأشعة السينية، ويتم تشخيصه استناداً إلى مجموعة من الأعراض" (ص 50).
- كما تُعرف بأنها "اضطرابات الجهاز الهضمي الوظيفية فهي مجموعة من الاضطرابات المنفصلة مجهولة السبب والتي تحدث في أجزاء مختلفة من القناة الهضمية ويضمنها فرط التحسس الحشوي وخلل حركة الجهاز الهضمي" (Hatch, 2000, p1098).
- طلبة كلية الطب: هم الطلبة والطالبات الدارسون في كلية الطب البشري بفرعها (بنغازي، المرج) بجامعة بنغازي، للسنة الدراسية 2022-2023م.

• الإطار النظري والدراسات السابقة:

- مفهوم الضغوط النفسية:

يشير مفهوم الضغوط النفسية إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في الحياة اليومية، وهذه المتغيرات تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، وهذه التأثيرات تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصية الفرد وخصائصها النفسية التي تميزه عن الآخر وهي فروق فردية بين الأفراد.

ويشير دوك "Duck" أن الضغط ينتج عن القلق من أحداث الحياة غير المرغوبة فقد تسبب المرض، كما تؤثر في مفهوم الفرد عن ذاته وفي طريقة حياته، وتتطلب منه أن يتكيف مع الأوضاع الجديدة، كما أن الحدث يصنف بأنه ضاغط أو غير ضاغط، ويرتبط هذا التصنيف بعملية التقييم المعرفي، وهي العملية التي يُقيم الفرد من خلالها المواقف والمثيرات الموجودة في البيئة على أنها مُرهقة بالنسبة له، وأنها تتجاوز مقدرته على التكيف، وبالتالي يصنفها على أنها ضاغطة (في رمضان، 2001).

فالضغوط النفسية هي أحداث خارجة عن إرادة الفرد أو متطلبات استثنائية، أو مشاكل، أو صعوبات تجعله في وضع غير اعتيادي، يمكن أن تأتي هذه الضغوط من جوانب مختلفة قد تكون داخلية من الشخص نفسه، أو خارجية من المحيط الخارجي، مثلاً: زيادة أعباء الدراسة أو العمل، فترة انتقالية بين مرحلة ومرحلة، جدال ومشاكل مع الأسرة أو الفقد، أو مخاوف مالية، هذه الضغوط وغيرها تسبب له توتراً أو تشكل عليه تهديداً يفشل في السيطرة عليه، لأنه لا يملك الموارد اللازمة لإدارة هذه التحديات التي تختلف حدتها من شخص لآخر، والتي قد ينجم عنها اضطرابات نفسية وانفعالية وجسدية مثل: نوبات الصداع، ألم في المعدة، تصلب العضلات، زيادة ضربات القلب، صعوبة في التنفس، صعوبة في التركيز والنسيان، الشعور بالإرهاق، القلق المستمر، سرعة الانفعال، كثرة النوم والأكل، تجنب الأماكن المزدحمة

• جوالاً أشخاص، التدخين، انخفاض مستويات المناعة، وصعوبات الجهاز الهضمي والأمعاء مثل متلازمة القولون العصبي، وأمراض القلب، والسكري، والسرطان، وأمراض الربو، ومشاكل نفسية مثل: الاكتئاب، القلق، الهستيريا، اضطراب ما بعد الصدمة (خليفي، 2018).

وتحتل الضغوط نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعاني منها الفرد مثل اليأس والتشاؤم، والفشل فكلمًا زادت تعقيدات الحياة تعرض الفرد للكثير من مواقف الفشل، والإحباط في تحقيق رغباته، وإشباع حاجاته؛ مما يؤدي وقوعه تحت وطأة الضغوط النفسية، والتي تُشكل الأساس الذي تُبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كالضغوط الاجتماعية والاقتصادية، والأكاديمية، والأسرية (الإمارة، 2001).

وتأتي الضغوط النفسية نتيجة شعور الطالب بالقلق وعدم التكيف والإحباط أمام ما يواجهه من ظروف سواء اجتماعية، أو اقتصادية، أو دراسية، ومدى ضغط المقررات ومتطلباتها، وهو ظاهرة انفعالية طبيعية ولكنها تختلف من حيث حدتها من طالب لآخر، وتختلف مصادرها وتتنوع بتنوع مجالات حياته، فهناك الضغوط الصحية ومدى إصابته ببعض الأمراض العضوية والنفسية وخاصة المزمنة وما يرافقها من أعراض جانبية، وتكلفتها المادية، فتصبح هذه الأعراض والآلام مصدرًا كبيرًا لشعور المريض بالضغوط النفسية، وهناك أيضًا الضغوط الشخصية الناتجة عن الطموح الزائد لديه والدافعية الكبيرة للتميز والتفوق، ورغبته في الوصول إلى الكمال والمثالية، التي تتناقض أحيانًا مع قدراته وإمكاناته وعدم قدرته على تلبية رغباته وطموحه وبالتالي شعوره بالإحباط والعجز، والضغوط الاجتماعية التي تنشأ من تفاعله مع وسطه وعلاقاته الأسرية والاجتماعية وحياته الزوجية من خلال عدم تكيفه، والالتزامات المالية، والظروف المعيشية، وعدم قدرته على توفير احتياجاته واحتياجات أسرته، وعلاقاته الاجتماعية التي تتطلب الوقت والجهد والاستعداد للانخراط فيها والتكيف مع متطلباتها والتي قد تصبح مصدرًا ضاغطًا عليه، وأحيانًا تكون الضغوط الدراسية أو المهنية مصدرًا ضاغطًا كبيرًا من خلال الشعور بحالة الإجهاد العقلي أو الجسدي المستمر، وما يتعرض له من حوادث ومشاكل وصدمات تسبب له قلق وتوتر وعدم رضى، وضغوطات تتولد من تراكم المهام والتكاليف وقلة الإمكانيات، مع كثرة المنهج الدراسي وصعوبته أحيانًا وضيق الوقت للمذاكرة، والصراع بين المطالب الداخلية والخارجية وإمكاناته وكفاءته المناسبة لها، والضغوط البيئية وما يعيشه من ظروف وأوضاع في بيئته وبيئة الدراسة، أو العمل، أو المجتمع والتي تدفعه إلى حالة من الضيق والقلق والتوتر تؤثر جميعها على حياته واتزانه النفسي والجسدي، فإن الفرد حينما يتعرض يوميًا لمصادر الضغوط النفسية كالمشاكل والمصائب والمواقف الصعبة والصدمات الشديدة قد يتحمل ذلك بالتكيف، وقد لا يتحمل فينهار ويضطرب نفسيًا وجسديًا، وبالأخص إذا كانت هذه المصادر المجهدة مُتَوَلِّدة ومُفْرطة مما يزيد من حدة مشاكله الصحية والنفسية وتؤثر سلبًا على حياته وأدائه وتكيفه (مشري، 2016).

وكما يتضح من خلال الأدبيات في هذا المجال أن الضغوط النفسية لها علاقة بمتلازمة القولون العصبي، حيث يمكن أن يؤثر القولون العصبي سلبًا على جودة الحياة للمصابين به، وقد يؤدي إلى التغيب عن الدراسة، أو العمل، أو انخفاض الإنتاجية، هذا بالإضافة إلى شيوع بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب ومتلازمة التعب المزمن بين الأشخاص الذين يعانون من القولون العصبي، كما إن العوامل النفسية وضغوط الحياة قد لا تكون سبب في الإصابة بالقولون العصبي، ولكنها تزيد من حدة أعراضه واستفحال الحالة؛ لأنها

تؤدي إلى تدهور نوعية حياة المريض؛ بسبب سوء حالته الصحية وما يعانيه من حالة الإمساك أو الإسهال أو الاثنين معًا بالتناوب، وما يصاحبها من ألم وتعب شديد، فلم يتوصل الطب لمعرفة أسباب القولون العصبي على وجه التحديد، ولكن النظرية الأرجح تقول أن القولون عندما يكون حساسًا للضغط النفسي وبعض أنواع الأطعمة يختلف عمله مسبقًا ما يسمى بمتلازمة القولون العصبي، وترى بعض النظريات الأخرى أن الجهاز المناعي الذي يقوم بحماية الجسم من الجراثيم ربما يكون له تأثير في حالات القولون العصبي، فما نستخلصه مما سبق أن الضغط النفسي يؤثر سلبًا على حياة المصاب بمتلازمة القولون العصبي؛ من خلال تراكم مشاعر التوتر، والضيق، والغضب وعدم القدرة على التحمل، واستثارة تقلصات شديدة في القولون، وقد أوضحت إحدى الدراسات أن 80% من عامة الناس قد عانوا من تغيرات هضمية بسبب الضغوط النفسية، وأن 45% من مستخدمي المليينات يعانون من ضغوط نفسية (Chey, Kurlander, Eswaran, 2015).

وكما تُعرف متلازمة القولون العصبي أيضًا بأنها الاضطراب المرضي الأكثر شيوعًا الذي يتم تشخيصه من قبل أطباء الجهاز الهضمي، ويصيب عادة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 45 عامًا، وهو أكثر شيوعًا بنحو مرتين إلى ثلاث مرات لدى النساء، وأظهرت الدراسات أن الاضطرابات النفسية الموجودة مسبقًا وضغوط أحداث الحياة، تتنبأ بتطور أعراض القولون العصبي، وأن الآليات البيولوجية تساهم أيضًا في استمرار الأعراض، كما أن التغيير في نشاط الدماغ يحصل بعد تناول أنواع من السكريات من خلال وجود ارتباطات مهمة بين إنتاج غاز القولون ونشاط الدماغ وأعراض المريض (صندقجي، 2023).

وبما إن اضطراب متلازمة القولون العصبي من الأمراض المزمنة التي يتوجب على المصابين به التعايش معه، ومعرفة أعراضه، وهنا تأتي أهمية التوعية والتثقيف بضرورة اتباع نظام غذائي صحي، وتعرف كيفية التعامل مع الإجهاد النفسي، من خلال التعامل مع المشكلة بجدوء وروية، والمحافظة على قسط كافٍ من النوم من 6 - 10 أو 12 ساعة كحد أقصى، وتعلم الاسترخاء العضلي أو التنفسي، وممارسة الرياضة بانتظام كالمشي (Hatch,2000).

وبناءً على ما سبق ذكره ولأهمية صحة أبنائنا طلبة الجامعة وبالأخص طلبة الطب وما يتعرضون له من مصادر ضغوط في حياتهم وإجهاد نفسي ودراسي مُطول، وخاصة إذا كانوا ممن يعانون من متلازمة القولون العصبي، فهم في حاجة للتوعية الصحية والنفسية والإرشاد للتعرف على الأساليب والإرشادات التي تساعدهم على التخفيف من حدة الأعراض، وكيفية التعامل مع مصادر ضغوط الحياة التي يواجهونها.

- الدراسات السابقة ذات الصلة:

دراسة الياس وآخرون (Elias al et,2011) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الأكاديمي، ومقارنة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة بوترا الماليزية، حيث تكونت العينة من 376 طالبًا من جامعات بوترا المحلية في ماليزي، وتم استخدام قياس الضغوط النفسية (College The Undergraduate Stress Scale)، وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة يعانون من مستويات معتدلة من الضغوط النفسية الأكاديمية، وأن أعلى مستويات الضغوط النفسية الأكاديمية كانت لدى طلبة تخصص الطب، وأن مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى كان منخفضًا مقارنة بباقي العينة (في حسن، علي، 2018).

وهدفت دراسة عبدالله (2015) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية، وما إذا هناك فروق بين الجنسين، وإمكانية التنبؤ بالقلق من خلال فعالية الذات الأكاديمية والضغوط النفسية، وأتبعت المنهج الوصفي الارتباطي الفارق، على عينة بلغت (150) طالب وطالبة من كلية الآداب جامعة القاهرة، وطبقت مقاييس الضغوط الأكاديمية والقلق وفعالية الذات الأكاديمية، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية، وبين القلق والضغوط النفسية، مع وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات الأكاديمية لصالح الإناث، ولم تظهر فروق بينهما في الضغوط الأكاديمية، وأمكن التنبؤ بالقلق من خلال فعالية الذات الأكاديمية والضغوط الأكاديمية. ودراسة لبوازة (2016) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وهل هناك فروق في الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية تبعاً لبعض المتغيرات، واستخدم المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من 345 طالبًا وطالبة من جامعة الجزائر 3-2-1، استخدم مقياسي الضغوط النفسية والطمأنينة النفسية من إعدادهم، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجات أفراد العينة في مقياس الضغوط النفسية ومقياس الطمأنينة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ومكان الإقامة، وأوصت بضرورة إبراز أساليب مواجهة الضغوط النفسية للطلبة لزيادة شعورهم بالطمأنينة النفسية، وتحذير المجتمع من خطورة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة.

وهدفت دراسة مومني وعمارين (2016) إلى تحديد مستوى الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي، لعينة بلغت (275) مريضًا تم اختيارهم من المستشفيات في مدينة إربد بالأردن، بالطريقة المتيسرة، واستخدم

مقياس الضغوط النفسية إعداد ليمير و تياسير (Lemyre & Tessier, 2003)، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي كان مرتفعاً، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغيري نوع ومدة الإصابة بالقولون العصبي، لصالح نوع الإسهال المتكرر، ومدة الإصابة من (سنة - أقل من 5 سنوات). وأوصى الباحثان بالابتعاد عن الأمور التي تزيد الأعراض، مثل التوتر، والقلق، والابتعاد عن الأطعمة التي تهيح القولون.

ودراسة جعير(2017) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة، على عينة 75 طالباً وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة حسبية بن بو علي بالشلف، واستخدم المنهج الوصفي، ومقياس الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والصحة النفسية، وبين الصحة النفسية والتوافق الدراسي، واقترحت الباحثة ضرورة إقامة الندوات لطلبة المراحل الأولى للتعريف بنظام الجامعة والكلية، وجعل الطالب يتكيف مع الجو الجامعي الجديد، وإعداد الطالب نفسياً واجتماعياً؛ للتفاعل مع البيئة الاجتماعية ومساعدته على التكيف وتقبل هذه البيئة.

واستهدفت دراسة حسن وعلي (2018) التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والفروق في الضغوط النفسية في متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وتكونت العينة من 300 طالب وطالبة من 6 كليات تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وتم استخدام مقياس الجميلي (2007) للضغوط النفسية، وتوصلت النتائج إلى أنه يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائية وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي، وأوصت الدراسة بتفعيل دور الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المؤسسات التربوية والتعليمية، وعقد ندوات لحث الطلبة على حل مشكلاتهم من خلال أساليب عقلانية ومنطقية.

وهدف دراسة خليفي (2018) إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وبلغت العينة 200 طالب وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، واستخدم مقياس الصحة النفسية إعداد سيد عبد الحميد، ومقياس الضغوط النفسية إعداد عبد الحق لبوازدة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد إيجابيات الصحة النفسية وأبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية)، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين أبعاد سلبات الصحة النفسية وأبعاد الضغوط النفسية، وأوصت بضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين من

خلال المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية، وإعداد برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف من تأثير الضغوط النفسية على حياتهم.

التعقيب على الدراسات السابقة: تناولت الدراسات متغير الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والأكاديمية لدى طلبة الجامعة، حيث وجدت علاقة طردية بينها، وأظهرت أغلبها معاناة طلبة الجامعة بمستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، وخاصةً طلبة الطب كما أظهرته دراسة (Elias al et,2011)، ولدى مرضى القولون العصبي كما تبين من دراسة مومني وعمارين (2016)، وأوصت أغلبها بضرورة تعزيز الصحة النفسية لطلبة الجامعة، وتقديم برامج إرشادية للتخفيف من تأثير ما يعانونه، وتدريبهم على أساليب مواجهتها.

وبالنسبة للدراسة الحالية تتشابه مع هذه الدراسات في تناول متغير الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، واستخدام المنهج الوصفي، وبعض الأساليب الإحصائية، ولكنها اختلفت عنها في تناول الضغوط النفسية لدى المصابين بمتلازمة القولون العصبي تحديداً لدى طلبة كلية الطب؛ لأهمية هذه الشريحة من شباب المجتمع وكونهم أطباء المستقبل الذين يعول عليهم في قطاع الصحة في ليبيا، وذلك للوصول إلى ما قد يفيدهم من الناحية الوقائية والعلاجية في هذه المرحلة المهمة من حياتهم ودراساتهم، كونها الدراسة الأولى من نوعها - على حد علم الباحثة- في البيئة الليبية على هذه الشريحة المحددة في الدراسة.

• الإجراءات المنهجية للدراسة:

- **منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة.
- **مجتمع الدراسة:** يشمل كل طلبة كلية الطب البشري بجامعة بنغازي بفرعيها (بنغازي، المرج) المصابون بمتلازمة القولون العصبي خلال السنة الدراسية 2022-2023.
- **عينة الدراسة:** هي عينة متاحة اختيرت بالطريقة القصدية المتيسرة من طلبة كلية الطب البشري بجامعة بنغازي بفرعيها (بنغازي، المرج) المصابون بمتلازمة القولون العصبي، بلغ قوامها (109) بواقع (9) ذكور و(100) أنثى، موزعين حسب متغيرات الدراسة كما موضح بالجدول التالي.

جدول (1) توزيع العينة وفقاً للمتغيرات الطبية والديموغرافية للدراسة ن = 109

النسبة المئوية %	العدد	المتغيرات الطبية		النسبة المئوية %	العدد	المتغيرات الديمغرافية	
27.5	30	الأسهال	نوع القولون العصبي	8.3	9	ذكر	
52.3	57	الأمساك		91.7	100	أنثى	
20.2	22	المختلط		18.3	20	21	-18
46.8	51	أقل من سنة	مدة الإصابة	54.1	59	25	-22
9	1	سنة- سنتان		24.8	27	29	-26
34.9	38	ثلاثة- أربع سنوات		2.8	3	30	سنة فما فوق
17.4	19	خمس سنوات فأكثر		15.6	17	السنة الأولى	
8.3	9	الأب	تاريخ المرض العائلي	13.8	15	السنة الثانية	
23.9	26	الأم		37.6	41	السنة الثالثة	
12.8	14	أحد الأخوة		7.3	8	السنة الرابعة	
14.7	16	أحد الأقارب من الدرجة الأولى		23.9	26	السنة الخامسة	

1.8	2	أحد الأقارب من الدرجة الثانية		1.8	2	سنة الامتياز	
38.5	42	لا أحد		97.2	106	عازب	الحالة الاجتماعية
				2.8	3	متزوج	

كما يتبين من الجدول رقم (1) للبيانات الوصفية لعينة الدراسة حسب المتغيرات الديمغرافية والطبية للدراسة، والذي يتضح بأن عدد الإناث بنسبة (91.7) تفوق نسبة الذكور، وبنسبة (54.1) كانوا من عمر 22-25 سنة، وكان أغلبهم من السنوات الدراسية الثالثة والخامسة بنسبة (61.5)، وكانوا بنسبة (97.2) عازبين، وأغلبهم يعانون من الإمساك كنوع من أنواع القولون العصبي بنسبة (52.3)، ومدة الإصابة تراوحت بين أقل من سنة بنسبة (46.8) و 3-4 سنوات بنسبة (34.9)، أما التاريخ المرضي للعائلة كانت النسبة الأكبر للخيار لا أحد بنسبة (38.5) ويليهما الخيار إصابة الأم بنسبة (23.9).

- مقياس الدراسة:

قامت الباحثة بإعداد مقياس الدراسة الحالية بعد القيام بالخطوات التالية:

- الاطلاع على الأدبيات في المجال، والأدوات السابقة لقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعة ومصادرها المتعددة، مثل مقياس: الجميلي (2007) ومقياس لبوادة (2018).
- توجيه أسئلة مفتوحة لطلبة كلية الطب البشري بجامعة بنغازي حول التعرف على المصادر الضاغطة والمشكلات التي تواجههم في حياتهم ودراساتهم.

ومن خلال مراجعة الأدبيات النظرية والأدوات السابقة، وتحليل استجابات طلبة الطب على الأسئلة المفتوحة، والتي لوحظ من خلالها تنوع مصادر الضغوط النفسية التي يتعرضون لها ما بين دراسية، وشخصية، واجتماعية، وصحية، وبيئية، وبالتالي تم إعداد مقياس لمصادر الضغوط النفسية لطلبة الطب المصابون بمتلازمة القولون العصبي، والذي تكون بصورته الأولية من (40 فقرة) تندرج تحت خمس مصادر للضغوط النفسية وهي (الصحية، الشخصية، الاجتماعية، الدراسية، البيئية)، وتندرج الإجابة عليها حسب المقياس الثلاثي ودرجاتها (أبدًا، أحيانًا 1، دائمًا 2) لما يشعر به أو يتصرف به الطالب عند مواجهته للمواقف الضاغطة، وبعد أن تم

التحقق من صدقه وثباته على عينة استطلاعية بلغت (30) من طلبة الطب المصابون بالقولون العصبي، حيث وُجدت ست فقرات غير دالة إحصائياً وأرقامها (3، 13، 31، 32، 38، 39) فتم حذفها، وأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من 34 فقرة مقسمة حسب مصادرها كما يلي: الضغوط الصحية فقراتها من (1-7)، والضغوط الشخصية فقراتها من (8-14)، والضغوط الاجتماعية فقراتها من (15-22) والضغوط الدراسية فقراتها من (23-28) والضغوط البيئية فقراتها من (29-34).

صدق وثبات المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتي: الصدق الظاهري بعرض المقياس على (15 محكم) من الخبراء والمختصين من جامعتي بنغازي وطرابلس، في تخصص الصحة النفسية، والإرشاد والعلاج النفسي، والمقياس والتقويم التربوي، وعلم النفس التربوي، حيث اتفق المحكمون بنسبة 90% على ملاءمته لقياس مصادر الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة الحالية، والتحقق من أهداف الدراسة. كما تم استخدام الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (2) معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	.599**	8	.441*	15	.504**	22	.473**	29	.389*
2	.434*	9	.468*	16	.456*	23	.417*	30	.457*
3	.503*	10	.464**	17	.495*	24	.349	31	.508**
4	.447*	11	.468*	18	.437*	25	.397*	32	.415*
5	.385*	12	.382*	19	.457*	26	.577**	33	.508**
6	.474**	13	.547**	20	.531**	27	.409*	34	.434*
7	.594**	14	.509**	21	.497*	28	.624**		

*دال عند مستوى 0.05 ** دال عند مستوى 0.01

نلاحظ من الجدول (2) أن جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً فهي تتميز بصدق وثبات عالٍ؛ مما يمنح الثقة في المقياس.

وتم حساب ثبات المقياس بطريقتي: التجزئة النصفية حيث جاء معامل الارتباط بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون (0.73)، وبطريقة ألفا كرونباخ التي بلغت (0.86)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع ويمكن الوثوق فيه.

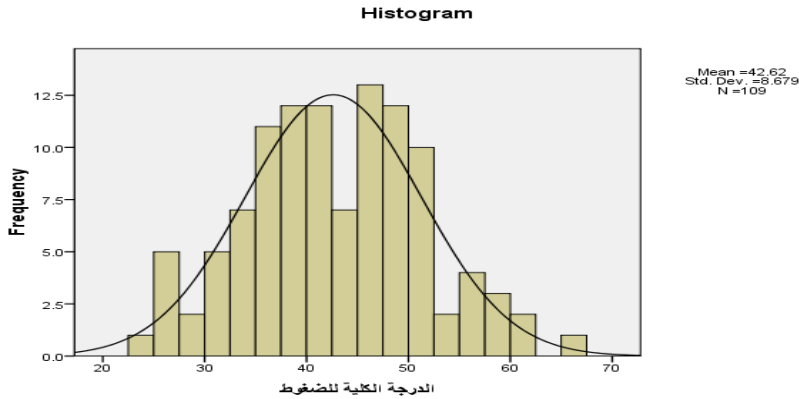
• عرض نتائج الدراسة وتفسيرها:

قبل البدء في عرض نتائج الدراسة الحالية، يلزم تحديد نمط توزيع بيانات العينة في متغير الضغوط النفسية، والتأكد من أنها تتبع التوزيع الاعتمادي أو تقترب منه، وتم التحقق منه بواسطة اختبار كولموجوروف Test Kolmogorov-Smirnov، وفق الجدول التالي:

جدول (3) يوضح اعتدالية توزيع البيانات لمتغير الضغوط النفسية (ن=109)

الدرجة الكلية للضغوط النفسية	قيمة كولموجوروف	درجة الحرية	الدلالة
	0.056	109	0.200

يتضح من الجدول رقم (3) بأن القيمة غير دالة؛ لأنها أكبر من (0.05) مما يعني أن المقياس يتبع التوزيع الطبيعي، وبذلك نستطيع استخدام الإحصاء البارامترى لتحليل بيانات الدراسة.



شكل (1) توزيع أفراد العينة ن=109 في الضغوط النفسية

الهدف الأول: التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب البشري بجامعة بنغازي المصابون بمتلازمة القولون العصبي.

للتحقق من هذا الهدف تم تحديد مستوى الضغوط النفسية لعينة الدراسة ومصادرها الخمسة استناداً إلى المعيار المشتق من مقياس مصادر الضغوط النفسية وهو مقياس ثلاثي يتدرج من (أبداً، أحياناً، دائماً)، واستخدم

اختبار (t-test) لعينة واحدة واستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغوط النفسية، لمعرفة الفروق بين المتوسطات النظرية ومتوسط العينة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمصادر الضغوط النفسية وللمقياس ككل (ن = 109)

مستوى الدلالة	قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	مصادر الضغوط النفسية
دالة	5.969	2.551	7	8.46	الصحية
دالة	12.914	2.537	7	10.14	الشخصية
غير دالة	2.815	3.301	8	7.11	الاجتماعية
دالة	19.893	1.854	6	9.53	الدراسية
دالة	9.279	2.322	6	8.06	البيئية
دالة	10.374	8.679	34	42.62	المقياس ككل

دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول رقم (4) وجود مستويات مرتفعة من مصادر الضغوط النفسية لدى العينة على المقياس ككل، وذلك كما يتضح من الفروق بين متوسط عينة الدراسة ككل في الضغوط النفسية بنسبة (42.62) وهي أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس (34)؛ وجاءت قيمة t (10.374) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) لصالح متوسط العينة، وهذا يعني ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة على المقياس ككل، كما يتبين من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات مصادر الضغوط النفسية (الصحية، والشخصية، والدراسية، والبيئية) والمتوسطات الفرضية لها؛ حيث جاءت قيم t جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، لصالح متوسطات العينة، وهذا يعني أن العينة لديها مستويات مرتفعة أعلى من المتوسط في مستوى مصادر الضغوط النفسية الأربعة المذكورة سلفاً لدى العينة بشكل ملحوظ.

بينما لم تظهر فروق دالة في مستوى مصادر الضغوط الاجتماعية لدى أفراد العينة بمعنى أن لديهم مستويات منخفضة بمتوسط حسابي (7.11) أصغر من المتوسط الفرضي (8) في مصادر الضغوط الاجتماعية، وهذا مؤشر جيد كون مجتمعنا الليبي مترابط اجتماعياً ففيه الأسرة متماسكة بأفرادها وداعمة لهم نفسياً واجتماعياً

واقتصادياً ودراسياً وبالأخص أبنائهم من طلبة الطب لأدراكهم بمدى الضغوطات الدراسية عليهم وما تحتاجه من جهد كبير منهم، ولاسيما أنهم مصابون بمتلازمة القولون العصبي وما يُلقب به هذا الاضطراب الوظيفي من تداعيات مؤلمة صحية ونفسية عليهم، بالإضافة إلى أن أغلب عينة الدراسة كانوا غير متزوجين، كما تبين في الجدول رقم (1) بنسبة (97.2) بمعنى أنه ليس لديهم مسؤوليات اجتماعية أسرية مثل المتزوجين، ولا يزال أهلهم هم من يتحملون مسؤوليتهم وتوفير احتياجاتهم؛ لأنهم مازالوا طلاباً، فرمما كان لكل هذا دور في خفض مستوى الضغوط الاجتماعية لديهم، على عكس مصادر الضغوط النفسية الأخرى.

وبذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة في وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بشكل عام لدى طلبة الجامعة، مثل دراسة حسن علي (2018) التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة يعانون من الضغوط النفسية، ودراسة (Elias al et, 2011) التي أظهرت بأن أعلى مستويات الضغوط النفسية الأكاديمية كانت لدى طلبة الطب، وفيما يتعلق بمستوى الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي فقد أظهرت دراسة مومني وعمارين (2016) وجود مستويات مرتفعة من الضغوط لدى مرضى القولون العصبي تحديداً؛ الأمر الذي يؤثر سلباً على جودة حياتهم.

فهذا يُعد مؤشراً خطيراً كون أبنائنا الطلاب في كلية الطب البشري يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بمصادرها المتعددة وتحديداً (الصحية، والشخصية، والدراسية، والبيئية) في حياتهم العلمية والعملية؛ مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية، فقد أظهرت دراسة خليفي (2018) وجود علاقة ارتباطية طردية بين سلبيات الصحة النفسية وأبعاد ومصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كما أن شدة الضغوط والتعرض المتكرر لها وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية كالفوضى والارتباك في حياة الفرد، والعجز عن اتخاذ قرارات، وتناقض فعالية سلوكه وعجزه عن التفاعل مع الآخرين، وظهور أعراض وأمراض جسدية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي، فإن هذا يعني أن تلك التأثيرات السالبة مرتبطة باعتلال الصحة النفسية (لبوزاردة، 2016)، حيث كلما زادت الضغوط النفسية التي يواجهونها ساءت صحتهم النفسية والتي بدورها تؤثر على صحتهم الجسدية، وكما أظهرت الأدبيات أنه من الممكن أن تكون ضغوط الحياة من مسببات القولون العصبي حيث يميل الأفراد الذين يعيشون ظروف مليئة بالتوتر والقلق إلى ظهور أعراض القولون العصبي المتهيح أكثر من غيرهم (Hatch, 2000)، كما بينت نتائج دراسة الغامدي وآخرون (2015) أن طلاب الطب أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة القولون العصبي، كونهم يعانون من الإجهاد المستمر.

كما توصلت دراسة جعير (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط والصحة النفسية، وبين الصحة النفسية والتوافق الدراسي. ولا سيما إذا كان هذا بين طلبة الطب ممن يعانون من مستويات أعلى من الضغوط النفسية وخاصة الدراسية لطبيعة دراستهم والمدة الزمنية التي تستغرقها وفقاً لما أظهرته دراسة (Elias al et,2011)، فكما اتضح من استجابات عينة الدراسة الحالية أنهم يعانون من ضيق الوقت وطول فترة الدراسة، وكثرة مصاريفها وزيادة التوتر مع قرب فترة الامتحانات، فقد أشارت شقير (2003) إلى أن الضغوط الأكاديمية تُعد من أهم مصادر الضغوط النفسية كصعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم، وصعوبة التحصيل الدراسي، وضعف القدرة على التركيز، وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية، والفشل في الامتحانات. كما أشار مورجان (Morgan,2003) إلى أن ضعف قدرة الطلاب على التحكم في الوقت وإدارته من أهم مصادر الضغط لديهم، هذا بالإضافة للضغوط البيئية التي تتمثل في سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها طلاب الجامعة نتيجة تفاعلهم مع البيئة الجامعية، ومع متطلبات البيئة المحيطة بهم وما تفرضه عليهم من سرعة التوافق في مواجهة هذه الأحداث، لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية، فكلما زاد مرور الطالب الجامعي بمواقف حياة ضاغطة كان تقييمه لتلك المواقف تقييماً سلبياً، قل شعوره بالسعادة، والتي تُعد مكوناً أساسياً لنوعية الحياة (مؤمن، 2004)، فعندما يكون مستوى هذه الضغوط مرتفع لما يواجهه طلبة الطب في بيئتهم الجامعية والخارجية مثل: مشكلة الموصلات، والتلوث البيئي، والضوضاء المحيطة، وكثرة انقطاع الكهرباء وغيرها، كما تبين ذلك من خلال استجابات عينة الدراسة الحالية، مما يؤثر سلباً على جودة حياتهم وزيادة ما يعانونه من مشاكل كضعف التركيز، وشعورهم بالتوتر والإحباط وغيرها من المشاكل.

بالإضافة إلى مصادر الضغوط الصحية التي يواجهونها الطلبة المصابون بالقلولون العصبي وتأثيرها السلبي على جودة حياتهم كما بينت الأدبيات، فإن هذه الضغوط تزيد من حدة الأعراض واستفحال حالتهم الصحية، وما يعانونه من حالة الإمساك أو الإسهال أو كليهما بالتناوب، وما يصاحبها من ألم وتعب شديد، وتراكم مشاعر التوتر، والضيق، والغضب، وعدم القدرة على التحمل، واستثارة تقلصات شديدة في القولون؛ مما يؤدي إلى تغييب الطالب عن الدراسة وانخفاض إنتاجيته وأدائه (Chey, Kurlander, Eswaran, 2015)، وذلك بسبب ما يعانونه من نوبات الصداع وألم البطن والمعدة، والتعب الشديد والمستمر فكل هذا يعرقل حياتهم العلمية والعملية، كما يؤثر المستوى المرتفع لمصادر الضغوط الشخصية، كما تبين من استجابات عينة الدراسة وما يواجهونه من عدم القدرة على اتخاذ القرارات، ونسيان المعلومات، والشعور بالوحدة لطول

فترة دراستهم وضيق الوقت وما يبذلونه من جهد مضاعف لتحقيق مقرراتهم، وشعورهم بالتوتر والخوف على مستقبلهم، وفقدانهم هواياتهم واهتماماتهم، فكل هذا له تأثير سلبي على حياتهم، وشخصيتهم، وسلوكياتهم كونهم يعيشون حياة مجهددة ومرهقة.

الأمر الذي يستوجب من المجتمع والمسؤولين في التعليم العالي الانتباه لخطورة هذا الأمر على صحة الطلاب النفسية والجسدية في كلية الطب؛ فقد أوصت دراسة لبوازة (2016) بضرورة تحذير المجتمع من خطورة الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة، وأوصت كل من دراسة حسن وعلي (2018) ودراسة خليفي (2018) بتفعيل دور الإرشاد النفسي في مؤسسات التعليم العالي، وعقد ندوات لحث الطلبة على حل مشكلاتهم من خلال أساليب عقلانية ومنطقية، وتقديم برامج إرشادية للتخفيف من تأثير ما يعانونه من مصادر الضغوط النفسية ولا سيما الدراسية منها لطلبة الطب، وتدريبهم على أساليب التعامل معها ومواجهتها؛ لتعزيز صحتهم النفسية.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الطبية والديمغرافية التالية: (العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، نوع المرض، مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي).

للتحقق من هذا الهدف تم حساب تحليل التباين الأحادي لأكثر من متوسطين لتحديد دلالة الفروق بين وداخل المجموعات للمتغيرات (العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، نوع المرض، مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي) لدى عينة الدراسة في الضغوط النفسية كما هي موضحة في الجدول التالي.

جدول (5) تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق العائدة للعمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، نوع المرض، مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المجموعات	قيمة f	مستوى الدلالة
العمر	بين المجموعات	26.625	3	8.875	.115	.951
	داخل المجموعات	8108.953	105	77.228		
	المجموع	8135.578	108			

.183	1.544	113.437	5	567.187	بين المجموعات	المستوى الدراسي
		73.480	103	5768.391	داخل المجموعات	
			108	8135.578	المجموع	
.993	.001	.006	1	.006	بين المجموعات	الحالة الاجتماعية
		76.033	107	8135.572	داخل المجموعات	
			108	8135.578	المجموع	
.175	1.773	131.696	2	263.392	بين المجموعات	نوع المرض
		74.266	106	7872.186	داخل المجموعات	
			108	8135.578	المجموع	
.606	.616	46.886	3	140.658	بين المجموعات	مدة الإصابة
		76.142	105	7994.920	داخل المجموعات	
			108	8135.578	المجموع	
.937	.254	19.785	5	98.924	بين المجموعات	تاريخ المرض العائلي
		78.026	103	8036.654	داخل المجموعات	
			108	8135.578	المجموع	

يتضح من الجدول رقم (5) لا توجد فروق عائدة لمتغيرات الدراسة الطبية والديمغرافية في مستوى الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، حيث جاءت قيمة "f" على التوالي (1.115، 1.544، 1.001، 1.773، 0.616، 0.254). في متغيرات (العمر، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، نوع المرض، مدة الإصابة، تاريخ المرض العائلي) جميعها غير دالة إحصائياً؛ بما يعني أن أفراد العينة يعانون من مستويات مرتفعة ومتساوية أو متقاربة من الضغوط النفسية على اختلاف العمر والمستوى الدراسي والحالة الاجتماعية ونوع القولون ومدّة الإصابة به وتاريخ المرض العائلي، فكل متغيرات الدراسة لم تُحدث تأثيراً دالاً في مستويات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة كلية الطب البشري المصابون بمتلازمة القولون العصبي؛ بمعنى أنهم جميعاً يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية بمصادرها الصحية، والشخصية والاجتماعية، والدراسية، والبيئية، على اختلاف أعمارهم، وسنواتهم الدراسية، ونوع القولون التي يعانون منه ومدّة الإصابة به وتاريخ المرض العائلي، وبذلك فهذه المتغيرات لم تُؤثر في اختلاف مستوى الضغوط النفسية لديهم؛ ربما يكون ذلك عائداً لكونهم يعيشون نفس الظروف الدراسية، والبيئية، والاجتماعية، والصحية، كونهم في بيئة ثقافية ودراسية واحدة بغض النظر عن أي متغير آخر، فمصادر الضغوط النفسية التي يواجهونها متشابهة نوعاً ما.

ربما يرجع ذلك إلى أن مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة الطب المصابون بمتلازمة القولون العصبي قد تماثلت في تأثيراتها المرتفعة في مراحلها العمرية كون أعمارهم متقاربة في سن الرشد والنضج فاختلف العمر وغيره لا يؤثر كثيراً، واتفقت مع نتيجة دراسة عبد الله (2015) بعدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة وخاصة في مصادر الضغوط الأكاديمية، بينما اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة حسن وعلي (2018) حول وجود فروق دالة إحصائياً وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي في مستويات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ودراسة مومني وعمارين (2016) حول وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية لدى مرضى القولون العصبي تعزى لمتغيري نوع ومدّة الإصابة بالقولون العصبي، لصالح نوع الإسهال المتكرر، ومدّة الإصابة من (سنة - أقل من 5 سنوات).

ربما يرجع اختلاف نتائج الدراسة الحالية في عدم وجود فروق دالة وفقاً لمتغيرات الدراسة في مستوى مصادر الضغوط النفسية وأنها مرتفعة لديهم جميعاً، إلى كون عينة الدراسة من طلبة كلية الطب ومن يعانون من متلازمة القولون العصبي، فما يواجهونه من ضغوط صحية متشابهة لتشابه الأعراض والمرض، وأيضاً يواجهون ضغوط دراسية وبيئية متشابهة كونهم في نفس المجتمع والبيئة الجامعية، وعلاقة هذا بما يواجهونه من ضغوط شخصية مرتبطة بالبيئة والتخصص؛ لذا لم تظهر فروقاً بينهم تعزى للمتغيرات الطبية والديمغرافية.

- **التوصيات:** بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
 1. العمل على تعزيز الصحة النفسية لطلبة الجامعة عامةً، وطلبة الكليات الطبية وتحديداً ممن يعانون من متلازمة القولون العصبي؛ للوقاية من التعرض للاضطرابات النفسية والجسدية.
 2. تنظيم دورات تدريبية لطلبة الجامعة عامةً وطلبة الطب خاصةً على مهارات واستراتيجيات مواجهة مصادر الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، والوقاية من تأثيراتها السلبية على صحتهم النفسية والجسدية، وعلى توافقهم الدراسي.
 3. تقديم التوعية النفسية والصحية لطلبة الجامعة المصابون بمتلازمة القولون العصبي بالابتعاد عن الأمور التي تزيد الأعراض لديهم، مثل: التوتر، والقلق، والسهر، وتجنب الأطعمة التي تهيح القولون العصبي.
 4. إقامة ندوات لطلبة الجامعة في المراحل الأولى للتعريف بنظام الدراسة الجامعية وتخصصاتها المتنوعة، لمساعدتهم على التكيف مع البيئة الجامعية، وإعدادهم نفسياً واجتماعياً ودراسياً وكيفية التعامل مع مشكلاتهم من خلال أساليب عقلانية ومنطقية.
 5. فتح مكاتب للتأهيل والإرشاد النفسي في الجامعات، لتقديم برامج إرشادية للتخفيف من تأثير ما يواجهونه طلابها من ضغوط نفسية بمصادرها المتعددة (الصحية، والشخصية، والاجتماعية، والدراسية، والبيئية).

- **المقترحات:** وبناءً عليه تقترح الباحثة:

1. إجراء دراسة مشاهمة على طلبة طب وجراحة الفم والأسنان.
2. إجراء دراسة مشاهمة على طلبة التخصصات الجامعية (الطبية، التطبيقية، الإنسانية).

المراجع:

- آيت، حكيمة حمودة. (2005). دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية. اطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر.
- الإمارة، سعد. (٢٠٠١). الضغوط النفسية، مجلة النبأ المعلوماتي. (54). 1-12.
- الجميلي، بشرى حسين علي. (2007). متغيرات البيئة الصيفية وعلاقتها بالضغوط النفسية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية للبنات. جامعة بغداد.
- الشقيرات، محمد عبدالرحمن. المجالي، سلوى عبدالله. (2002). الخصائص النفس عصبية لمرضى متلازمة تهيح القولون العصبي. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 4(4). 1-93.

- الغامدي، سمير. الأوسمي، فيصل. الحمدان، عبدالله. بن خليفة، أحمد. النجدي، عبدالعزيز. توركي، عبدالرحمن. الرشيد، عبدالرحمن. الشمراي، صالح. الكدب، عبدالله. بن عفسان، محمد. الغرياني، بندر. بن جابر، سهل. ارنيجا، شارانجيت. (2015). تأثير وانتشار متلازمة القولون العصبي بين طلاب الطب جامعة الأمير سلطان بن عبد العزيز. *المجلة الدولية للطب والعلوم الطبية*. (79). 147-139.
- جعير، سليمة. (2017). العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة بالجزائر. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*. 6(12). 205-193.
- حسن، عبدالحמיד. المحرزي، راشد. إبراهيم، محمود. (2007). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. *مجلة العلوم التربوية*. 3(15). 148-114.
- حسن، مها أركان. علي، اسماعيل إبراهيم. (2018). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية البنات. جامعة بغداد. *مركز البحوث النفسية*. (29). 192-169.
- خليفي، نادية. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. دراسة ميدانية على طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو بالجزائر. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية*. (8). 67-39.
- رمضان، نعمت محمد. (2001). الضغوط النفسية وجودة الرضا الوظيفي لدى معلمين المرحلة الثانوية في مديرية عمان. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان. الأردن.
- شقير، زينب محمود. (2003). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية) كراسة التعليمات. ط. القاهرة. مكتبة النهضة الحديثة.
- صندوق، حسين محمد. (2023). بين الدماغ والقولون العصبي طريق سريع ذو اتجاهين. *صحيفة الشرق الأوسط، الرياض*. السنة. 6. (16340).
- عبد الله، أحمد عمرو. (2015). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات النفسية. رابطة الاخصائيين النفسيين المصري*. (2)25. 211-187.

- لبوازدة، عبد الحق. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. دراسة ميدانية على طلبة جامعة الجزائر 1. 3.2.1. مجلة أنسة للبحوث والدراسات. 7(2). 12-26.
- لبوازدة، عبد الحق. (2018). تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. علم النفس الاجتماعي جامعة الجزائر 2.
- مشري، سلاف. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي. المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية الإنسانية. جامعة بابل. 29(3). 16-3.
- مؤمن، داليا. (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر. مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. 428-461.
- مومني، فواز أيوب حمدان. عمارين، سلام لافي. (2016). الضغوط النفسية لدى مرضي القولون العصبي في ضوء بعض المتغيرات الطبية والديموغرافية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية. جامعة اليرموك. الأردن. 12(3). 287-302.
- وهبان، علي. (2009). علاقة ضغوط الحياة بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن، الجزائر). أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة الجزائر 2.
- Chey, WD. Kurlander, J. Eswaran, S. (2015). Irritable bowel syndrome: a clinical review. *JAMA*. 313(9).949-958.
- Hatch, Maureen C. (2000). *Women and health*. San Diego. Calif. Academic Press.
- Morgan, R. (2003). *The Combined execution of stress and time management strategies to improve academic success: A Program design*. PhD. Carlos-Albizu University