

الضغوط واستراتيجيات التكيف لدى طلاب كلية التمريض جامعة الزقازيق

(١) عزة نبيل محمد عبدالمجيد (٢) سلوي عباس علي (٣) ساميه فاروق محمود.

(١) بكالوريوس تمريض، (٢) أستاذ تمريض صحة المجتمع. كلية التمريض. جامعة الزقازيق، (٣) مدرس تمريض صحة المجتمع. كلية التمريض. جامعة الزقازيق

مقدمة:

الضغط النفسي هو إدراك الفرد للتناقض بين المتطلبات البيئية والقدرات الفردية لتحقيق هذه المتطلبات. حديثاً تعتبر الضغوط جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، حيث عرف بأنه توتر جسدي أو نفسي ينتج عن تلك العوامل التي تميل إلى تغيير التوازن القائم لدى الفرد بينما استراتيجيات التكيف هي عملية ديناميكية ومستمرة حيث أنها تعتبر الأفكار والإجراءات المستخدمة التعامل مع الضغط النفسي.

الهدف من الدراسة:

تهدف الدراسة الى تحديد مصادر الضغوط والاستراتيجيات التي يمكن أن يستخدمها طلاب التمريض للتكيف مع هذه الضغوط في كلية التمريض جامعة الزقازيق.

التصميم البحثي:

استخدم تصميم مقطعي وصفي لاجراء هذه الدراسة.

عينة ومكان البحث:

اشتملت عينة البحث علي (٤٤٠) طالب وطالبة من الفرق الاربعه المختلفه.

- ادوات جمع البيانات:

سوف يتم استخدام اداتين في هذه الدراسة:

الاداة الاولى: تشمل :

١- يتكون من البيانات الشخصية للطلبة وعائلاتهم مثل (السن والفرقه، محل الاقامه، حاله الاجتماعيه، الخ....).

٢ - عباره عن استبيان لقياس الضغوط لدى الطلبة: ويتكون من اربع مصادر وهم (الضغوط الشخصيه. الضغوط الداخليه، الضغوط الاكاديميه، الضغوط البيئيه).

الاداة الثانيه:

عباره استبيان لتقييم استراتيجيات التكيف لدي طلاب التمريض ويتكون من ١٢ استراتيجيه للتكيف مع الضغوط وتتكون من ٥٥ سؤال.

نتائج البحث: اسفرت نتائج البحث عما يلي:

- تراوحت أعمار الطلاب ما بين ١٨ - ٢٣ سنه
- كان ٨٠ % من طلبة التمريض إناث.
- أكد الطلاب ان أعلى مصدر للضغوط هو الضغوط البيئيه (٨, ٢١%) بينما أقل مصدر للضغوط هو الضغوط الاكاديميه (٩, ٥%).
- أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلاب التمريض كانت البحث عن الدعم الروحي والتمتع بروح الدعايه بنسبه ٥٣%.
- وكانت أقل استراتيجيه استخداماً من قبل الطلاب هي التعبير عن المشاعر ٧,٥%.
- أكثر فرقه استخداماً لاستراتيجيات التكيف كانت الفرقه الثالثه.

الخلاصه:

واستنادا إلى نتائج الدراسة الحالية، تم التوصل إلى أن أقل من ثلثي الطلاب أكدوا علي ان مهنة التمريض تعطيهم وضع اجتماعي بعد التخرج، بالإضافة الي ان أعلى مصدر للضغوط بين طلاب كليه التمريض هو الضغوط البيئيه وأقل مصدر للضغوط هو الضغوط الاكاديميه. وكانت أعلى استراتيجيات التكيف بين طلاب كليه التمريض هي البحث عن الدعم الروحي والتمتع بروح الدعايه. بينما أقل استراتيجيه استخداماً هي التعبير عن المشاعر. وكانت الفرقه الثالثه هي أكثر الفرق استخداماً لاستراتيجيات التكيف.

التوصيات:

أوصت هذه الدراسة بالاتي:

- التفعيل المستمر للساعات الرياديه بالكليه
- لتناقش مشاكل الطلاب وتقليل الضغوط عليهم.
- يجب ان يكون هناك احد الطلاب مسئول للتواصل مع مسئولين شئون الطلاب للحد من طابور الانتظار والضغط لدي الطلاب.