

التأمل والنداء المهني: تعزيز انخراط طلاب الطب في الدراسة

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 25, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). التأمل والنداء المهني: تعزيز انخراط طلاب الطب في الدراسة. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120024>

تخيل طالباً في كلية الطب، غارقاً في بحر من المعلومات، يواجه ضغوطاً هائلة لتحقيق النجاح. هل يمكن لتقنية بسيطة مثل اليقظة الذهنية (Mindfulness) أن تساعد ليس فقط على اجتياز الامتحانات، بل أيضاً على إيجاد معنى أعمق في مسيرته المهنية، وبالتالي تعزيز تفوقه الأكاديمي؟ هذا السؤال هو محور دراسة حديثة أثارت اهتماماً واسعاً في الأوساط الأكاديمية.

منهجية البحث

قام الباحث ألدباني (Aldbyani) بإجراء دراسة متعمقة على مجموعة من طلاب الطب لاستكشاف العلاقة بين اليقظة الذهنية، والشعور بالدعوة المهنية (Professional Calling)، والمشاركة الأكاديمية. لم يعتمد البحث على مجرد استبيانات بسيطة، بل استخدم نموذجاً إحصائياً متطوراً يُعرف بـ "الوساطة المتوازية" (Parallel Mediation Model). هذا النموذج يسمح بفهم كيف يمكن لمتغيرين مختلفين – في هذه الحالة، الشعور بالوجود الذهني (Presence) والبحث عن المعنى (Search for Meaning) – أن يفسرا العلاقة بين اليقظة الذهنية والمشاركة الأكاديمية بشكل مستقل ومتزامن.

تم قياس اليقظة الذهنية باستخدام مقياس مُثبت لتقييم قدرة الطلاب على الانتباه للحظة الحالية دون إصدار أحكام. أما الشعور بالدعوة المهنية، فقد تم تقييمه من خلال استكشاف بُعدين رئيسيين: "الوجود" – وهو الشعور بأن المهنة تتوافق مع قيم الفرد وهويته – و "البحث" – وهو السعي النشط لإيجاد معنى وهدف في العمل. أخيراً، تم قياس المشاركة الأكاديمية من خلال تقييم مدى انخراط الطلاب في الأنشطة الصفية، ومشاركتهم في المناقشات، وجهودهم المبذولة في الدراسة.

نتائج البحث

أظهرت نتائج الدراسة أن اليقظة الذهنية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمشاركة الأكاديمية لدى طلاب الطب. ولكن، ما هو المسار الذي يؤدي إلى هذه العلاقة؟ هنا تكمن أهمية نموذج الوساطة المتوازية الذي استخدمه الباحث. وجد الباحث أن اليقظة الذهنية تعزز المشاركة الأكاديمية من خلال تأثيرها على كل من الشعور بالوجود الذهني والبحث عن المعنى، ولكن بطرق مختلفة.

عندما يمارس الطلاب اليقظة الذهنية، فإنهم يصبحون أكثر وعياً بتجاربيهم الداخلية، وأكثر قدرة على التركيز على اللحظة الحالية. هذا الوعي المتزايد يعزز الشعور بالوجود الذهني، مما يجعلهم يشعرون بأن مهنة الطب ليست مجرد وظيفة، بل هي جزء لا يتجزأ من هويتهم وقيمهم. في المقابل، تدفع اليقظة الذهنية الطلاب أيضاً إلى التفكير بعمق في أهدافهم وقيمهم، مما يحفزهم على البحث عن معنى أعمق في دراستهم وعملهم المستقبلي. كلا هذين المسارين – الشعور بالوجود والبحث عن المعنى – يساهمان بشكل مستقل في تعزيز المشاركة الأكاديمية.

من الجدير بالذكر أن هذه العلاقة لم تكن مجرد ارتباط إحصائي، بل تم تأكيدها من خلال التحليل الإحصائي الدقيق الذي قام به الباحث. وهذا يعزز الثقة في النتائج ويشير إلى أن اليقظة الذهنية قد تكون أداة فعالة لتحسين أداء الطلاب في كلية الطب.

دلالات البحث

تحمل هذه الدراسة دلالات مهمة للمؤسسات التعليمية والمهتمين بصحة الطلاب ورفاههم. تشير النتائج إلى أن دمج برامج اليقظة الذهنية في المناهج الدراسية قد يكون له تأثير إيجابي على أداء الطلاب الأكاديمي، بالإضافة إلى تعزيز صحتهم النفسية والعاطفية. فاليقظة الذهنية لا تساعد الطلاب فقط على التعامل مع الضغوط الأكاديمية، بل أيضاً على تطوير شعور أقوى بالهدف والمعنى في حياتهم المهنية.

بالنظر إلى أن كلية الطب غالباً ما تكون فترة مرهقة ومليئة بالتحديات، فإن توفير أدوات مثل اليقظة الذهنية يمكن أن يساعد الطلاب على التغلب على هذه التحديات وتحقيق إمكاناتهم الكاملة. كما أن تعزيز الشعور بالدعوة المهنية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي والالتزام المهني على المدى الطويل. وبالتالي، فإن الاستثمار في برامج اليقظة الذهنية ليس مجرد استثمار في نجاح الطلاب الأكاديمي، بل هو أيضاً استثمار في مستقبل مهنة الطب.

يفتح هذا البحث الباب أمام المزيد من الدراسات لاستكشاف الآثار المحتملة لليقظة الذهنية في مجالات أخرى من التعليم العالي، وكذلك في مختلف المهن التي تتطلب مستوى عالٍ من التركيز والالتزام والتعاطف.

Reference

Aldbyani A. (2025). *Mindfulness, professional calling, and academic engagement: a parallel mediation model of presence and search among medical students*. BMC Medical Education, 26(1), 14-14

DOI: 10.1186/s12909-025-08381-3