

تخفيف القلق الامتحاني لطلاب الطب: برنامج إرشادي من الأقران يحقق نتائج مبهره

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 12, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تخفيف القلق الامتحاني لطلاب الطب: برنامج إرشادي من الأقران يحقق نتائج
مبهره. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119598>

تخيل طالباً في السنة الأخيرة من كلية الطب، يقف على أعتاب امتحان مصيري يحدد مساره المهني. القلق يتصاعد، والضغط يزداد، والأفكار السلبية تسيطر. هذه ليست قصة فردية، بل واقع يعيشه العديد من طلاب الطب حول العالم. ففي ظل المنافسة الشديدة والعبء الدراسي الثقيل، يواجه هؤلاء الطلاب مستويات عالية من القلق المرتبط بالاختبارات، مما يؤثر على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي.

منهجية البحث

سعيًا لإيجاد حل لهذه المشكلة المتفاقمة، قام باحثون في الهند بتطوير وتنفيذ برنامج إرشاد نظير (peer-led mentoring) يهدف إلى تخفيف قلق الاختبار لدى طلاب السنة الأولى في كلية الطب. اعتمد الباحثون، بقيادة بهارتي بي.، على نموذج "ADDIE" (التحليل والتصميم والتطوير والتنفيذ والتقييم) لتصميم وحدة تدخل صحية نفسية منظمة ومبنية على الأدلة. وقد تم التحقق من صحة هذه الوحدة من قبل خبراء، حيث بلغ معامل صلاحية المحتوى أكثر من 0.78.

تم استخدام تصميم تدخل أحادي الذراع (single-arm, pre-post intervention design) في الدراسة، وشمل 100 طالب من طلاب السنة الأولى في كلية طب عامة. تم تدريب المرشدين النظراء باستخدام الوحدة المذكورة، وقدموا الإرشاد الجماعي والفردى للطلاب قبل الامتحانات الهامة (Mock Boards). تم قياس القلق المرتبط بالاختبارات باستخدام مقياس (WTA) "Westside Test Anxiety"، وهو أداة معتمدة لتقييم مستويات القلق. بالإضافة إلى ذلك، تم جمع بيانات حول الأداء الأكاديمي وتقييم مدى تقبل الطلاب للبرنامج وجدواه من خلال مجموعات التركيز.

النتائج

أظهرت النتائج الأولية أن 40% من الطلاب كانوا يعانون من قلق في الاختبارات في بداية الدراسة ($WTA \geq 3$)، حيث كان 32% منهم يعانون من قلق متوسط إلى مرتفع، و8% يعانون من قلق شديد. وكان متوسط درجات مقياس WTA هو 2.7 (المدى الربيعي: 2.25-3.25).

بعد التدخل، انخفض متوسط درجات مقياس WTA بشكل ملحوظ إلى 2.35 (الفرق: -0.35؛ فاصل الثقة 95%: -0.5 إلى -0.2؛ قيمة الاحتمال > 0.001). وارتفعت نسبة الطلاب الذين يعانون من قلق طبيعي أو طبيعي مرتفع (WTA score < 3) من 60% إلى 79%، ولم يعد هناك أي طلاب يعانون من قلق شديد بعد التدخل (قيمة الاحتمال = 0.002).

أظهر الطلاب الذين يعانون من قلق متوسط إلى مرتفع انخفاضاً بنسبة 22% في متوسط درجات مقياس WTA، بينما أظهر الطلاب الذين يعانون من قلق شديد انخفاضاً بنسبة 30%. لم يظهر الأداء الأكاديمي أي اختلافات كبيرة بين المجموعات المختلفة من حيث مستوى القلق. وقد أعرب الطلاب عن رضاهم عن البرنامج (متوسط الدرجة: 7/10)، واعتبروه مقبولاً وجديراً بالتطبيق.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة على فعالية برنامج الإرشاد النظير في تخفيف قلق الاختبار لدى طلاب الطب خلال فترات الامتحانات الهامة. إن استخدام المرشدين النظراء، الذين هم زملاء للطلاب، يخلق بيئة داعمة ومريحة، مما يسهل على الطلاب التعبير عن مخاوفهم وتبادل الخبرات.

على الرغم من أن الأداء الأكاديمي لم يتحسن بشكل ملحوظ، إلا أن دمج مثل هذه البرامج في أنظمة الدعم الرسمية في

كليات الطب يمكن أن يعزز استدامتها وتأثيرها. فالاستثمار في الصحة النفسية للطلاب ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو أيضاً استثمار في مستقبل المهنة الطبية. إن تخفيف قلق الاختبار يمكن أن يساعد الطلاب على تحقيق إمكاناتهم الكاملة، وأن يصبحوا أطباء أكثر كفاءة ورحمة.

تشير هذه النتائج إلى أن برامج الإرشاد النظير يمكن أن تكون أداة قيمة في تعزيز الصحة النفسية لطلاب الطب، وتوفير الدعم الذي يحتاجونه للتغلب على التحديات الأكاديمية والشخصية التي يواجهونها.

Reference

Bharti B. (2026). *Peer-led mentoring intervention for test anxiety reduction among medical students: (development, implementation, and prospective evaluation*. BMC Medical Education, 26(1).

DOI: [10.1186/s12909-026-08697-8](https://doi.org/10.1186/s12909-026-08697-8)