

ضغط الإجهاد لدى طلاب الطب السنة الأولى: دراسة في الذكاء العاطفي والصحة القلبية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 23, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). ضغط الإجهاد لدى طلاب الطب السنة الأولى: دراسة في الذكاء العاطفي والصحة القلبية. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119872>

تخيل نفسك في بداية رحلة شاقة، مليئة بالتحديات والمسؤوليات. هذا بالضبط ما يواجهه طلاب السنة الأولى في كليات الطب. الضغط النفسي والجسدي الهائل الذي يتعرضون له يمكن أن يؤثر بشكل كبير على صحتهم، ليس فقط النفسية ولكن أيضاً القلبية الوعائية (التي تتعلق بالقلب والأوعية الدموية). فهل هناك عوامل يمكن أن تحمي هؤلاء الطلاب من هذه المخاطر؟ وهل يمكن لبعض السمات الشخصية أن تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالضغط؟

منهجية البحث

قام باحثون بدراسة شاملة لطلاب السنة الأولى في كليات الطب في كولومبيا، بهدف فهم العلاقة بين الضغط النفسي، والذكاء العاطفي (القدرة على فهم وإدارة المشاعر)، والتعاطف (القدرة على فهم مشاعر الآخرين)، وصحة القلب والأوعية الدموية. استخدم الباحثون، بقيادة خوسيه أليخاندر سيسيبيدس-لوندونو، مجموعة متنوعة من الأدوات لتقييم هذه العوامل. شمل ذلك استبيانات لتقييم مستويات الضغط النفسي والذكاء العاطفي والتعاطف، بالإضافة إلى قياسات فسيولوجية (تتعلق بوظائف الجسم) لتقييم صحة القلب والأوعية الدموية، مثل ضغط الدم ومعدل ضربات القلب. ركزت الدراسة على تحليل متعدد الأبعاد، مما يعني أن الباحثين لم ينظروا إلى كل عامل على حدة، بل درسوا كيف تتفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض. تم تحليل البيانات إحصائياً لتحديد العلاقات الهامة بين المتغيرات المختلفة.

نتائج البحث

أظهرت النتائج أن هناك علاقة معقدة بين هذه العوامل. وجد الباحثون أن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة عالية على "الوضوح" - أي القدرة على فهم مشاعرهم والتعبير عنها بوضوح - والذين يمتلكون مهارات "إصلاح" - أي القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية بشكل فعال - والذين يمارسون نشاطاً بدنياً معتدلاً، كانوا أقل عرضة للتعرض للضغط النفسي والمخاطر القلبية الوعائية. بمعنى آخر، هذه العوامل الثلاثة عملت كحماية للطلاب في مواجهة التحديات الصعبة التي يواجهونها.

على الجانب الآخر، اكتشف الباحثون أن الطلاب الذين يميلون إلى "الانتباه العاطفي" المفرط - أي الذين يركزون بشكل كبير على مشاعرهم ومشاعر الآخرين - والذين يعانون من "ضيق شخصي" كبير - أي الذين يشعرون بالضيق والانزعاج الشديدين عند مواجهة المواقف الصعبة - كانوا أكثر عرضة للضغط النفسي والمخاطر القلبية الوعائية. هذا يشير إلى أن بعض السمات الشخصية يمكن أن تجعل الطلاب أكثر حساسية للضغط.

الأمر الأكثر أهمية هو أن الباحثين وجدوا أن الضغط النفسي نفسه يلعب دوراً حاسماً في تعديل هذه العلاقات. بمعنى آخر، عندما يكون الطلاب تحت ضغط كبير، فإن العوامل الوقائية مثل الوضوح والإصلاح والنشاط البدني تصبح أقل فعالية، بينما تصبح العوامل التي تزيد من الضعف مثل الانتباه العاطفي والضيق الشخصي أكثر تأثيراً. هذا يؤكد على الدور المركزي للضغط النفسي في صحة الطلاب.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أهمية تطوير استراتيجيات مخصصة لتعزيز التنظيم العاطفي (القدرة على إدارة المشاعر) وتشجيع السلوكيات الصحية بين طلاب الطب في كولومبيا. لا يمكن الاكتفاء بتقديم برامج عامة للجميع، بل يجب أن تكون الاستراتيجيات مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات الطلاب المختلفين، مع الأخذ في الاعتبار سماتهم الشخصية ومستويات الضغط التي يتعرضون لها. على سبيل المثال، يمكن تقديم ورش عمل لتعليم الطلاب مهارات الوضوح والإصلاح، وتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني بانتظام. كما يمكن توفير الدعم النفسي للطلاب الذين يعانون من الانتباه العاطفي

المفرط أو الضيق الشخصي.

بالإضافة إلى ذلك، تسلط هذه الدراسة الضوء على الحاجة إلى معالجة الضغط النفسي بشكل مباشر. يجب على كليات الطب أن تخلق بيئة تعليمية داعمة تقلل من الضغط على الطلاب، وأن توفر لهم الموارد التي يحتاجونها للتعامل مع التحديات التي يواجهونها. قد يشمل ذلك توفير المزيد من الوقت للدراسة، وتقديم الدعم الأكاديمي، وتشجيع التوازن بين العمل والحياة. إن الاستثمار في صحة الطلاب ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو أيضاً استثمار في مستقبل مهنة الطب.

Reference

Cespedes-Londono J.A. (2025). *Stress in first-year medical students: a multidimensional analysis of emotional Intelligence, empathy, and cardiovascular health*. BMC Medical Education, 26(1), 95-95

DOI: [10.1186/s12909-025-08401-2](https://doi.org/10.1186/s12909-025-08401-2)