



الارهاق المعرفي الصامت وعلاقته بفاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة

م.م دحام سامر ماهر مصطفى
مكان العمل : جامعة تكريت - رئاسة الجامعة

ملخص البحث:

هدفت البحث الحالي إلى كشف عن العلاقة بين الإرهاق المعرفي الصامت وفاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة، واستخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي، وقد اشتملت عينة البحث على (200) طالب من طلاب الجامعة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، من أدوات البحث: مقياس الارهاق المعرفي الصامت، مقياس فاعلية الذات الاكاديمية. وقد اشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- 1- ان مستوي الارهاق المعرفي الصامت لدى طلبة الجامعة مرتفع.
- 2- أن مستوي فاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة منخفضة.
- 3- هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة احصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الارهاق المعرفي الصامت ومقياس فاعلية الذات الاكاديمية.

الكلمات المفتاحية: الارهاق المعرفي الصامت – فاعلية الذات الاكاديمية – طلاب الجامعة.

Silent cognitive burnout and its relationship to academic self-efficacy among university students

A.L. Daham Samer Maher Mustafa

Workplace: Tikrit University - University Presidency

Summary:

This research focused on exploring the connection between silent cognitive burnout and academic self-efficacy among university students. The research employed a descriptive-analytical methodology. The sample consisted of 200 students (67 in the sciences and 133 in the humanities), selected using simple random sampling. The research instruments included the Silent Cognitive Burnout Scale and the Academic Self-Efficacy Scale. The study's findings indicated the following:

1. The level of silent cognitive burnout among university students is high.
2. The level of academic self-efficacy among university students is low.
3. There is a statistically significant negative correlation between university students' scores on the silent cognitive burnout scale and their scores on the academic self-efficacy scale.

Keywords: Silent cognitive burnout – Academic self-efficacy – University students.

المقدمة:

تعد الجامعة من أبرز المؤسسات التعليمية في المجتمع التي تقدم فرصا للتعليم العالي والتخصص في مجالات متنوعة، وتساهم في تشييد مجتمع متعلم ومبدع قادر على مجابهة تحديات العصر، وتحقيق الرقمي والازدهار في مختلف المجالات؛ حيث تعمل المرحلة الجامعية كجسر للانتقال من التعليم



المدرسي إلى الحياة المهنية فمن خلالها يكتسب الطالب الجامعي معارف متخصصة في مجال دراسته، وينمي مهارات أكاديمية مختلفة اجتماعية وشخصية تعينه على مواجهة متطلبات سوق العمل، كما أنها تمثل فترة زمنية لبناء الاستقلالية الفكرية والاعتماد والثقة في الذات، كما يتعلم الطالب كيفية تحمل المسؤولية، وأداء المهام الأكاديمية المطلوبة، فهي تتيح فرص للتفاعل مع الطلاب الآخرين من خلفيات وثقافات متنوعة؛ مما يساهم في تنمية وتطوير مهارات التواصل الاجتماعي والتفكير النقدي، وبالإضافة إلى ذلك تمثل المرحلة الجامعية فرصة مثالية لاكتشاف المواهب وبناء شبكة علاقات اجتماعية ومهنية تساهم في بناء مستقبل الطالب الأكاديمي والمهني، وتطوير شخصيته، وتنمية الإبداع والابتكار.

يشير Hocky إلى أن حالة الإرهاق المعرفي تعد من الحالات المعقدة التي تتصف بالعزوف عن العمل والسعي لتجنبه، إلى جانب نقص الدافعية والقدرة على معالجة المعلومات بالشكل الصحيح. كما تترافق مع تراجع في الأداء البدني والعقلي، نتيجة للتعرض لفترات طويلة من الجهد الفكري المستمر. وتمثل هذه الحالة إخفاقاً في الحفاظ على مستوى الانتباه المطلوب، والذي يعتمد بشكل أساسي على التحفيز الذاتي لتحسين الأداء مما يؤدي في النهاية إلى الشعور بالضجر والاجهاد العقلي (Hockey, 1993).

إن فاعلية الذات الأكاديمية هي أحد أهم عوامل الفروق الفردية التي تؤثر بشكل مباشر على كفاءة تنظيم الذات، خاصة في سياق تحقيق الأهداف الأكاديمية. وتعتمد هذه الفاعلية على معتقدات الفرد بشأن قدرته على النجاح في المهام الموكلة إليه. وهي تساهم في فاعلية الأداء من خلال تعزيز الدافعية وزيادة مستوى الجهد المبذول. إضافة إلى ذلك تقلل هذه الفاعلية من حدة القلق وتحد من الشعور بالانهزام والتفكير السلبي. وبذلك تعني فاعلية الذات الأكاديمية بتقييم القدرات الشخصية بشكل إيجابي وبناء (Steven & Shanker, 2001).

ويوضح باندورا أهمية فاعلية الذات من خلال تأكيده على أن الطلاب الذين لديهم شعور منخفض بفاعلية الذات لا يستطيعون الوفاء بالمهام الأكاديمية، ويكونون عرضة للخوف والقلق، وبدلاً من أن يركزوا على كيفية اجادتهم للمهارات المعرفية التي يتعلمونها فهم يعظمون عدم قدرتهم على متابعة ذلك، ويتذكرون إخفاقهم في الماضي، ودائماً يتوقعون الفشل، ولذلك فهم يعانون من ضغوط مستمرة (سلام، 2009).

وتمثل فاعلية الذات الأكاديمية متغير من المتغيرات النفسية الضرورية التي توجه سلوك الفرد، وتساهم في تحسين وزيادة مستوى تحصيله الدراسي، فالمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته لها دور مهم في تحقيق أهدافه وبالتالي تحقيق النجاح الدراسي المرغوب فيه وتلعب فاعلية الذات الأكاديمية دوراً مهماً لدى الطلاب بصفة عامة والمتفوقين تحصيلياً بصفة خاصة، كما تلعب دوراً فعالاً مع الأساليب الأخرى التي يواجهونها في متطلبات الدراسة كالسعي نحو تحقيق النجاح وتحقيق الأهداف المختلفة في كل مراحل التعليم لذا فإن الاهتمام بدراسة فاعلية الذات الأكاديمية وتحليل مكوناتها وخصائصها لدى الطلاب يعد من الجوانب المهمة لفهم شخصياتهم (سالم، 2002).

مشكلة البحث:

يوصف العصر الحالي بأنه عصر الضغوط والازمات النفسية المختلفة، إذ يتعرض الطلاب في جميع مفاصل الحياة إلى مواقف ضاغطة من مصادرة عديدة منها بيئة الدراسة والضغوط الاجتماعية وأساليب الحياة والضغوط الأسرية، بالإضافة إلى ما يشهده العالم من ثورات علمية وصناعية والتطور في مجال التكنولوجيا والمعلومات أدت إلى ظهور الازمات النفسية أو الصدمات الانفعالية أو إلى الاضطراب في علاقة الطلاب فيما بينهم والتي تدفع بهم إلى حالة من الإرهاق الضيق أو التوتر.

تؤثر المواقف الضاغطة بشكل ملحوظ على حياة الفرد والمجتمع، بما في ذلك طلبة الجامعة. فالظروف المجتمعية تؤثر بشكل كبير على الحياة الأكاديمية، مما قد يؤدي إلى شعورهم بالإرهاق، الذي يعد أحد أشكال الضغوط النفسية التي يتعرضون لها. ومع ذلك، يختلف تأثير هذه الضغوط من شخص لآخر؛



فيظهر البعض قدرة أكبر على التحكم بسلوكهم، في حين يعاني آخرون من صعوبة أكبر في ذلك. ومن الجدير بالذكر أن العمل المستمر وإنجاز مهام متعددة تتطلب جهداً معرفياً عالي المستوى وعلى فترات طويلة يؤدي إلى الإرهاق المعرفي، مما يؤدي إلى نقص القدرة على التركيز وإنجاز المهام بكفاءة (Stijn AA Massar, 2018)

وقد أكد Pajares أن فاعلية الذات الأكاديمية تلعب دوراً رئيسياً في التأثير على الأداء الأكاديمي للطلاب، حيث تتبلور هذه الفاعلية أو الكفاءة في صورة أفكار، ومعتقدات حول الذات فيما يتعلق بمدى كفاءتها، وتتوسط هذه الأفكار بين ما لديه من معارف ومهارات، وبين أدائه الفعلي في المواقف الدراسية، ويعتقد علماء المدرسة المعرفية الاجتماعية أن التحصيل السابق للطلاب، وما لديه من معارف ومهارات هي منبئات ضعيفة للتحصيل الدراسي المستقبلي؛ لأن معتقدات الفاعلية لديه تؤثر بشكل أكبر في سلوكه، ويؤكد على أن هذه المعتقدات تؤثر في اختيارات الأفراد وفي مسارات الفعل، والأهداف التي يبذلون الجهود لتحقيقها (أرنوط، 2017).

وفي ضوء ما سبق يمكن ان تنبثق مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الآتي:

ما هي العلاقة بين الارهاق المعرفي الصامت وفاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

وينبثق من التساؤل الرئيسي مجموعة من الاسئلة الفرعية التالية:

- ما مستوي شيوع الارهاق المعرفي لدى طلاب الجامعة؟
- ما مستوي شيوع فاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة؟
- هل توجد علاقة بين الارهاق المعرفي الصامت وفاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف علي:

- تعرف على مستوي الارهاق المعرفي الصامت لدى طلبة الجامعة.
- تعرف على مستوي فاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.
- كشف عن العلاقة بين الارهاق المعرفي الصامت وفاعلية الذات الاكاديمية لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية البحث في أنها تسعى إلى المساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية وهو الارهاق المعرفي، وفاعلية الذات الاكاديمية، ومعرفة العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة، وتتلخص أهمية الدراسة في جانبين:

1-الاهمية النظرية:

- لا توجد - في حد علم الباحثة- دراسة نفسية تناولت العلاقة بين الارهاق المعرفي الصامت وفاعلية الذات الاكاديمية في العراق.
- تعد هذه الدراسة إضافة إلى التراث النظري اذ انها تتناول متغيرين هامين في مجال الصحة النفسية وهما: الارهاق المعرفي الصامت وفاعلية الذات الاكاديمية.
- عينة الدراسة هم شريحة الشباب، ويعد الشباب ثروة الأمة ويجب رعايتها والتصدي لمشكلاتها وذلك نظراً لما تقدمه هذه الشريحة للمجتمع من اسهامات وانجازات من شأنها تحقيق الرفاهية والتقدم.



- أهمية متغير الارهاق المعرفي الصامت الذي لم يلق الاهتمام البحثي بالحجم الذي لاقاه بالدراسات الأجنبية.

2- الأهمية التطبيقية:

- معرفة الطلاب الذين قد تظهر لديهم مستويات مرتفعة من الارهاق المعرفي الصامت من قبل المختصين وارشادهم قبل أن تتفاقم لديهم وتصبح مشكلة يصعب حلها من خلال قيام وحدة التوجيه والارشاد بعمادة شؤون الطلاب بتصميم برامج إرشادية تدخله لخفض الارهاق المعرفي الصامت وما يترتب عليها من اضطرابات نفسية.
- بناء على نتائج الدراسة الحالية يمكن لوحدة التوجيه والارشاد بالجامعة الإعداد للبرامج الارشادية والعلاجية والوقائية؛ لاستخدامها مع لطلاب ذوي فاعلية الذات المنخفضة.
- الأهمية الوقائية للدراسة الحالية في تحفيز الآباء من خلال اعداد النشرات والمطويات والبرامج الحوارية من قبل المختصين في علم النفس ووحدة التوجيه والارشاد بالجامعة، وذلك لزيادة الاهتمام برعاية الصحة النفسية لابنائهم بما يضمن لهم نمو شخصية متزنة مستقرة نفسياً مما يحقق أهدافهم وأهداف المجتمع الذي ينتمون إليه.

مصطلحات الدراسة:

1-الارهاق المعرفي الصامت:

حالة تظهر تراجع بالأداء المعرفي أثناء تنفيذ المهام، يرافقها نقص في الطاقة وشعور بالإرهاق، بالإضافة إلى انخفاض الكفاءة مع مرور الوقت (Baily, 2007)

يعرف الارهاق المعرفي الصامت إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال استجابته على فقرات مقياس الارهاق المعرفي الصامت الذي اعده الباحث في هذا البحث.

2-فاعلية الذات Self- Efficacy:

عرفها (غنيم م، 2002) بأنها مدي اعتقاد الفرد عن قدراته وما يدركه عن امكاناته التي تمكنه من تحقيق الاهداف التي يسعى إلى تحقيقها، كما تؤدي دوراً مؤثراً في تحمله لما يتعرض له من ضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه الضغوط، ومحاولة التغلب عليها باتخاذ الأساليب الإيجابية، مع استمراره في العمل على المهام على الرغم مما يواجهه من صعوبات.

3- فاعلية الذات الأكاديمية Academic Self- efficacy:

هي درجة اعتقاد الفرد بامتلاكه القدرة على أداء العمل بشكل جيد داخل المحاضرات الدارسية (الطيب، 2003)

يعرف باندورا Bandura فاعلية الذات الأكاديمية بأنها معتقدات الفرد حول قدراته ومهامه الأكاديمية، والتي تشعره بأن لديه درجة عالية من المهارات الأكاديمية التي تدفعه إلى الأداء الجيد الذي يساعد على تنظيم وتنفيذ المخططات العملية لإنجاز أهدافه بنجاح (الشمراني، 2014).

التعريف الإجرائي لفاعلية الذات الأكاديمية يعبر عن معتقدات الطالب تجاه قدراته واستعداده ودوافعه التي تساهم في تحقيق أداء متميز وتمكنه من التفاعل بفعالية مع الحياة الأكاديمية الجامعية لتحقيق أهدافه. ويتم قياسها بالدرجة التي يحصل عليها وفق المقياس المستخدم في البحث.

الاطار النظري:

المحور الاول: الإرهاق المعرفي الصامت:



أولاً: تعريف الإرهاق المعرفي الصامت

الإرهاق المعرفي مصطلح واسع يشير إلى انخفاض القدرة على أداء المهام البدنية، أو ضعف الإنتاجية في القوة العضلية. كما يتضمن تراجع المشاعر المرتبطة بالمهام التي تبدو أكثر صعوبة أو تتطلب جهداً أكبر مما هو متوقع، مما يؤدي بالفرد إلى النفور من تلك المهمة التي ينفذها (Taylor, 2008)

يعرف الإرهاق المعرفي الصامت بأنه شعور يستحوذ على الفرد يمثل التعب ونقص الطاقة والشعور بالإعياء ويرتبط بضعف الجوانب البدنية والمعرفية يؤدي إلى استنفاد الطاقة الداخلية لدى الفرد (Penner, 2009)

الإرهاق المعرفي هو حالة تؤدي إلى تشتت انتباه الفرد بعيداً عن المهمة الرئيسية، مما يؤثر سلباً على أفكاره. ينتج عنها انخفاض في الطاقة البدنية والمجهود، شعور بعدم الراحة الجسدية، وضعف الحافز لأداء المهام التي تحتاج إلى وقت وجهد مستمر (Ackerman, 2009).

ثانياً: نظريات فسرت الإرهاق المعرفي الصامت:

1. نظرية التحكم التحفيزي للإرهاق المعرفي 1993-1997: Robert Hocky

على الرغم من أن الإرهاق المعرفي الصامت قد تمت دراسته لأكثر من 100 عام، إلا أنه حتى الآن لم تتبلور نظرية علمية ناضجة لفهم حالاته ووظائفه. ويُعزى أحد الأسباب الرئيسية وراء فشلنا في استيعاب هذا المفهوم إلى الميل القوي وغير المقاوم للتفكير فيه من منظور استنزاف موارد الطاقة الجسدية والعقلية، وما يصاحبه من شعور بالإرهاق (Hockey G. R., 1993).

أشار Dodge في عام 1917 إلى أن الإرهاق المعرفي هو ظاهرة يمر بها الأفراد من حين لآخر، وقد تتكرر خلال فترات متعددة من اليوم، خاصة بعد قضاء وقت طويل في أداء مهمة معينة. وتتجلى هذه الظاهرة في شعور الشخص بالإرهاق وببطء العمليات العقلية والمعرفية، مع صعوبة في التركيز وتشوش الانتباه وضعف الإدراك. كما يصاحب هذا الإرهاق انخفاض في الاهتمام بأداء المهمة، بالإضافة إلى تراجع في الدافع والرغبة في القيام بشيء مختلف عن المهمة الحالية (سعود، 2023)

يشير Bartley & Chute في عام 1947 إلى أن استنفاد الطاقة لدى الفرد يعد المصدر الأساسي للشعور بالتعب، ويؤكد أن الإرهاق المعرفي ينجم عن استنزاف الموارد الجسدية والعقلية أثناء أداء العمل. هذا الإرهاق يؤدي بدوره إلى انخفاض الرغبة في مواصلة العمل وضعف الأداء بمرور الوقت. ومن هنا، يمكن اعتبار الإرهاق المعرفي الناتج المباشر للجهد المبذول في العمل واستخدام التفكير في مسارات متعددة. يفسر الباحثان مفهوم الإرهاق المعرفي بأنه نتيجة للصراع بين الميول السلوكية المتنافسة مثل الحاجة إلى القيام بفعل معين مقابل التوقف عنه، أو الاختيار بين فعلين مختلفين. كما أنه يعكس التعارض الذي يحدث بين الأهداف المتنافسة والميول العملية للفرد. إضافةً إلى ذلك، يوضح أن الإرهاق المعرفي يمكن أن يكون ناتجاً عن فترات عمل طويلة دون فواصل راحة كافية، إلى جانب انخفاض الدوافع والانجذاب الذاتي للاستمرار (سعود، 2023).

المحور الثاني: فاعلية الذات الأكاديمية: Academic self-efficacy

أولاً: تعريف فاعلية الذات الأكاديمية: Academic Self- Efficacy

يشير (محمد ن.، 2023) إلى فاعلية الذات الأكاديمية بأنها تصورات المتعلم حول ثقته في قدراته ومهاراته الأكاديمية، وإدارة الوقت والتحصيل الدراسي والتغلب على المشكلات الدراسية للوصول للنجاح والتفوق.



يعرف فاعلية الذات الأكاديمية بأنها تنشأ نتيجة آليات تفاعل الفرد في المواقف والمهام التي يستثمر فيها إمكاناته وقدراته في فعل أشياء بعينها ويكفل مسعاه بالنجاح، ومن ثم ففاعلية الذات الأكاديمية تظهر ثقة الفرد بذاته وإيمانه بقدراته (Jin, 2023)

يشير (البيرماتي، 2022) إلى فاعلية الذات الأكاديمية بأنها تمثل وعي الفرد بقدراته وإمكاناته، حيث يقوم بالتصرف والتفاعل ضمن حدود هذه القدرات. وتُعد هذه الفاعلية من أبرز العوامل المحددة لعملية التعلم، لما لها من تأثير مباشر على الطريقة التي يتبناها الفرد في التعلم.

ثانياً: أبعاد مقياس فاعلية الذات الأكاديمية:

يتكون مقياس فاعلية الذات الأكاديمية من خمسة أبعاد وهي:

- **معتقدات التحصيل الدراسي:** وهي ما يعتقد الطالب عن قدراته في الإنجاز التحصيلي العام في مادة دراسية أو مجموعة من المواد مقدراً بالدرجات طبقاً للامتحانات التي تجريها الجامعة نهاية العام أو نهاية الفصل الدراسي.
- **معتقدات التكاليف الدراسية:** يقصد بها معتقدات الطالب عن مهاراته التي تمكنه من القدرة على أداء الأعمال والمهام المتعلقة بالمقررات الدراسية والتي يكلف بها مثل إجراء البحوث وكتابة التقارير العلمية أو إعداد الموضوعات الدراسية (مرسي، 2012).
- **معتقدات تنظيم الذات الأكاديمية:** ترتبط بما يعتقد الطالب من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره وسلوكياته للوصول إلى أهدافه، وتشمل تلك العملية على استراتيجية التذكر، وتحديد الأهداف، وتقييم الذات، وطلب المساعدة، والتنظيم، والتحكم في بيئة التعلم، ومسؤولية التعليم.
- **معتقدات مواقف الاختيار:** وهي معتقدات الطالب عن قدراته المعرفية للأداء في مواقف الامتحانات والسيطرة على أفكاره وتنظيمه للإجابة على الأسئلة، الثقة أثناء أداء الاختبارات والقدرة على الاستعداد بشكل جيد للامتحان (غنيم، 2004).
- **معتقدات التخصص الدراسي:** تعبر عن معتقدات الطالب عن قدرته على التفاعل مع متطلبات التخصص الدراسي والتي تمكنه من اكتساب مهاراته والنجاح فيه (مرسي، 2012).

ثالثاً: نظريات المفسرة لفاعلية الذات الأكاديمية:

نظرية باندورا ونظرية الفاعلية الذاتية:

يشير باندورا في كتابه "أسس التفكير والأداء"، بأن نظريو فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها، والتي أكد فيها بأن الأداء الإنساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك، ومختلف العوامل المعرفية، والشخصية، والبيئية (العتيبي، 2009).

وأنصار نظرية التعلم الاجتماعي يرون أن الكثير من التعلم يحدث اجتماعياً من خلال عمليات غير متضمنة في التعلم الإجرائي فالأفراد يتعلمون الكثير من الأشياء من خلال تفاعلهم الاجتماعي. فهم يتعلمون اجتماعياً دون حاجة إلى تلقي معززات مباشرة على ذلك التعلم. كما أنهم قد يتعلمون الكثير من السلوكيات دون ضرورة مرورهم بخبرة مباشرة، والتعلم الاجتماعي نحصل عليه من خلال ملاحظة الأشياء وسلوك من هم حولنا تؤثر في طريقة تصرفنا (غزال، 2005).

اقترح باندورا ثلاث آثار للتعلم بالملاحظة وهي: (تعلم سلوكيات جديدة، والكف وتجنب أداء الاستجابات غير الموجودة أصلاً في ذخيرة الفرد السلوكية، وتسهيل ظهور استجابات غير مكفوفة أصلاً في ذخيرة الفرد السلوكية والتي تعلمها سابقاً).

والسلوك الاجتماعي يميل إلى التعميم، ويكون ثابتاً لفترة زمنية طويلة (المصري، 2011).



تعتمد نظرية فاعلية الذات على التقييمات التي يصدرها الفرد بشأن قدرته على أداء سلوكيات محددة، ومدى تقييمه لذاته فيما يتعلق بما يمكنه إنجازه، ومدى مثابرته والجهد الذي سي بذله. كما تؤثر معتقدات الفاعلية الذاتية على الأفراد في طريقة شعورهم، وتفكيرهم، وسلوكهم، بالإضافة إلى تأثيرها على مستوى دوافعهم (غالي، 2012)

فيما يلي الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تستند إليها النظرية المعرفية الاجتماعية:

- معظم أنواع السلوك تكون موجهة نحو تحقيق هدف محدد، وتعتمد بشكل كبير على التفكير المستقبلي مثل التنبؤ أو التوقع. كما أنها ترتبط بصورة كبيرة بالقدرة على استخدام الرموز واستيعابها (المصري، 2011).
- التعلم عملية داخلية قد لا يترتب عليها تغييرا في السلوك.
- السلوك الموجه نحو أهداف خاصة يحددها الفرد لنفسه.
- ينتج التعزيز والعقاب آثار متعددة غير مباشرة في التعلم والسلوك (غزال، 2005)

رابعاً: مجالات فاعلية الذات الأكاديمية:

- 1- **معتقدات التحصيل الدراسي:** وهي تعبر عن ما يعتقد الطالب عن قدراته في الإنجاز التحصيلي العام في مادة دراسية أو مجموعة من المواد مقدراً بالدرجات (المطيري، 2017)
- 2- **معتقدات تنظيم الذات الأكاديمية:** تعني التمتع بخبرات أكاديمية مشرفة، وتمثل رصيда داعماً للتعلم، ويمد المتعلمين بالثقة والقدرة على تحقيق ذواتهم الأكاديمية وأهدافهم المرجوة (الدين، 2010)
- 3- **معتقدات الأداء في موقف الامتحان:** تتمثل في معتقدات الطالب عن قدراته المعرفية للأداء في مواقف الامتحانات، والسيطرة على أفكاره، وتنظيمه الإجابة على الأسئلة، والثقة أثناء أداء الاختبارات، والقدرة على الاستعداد بشكل جيد للامتحان (المطيري، 2017)
- 4- **معتقدات الاختصاص الدراسي:** هي جملة معتقدات الفرد، وثقته في امتلاكه لأنماط سلوكية بهدف معالجة مواقف التعلم الأكاديمي، وحل المشكلات الأكاديمية (سعيدة، 2012)

الدراسات السابقة:

تم تناول دراسات السابقة الخاصة بمتغيرات الدراسة على النحو التالي:

دراسة (مخمير، 2018) التي هدفت إلى استكشاف العلاقة بين قلق المستقبل وكل من فاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي بالإضافة إلى تحديد الفروق بين طلاب الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، وشملت عينة الدراسة من (300) طالب من طلاب جامعة أم القرى، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

- وجد ارتباط سلبي دال حصائياً بين درجات الطلاب على مقياس قلق المستقبل المهني بأبعاده المختلفة ودرجاتهم على مقياسي فاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي بجوانبه المختلفة.
- وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين درجات الطلاب في بُعد القلق الإيجابي تجاه المستقبل المهني ودرجاتهم على مقياسي فاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي بأبعاده المتنوعة.

دراسة (سعود، 2023) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى الارهاق المعرفي لدى طلاب الجامعة تبعاً لمتغير الجنس و متغير التخصص الدراسي، وقد شملت عينة الدراسة من (8410) طالبة وطالبة من طلاب الجامعة العراقية، إذ بلغ عدد الذكور (4481) وعدد الإناث (3929)، وتحقيقاً لأهداف البحث قام



الباحث بتبني مقياس الإرهاق المعرفي Penner, at el 2005 وقد احتوى المقياس بصورته الأولية على (20) فقرة، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس أصبح المقياس بصيغته النهائية يضم (20) فقرة، وتوصل البحث الحالي إلى أن طلبة الجامعة ليس لديهم مستوى من الإرهاق المعرفي ولا توجد فروق في مستوى الإرهاق المعرفي بين الجنسين ولا توجد فروق في الإرهاق المعرفي بين التخصصين العلمي والإنساني.

دراسة (تمام، 2023) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية الذات الأكاديمية للاستاذ الجامعي كما يدركها بعض طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج في ضوء مجموعة من المتغيرات الديموغرافية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من (100) من طلاب الدراسات العليا، من أدوات الدراسة: مقياس فاعلية الذات الأكاديمية، وقد اشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي: انتظام البنية العاملية لمقياس فاعلية الذات الأكاديمية للاستاذ الجامعي كما يدركها طلاب الدراسات العليا في ثلاثة عوامل هي (الثقة بالنفس، الاداء الأكاديمي، والانجاز)، وأن نسب تقديرات طلاب الدراسات العليا سواء على مستوى العوامل أو الدرجة الكلية بنسب مرتفعة تتراوح من (51.7% إلى 70.5%).

دراسة (محمد، 2025) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الإرهاق المعرفي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة الدراسة من (300) طالبا وطالبة، وكان عدد الذكور (177) والإناث (123) من التخصصين العلمي والإنساني، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. اعتمدت الباحثة مقياس (Penner, at., el, 2005) للإرهاق المعرفي الذي تمت ترجمته إلى اللغة العربية من قبل المختصين واعدته (سعود، 2023)، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وتمييز، أصبحت فقرات المقياس بصيغتها النهائية تضم (20) فقرة. وقامت الباحثة بأعداد مقياس (اللامي، 2023) لفاعلية الذات الأكاديمية، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية أصبح المقياس بصيغته النهائية (36) فقرة. وتوصلت نتائج البحث الحالي إلى أن طلبة جامعة تكريت ليس لديهم مستوى من الإرهاق المعرفي ولديهم فاعلية الذات الأكاديمية، ولا توجد فروقا ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) للمتغيرين، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة بين الإرهاق المعرفي وفاعلية الذات الأكاديمية.

دراسة (الغني، 2025) التي تهدف إلى استكشاف العلاقة بين أنماط استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي وفقا للتفاعل بين أبعاد هذا الاستخدام (الوعي بالتقنيات، معدل الاستخدام، الاعتمادية، الدوافع والاتجاهات) من جهة، وكل من الإرهاق الرقمي والبخل المعرفي من جهة أخرى، لدى عينة من طلاب جامعة قناة السويس. واعتمد البحث على المنهج المختلط Mixed Methods، حيث طبقت مقاييس كمية مقننة على عينة قوامها (410) طالب وطالبة من كليات مختلفة بجامعة قناة السويس، لقياس المتغيرات الرئيسية، بالإضافة إلى إجراء مقابلات نوعية شبه موجهة مع (8) طلاب يمثلون أربعة بروفيلات مختلفة في استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي. وأظهرت نتائج التحليل الكمي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الإرهاق الرقمي والبخل المعرفي تبعا لأنماط الاستخدام، حيث سجل طلاب بروفيل (نمط) المستخدم الكثيف المعتمد أعلى مستويات من الإرهاق والبخل المعرفي، بينما أظهر طلاب بروفيل المستخدم الاستراتيجي المتزن مستويات أدنى في كلا المتغيرين. كما كشفت نتائج التحليل النوعي عن أن الاستخدام المفرط للأدوات يولد تحديات نفسية ومعرفية وجسدية واجتماعية تعزز المستويات المرتفعة من الإرهاق الرقمي، كما يعكس بشكل واضح مظاهر الميل إلى المعالجة المعرفية السطحية وتجنب بذل الجهد المعرفي، في حين يعزز الاستخدام المتوازن لأدوات الذكاء الاصطناعي من تنظيم الأفكار وتوليد البدائل الإبداعية، والحفاظ على مستويات منخفضة من البخل المعرفي والإرهاق الرقمي.

دراسة (النجار، 2025) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العزم الأكاديمي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية، وذلك على عينة قوامها (716) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بجامعة كفر الشيخ، تم تقسيمها إلى ذكور (158)، وإناث (558). وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (19-20) عام، واشتملت أدوات البحث على: مقياس العزم الأكاديمي، مقياس فاعلية



الذات الأكاديمية. وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة عند مستوى دلالة (0.01) بين العزم الأكاديمي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية.

فروض الدراسة:

- 1- أن مستوى الارهاق المعرفي الصامت لدى طلاب الجامعة مرتفع.
- 2- أن مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة منخفضة.
- 3- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الارهاق المعرفي الصامت على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي نظراً لكونه المنهج الأنسب لطبيعة البحث وأهدافه. ويهدف هذا المنهج إلى كشف عن الوضع الحالي للظاهرة المدروسة، ومن ثم العمل على وصفها بدقة. يعتمد المنهج على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، مع التركيز على تقديم وصف دقيق وشامل لها.

ثانياً: مجتمع البحث:

يتناول البحث الحالي طلاب الجامعة العراقية المنتشرين عبر خمس كليات، ويشمل كلاً من التخصصات العلمية والإنسانية، حيث يصل عدد الطلاب إلى (8,131) طالباً وطالبة. ينقسم هؤلاء إلى (731) طالباً و (1,021) طالبة للتخصص العلمي، و (2,179) طالباً، و (4,200) طالبة للتخصص الانساني، والجدول يوضح ذلك:

جدول (1)

طلبة الدراسات الأولية الصباحية في كليات الجامعة العراقية العلمية والإنسانية

المجموع	الاناث	الذكور	الكلية	التخصص
441	321	120	الطب	العلمي
768	298	470	طب الاسنان	
543	402	141	الهندسة	
1752	1021	731	مجموع الكليات العلمية	
1453	1271	182	العلوم الاسلامية	
785	498	287	الأداب	
1483	1085	398	التربية للبنات	
1563	800	763	التربية للعلوم الانسانية	
1095	546	549	مجموع الكليات الانسانية	
6379	4,200	2,179	المجموع النهائي	

وحصل الباحث على هذه الاعداد من الجهات المسؤولة في كليات الجامعة العراقية بموجب كتاب تسهيل المهمة.

ثانياً: اختيار عينة البحث:



تألفت عينة الدراسة الحالية من 200 طالب وطالبة، حيث توزعت على 67 طالباً وطالبة من التخصص العلمي، و 133 طالباً وطالبة من التخصص الإنساني. تم اختيار العينة باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة مع مراعاة التوزيع المتناسب. بعد ذلك، جرى انتقاء 200 طالب وطالبة بشكل عشوائي من بين مجتمع الدراسة الإجمالي البالغ عدده 8,131 طالباً وطالبة، حيث شملت العينة 67 فرداً من الذكور والإناث في التخصص العلمي، و 133 فرداً من الذكور والإناث في التخصص الإنساني، كما هو موضح في الجدول.

جدول (2) أفراد عينة البحث موزعة بحسب التخصص والجنس

التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
العلمي	27	40	67
الانساني	51	82	133
المجموع	78	122	200

أدوات البحث:

أولاً: مقياس الارهاق المعرفي الصامت:

بعد ان اطلع الباحث على ادبيات ودراسات سابقة تناولت فيها الارهاق المعرفي ومنها دراسة (سعود، 2023)؛ دراسة (محمد، 2025)؛ وتم صياغة ثلاثة أبعاد منها: البعد الأول: ضعف التركيز والذاكرة؛ البعد الثاني: ضعف الدافعية والاداء؛ البعد الثالث: الاعراض النفسية والجسمية المصاحبة. وتم صياغة (12) عبارة للمقياس. تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين من ذوي تخصصات الصحة النفسية وعمل التعديلات المناسبة وفقاً لآراء السادة المحكمين.

جدول (3) يوضح توزيع عبارات مقياس الارهاق المعرفي الصامت

م	ابعاد مقياس الارهاق المعرفي الصامت	توزيع البنود
1	ضعف التركيز والذاكرة	4
2	ضعف الدافعية والاداء	4
3	الاعراض النفسية والجسمية المصاحبة	4

يطبق المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوصين أن يحدد تطابق كل بحد مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، وذلك باختيار الاستجابة المناسبة له والتي تتوافق مع حالته، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

تحديد الزمن المناسب للمقياس: قام الباحث بحساب الزمن المناسب للإجابة على فقرات المقياس، حيث تم رصد زمن أول طالب انتهى من المقياس وآخر طالب انتهى من المقياس، وتم حساب المتوسط الزمني لهما، فوجد أن الزمن المناسب للإجابة على فقرات المقياس هو 20 دقيقة تقريباً.

كيفية تصحيح المقياس:

حساب الدرجات الفرعية والكلية للمقياس تتمثل درجة الفرد على كل بعد من الأبعاد الفرعية في حاصل جمع درجاته على مقياس الشدة، ومن ثم تتمثل أقصى درجة على البعد الأول $4 \times 4 = 16$ ، والبعد الثاني $4 \times 4 = 16$ ، والبعد الثالث $4 \times 4 = 16$ ، وذلك بحساب عدد البنود $\times$ درجة الشدة.

ولحساب درجة مقياس الأرهاق المعرفي الصامت الكلية يتم جمع الأبعاد الثلاث الفرعية وتكون أقصى درجة على مقياس الارهاق المعرفي الصامت 36 درجة.



إجراءات تقنين المقياس:

(1) الصدق: اعتمد الباحث في حساب الصدق على ما يلي:

***الصدق المنطقي (صدق المحكمين):** تم عرض الصورة الأولية للمقياس على خمسة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية، ممن لديهم خبرة سابقة من خلال دراسات أو أبحاث تتعلق بهذا المجال أو بأحد المتغيرات المرتبطة به. تضمنت هذه الصورة 12 عبارة، وهدف العرض إلى التأكد من ملائمة العبارات للمفهوم الذي يُراد قياسه، إضافة إلى تحديد أي غموض في بعض العبارات لإجراء التعديلات اللازمة. بناءً على آراء السادة المحكمين، تم تعديل عدد من الفقرات لتطوير المقياس وتحقيق دقة أكبر.

وأصبح المقياس التي حظت بنسبة اتفاق تتراوح بين (90%-100%) من السادة المحكمين في صورته الأولية يشتمل على (12) فقرة، وتم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية للاستقرار على الصورة النهائية للمقياس.

***الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):**

تم قياس الصدق التمييزي للمقياس من خلال تحليل الفروق الإحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية التي شملت 100 مشارك. تم التركيز على أعلى 27% وأقل 27% من الدرجات لتقييم ذلك. ولتحديد دلالة الفروق، تم استخدام اختبار T لمقارنة متوسط درجات الطلاب في المجموعتين العليا والدنيا. يوضح الجدول (4) نتائج هذه التحليلات بشكل تفصيلي.

جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T ومستوي الدلالة للفرق بين الإرباعي الأعلى والأدنى لدرجات الطلاب في المقياس

الارباعيات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوي الدلالة
الارباعي الأدنى	30	51.19	3.12	147.12	0.01
الارباعي الأعلى	30	127.21	1.23		

يتضح من جدول (4) أن قيمة T دالة عند مستوى دلالة 0.01 مما يؤكد ارتفاع الصدق التمييزي للمقياس.

2- الثبات :

طريقة ألفا كرونباخ: استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ وهي معادلة تستخدم لإيضاح المنطلق العام لثبات الاختبارات، وبلغت قيمة معامل ثبات المقياس 0.812، وهي قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس.

طريق إعادة التطبيق:

استخدم الباحث طريق إعادة التطبيق لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وجدول (5) يوضح معاملات الثبات.

جدول (5) معاملات ألفا كرونباخ ومعامل بيرسون لثبات مقياس الارهاق المعرفي الصامت

الابعاد	معامل بيرسون	الدلالة	الفا كرونباخ
ضعف التركيز والذاكرة	0.872	0.01	0.821
ضعف الدافعية والاداء	0.910	0.01	0.879



0.913	0.01	0.932	الاعراض النفسية والجسمية المصاحبة
0.944	0.01	0.941	درجة المقياس الكلية

يتضح من جدول (5) ارتفاع معاملات الثبات لابعاد ومجموع مقياس الارهاق المعرفي الصامت.

2-مقياس فاعلية الذات الأكاديمية:

بعد ان اطلع الباحث على ادبيات ودراسات سابقة تناولت فيها فاعلية الذات الاكاديمية ومنها دراسة (النجار، 2025)؛ دراسة (تمام، 2023)، دراسة (مخمير، 2018) وتم صياغة ثلاثة أبعاد منها: البعد الأول: الذات الأكاديمية؛ البعد الثاني: الدافع المعرفي؛ البعد الثالث: الحاجة إلى التحصيل، وتم صياغة (24) عبارة للمقياس. تم عرض عبارات المقياس على السادة المحكمين من ذوي تخصصات الصحة النفسية وعمل التعديلات المناسبة وفقاً آراء السادة المحكمين.

جدول (6) يوضح توزيع عبارات مقياس فاعلية الذات الاكاديمية

م	ابعاد مقياس الارهاق المعرفي	توزيع البنود
1	الذات الأكاديمية	8
2	الدافع المعرفي	8
3	الحاجة إلى التحصيل	8

يطبق المقياس بصفة فردية أو جماعية، حيث يطلب من المفحوصين أن يحدد تطابق كل بمد مع ما يقوم به أو يشعر به في الواقع، وذلك باختيار الاستجابة المناسبة له والتي تتوافق مع حالته، مع العلم أنه لا وجود لإجابة صحيحة أو خاطئة.

كيفية تصحيح المقياس:

حساب الدرجات الفرعية والكلية للمقياس تتمثل درجة الفرد على كل بعد من الأبعاد الفرعية في حاصل جمع درجاته على مقياس الشدة، ومن ثم تتمثل أقصى درجة على البعد الأول $24=8 \times 3$ ، والبعد الثاني $24=8 \times 3$ ، والبعد الثالث $24=8 \times 3$ ، وذلك بحساب عدد البنود $\times$ درجة الشدة.

ولحساب درجة مقياس فاعلية الذات الاكاديمية الكلية يتم جمع الأبعاد الثلاث الفرعية وتكون أقصى درجة على مقياس فاعلية الذات الاكاديمية 72 درجة.

إجراءات تقنين المقياس:

(1)الصدق: اعتمد الباحث في حساب الصدق على ما يلي:

***الصدق المنطقي (صدق المحكمين):** تم تقديم النسخة الأولية للمقياس إلى خمسة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجالي علم النفس التربوي والصحة النفسية، ممن لديهم خبرة بحثية أو دراسات متعلقة بهذا المجال أو بأحد المتغيرات المرتبطة به. تضمنت هذه النسخة (24) عبارة تهدف إلى التأكد من مدى ملاءمة العبارات للمفهوم المستهدف قياسه، بالإضافة إلى تحديد أي غموض قد يتضمنه النص لإجراء التعديلات اللازمة. وبناءً على ملاحظات السادة المحكمين، تم تعديل بعض الفقرات بما يتماشى مع مقترحاتهم.



وأصبح المقياس التي حظت بنسبة اتفاق تتراوح بين (90%-100%) من السادة المحكمين في صورته الأولية يشتمل على (24) فقرة، وتم تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية للاستقرار على الصورة النهائية للمقياس.

*الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم قياس الصدق التمييزي للمقياس من خلال تحليل مدى دلالة الفروق بين الربعي الأعلى والربعي الأدنى لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية، التي بلغ عددها 100 مشارك. تم اختيار النسب الأعلى 27% والأدنى 27% من الدرجات لاختبار هذه الفروق. ولتحقيق ذلك، تم استخدام اختبار T لقياس الفروق بين متوسطات درجات الطلاب في كل من المجموعة العليا والمجموعة الدنيا. الجدول رقم (7) يوضح النتائج المستخلصة من هذا التحليل.

جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T ومستوي الدلالة للفرق بين الإربعي الأعلى والأدنى لدرجات الطلاب في المقياس

الارباعيات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوي الدلالة
الارباعي الأدنى	30	29	2.24	109.8	0.01
الارباعي الأعلى	30	66	1.13		

يتضح من جدول (7) أن قيمة T دالة عند مستوي دلالة 0.01 مما يؤكد ارتفاع الصدق التمييزي للمقياس.

2- الثبات :

استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ، وهي معادلة تُوظف لتوضيح الأساس العام لثبات الاختبارات. وقد بلغ معامل الثبات للمقياس 0.912، مما يُعد قيمة مرتفعة تشير إلى مدى اتساق وثبات المقياس المستخدم.

*طريق إعادة التطبيق:

استخدم الباحث طريق إعادة التطبيق لحساب ثبات المقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، وجدول (8) يوضح معاملات الثبات.

جدول (8) معاملات ألفا كرونباخ ومعامل بيرسون لثبات مقياس فاعلية الذات الأكاديمية

الابعاد	معامل بيرسون	ألفا كرونباخ	الدلالة
الذات الأكاديمية	0.810	0.808	0.01
الدافع المعرفي	0.828	0.822	0.01
الحاجة إلى التحصيل	0.809	0.800	0.01
درجة المقياس الكلية	0.923	0.912	0.01

يتضح من جدول (8) ارتفاع معاملات الثبات لابعاد ومجموع مقياس فاعلية الذات الأكاديمية.

نتائج البحث ومناقشتها:



يتناول هذا القسم عرض نتائج البحث الحالي بما يتماشى مع أهدافه، مع تقديم تفسير لهذه النتائج ومناقشتها، بالإضافة إلى تقديم التوصيات المناسبة، وذلك على النحو التالي:

الفرض الاول: ينص على "ان مستوي الارهاق المعرفي الصامت لدي طلبة الجامعة مرتفع" للتحقق من صحة هذا الفرض، تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية، إلى جانب درجة الموافقة لكل فقرة وفقاً لأبعادها. والجدول (9) يوضح نتائج التحليل:

جدول (9) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة لقرارات مقياس الارهاق المعرفي الصامت

م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
11	أعاني من مشاكل في النوم (أرق) نتيجة كثرة التفكير.	4.27	1.18	1	عالية جداً
2	أشعر أن تفكيري أصبح بطيئاً أو مشوشاً.	4.22	1.09	2	عالية جداً
5	أشعر بقلّة الدافعية للبدء في أي نشاط ذهني.	4.19	1.15	3	عالية جداً
10	أشعر بإرهاق عقلي شديد عند نهاية اليوم.	4.13	1.09	4	عالية جداً
8	أشعر برغبة شديدة في التوقف عن العمل الفكري.	4.12	1.32	5	عالية
4	أعاني من تشتت الانتباه بسرعة أثناء العمل / الدراسة	4.09	1.00	6	عالية
6	أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات اليومية البسيطة.	4.07	1.76	7	عالية
12	أشعر بثقل في الرأس أو ضغط عصبي.	4.04	1.05	8	عالية
9	أشعر بالتهيج أو سرعة الانفعال عند محاولة التفكير.	3.98	1.06	9	عالية
3	أنسي بسهولة المعلومات التي تعلمتها للتو أو المهام المطلوبة مني.	3.88	1.12	10	عالية
7	أصبح ادائي الأكاديمي أو المهني أقل من المعتاد بسبب التعب العقلي.	3.87	1.13	11	عالية
1	أجد صعوبة في التركيز على المهام الذهنية لفترات طويلة.	3.67	1.67	12	عالية
	الدرجة الكلية	4.20	1.72	-	عالية جداً

يتضح من نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة قد بلغ (4.20) وانحراف معياري (1.72)، وهذا يدل على أن طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من ارهاق المعرفي الصامت.

يعزو الباحث إلى أن هناك أسباب عديدة منها إن طلبة الجامعة لديهم ضعف في مستوى التكيف مع طبيعة البيئة الجامعية والواقع الذي يعيش فيه الطلبة، لانهم يعانون من درجة مرتفعة من الضغوط الحياة التي يتعرض لها الطالب داخل الجامعة وخارجها، مما تكون تصورات سلبية تنعكس سلباً عليهم، مما أدى عدم قدرتهم على تجاوز الازمات عدم شعورهم بالارهاق المعرفي الصامت.

الفرض الثاني: ينص على "ان مستوي فاعلية الذات الاكاديمية لدي طلبة الجامعة منخفضة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ودرجة الموافقة لكل فقرة تبعاً لأبعادها، والجدول (10) يوضح نتائج التحليل:

جدول (10) المتوسطات والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة لقرارات فاعلية الذات الاكاديمية



م	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الموافقة
13	تزيد همتي عند مواجهة أي مشكلة أثناء قيامي بالبحوث	3.45	1.16	1	منخفض
22	أشعر أن الاستزادة في التحصيل العلمي يكسبني الاحترام.	3.43	1.17	2	منخفض
5	أرسم باستمرار لمستقبلي الأكاديمي.	3.22	0.80	3	منخفض
20	تزداد همتي في التحصيل العلمي عندما أخاف من الفشل.	3.21	1.32	4	منخفض
21	أشعر بالخجل أمام زملائي في الدفعة عند الحصول على درجات منخفضة عما يرضه الآخرين بي.	3.19	1.09	5	منخفض
8	أستمتع بحل المشكلات الدراسية والبحثية التي تواجهني والتي يعتبرها بعض زملائي مستحيل حلها.	3.18	0.75	6	منخفض
19	أقضي أوقات طويلة في التحصيل العلمي دون كلل أو ملل أو الشعور بالإحباط.	3.16	1.00	7	منخفض
2	مستوي أدائي الحالي أقل من الأهداف العلمية.	3.08	1.21	8	منخفض
3	أرغب أن أكون في تصنيف A أو B في دفعتي.	2.98	1.08	9	منخفض
4	أغتنم كل الفرص المتاحة التي تجعلني متفوقا أكاديميا.	2.88	1.12	10	منخفض
11	أفضل الاعتماد على نفسي أثناء إجراء البحوث النظرية والميدانية.	2.87	0.96	11	منخفض
1	أشعر بالتفوق في أدائي الأكاديمي الجامعي.	2.86	1.18	12	منخفض
14	أحرص على القيام بالواجبات في وقتها دون تأخير.	2.84	0.98	13	منخفض
7	أستمر في حل المشكلات المعرفية التي تواجهني وأضع فروضا لحلها.	2.83	0.85	14	منخفض
18	أعتقد أن تحقيق الكفاءة العلمية مسألة معيارية.	2.82	1.03	15	منخفض
15	أميل إلى الاستزادة في التحصيل العلمي للحصول على مركز مرموق.	2.77	1.13	16	منخفض
6	ينتابني القلق والانزعاج لعدم تحقيق التصنيف في A أو B في دفعتي.	2.76	0.82	17	منخفض
9	أميل إلى إنشاء واجباتي الأكاديمية إلى أوقات قد لا تكون مناسبة.	2.75	0.87	18	منخفض
17	مضاعفة الجهد العلمي لتحقيق مستوى أكاديمي أفضل.	2.69	1.22	19	منخفض
16	أميل إلى الاستزادة في التحصيل العلمي لتحسين الوضع الاقتصادي.	2.68	1.12	20	منخفض



12	أملك اهتمامات تحصيلية ورغبات لتحصيل مختلف المعارف العلمية.	2.37	1.12	21	منخفض
10	أناقش مع زملائي الغموض الذي يحيط بالبناء المعرفي بغرض توضيحه وتبسيطه.	2.19	1.13	22	منخفض
	الدرجة الكلية	2.87	1.19		منخفض

يتضح من نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي للعينة قد بلغ (2.87) وانحراف معياري (1.19)، وهذا يدل على أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من فاعلية الذات الأكاديمية.

ويعزي فشل بعض طلاب الجامعة في بداية تعلمهم في الجامعة إلى انخفاض مهارات إدارة الذات، وشعورهم بالاحباط، حيث يتعرض الطالب للوقوع في اخطاء أكاديمية تجعل توقعاته حول قدراته الأكاديمية واداءه الدراسي منخفض، مما يؤدي إلى تقليل الجهد المبذول علي الدراسة وفشله الأكاديمي الذي يؤدي إلى ما يسمى بالتحيزات المعرفية.

الفرض الثالث: "توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الارهاق المعرفي الصامت على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس الارهاق المعرفي الصامت على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية. ويوضح جدول (11) نتائج ذلك.

جدول (11) بين دلالة الفروق في مقياس الارهاق المعرفي الصامت وفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

فاعلية الذات الأكاديمية			المتغيرات	
الحاجة إلى التحصيل	الدافع المعرفي	الذات الأكاديمية		
0.77-	0.74-	0.72-	ضعف التركيز والذاكرة	الارهاق المعرفي الصامت
0.61-	0.66-	0.65-	ضعف الدافعية والاداء	
0.59-	0.72-	0.64-	الأعراض النفسية والجسمية المصاحبة	
0.69-	0.68-	0.72-	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (11) وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية عند مستوي (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلاب الجامعة على مقياس الارهاق المعرفي الصامت ودرجاتهم على مقياس فاعلية الذات الأكاديمية سواء بين الدرجة الكلية، أو بين الأبعاد الفرعية، وتراوحت معاملات الارتباط ما



بين (-0.59 إلى -0.77). وتعني هذه النتيجة أنه كلما ارتفع الارهاق المعرفي الصامت لدى أفراد عينة الدراسة انخفض تبعاً لذلك مستوى فاعلية الذات الأكاديمية، ومن ثم تم قبول صحة الفرض الثالث.

يفسر الباحث هذه النتيجة أن نتيجة لظهور وزيادة التعقيدات والمشاكل الذي يتعرض له طالب الجامعة في كافة مجالات بسبب الاحداث المتسارعة والاضاع المتغيرة التي اثرت بشكل واضح على الطالب وعلاقته بالآخرين والذي اثر سلباً على المعايير السائدة في المجتمع وخصوصاً طلبة الجامعة ادي ذلك إلى ارتفاع نسبة الارهاق المعرفي لدى طالب الجامعة والتي اثرت سلبياً على انخفاض مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طالب الجامعة.

النتائج:

1. ان مستوى الارهاق المعرفي الصامت لدى طلبة الجامعة مرتفع.
2. أن مستوى فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة منخفضة.
3. هناك علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الإرهاق المعرفي الصامت ومستوى فاعلية الذات الأكاديمية.

التوصيات:

بناء على نتائج البحث، تم صياغة التوصيات التالية:

- 1- الارهاق المعرفي وعلاقتها ببعض المتغيرات كأبعاد الصحة النفسية والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.
- 2- الارهاق المعرفي الصامت وعلاقته بالذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.
- 3- الارهاق المعرفي الصامت وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.

أولاً: المراجع العربية:

- أرنوط، ب. إ. (2017). فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بالجامعات الحكومية العربية، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، مح50، ص 1-47.
- الدين، ن. ف. (2010). تطوير نموذج تعليمي توافقي وتأثيره في فاعلية الذات الأكاديمية المدركة لدى طلاب الدراسات العليا التربوية، المؤتمر العلمي السنوي العربي الخامس – الدولي الثاني الاتجاهات الحديثة في تطوير الاداء المؤسسي والاكاديمي في مؤسسات التعليم العالي النوعي في مصر، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة، ص 412-420.
- الشمراي، ع. ا. (2014). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الموهوبين بمحافظة القنفذة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الباحة.
- الطيب، ر. م. (2003). أثر استراتيجيات التعلم والدراسة على الكفاءة الأكاديمية المدركة لدى طالب الجامعة، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج22، ع2، جامعة المنيا، ص 972-1022.
- العتيبي، ب. م. (2009). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلاب بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
- الغني، إ. أ. (2025). تحليل بروفيلات طلاب الجامعة في استخدام أدوات الذكاء الاصطناعي وعلاقتها بالإرهاق الرقمي والبخل المعرفي: دراسة بالمنهج المختلط، مجلة جامعة كلية التربية، جامعة بني سويف، عدد يوليو، الجزء الاول، ص 900-1013.



المصري، ن. ع. (2011). قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوي الطموح الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الأزهر بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، فلسطين. .

المطيري، ش. (2017). الكمالية العصابية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة شقراء. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، مج 18، ع 11، ص 515-550. .

النجار، ع. ا. (2025). بعنوان "العزم الأكاديمي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع 118، ص 434-412. .

البيرماتي، أ. و. (2022). الطفو الدراسي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الرابع الإعدادي، مجلة مركز بابل للدراسات الإنسانية، م 12، ع 2، ص 188-167. .

تمام، م. ع. (2023). فاعلية الذات الأكاديمية للاستاذ الجامعي كما يدركها بعض طلاب الدراسات العليا، المجلة العلمية للخدمة الاجتماعية، دراسات وبحوث تطبيقية، مج 2، ع 21، ص 236-198. .

سالم، م. ع. (2002). طبيعة فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر العلمي السنوي العاشر- التربية وقضايا التحديث والتنمية في الوطن العربي، جامعة حلوان، كلية التربية، ج 2. .

سعود، ج. س. (2003). الإرهاق المعرفي لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، مج 30، ع 10، ص 291 – 274. .

سعود، ج. س. (2023). الإرهاق المعرفي لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، مج 30، ع 10، العراق، ص 274-291. .

سعيدة، أ. (2012). اثر التفاعل بين فعالية الذات الأكاديمية وكل من استراتيجيتي التساؤل الذاتي والتفكير بصوت مرتفع على ما وراء معرفي (مراقبة الفهم والتحصيل الأكاديمي). مجلة دراسات عربية رابطة الاخصائيين النفسيين، مج 11، ص 755-687. .

سلام، ح. ح. (2009). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر. .

غالي، ع. م. (2012). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الاقصي، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج 1، ع 9، ص 654-619. .

غزال، ع. ي. (2005). علم النفس التربوي النظرية والتطبيق، الاردن: دار المسيرة. .

غنيم، م. (2002). طبيعة فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر العلمي السنوي العاشر "التربية وقضايا التحديث والتنمية في الوطن العربي كلية التربية، جامعة حلوان، 2-27. .

غنيم، م. ع. (2004). طبيعة فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر العلمي السنوي العاشر، التربية وقضايا التحديث والتنمية في الوطن العربي، كلية التربية، جامعة حلوان من 13-14، ص 253-213. .

محمد، س. ع. (2025). الإرهاق المعرفي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة"، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، مج 32، ع 1، ص 384-359. .

محمد، ن. ص. (2023). الكمالية العصابية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى الطلاب المتفوقين تحصيليا، مجلة دراسات تربوية ونفسية، مج 121، ص 322-265. .



مخمير، ه. م. (2018). قلق المستقبل المهني وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، ع201، ص 15-39.

مرسي، أ. أ. (2012). بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً ونظرائهم من ذوي التخلف الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.

مرسي، أ. أ. (2012). بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً ونظرائهم من ذوي التخلف الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.

نادر، أ. م. (2018). بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، مج 25، ع 21، العراق، ص 421-442.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Ackerman, P. &. (2009). Test length and cognitive fatigue: an empirical examination of effects on performance and test-taker reactions,. *Journal of National Library of Medicine, Jun;15(2):*, 163-181.

Baily, A. C. (2007). The relationship between subjective fatigue and cognitive fatigue in advanced multiple sideroses,. *Pennsylvania, USA*.

Hans Henrik Sievertsen, F. G. (2016). Cognitive fatigue influences students' performance on standardized tests, . *proceedings of the National Academy of sciences, 113,10*.

Hans Henrik Sievertsen, F. G. (2016). Cognitive fatigue influences students' performance on standardized tests, . *proceedings of the National Academy of sciences, 113,10*.

Hockey, G. R. (1993). Cognitive-energetical control mechanisms in the management of work demands and psychological health. *In A. D. Baddeley & L. Weiskrantz (Eds.), Attention, selection, awareness and control: A tribute to Donald Broadbent. Oxford, Engl.*

Hockey, G. R. (1993). Cognitive-energetical control mechanisms in the management of work demands and psychological health. . *In A. D. Baddeley & L. Weiskrantz (Eds.), Attention, selection, awareness and control: A tribute to Donald Broadbent. Oxford, Engl.*

Holding, D. H. (1983). Fatigue. *In G. R. J. Hockey, (Ed.), Stress and fatigue in human performance. . Chichester, England .*

Jin, H. (2023). Chinese College Students' English Writing Self-efficacy and Writing Self-regulated Strategies. *Frontiers in Educational Research, 6(20)*.

Penner, I. (2009). The Fatigue Scale for Motor and Cognitive Functions 'FSMC' validation of a new instrument to assess multiple sclerosis-



related fatigue. Downloaded from msj.sagepub.com by Iris-Katharina Penner on January 31, 2011.

Steven, P., & Shanker, G. &. (2001). Sell- Efficacy as a Moderator of Information – Seeking effectiveness. . *Journal of Applied Psychology*. Vol.80, No.5.

Stijn AA Massar, L. V. (2018). Quantifying the motivational Effects of Cognitive fatigue through effort-based decision making, . *frontiers psychology*, 9, Article, Senghor.

Taylor, J. &. (2008). A comparison of central aspects of fatigue in submaximal and maximal voluntary contractions. *Journal of National Library of Medicine*, 104(2), :542-500. .

ملحق (1)

مقياس الارهاق المعرفي الصامت

أخي الطالب / اختي الطالبة:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوى الارهاق المعرفي الصامت لدى طلاب الجامعة العراقية، لذا يرجى منك الاجابة على فقرات الاستبانة الموضوعة بين يديك بكل صدق وصراحة وذلك بوضع علامة (x) أما العبارة التي تناسبك، وعدم ترك أي فقرة دون إجابة، علماً أن اجابتم ستبقى سرية.

شكرا لكم

الباحث



الجزء الاول: معلومات عامة:

الاسم:

الجنس:

ذكر () أنثي ()

الصف الجامعي:

التخصص الجامعي:

الجزء الثاني: مقياس الارهاق المعرفي الصامت

م	العبارة	موافق بشدة	محايد	غير موافق بشدة
البعد الاول: ضعف التركيز والذاكرة				
1	أجد صعوبة في التركيز على المهام الذهنية لفترات طويلة.			
2	أشعر أن تفكيري أصبح بطيئاً أو مشوشاً.			
3	أنسى بسهولة المعلومات التي تعلمتها للتو أو المهام المطلوبة مني.			
4	أعاني من تشتت الانتباه بسرعة أثناء العمل / الدراسة			



البعد الثاني: ضعف الدافعية والاداء			
5	أشعر بقلّة الدافعية للبدء في أى نشاط ذهني.		
6	أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات اليومية البسيطة.		
7	أصبح ادائي الأكاديمي أو المهني أقل من المعتاد بسبب التعب العقلي.		
8	أشعر برغبة شديدة في التوقف عن العمل الفكري.		
ثالثا: الأعراض النفسية والجسمية المصاحبة			
9	أشعر بالتهيج أو سرعة الانفعال عند محاولة التفكير.		
10	أشعر بإرهاق عقلي شديد عند نهاية اليوم.		
11	أعاني من مشاكل في النوم (أرق) نتيجة كثرة التفكير.		
12	أشعر بثقل في الرأس أو ضغط عصبي.		
المجموع الكلي			

ملحق (2)

مقياس فاعلية الذات الاكاديمية

أخي الطالب / اختي الطالبة:

يهدف هذا المقياس إلى قياس مستوي فاعلية الذات الاكاديمية لدى طلاب الجامعة العراقية، لذا يرجى منك الاجابة على فقرات الاستبانة الموضوعية بين يديك بكل صدق وصراحة وذلك بوضع علامة (x) أما العبارة التي تناسبك، وعدم ترك أي فقرة دون إجابة، علما أن اجابتك ستبقى سرية.

شكرا لكم

الباحث

الجزء الاول: معلومات عامة:



الاسم:.....

الجنس:.....

ذكر () أنثي ()

الصف الجامعي:.....

التخصص الجامعي:.....

الجزء الثاني: مقياس فاعلية الذات الاكاديمية

م	العبارة	موافق	محايد	غير موافق
البعد الأول: الذات الأكاديمية				
1	أشعر بالتفوق في أدائي الأكاديمي الجامعي.			
2	مستوي أدائي الحالي أقل من الأهداف العلمية.			
3	أرغب أن أكون في تصنيف A أو B في دفعتي.			
4	أغتتم كل الفرص المتاحة التي تجعلني متفوقا أكاديميا.			
5	أرسم باستمرار لمستقبلي الأكاديمي.			
6	ينتابني القلق والانزعاج لعدم تحقيق التصنيف في A أو B في دفعتي.			
البعد الثاني: الدافع المعرفي				
7	أستمر في حل المشكلات المعرفية التي تواجهني وأضع فروضا لحلها.			
8	أستمتع بحل المشكلات الدراسية والبحثية التي تواجهني والتي يعتبرها بعض زملائي مستحيل حلها.			



9	أميل إلى إنشاء واجباتي الأكاديمية إلى أوقات قد لا تكون مناسبة.		
10	أناقش مع زملائي الغموض الذي يحيط بالبناء المعرفي بغرض توضيحه وتبسيطه.		
11	أفضل الاعتماد على نفسي أثناء إجراء البحوث النظرية والميدانية.		
12	أملك اهتمامات تحصيلية ورغبات لتحصيل مختلف المعارف العلمية.		
13	تزيد همتي عند مواجهة أي مشكلة أثناء قيامي بالبحوث		
14	أحرص على القيام بالواجبات في وقتها دون تأخير.		
البعد الثالث: الحاجة إلى التحصيل			
15	أميل إلى الاستزادة في التحصيل العلمي للحصول على مركز مرموق.		
16	أميل إلى الاستزادة في التحصيل العلمي لتحسين الوضع الاقتصادي.		
17	مضاعفة الجهد العلمي لتحقيق مستوي أكاديمي أفضل.		
18	أعتقد أن تحقيق الكفاءة العلمية مسألة معيارية.		
19	أقضي أوقات طويلة في التحصيل العلمي دون كلل أو ملل أو الشعور بالإحباط.		
20	تزداد همتي في التحصيل العلمي عندما أخاف من الفشل.		
21	أشعر بالخجل أمام زملائي في الدفعة عند الحصول على درجات منخفضة عما يضمنه الآخرون بي.		
22	أشعر أن الاستزادة في التحصيل العلمي يكسبني الاحترام.		