



## Study fatigue and its impact on the sense of competence and academic achievement among first-year psychology students at Wasit University College

Wissam Saleh Mahdi Abbas Al-Shammari

*Wasit Education Directorate*

### ABSTRACT

At the beginning of university studies, students exert great effort that may reach psychological and physical exhaustion as they try to prove themselves and demonstrate responsibility and academic competence. Therefore, the researcher aimed to study academic fatigue in first-year psychology students to determine its effect on academic achievement and sense of competence. A sample of 49 psychology students at Wasit University College (2024–2025) was selected, and a tool was designed to measure burnout, competence, and achievement based on Pace and Rogers' theories. The final scale included 88 items across four axes: exhaustion, competence, achievement, and educational requirements. Results showed psychological and physical exhaustion due to educational pressure, yet satisfaction with achievement enhanced confidence and competence. No significant gender differences appeared, though females scored higher in achievement. The researcher recommended using students' results to foster creativity despite fatigue and conducting further studies on related cognitive and environmental variables.

**\*Correspondence:**

[Wmahdi@uowasit.edu.iq](mailto:Wmahdi@uowasit.edu.iq)

Received: 05 May 2025

Accepted: 29 July 2025

Published: 01 November 2025

**DOI:**

<https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol21.Iss4.1034>



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Cite:**

Al-Shammari, . W. S. M. A. (n.d.). Study fatigue and its impact on the sense of competence and academic achievement among first-year psychology students at Wasit University College. *Wasit Journal for Human Sciences*, 21(4).

<https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol21.Iss4.1034>

**Keywords:** Study fatigue, feeling of competence, academic achievement, psychology major

## الإرهاق في الدراسة وانعكاسه في الشعور بالكفاءة والانجاز الدراسي لدى طلاب السنة الأولى اختصاص علم النفس في كلية واسط الجامعية

م.م. وسام صالح مهدي عباس الشمري  
مديرية تربية واسط

### المستخلص

يبدل الطالب في بداية دراسته الجامعية جهدا كبيرا قد يصل الى مستوى الإرهاق النفسي والجسدي محاولا اثبات ذاته ورغبة منه في احساسه بالمسؤولية تجاه نفسه وشعوره بالكفاءة العلمية والرغبة في الجهد لقاء تحقيق نتائج دراسية في تحصيله المعرفي الجديد وفقا لاختصاصه، لذلك هدف الباحث الى دراسة الإرهاق في الدراسة في السنة الجامعية الأولى لدى طلاب اختصاص علم النفس لمعرفة اثر ذلك في تحقيقهم الإنجاز الدراسي وشعورهم بالكفاءة العلمية.

اختار الباحث عينة من 49 طالبا وطالبة في اختصاص علم النفس في كلية واسط الجامعية للعام الدراسي 2024-2025، وصمم لقياس الإرهاق والشعور بالكفاءة والانجاز أداة قياس وفق نظريات بيس وروجرز، وطبق المقياس على العينة بعد عرضها على المحكمين لمعرفة ثباتها وصلاحيه فقراتها والتي تضمنت في صيغتها النهائية 88 فقرة موزعة في أربعة محاور هي الإرهاق النفسي والجسدي ومجالاته وانواعه واسبابه والأنشطة المرتبطة به، والشعور بالكفاءة وشروطها والمواقف المرتبطة بها في الاتزان والثقة، وتحقيق الإنجاز الدراسي واثره في التفاعل والمشاركة العلمية واكتساب الخبرات والمعرفة، ومتطلبات التعليم الجامعي في اختصاص علم النفس، وطرح الفرضيات والاسئلة على أساس ذلك.

توصل الباحث الى نتائج منها وجود مستوى من الإرهاق النفسي والجسدي نتيجة الضغط في التعليم والمقررات الدراسية وكثافة الأنشطة المرتبطة بها، ووجود رضى عن النتائج وتحقيق الإنجاز المعرفي مما عزز الثقة بالنفس والشعور بمستوى عال من الكفاءة، ولا يوجد تاثير لعامل الجنس من الذكور والاناث له دلالات إحصائية بالرغم من تفوق الاناث في درجات التحصيل، وأوصى الباحث بأهمية توظيف نتائج الطلاب وانجازاتهم في التشجيع والحث على الابتكار والابداع مقابل التعب والارهاق في الدراسة، واجراء أبحاث تتعلق بمتغيرات مثل أنواع الإرهاق وانماط الشخصية التعليمية والعلاقة بالدراسة وتأثير البيئة ومتغيرات معرفية أخرى.

**الكلمات المفتاحية:** الإرهاق في الدراسة، الشعور بالكفاءة، الانجاز الدراسي، اختصاص علم النفس

### الفصل الأول: الإطار العام للبحث

#### 1-المقدمة

تعرض المجتمع العراقي ولا يزال لأنواع الضغوط النفسية والاقتصادية والمجتمعية مما انعكس على البيئة التعليمية والتحديات العلمية وأثر بطريقة مباشرة في سلوكيات الطالب واستعداده للمرحلة الجامعية، فتوجه الكثير من الطلاب الى بذل جهود وطاقات أكبر لتعديل الواقع عن طريق التعلم، منطلقا من ثقته بنفسه في التغيير المجتمعي والبيئي وصولا الى الإحساس بقدرته على الحضور في الجامعة لتحقيق أهدافه التعليمية وتحقيق إنجاز علمي يفخر به (pascarella, 2001, p.19).

كما أن الواقع الذي يعيشه يؤثر في عملية تفاعله واندماجه الأكاديمي في ظل الانفتاح الى مقومات الاستمرارية بالتحصيل المتكافئ والبحث العلمي والقدرة على مواجهة التحديات في الثقافة الجامعية والانسجام مع مستوى جديد من المعرفة (Sirin, 2005, 425)، نظرا لفقدان التخطيط والتنظيم في أسباب الدخول الى الجامعة ودوافع الثقة بالنفس والذات وضعف الخبرات المعرفية وكيفية الانسجام في القاعة الصفية والتفاعل مع الأستاذة الجامعيين والطلاب الآخرين، لذلك قد يشعر بالإحباط مع بداية العام الدراسي او النشاط غير المألوف والحماسة للمقررات الدراسية فينهمك في القراءة والبحث والنقصي من دون الشعور بالإرهاق ونتائجه على نفسه وسلوكه وصحته (Fredrick, Et al., 2004, p.69).

ولأن التعلم أفضل استثمار للوقت المتاح لدى الطالب، فإن عملية تنظيمه وترتيبه للأوليات في الدراسة حاجة ملحة له ليكون التعليم فعالا ومجديا، وقد تحاول إدارة الجامعة مع بداية العام الدراسي لطلاب السنة الأولى خصوصا تقديم الاستشارات والمعنويات والتوضيحات

الكافية لدخول المعتزك العلمي بقوة وإرادة جادة، وشرح كيفية التحضير للمقررات الدراسية وتزويد الطالب بالإرشادات الضرورية لكيفية البحث العلمي والقراءة العميقة وبذل الجهود لتنفيذ الأنشطة والأبحاث المرتبطة بالتخصص الجامعي، وعدم مراعاة الفروقات الفردية والبيئية والاجتماعية بين الطلاب فالكل سواسية في المحاضرة دون تمييز.

وقد يجد الطالب أنّ الأساتذة يبدوون بالتدريس بجدية كبيرة تجعله يشعر بالإرهاق النفسي، ولكن التشجيع على عدم القلق والاطمئنان الى أنّ ما يبذله من عطاء سيجده في النتائج، وهذا في سياق الدعم المعنوي الذي يحتاجه في ظل الافتقار الى الخبرات في مواجهة التعقيدات التعليمية المستحدثة، فضلا عن أن الحث على التفاعل الإيجابي بين الطلاب في تطبيق الأنشطة المطلوبة ( Maria, 2012, 415 )، وتصوير أن الإرهاق جهد إيجابي يبذله الطالب ويكون مؤشرا لتقدمه وتحقيق أهدافه التعليمية وتحضيرها له لمستقبل عمله، كما يكون تغذية راجعة لمواجهة اية تساؤلات توجه اليه أسريا او مجتمعيا.

ركزت الكثير من الدراسات التربوية والنفسية على معرفة المتغيرات والعوامل النفسية التي تؤثر في العملية التعليمية بشكل عام وعلى دافع الإنجاز للمتعلمين بشكل خاص (إسماعيل، 2015: 512)

من جهة أخرى يسهم هذا الإرهاق النفسي والجسدي المتوازن في التخطيط والتنظيم بعد اكتساب المعرفة ويكون بمثابة تقدير للذات وعنصر أساسي في النجاح لا سيما إذا ارتبط بالتفاعل مع الطلاب الآخرين خلال البحث العلمي في حرفية واثقان لقدراته ومهاراته، ويرفع من مستواه المعرفي، ويتعلم كيفية تدارك الأمور المرتبطة بدرايته وكيفية التواصل العلمي وصولا الى تحقيق قدرته في إنجاز محدد يرسخ قواعد علمية وثقافية ومجتمعية ومراقبة لقدراته وتقييما لذاته ((Fredrick et Al, 2004, 70).

وانطلاقا من ذلك يتساءل الباحث عن مدى تأثير الإرهاق الصحي والجسدي في الدراسة وانعكاسه على مستوى الشعور بالكفاءة والإنجاز والتحصيل الدراسي لدى طلاب السنة الأولى/ اختصاص علم النفس في كلية واسط الجامعية؟  
ويتفرع من هذا السؤال الرئيس أسئلة فرعية:

أ-ما مدى الإرهاق النفسي والجسدي ومجالاته وأنواعه وأسبابه والأنشطة المرتبطة به الذي يمكن للطلاب أن يتحملة لتحقيق أهداف التعلم الجامعي؟

ب-ما مدى الشعور بالكفاءة وشروطها والمواقف المرتبطة بها في الاتزان والثقة لدى الطالب الجامعي؟

ج-ما مدى تحقيق الإنجاز الدراسي وأثره في التفاعل والمشاركة العلمية واكتساب الخبرات والمعرفة لدى طالب السنة الأولى في الجامعة؟

## 2-فرضيات الدراسة:

أ-لا توجد فروق دالة إحصائيا حول مدى الإرهاق النفسي والجسدي في مختلف مجالاته وأسبابه لا يمكن للطلاب في السنة الأولى الجامعية ان يتحملة لتحقيق أهداف التعلم.

ب-لا يوجد فروق دالة إحصائيا حول مدى الشعور بالكفاءة وفق شروطها والمواقف المرتبطة بها في الاتزان والثقة لدى الطالب الجامعي.

ج-لا توجد فروق دالة إحصائيا حول مدى تحقيق الإنجاز الدراسي وأثره في التفاعل والمشاركة العلمية واكتساب الخبرات والمعرفة لدى طالب السنة الأولى في الجامعة في حال الإرهاق النفسي والصحي.

## 3-أهمية الدراسة:

تتبين أهمية الدراسة في الكشف عن النقاط التالية:

أ-معرفة مستوى الإرهاق النفسي والجسدي وأسبابه الذي يمكن للطلاب أن يتحملة لتحقيق أهداف التعلم الجامعي.

ب-معرفة ماهية الشعور بالكفاءة وشروطها والمواقف المرتبطة بها في الاتزان والثقة لدى الطالب الجامعي.

ج-معرفة الإنجاز الدراسي المحقق وأثره في التفاعل والمشاركة العلمية واكتساب الخبرات والمعرفة لدى طالب السنة الأولى في الجامعة.

- د- معرفة مجالات وأنماط وأنواع الإرهاق والانهاك الدراسي وعلاجاته.
- ه- الاطلاع على الأنشطة المرتبطة بالإرهاق الدراسي والنتائج المترتبة عليه في التحصيل والإنجاز.
- و- كشف أثر الإرهاق والانهاك في الدراسة على الطلاب سلبا وإيجابا.
- ز- تبيان المؤثرات النفسية والسلوكية لدى الطالب عند تحقيقه الكفاءة المعرفية نتيجة الدراسة المرهقة.
- ح- أثر أولياء الأمور والإدارة الجامعية في التخفيف من الأعباء المرهقة على التحصيل وحثهم الطالب على الإنتاجية العلمية.
- ط- الكشف عن اثر الإنجاز والتحصيل في مستقبل الطالب البيئي والمجتمعي والاسري سواء في نجاحه او تفوقه وإبداعاته كنتيجة للمجهود الذي بذله خلال الدراسة الجامعية والأكاديمية.
- ي- معرفة أساليب وطرائق دعم الذات النفسية لدى الطالب وثقته باندفاعه نحو التعلم واتجاهاته العلمية واستجاباته لقدراته في الضبط والتوجيه والاندماج والتفاعل.
- ك- معرفة هوية الطالب النفسية خلال تعلمه المتواصل وبحثه العلمي وشعوره بالانتماء الى الكوادر التعليمية وتحقيقه للامن والاستقرار السلوكي.
- ل- معرفة المؤثرات في العلاقة الارتباطية بين الإرهاق والكفاءة والإنجاز والفروقات الفردية بين الطلاب الجامعيين في السنة الأولى قسم علم النفس.

#### 4-محددات الدراسة:

- أ-الحدود الزمانية: العام الدراسي الفصل الأول العام الدراسي 2024-2025.
- ب-الحدود المكانية: كلية الآداب قسم علم النفس جامعة واسط العراق.
- ج-الحدود البشرية : طلاب السنة الدراسية الأولى في اختصاص علم النفس.
- د-الحدود الموضوعية: أثر الإرهاق الدراسي في تحقيق الكفاءة المعرفية والإنجاز العلمي والثقة بالذات.

#### 5-مصطلحات الدراسة:

- أ-الإرهاق في الدراسة: هو نوع من التعبير السلوكي لدى الطالب تجاه واجباته وإنجازها وفق المعايير المطلوبة وتكون عن طريق المشاركة في مختلف الأنشطة الدراسية المتنوعة في الشكل والمضمون وتوفرها الإدارة الجامعية ( Skinner, 1993, 572 )، والمدى والمستوى من الجهد الذي يبذل في هذه الأنشطة التي تروح للنجاح الأكاديمي في الوقت والطاقة المستثمرة مثل الحضور في القاعة وأداء الواجبات وتنفيذ التوجيهات والمساهمة بالابحاث في مثابة ومشاركة لزيادة القدرة على التعلم وتمكينه من تشكيل الخبرات والمعرفة وتحقيق أعلى المستويات العلمية (Reeve, 2012, 161).
- إجراءيا: الإرهاق والتعب هو المصطلح الذي يطلق على واقع الطالب النفسي والسلوكي والصحي والجسدي نتيجة بذل جهود تتجاوز المعدل العادي في الدراسة لتحقيق نجاح متميز وإنجاز علمي وإيمان بكفاءة وقدرة الطالب النفسية والذاتية.
- ب-الشعور بالكفاءة: هو الإحساس الذي يمتلكه نفس الطالب وعقله وفكره نتيجة إنجاز عمل أكاديمي بذل فيه جهدا غير تقليدي مضاعف تبعا لتعليمات الأساتذة، ويتضمن تقديرا غير محسوب لذاته نتيجة كفاحه بمفرده او مع آخرين في الجامعة ويريد المحافظة على هذا الشعور بإيجابية ومرونة (شوكت، 1993، 34)، وهو اتجاه يعبر عن إدراك الطالب لمستواه الدراسي والعلمي وقدرته على إنجاز اعمال والقيام بافعال لم يكن قادرا عليها سابقا في سياق دراسته العلمية (Rotter, 1966, 306).
- إجراءيا: هو المدى او المستوى الذي حصل عليه الطالب في إجابته على أداة القياس عن شعوره وإحساسه بالكفاءة والتفوق والتقدير لذاته في دراسته الجامعية، ويمثل الشعور بالكفاءة نظرة الطالب واتجاهه نحو نفسه وتقديره لذاته.
- ج-الإنجاز الدراسي:

إجراءيا: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة الامتحانات والتقييم العلمي له من الأساتذة وإدارة الجامعة التي يدرس فيها.

د- اختصاص علم النفس:

إجراء: هم الطلاب الذين يدرسون اختصاص يرتبط بسلوك وتفكير وعقل الفرد والمؤثرات السلبية والإيجابية التي تترك أثرها في أدائه وتواصله مع نفسه والآخرين ضمن البيئة التي يعيشها.

#### 6- مقارنة بين الدراسة الحالية والأبحاث والدراسات السابقة:

كشفت الدراسة عن وجود الكثير من الأبحاث التي ترتبط بالإرهاق النفسي والإرهاق المعرفي والإرهاق الصحي ودراسات تتناول الإنجاز التحصيلي وتبعاته ونتائج الإرهاق على الإنجاز والتطور لدى الطلاب وتعددت الأبحاث التي تناولت الإرهاق الدراسي والانهماك في التحصيل والنتائج المترتبة على ذلك، ومن هذه الأبحاث دراسة الزعي 2012، ودراسة الحربي 2015، ودراسة المشهداني 2016، دراسة سكرن ويلموت 1993، دراسة نيومان وهود 2009، دراسة العبيدي 1999، دراسة الموسوي 2017، دراسة جردات 2016، دراسة محمد 2010.

واهم النتائج التي توصلت إليها هذه الأبحاث يذكر الباحث:

- 1-عدم وجود فروق دالة إحصائية في نتائج الإرهاق الدراسي بين الذكور والإناث والتخصص العلمي.
- 2-نمو اتجاهات الطلاب والطالبات نحو المادة الدراسية.
- 3-نمو في العلاقة المرنة الإيجابية بين الطلاب المنهمكين بالتحصيل مع أقرانهم ومع الكادر التعليمي.
- 4-معرفة العلاقة بين الإرهاق في الدراسة والعبء المعرفي والعجز في التعلم والأسباب غير الأكاديمية التي تدفع إلى التعب النفسي في الدراسة.
- 5-معرفة تأثير سلوك المعلم في الإرهاق الدراسي وهما التعليم والأنشطة المرافقة لتدريس المادة.
- 6-أثر المعلم في التخفيف من الأعباء الدراسية المرهقة التي تسبب إنهاكاً لقدرات الطالب ونتائجها في ضبط سلوكه وانخراطه في مساعدة الطالب.
- 7-معرفة علاقة الرضى من الحياة الجامعية والمودة في أداء الأساتذة في تحقيق التعليم دون التركيز على التعب والإرهاق في التحصيل.
- 8-عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في الإرهاق والانهماك الدراسي بين الذكور والإناث.
- 9-وجود علاقة ارتباطية بين مشاركة أولياء الأمور للطلاب في المراحل الدراسية الأولى ما قبل الجامعية وزيادة الإنجاز الدراسي بصرف النظر عن الإرهاق والانهماك في الدرس بعد فترة المدرسة الصباحية.
- 10-وجود إرهاق دراسي في مجالات التعلم التعاوني والتعلم النشط في ظل التحديات التعليمية التي تواجه المدرسة النموذجية.
- 11- يتم تقدير الذات عن طريق تقدير الأسرة والبيئة والمجتمع والجامعة للطالب نتيجة تعمقه وانهمائه في الدراسة وعدم الاتجاه إلى إفراغ الوقت بالأمور الفرعية أو اللهو.
- 12-يزداد ولاء الطالب لجامعته وامتلاكه الشعور بالاستقرار والأمان وإشباع حاجاته المعرفية والثقافية.
- 13-ازدياد قدرة الطالب على ضبط نفسه وتحكمه بعواطفه وإحاسيسه وميوله ورغباته نحو الأفضل لموقعه ومقامه العلمي ومكانته في البيئتين الأسرية والاجتماعية.
- 14-تقديم تصورات علمية تحدد المستوى والمقياس النفسي عن الإرهاق والتعب والانهماك في الدراسة وكيفية تقدير الذات الإنسانية.
- 15-معرفة محفزات الإرهاق وتبدد أوهام التعب لتحقيق النجاح، ويمكن ذلك في نتائج الدراسة ونظرة المجتمع والبيئة إلى إنجازاته المعرفية والسلوكية.

- 16- من نتائج الدراسات والأبحاث أيضا ما يشير الى إحساس الطالب بالكفاءة والجدارة وهو عامل مرتبط بما يقدمه خلال مسيرته التعليمية.
- 17- كشفت عن متغيرات مثل الدوافع الاسرية التي قد تكون متوترة ومنفصلة فتسبب لبعض الطلاب حالة من الاتجاه نحو الدرس هربا من مواجهة الواقع الذي يعيشه والاضطراب الذي يتحكم بالأسرة.
- وقد نتج من الاطلاع على هذه الأبحاث السابقة ومقارنتها مع الدراسة الحالية ما يلي:
- 1- افادة الباحث من نتائجها والاحاطة بالمعلومات عن موضوع الإرهاق وأنواعه ونتائجه في الشعور وتحقيق الذات والتحصيل الدراسي.
  - 2- معرفة كيفية تناول المحفزات التي تقلل من الإرهاق الدراسي وتحقيق الشعور بالكفاءة والإنجاز الدراسي.
  - 3- وجود تباين في الأهداف من حيث المتغيرات البحث الحالي مع الدراسات السابقة.
  - 4- بعض الأبحاث تناولت ادوات قياس مختلفة فيما الدراسة الحالية استخدمت استبانة رأي كأداة لقياس اثر الإرهاق والتعب في تحقيق الشعور بالكفاءة والإنجاز الدراسي.
  - 5- عدم التمايز في الوسائل الإحصائية المستخدمة.

## الفصل الثاني: الإطار النظري

### أولا: دلالة الإرهاق والتعب في أداء الطالب التعليمي

اول ما يشعر به الطالب في انتماؤه الجامعي هو الاعتزاز بنفسه خلال الانتقال من الدراسة المتوسطة والثانوية الى الدراسة الجامعية واعتباره انه أصبح جزءا فاعلا في المجتمع وله كلمته المؤثرة في الاسرة، وهو بذلك يكتسب هوية جديدة في إطارها الثقافي والعلمي وتتبع ذلك في تجربته الشخصية ويؤثر في المؤسسات التي يتواصل معها باعتباره أصبح فردا فاعلا في المجتمع متملكا شعورا لكفاءة والجدارة والاستعداد لنقل خبرته الجامعية الى الآخرين (غانم، 1995، 86).

إلا أن ما يفيد في هذا الموقع المتقدم في حياته هو طبيعة الاجتهاد والجد والمثابرة والنشاط في الدراسة الجامعية، فكلما ارتفع مستوى التعب والإرهاق تجاه هذه المتغيرات فانه بلا شك يكون قد انتقل فعلا لا قولاً الى الإنتاجية المجتمعية الفاعلة إيجابياً، وهذه المتغيرات تؤثر في توجيه سلوكه وانفعالاته وتحدد اتجاهاته ومستقبله بالتزامن مع نموه الجسدي والفكري والوجداني (معوض، 2001، 11).

ليس بالضرورة أن يكون سعيه عن طريق الكد والجهد والتعب في الدراسة هو نيل الاحترام والتقدير من الآخرين بقدر ما يكون ارضاء لنفسه فهو يريد ان يكسب احترام الآخرين عن طريق نتائجه وهذا يشكل مدعاة سرور في النفس وزيادة في الثقة التي يولها الآخرون له، وهو يصقل وينمي قدراته من منطلق الصدق مع الذات والاحترام لشخصه ووجوده وكيانه، وهو عندما يدرك هذا التقدير لنفسه بالرغم من الإرهاق والتعب في صحته ونفسه فيولد فيها مفهوما إيجابيا للتقدير ومعانيه ودلالاته وبالتالي يكون موافقا بين الذات المثالية والذات الواقعية ويترجم هذا في دراسته الفعلية (المحاميد، 2000، 42).

ومن مؤشرات الإرهاق والانهماك في الدراسة يبين الباحث النقاط الآتية:

- 1- الانفعال الإيجابي لدى الطالب بحيث يصدر منه ردة فعل غاضبة بغرض عدم التشويش او الالهاء وفقدان التركيز بمشاكل جانبية لا علاقة لدراسته بها.
- 2- الجهد الواضح في صحته والتعب في السهر من أجل إنجاز الفرائض والمطلوب منه كالأبحاث من قبل أساتذته في الجامعة، فالطالب معلم نفسه بنفسه عن طريق تحقيقه التكامل بين ما يتعلمه وما يقوم به من تواصل (Jones, 1994, 44).
- 3- وضوح الإرهاق في وجهه خاصة في أوقات التقييم للإنجازات الأكاديمية، إلا أن الشعور بالمتعة يبدد هذا الإنهاك في لحظة التقييم الإيجابي وإشاعة الطموح الذاتي نحو درجة أعلى.

- 4-إن التعب والإرهاق في الدراسة لا يلغي من نفس الطالب انسانيته تجاه المسائل الطارئة والمحيطه ببيئته فهو يكون أكثر تعاوناً ويستخدم مهاراته في العمل والتفاعل مع الآخرين.
- 5-تحديد الطالب للمهام العلمية الموكلة اليه ويكون التحدي والاثارة والتنافس واستثمار الوقت هي السمة الغالبة في سلوكه ونفسيته مع أقرانه الطلاب في القاعة الدراسية.
- 6-التفاعل التعاوني خلال النقصي عن الحقائق وكتابة الملاحظات وتبادل المعرفة والآراء بالرغم من الإرهاق والتعب وضيق الوقت.
- 7-المشاركة في الفعاليات المجتمعية داخل المدرسة وتأثيرها في سلوك الطالب في سياق التعلم الإيجابي، وشعوره بالارتباط العقلائي لاحتواء الإنهاك والجهد.
- وأكثر مظاهر الإرهاق والإنهاك في تحصيل المعرفة المدخلات الفكرية ومستوى الدافعية وعمليات التحليل وهي مؤشرات ادائية يمكن ملاحظتها بسهولة (Fredrik, 2004, 30)، ومن هذه المؤشرات يتبين في سلوك الطالب واقع يتمثل في النقاط التالية:
- 1-ضعف الاهتمام بمتابعة الدروس يوميا ويحاول تأجيل تنفيذ الفروض لما قبل الامتحانات بمدة وجيزة.
  - 2-تدني واضح في مستوى تحصيله الدراسي مقترنا بحالة من الشرود الذهني وعدم التركيز والانتباه.
  - 3-التفاعل غير الإيجابي مع أقرانه الطلاب داخل وخارج الصف، اذ تكون العلاقة محكومة بالسلبية والنفور وقد تصل الى العدائية المفرطة والكلام البذيء او العزلة.
  - 4-تغير وقلب في المزاج من الضحك واللعب الى السخط والصراخ والاصوات العالية.
  - 5-عدم الاستجابة لتوجيهات الإدارة كتعبير عن حالته العاطفية والنفسية ومشاعر القلق والاضطراب.
  - 6-عدم وجود قناعة في إنجازاته والتشكيك في قدراته لتنفيذ المهام الموكلة اليه وعدم المثابرة والدقة.
  - 7-الإجابات السريعة للأسئلة الموجهة الى الطالب بأسلوب غير علمي او موضوعي.
- ومن ابعاد الإرهاق الذي يصيب الطالب يذكر الباحث (Travler, 2010, 6-9):
- 1-على مستوى الإرهاق المعرفي:
    - أ- الإرهاق الإيجابي في التحصيل المعرفي كرجبة في المنافسة والتحدي فيقوم بحضور الدرس والاهتمام بملاحظات التدريسي ويتفوق في تنفيذ الأنشطة وتطبيقها بدقة وحرص.
    - ب- الإرهاق السلبي في التحصيل المعرفي ويتمثل في مغادرة الصف لأسباب مختلفة وشعوره بالجزر والملل فضلا عن الامتناع او التأخير في تطبيق الأنشطة، وقد يرفض الإذعان الى ملاحظات التدريسي ويقوم بالتشويش على الدرس.
  - 2-على مستوى الإرهاق السلوكي الانفعالي:
    - أ-يتجه الطالب الى التمسك بقراراته في الدراسة، فقد يكون مواظبا بشدة ومشاركا في الفعاليات التعليمية.
    - ب-يحاول اختبار ردود فعل التدريسي في إحساسه بالمتعة وعدم الانتماء الى البيئة الصفية.
    - ج-يعمل على التواصل مع التدريسيين لتلقي الدعم والمثابرة والتشجيع لاغناء خبراته في سياق التعلم الفعال والتحدي العلمي التحصيلي. وتتحدد أساليب الإرهاق والإنهاك لدى الطالب في صور وأوجه متعددة منها تبعا لأهداف هذا الاتجاه السلوكي في تحسين الدرجات الاختبارات التحصيلية او تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص المتاحة للطلاب وتطبيقا لانشطة الكتاب المدرسي (Travler, 2010, 12-13):
    - أ- الإرهاق الشديد ورواده من الطلبة المتأبرين على دراستهم ولديهم المرونة في التواصل مع التدريسيين بقوة وينظرون الى البيئة التعليمية كحاضنة إيجابية لهم.
    - ب- الإرهاق التعاوني في ميل أصحابه الى التفاعل الاجتماعي إلا أن لديهم المشاركة في الأنشطة المدرسية بما يعكس صدقهم في العلاقة مع المدرسة.
    - ج-الإرهاق السلبي ويتمثل في العزوف عن المشاركات في الأنشطة والتواصل مع التدريسيين.

إلا أن التأثيرات الإيجابية للإنهاك والتعب تبقى الغالبة في نفسية وسلوك الطالب وتؤدي حكما الى تطوير قدراته وتنمية عقله المعرفي وتفكيره الناقد، فضلا عن تحسين كفاءته العلمية بمقارنة بالطلاب الآخرين المتكئين عن القيمة في نظرتهم الى ذاتهم.

### ثانيا: نظريات في الإرهاق الدراسي:

**1-نظرية الإرهاق في التعلم:** وضع فيغوتسكي الإرهاق في سياق بناء الفرد لشخصيته منذ المراحل العمرية الأولى متأثرا بالبيئة الاسرية والمجتمعية، كما حدد تأثير المواقف الاجتماعية في تطور مستوى الإرهاق الذهني لدى الفرد موضحا وجود ارتباط بين البيئة التعليمية وشخصية الطالب المستجيب لدروسه والظروف الخارجية المحيطة به وما تمثله من دافعية تنمي وتغذي قدراته (Maloshonok, 2014,10).

**2-نظرية التعلم التعاوني الإبداعي:** فقد وضع شنايدرمان الإرهاق في التعلم من العلاقات التعاونية والأنشطة التي توجه الفريق وترشده الى المثابرة لتحقيق نتيجة متطورة مقرونة بالنقاش والدفاع عن الأفكار وصولا الى إبداع يبرر الإرهاق في إطار من التنظيم والدقة والحرص، وغالبا ما يكون أفراد الفريق من الطلاب متميزين بالدافعية القصوى لتطوير مهاراتهم وقدراتهم ومشاركين في أنشطة معرفية خارجية اختيارا منهم ليكونوا أكثر استعدادا لدخول معترك الحياة (Shneiderman, 1998, 41).

**3-نظرية تكافؤ الذات:** وضع ريف تقدير الذات عاملا أساسيا ومبررا لحالة الإرهاق والتهاك التي تصيب الطالب، هو يريد أن يبحث عن قيمة لنفسه بين جمهور الطلبة المحيطين به وليس من منطلق ضعف الثقة إنما التنافس الإيجابي، ويكون ذلك في إطار تلبية الحاجات الأساسية في ذاته وسعيه الى التكامل الحيوي لكافة مكوناته الصحية والنفسية والسلوكية بما يعطيه قوة البحث والتقصي والتوجيه لسلوكه نحو الهدف الذي حدده بعيدا من التوتر والقلق (Reeve, 2012, 155).

**4-نظرية التكيف الفعال:** وضع هونغ الإرهاق والإنهاك الدراسي في إطار إرادة التكيف الفعال للطالب مع دروسه، فيقوم بإثارة المشكلات التي تتعلق بالمقرر الدراسي مستعينا بالمصادر التي تؤكد وجود المشكلة، ومتعاوننا مع نظرائه من الطلاب في الترويج لفكرته حول مشكلات المادة الدراسية، ويكون طرحه للمشكلة ليس شعورا منه بالسعادة بقدر ما تكون تعبيرا عن سلوكه في توسيع المعرفة، ويتميز بالمرونة في تقدير ظروف الآخرين ومستوى تفكيرهم، ويكون الإرهاق الدراسي متمحورا في تحديد المشكلات وتلقي الدعم من التدريسي ومستخدما الأدوات المناسبة لحجته ولديه المحتوى المعرفي الكامل عن المشكلة متعاوننا مع أقرانه من الطلاب ومراقبا لذاته ومنظما لخطواته (Hung, 2002, 70).

وعن طريق هذه النظريات يجد الباحث أنّ الطالب يبحث في الأصل عن المعرفة ويوجه كل قدراته وانشطته في هذا الاتجاه، وهو يحقق لذة التحصيل غير مبال بتبعات هذا الامر على مستوى الصحة البدنية أو الإرهاق النفسي، وتتكون لديه المثالية الانغماسية والتركيز المطلق كما يتمتع بنشاط يثير لديه التحدي مع الآخرين المنافسين الافتراضيين وهذا بذاته يتطلب منه بذل الجهد والمهارات واليقظة ودمج الأفعال وتكون أهدافه واضحة بما يحصل عليه من التغذية الراجعة (Whiton, 2009, 42).

ويتميز الطالب في هذه الحالة بمستوى من الوعي والادراك بالمسؤولية تجاه ذاته وشعوره بالكفاءة الكبيرة لإنجاز دراسته على أكمل وجه، وفي حركة الوعي لديه يكون مستثمرا مثاليا للوقت المتاح وعدم اهدار الفرص للتحصيل والتفوق، وهو لا يبالي بالقلق ولا يهتم بالملل انما كل التركيز والانتباه الى دراسته ومهامه فيطور أهدافه تبعا لذلك المجهود في سيطرة وضبط وتحرر من الفشل ومقاومة الأفكار التي تقربه من القنوط والعجز واليأس (الدلفي، 2000، 247).

وفي ذلك يتجه الطالب الى تطوير نفسه وتنمية قدراته والمشاركة في الخبرات التعليمية وهو يدرك تماما حجم الجهد النفسي والجسدي والطاقة والوقت، ومشاركته بفعالية لا تشعره بالإرهاق بقدر ما يحقق من سعادة في ذاته (Astin, 1993, 466)، وتتحدد مشاركته عن طريق ثلاثة اتجاهات هي:

أ- المشاركة مع رفاقه: سواء مع رفاقه او الكادر التعليمي وهي تطور وتنمي قدراته العقلية والحسية سواء داخل القاعة الصفية او في الندوات او تنفيذ المهمات في مشروعات بحثية ومعرفة حل المشكلات.

ب- المشاركة العلمية: عن طريق الاقبال على دراسة المقرر بجدية واستثمار الوقت في البحث والتحصيل.

ج- المشاركة التفاعلية مع الأساتذة والمدرسين: وهي ترتبط في بعدها بمستوى المعرفة لديه، وخبراته المكتسبة وجرأة الخطوة نتاج الثقة والاطمئنان الى قدراته الذاتية (Marti, 2006, 409).

**ثالثاً: الشعور بالكفاءة والإنجاز في المرحلة الجامعية:**

ينطلق شعور الطالب بكفاءته عن طريق معرفته لذاته وحجم قدراته المعرفية والعلمية وقدرته على مواجهة الاحتمالات والمشاركات العلمية، وهو ينظر بواقعية الى نفسه مدركاً نقاط القوة والضعف لديه، إلا أنه يتميز بمستوى اجتماعي وأسري قدم له الدعم النفسي بحيث انه استطاع وضع أهداف لمسيرته وان تطلب الامر بذل جهد وإرهاق وتعب (أبو رياش، 2007، 176)، اما في واقع الطالب المغاير فانه يتجه الى سلوكيات دفاعية عن واقعه ليبرر ضعفه وقصوره الدراسي وقد يعتمد أساليب دونية مثل البكاء او اللجوء الى الكذب والتمرد أحياناً والعد من تحمل المسؤولية (الخالدي، 2014، 50).

والطالب الذي يرهق نفسه لأجل العلم رغبة منه في زيادة تحصيله يتمتع بسلوك إيجابي في التعامل مع الاحداث كسمة مميزة في نفسه، وان كان هدفه هو تنمية هذه الذات وتحقيق التكامل في شخصيته رابطاً بين الماضي والحاضر ليدخل المستقبل من باب التجربة الواسعة والقدرة المتينة (الحنفي، 1995، 512).

ومن قراءة النظريات يستنتج الباحث ان تفاعل الطالب مع التعليم في المرحلة الجامعية يجبره على تعديل مواقفه وفقاً لمكتسبات الخبرة المحصلة، فالمواقف الاجتماعية في حالة تطور ومجاراتها تستوجب منه البحث والتقصي ويكون ذلك بالتعلم المقترن بالانفعال الإيجابي ومعرفة أهدافه وتحقيق الطموح لشخصه ومواجهة التحديات العلمية وإيجاد الحلول لمشكلاتها (الانصاري، 2000، 135).

كما أن سعي الطالب المرهق والمنهك بالدراسة ليكون أداة فاعلاً في البيئة الأكاديمية الجامعية تدفعه الى الدمج بين مبادئ التعلم ومنهج البحث والمقرر الدراسي فيواجه المشكلة بألية سلسة وسهلة تتطلب منه التركيز والانتباه والتحفيز الذاتي وممارسة مستوى متقدم من مهارات التفكير، وهذا ما يبور شخصيته العلمية متناسياً حجم الإرهاق والتعب الذي بذله (عبد الرحيم، 1988، 87)، مستخدماً أنواع الاستراتيجيات الدراسية الحديثة في معظمها في تطبيق وتنفيذ المهمات التعليمية بحيث يحقق الوعي والادراك في تحديد المشكلة وتقسيمها وتحليلها وإيجاد عناصرها وتحديد طرق الحل وصولاً الى اتخاذ القرار لحلها.

لا شك ان الإرهاق الذي يصيب الطالب في دراسته يؤثر إيجاباً في قدراته الفكرية ويثير عامل التركيز والانتباه لديه، ويكون معه عامل التحدي واليقظة والقدرة على الادمج في الفصل الدراسي متوقفاً على رفاقه، ويحقق له المشاركة المتميزة التي تضفي على شخصيته وجوداً نشطاً و متميزاً ينيح له افضل استثمار للفرص والوقت لتحقيق أهدافه (الداهري، 1999، 108)، وقد تكون الخاصية الأكثر دقة هي التكامل بين الوظائف النفسية وتطوره الاجتماعي ومكتسباته في الخبرة والثقة والاطمئنان والمرونة والانفتاح فيكون شخصاً مميزاً وقادراً على مواجهة المشكلات وتقديم الحلول لها (الزعيبي، 2013، 221).

يرى الباحث ان دافع الإنجاز يعد من الدوافع المهمة، إذ يقود الكائن الى كيفية التخفيف من توتر حاجته، وان يضع خططاً متتابعة لتحقيق أهدافه وان ينفذ هذه الخطط بالطريقة التي تسمح أكثر من غيرها بتهدئة إلحاح حاجات الكائن ودوافعه (مسلم، 2014: 234)

### الفصل الثالث: الإطار الاجرائي

**1-منهجية البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي كونه يحدد الظاهرة وتوصيفها ويمكن من دراستها وتحليل أداة القياس المرتبطة بها والعلاقة بين متغيراتها وهذا المنهج الأكثر استخداماً في أبحاث علم النفس والأبحاث التربوية (الغنام، 1989، 51).

**2-مجتمع وعينة البحث:** تكون مجتمع البحث من كافة اقسام طلاب السنة الأولى في اختصاص علم النفس في جامعة واسط في العراق للعام الدراسي 2024-2025، وعددهم 218 طالباً وطالبة يشكلون مجتمع البحث، واختار الباحث من هذا المجتمع عينة مكونة من 49 طالباً وطالبة في اختصاص علم النفس (18 طالباً ونسبتهم الى العينة 36.7% والإناث 31 طالبة يشكلن نسبة 63.3% من

العينة) وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ومجموع أفراد العينة يشكلون نسبة 22.7% من أصل المجتمع وهي نسبة كافية ليصار الى تعميم النتائج وتقديمها للإفادة منها.

**3-أداة البحث:** بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة صمم الباحث لقياس مستوى الإرهاق والشعور بالكفاءة والإنجاز استبانة رأي وفق نظريات بيس وروجرز، وطبق الاستبانة على أفراد العينة بعد عرضها على المحكمين لمعرفة ثباتها وصلاحيه فقراتها. وضع الباحث بدائل لكل إجابة على كل فقرة وكانت خماسية التدرج من ينطبق بدرجة عالية جدا، ينطبق بدرجة جيدة، ينطبق بدرجة متوسطة، ينطبق بدرجة ضعيفة، لا ينطبق ابدا وتحسب الدرجات (1,2,3,4,5) اما كل اختيار يقوم به الطالب او الطالبة ويحسب للاستبانة درجة كلية.

تم صياغة الفقرات لاستبانة الرأي بصيغتها الأولى المكونة من 90 فقرة، وعرضها على المشرف وعدد من المحكمين الاختصاصيين في علم النفس التربوي والسلوكي لتقدير صلاحية الفقرات ودقتها في تحقيق أهداف البحث، وبعد اجراء التعديلات التي طلبها المحكمون من حذف وتعديل صياغة وإعادة ترتيب وتوزيع الفقرات،

تضمنت في صيغتها النهائية وبعد تحقيق نسبة 87% من موافقة المحكمين 88 فقرة موزعة في أربعة محاور هي:

الأول-محور الإرهاق النفسي والجسدي في الدراسة ومجالاته وأنواع الجهد وأسبابه والأنشطة المرتبطة به وعدد فقراته 24 فقرة.

الثاني-محور الشعور بالكفاءة وشروطها والمواقف المرتبطة بها في الاتزان والثقة وعدد فقراته 22 فقرة.

الثالث-محور تحقيق الإنجاز الدراسي وأثره في التفاعل والمشاركة العلمية واكتساب الخبرات والمعرفة وعدد فقراته 28 فقرة.

الرابع-محور متطلبات التعليم الجامعي في اختصاص علم النفس وعدد فقراته 14 فقرة.

وللتأكد من وضوح التعليمات لأفراد العينة والفقرات والبدايل وتحديد الوقت لتعبئة الاستبانة والمحدد 35 دقيقة قام الباحث باجراء اختبار لعينة استطلاعية من أصل العينة نفسها ووزع لهم الاستبانة وتحقق من استجاباتهم لها ووضح التوجيهات والتعليمات التي قدمها. وزع الباحث الاستبانات بتاريخ 28-3-2025، واستلمها كاملة بالتاريخ نفسه بعد الانتهاء منها من قبل أفراد العينة، وبعد تصحيح الإجابات وتفرغ البيانات قام الباحث باحتساب القوة التمييزية لفقرات الاستبانة وقسم الطلاب الى مجموعتين عليا ودنيا بنسبة 28% لكل مجموعة للحصول على أعلى تباين وأكبر حجم بينهما.

**4-قوة تمييز الفقرات:** وباستخدامه للاختبار التائي لعينتين مستقلتين كشفت النتائج ان فقرتين لم تكن دالتين إحصائيا عند مستوى 0.05 وبالتالي عدم قدرتهما على التمييز ولذلك حذف احتسابهما من الاستبانة لتكون 88 فقرة فقط، ويبين الجدول أدناه نتائج الاختبار التائي لفقرات كل محور للعينتين المستقلتين وبالتالي معرفة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا لفقرات كل محور.

جدول رقم 1 يبين نتائج الاختبار التائي لفقرات كل محور للعينتين المستقلتين والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

الترقيم	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط المعياري	القيمة التائية	الدلالة عند مستوى 0.05
المحور الأول: الإرهاق	المجموعة العليا	4.45	1.534	0.166	3.112	دالة إحصائية
	المجموعة الدنيا	2.78	1.899	0.122	3.645	دالة إحصائية
المحور الثاني: الشعور بالكفاءة	المجموعة العليا	3.52	1.272	0.113	3.758	دالة إحصائية
	المجموعة الدنيا	2.47	0.878	0.182	2.867	دالة إحصائية
المحور الثالث: تحقيق الإنجاز	المجموعة العليا	3.41	1.019	0.117	2.957	دالة إحصائية
	المجموعة الدنيا	2.89	0.768	0.168	3.419	دالة إحصائية
المحور الرابع: متطلبات الدراسة الجامعية	المجموعة العليا	4.19	1.516	0.125	3.867	دالة إحصائية
	المجموعة الدنيا	3.23	1.732	0.173	2.896	دالة إحصائية

كما أن الباحث قام بتمييز كل فقرة بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجات لكل فقرة والدرجات الكلية للاستبانة، واستخدم في ذلك معامل ارتباط بيرسون لإيجاد:

- العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لكل محور تنتمي إليه مع الدرجة الكلية للاستبانة، وتبين بعد استبعاد درجة الفقرتين غير الدالتين عند مستوى 0.05.

-العلاقة الارتباطية بين درجات كل محور مع الدرجة الكلية للاستبانة، وتبين ان كل محاور الاستبانة دالة إحصائياً، وهذا مؤشر الى وجود الاتساق الداخلي والتجانس للاستبانة وتحقيقها لأهداف قياس الإرهاق في الدراسة وانعكاسه في الشعور بالكفاءة والإنجاز الدراسي.

**5-الخصائص السيكومترية للاستبانة:** وتتمثل هذه الخصائص:

- بالصدق في تمثيل الفقرات للسلوك المطلوب قياسه عن طريق إيجاد الصدق الظاهري حول صلة الفقرات بالمتغيرات المراد قياسها ومناسبتها للموضوع ويتحقق هذا الامر عن طريق تحصيل موافقة المحكمين على الفقرات بعد اجراء التعديلات المطلوبة.

-بالثبات عن طريق إجابات أفراد العينة على كل الفقرات في الوقت المحدد وعن طريق تحديد نسبة التباين في الدرجات واحتسب الباحث ذلك وفق معامل الفا كرونباخ وكانت نسبة الثبات 0.74.

ويبين الجدول أدناه الخصائص الوصفية لدرجات إجابات أفراد العينة للتأكد من إمكانية التحليل الإحصائي لبيانات التفرغ بعد انتهاء التصحيح.

جدول رقم 2 يبين الخصائص الإحصائية لدرجات أفراد العينة

الترقيم	الخصائص الإحصائية	البيانات الرقمية	الخطأ المعياري	دلالة عند مستوى 0.05
1	المتوسط الحسابي	131.894	0.687	دالة إحصائياً
2	الوسيط	132		
3	التباين	163.866		
4	الانحراف المعياري	14.628		
5	الدرجة العليا	86		
6	الدرجة الدنيا	62		
7	المدى	1.14		

**6-الوسائل الإحصائية المستخدمة:** استعمل الباحث الوسائل التالية:

أ-معامل ارتباط بيرسون.

ب-معامل الفاكرونباخ.

ج-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين.

د-تحليل التباين الأحادي.

هـ-الحقيبة الإحصائية SPSS.

## الفصل الرابع: النتائج والتوصيات

### 1-في النتائج:

تبين للباحث من نتائج الدراسة ان الإرهاق في الدراسة وفقاً للنظريات التي ساقها الباحث تبين ان الإرهاق والتعب في التحصيل الدراسي تترك أثرها الفاعل في سلوك الطالب وشخصيته ان على مستوى تقدير الذات او الرضى في دراسته وشعوره بالكمال في نتائجه وتفاعله الإيجابي مع أقرانه وأساتذته وإمكانيته في استثمار الوقت والفرص لتحقيق أهدافه.

أ-بالنسبة الى الفرضية الأولى لا يوجد فروق دالة إحصائية حول مدى الإرهاق النفسي والجسدي في مختلف مجالاته وأسبابه لا يمكن للطالب في السنة الأولى الجامعية ان يتحملة لتحقيق أهداف التعلم، فإن الجدول أدناه يبين نتائج الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط إجابات أفراد العينة لمتغير الإرهاق النفسي والجسدي.

جدول رقم 3 يبين نتائج الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط إجابات أفراد العينة لمتغير الإرهاق النفسي والجسدي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط الحسابي	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية	الدلالة في مستوى 0.05
في المحور الأول: الإرهاق في التعلم	124.19	12.58	0.08	38.56	0.01	دالة إحصائية

ويستنتج الباحث من البيانات الرقمية أعلاه ان الطلبة من الذكور والإناث في السنة الأولى الجامعية لديهم إرهاق نفسي وجسدي في مستوى دال إحصائياً، وهو ما يتفق مع نظرية بيس حول كثافة وتنوع الأنشطة والدروس التي تلقاها هؤلاء الطلاب، وتكون لديهم علاقات إيجابية مع الكادر التعليمي وفيما بينهم.

وهذه العوامل تؤثر في إرهاقهم وانهمالكهم الدراسي، ويدفعه الى بذل جهود أكبر تختلف في الشكل والمضمون عن المرحلة الدراسية السابقة.

تؤكد البيانات بطلان الفرضية في عدم وجود الإرهاق النفسي والجسدي في كل أسبابه وأنواعه، وان الثقافة المجتمعية لها دور في تشجيع الطالب على الدراسة وهو ما يتوافق مع دراسة الزعبي 2013 التي بحثت في مستوى انهماك الطلبة الجامعيين في التحصيل الدراسي.

كشفت البيانات عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مدى الإرهاق النفسي والجسدي ونوع الجنس من ذكور وإناث، او بين مدى الإرهاق ونوع التخصص الجامعي.

ب-بالنسبة الى الفرضية الثانية لا يوجد فروق دالة إحصائية حول مدى الشعور بالكفاءة وفق شروطها والمواقف المرتبطة بها في الاتزان والثقة لدى الطالب الجامعي، وفقاً لما هو مبين في الجدول أدناه.

جدول رقم 4 يبين نتائج الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط إجابات أفراد العينة لمتغير الشعور بالكفاءة والرضى

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط الحسابي	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية	الدلالة في مستوى 0.05
في المحور الثاني: الشعور بالكفاءة والرضى	109.78	11.53	0.03	35.12	0.01	دالة إحصائية

كشفت البيانات بطلان الفرضية في عدم وجود شعور بالكفاءة والرضى من الطالب حول أدائه الدراسي بالرغم من الإرهاق والتعب والمشقة خلال تنفيذ المهام والأنشطة الدراسية، وان مشاركتهم في درس المقررات وبذل الجهد يؤدي ثماره في النتائج، وان الشعور

بالكفاءة يتحقق عن طريق نظرة الكادر التعليمي والمجتمع للطالب وتحقيقه الاحترام والتقدير ونيله الثناء في إنجازاته وصولا الى الابتكار والإبداع.

كما أن الطالب لما يمتلكه من طموح وإرادة في التغيير والتطوير عن طريق الحصول على أعلى الدرجات في الاختبارات يحقق له الولوع الى عالم من الاحترام والتقدير يشعره بكامل الرضى والكفاءة المعنوية وقد ينتج من ذلك توفير أفضل الفرص للعمل في المؤسسات تبعا لاختصاصه الجامعي، ويبين له دوره الفاعل والمؤثر نتيجة الحصيلة المعرفية التي تكونت لديه نتاج السهر الطويل والإرهاق في الدراسة والانهماك في تأدية المهام والأنشطة الدراسية وتحقيقه التفوق في التعليم ونيل ثقة أساتذته في الجامعة.

ج-بالنسبة الى الفرضية الثالثة لا يوجد فروق دالة إحصائية حول مدى تحقيق الإنجاز الدراسي وأثره في التفاعل والمشاركة العلمية واكتساب الخبرات والمعرفة لدى طالب السنة الأولى في الجامعة في حال الإرهاق النفسي والصحي، وفق ما هو مبين في الجدول أدناه.

جدول رقم 5 يبين نتائج الاختبار التائي لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط إجابات أفراد العينة لمتغير الإنجاز الدراسي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	خطأ المتوسط الحسابي	القيمة التائية	القيمة الاحتمالية	الدلالة في مستوى 0.05
في المحور الثالث: الإنجاز الدراسي	169.28	14.56	0.02	29.41	0.01	دالة إحصائية

كشفت البيانات بطلان الفرضية في عدم وجود تحقيق الإنجاز الدراسي وأثره في التفاعل والمشاركة العلمية واكتساب الخبرات والمعرفة لدى طالب السنة الأولى في الجامعة في حال الإرهاق النفسي والصحي، ويبرر هذا ان الطلاب لديهم ثقة بأنفسهم تمنحهم إنجاز ما هو مطلوب في دراستهم بالرغم من الإرهاق والتعب، ولا يكون الإنجاز حقيقيا اذا لم يكن مقرونا بجهد كبير خلال فترة التحصيل، ثم ان إحساس الطالب بإمكانية تحقيقه لإنجاز علمي يبرر وجوده ومكانته في المجتمع والاسرة وبالتالي وجود رغبة في تطوير وتقدير المنزلة العالية والقيمة المتقدمة والرفعة في المكانة داخل بيئته.

فالطالب لديه نزعة اسابية في نفسه يسعى عن طريقها الى تحقيق ذاته عبر التحصيل والإنجاز الدراسي دون الاخذ بالاعتبار حجم الجهود والإرهاق المبذول لاجل ذلك، وهو يريد اثناء المعرفة وتكوين خاصية التقدم والتطور في معرفته لمواجهة المستقبل، كما أن نتاج الإنجاز هو تكوين علاقات مجتمعية مميزة تعود لقدرة الطلاب المتميزين من التكيف والتواصل وشعورهم بالتقدير لمستوى إنجازاتهم الدراسية.

## 2- في الاستنتاجات:

من الاستنتاجات التي توصل اليها:

1-لا توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب الذكور والطالبات الإناث في الحرص على الإنتاجية العلمية والمعرفية، مما منح الطلاب جميعهم الاطمئنان الى النتائج والرضى عن التحصيل والثقة بالذات والقدرة على العطاء العلمي وتحقيق النجاح والتفوق.

2-حقق النجاح المتميز للطلاب شعورا تكامليا في ذاتهم وشخصياتهم وتقديرا للجهد الذي بذلوه في الدراسة، مما يسمح لهم بالدخول الى المجتمع والتفاعل والمشاركة بقوة وإرادة.

- 3-يوجد تأثير إيجابي للإرهاق الجسدي وليس النفسي على صحة الطالب، ويتبدد هذا الإرهاق في النتائج التي تنعكس داخل بيئته الاسرية والمجتمعية ابتهاجا وفرحا.
- 4-يوجد علاقة ارتباطية بين الإرهاق النفسي والجسدي وتحقيق الذات وزيادة التحصيل والإنجاز المعرفي وتكون إيجابية وفقا لحجم ومستوى الإرهاق في الدراسة على التفوق والإنجاز العلمي.
- 5-لدى الطالب السنة الأولى اختصاص علم النفس شخصية تتمتع بمستوى من الإرهاق والإنهاك والتعب نتيجة الضغوطات في الأنشطة الدراسية إلا أنها تمنحه مزيدا من الثقة بالنفس وتجدد فيه روح التفاؤل والطموح لتحقيق أفضل النتائج.
- 6-لم يكن الإرهاق والتعب ليمنع حصول الطالب على مستوى عال من التقدير لذاته وتقييما أعلى لكفاءته في الخبرات المكتسبة نتيجة عدم استسلامه لضغوطات الأنشطة التعليمية والبحث عن المعرفة وشعورا بالرضى والاطمئنان الى مستقبله العلمي والمجتمعي وموقعه في الحياة.
- 7-لم يكن الإرهاق والتعب في التحصيل ليشكل عائقا حقيقيا اما تحقيق الإنجازات التعليمية والحصول على احترام الأساتذة والمجتمع والاسرة.

### 3-في التوصيات والمقترحات:

يوصي الباحث وفقا لما تقدم من نتائج واستنتاجات بما يلي:

- 1-أهمية تعميم إدارة الجامعة لا سيما على طلاب السنوات الأولى المنقلين من المرحلة الإعدادية الى الجامعية منشورات الدعم المعنوي للولوج الى عالم الأنشطة والدراسات العليا بمهارة وقوة وثقة واعتماد على الذات والقدرة على الدراسة لما له من إثر نفسي في سلوك الطالب واقدامه على تنفيذ المهمات بجدية وثققة بقدراته.
- 2-أهمية تشجيع الكادر التعليمي في الجامعات لطلاب الجدد في المشاركة التعاونية النشطة لاتمام المهمات البحثية المطلوبة منهم وعدم الشعور بالإحباط والتعب والإرهاق، اذ تكون العبرة غالبا في الإنجازات العلمية والتحصيل المعرفي والتقدير الاسري والمجتمعي.
- 3-أهمية اجراء دراسات أخرى لكيفية معالجة حالات الإرهاق غير الموضوعية لا سيما طلاب المرحلة الإعدادية والصف السادس اعدادي المؤهل لدخول الامتحانات الوزارية وفق نظام التعليم في العراق.
- 4-أهمية اجراء أبحاث تتناول أنواع الإرهاق والانهاك والعلاقة مع متغيرات أخرى مثل الصحة النفسية وأنماط الشخصية والانهاك السلوكي وتأثير السكن بأنواعه (الريف- الحضر) في التحصيل والإنجاز وربطه بالإرهاق من السفر لاجل التعلم.

### المصادر والمراجع:

1. أبو رياش، حسين، 2007، علم النفس التربوي للطلاب الجامعي والمعلم، دار المسيرة، الأردن.
2. الانصاري، بدر محمد، 2000، قياس الشخصية، دار الكتاب الحديث، الكويت.
3. الحنفي، عبد المنعم، 1995، الموسوعة النفسية في التعليم والتربية والعلاج النفسي في البيت والشارع، مكتبة مديولي، القاهرة.
4. الخالدي، منى عبد الله، 2014، التفكير الدوغماتي وعلاقته بالانطواء وتقدير الذات عند طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بغداد.
5. الداهري، صالح، 1999، الشخصية والصحة النفسية، دار الكتب، كلية ابن رشد، جامعة بغداد.
6. الدلبي محسن علي، 2000، الشامل في التربية وعلم النفس، دار الكتب العلمية، بيروت.
7. الزعبي رفعة رافع، 2013، سلوك انهماك الطلبة في تعلم اللغة الإنكليزية وعلاقته في كل علاقة الطلبة مع معلمي المادة واتجاهاتهم الى تعلمها، المجلة الأردنية للعلوم التربوية، مجلد9، ال عدد2.

8. شوكت محمد، 1993، تقدير الطالب لذاته في مرحلة المراهقة وعلاقته بالاتجاهات الوالدية والعلاقة مع الأقران، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.
9. عبد الرحيم طلعت حسن، 1988، علم النفس الاجتماعي المعاصر، دار الثقافة، القاهرة.
10. غانم محمد محمود، 1995، التفكير عند الطفل تطوره وطرق تعليمه، دار الفكر، عمان.
11. الغنام احمد، 1989، منهاج البحث في التربية وعلم النفس، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
12. المحاميد شاكر عقلة، 2000، الاعتمادية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
13. معوض خليل محمد، 2001، سيكولوجية النمو من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر، الأردن.
14. إسماعيل، تهاني انور (2015)، دراسة مقارنة في دافع الإنجاز الدراسي بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية ، مجلد 7 ، عدد4،  
DOI: <https://doi.org/10.31185/lark.Vol1.Iss20.693>
15. مسلم، محسن طاهر (2014)، أثر استراتيجية التفكير التناظري في تنمية دافع الإنجاز الدراسي والعادات العقلية في مادة الفيزياء لدى طلاب الصف الرابع العلمي، مجلة كلية التربية، العدد 1 / 17 ،  
DOI: <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol1.Iss17.308>
16. Astin,A.W.(1993):What in matters in collge?Four critical years revisited.San Francisco:Jossey-Bass.Awareness,contemporary Educational psychology .19(4),(pp.460-475).
17. Frederik, A. (2004): Engagement in Australian schools, Australain Institute for teaching and school leadership limited.
18. Hung,W.L.pavid &mun,chea&chun Hu&sum,cheung(2002): Engaged learning :Making learning an authentic Experience, Teaching and learning.Vol(25),No(1),pp:1-17.
19. Jones, B,& Valdez, (1994): Designing learning and Technology for educational reform, IL North central Regional Educational Laboratory.
20. Maloshonok,Natalia,(2014):Vygotskys Theory.Lessons for student engagement research,Seru jnternatiyonel Research Conference.
21. Maria Uriydiche Santiago Betancourt(2012):Predicting the Engagement of first-Generation community college students:AQuantitative study using CCSSE Data,California Irvine.
22. Marti,N.C.(2006):Dimensions of student engagement in American community colleges:Using the community college student report in research and practice.Community college journal of research and practice,22
23. Pascarella,E.T.(2001):Identifying excellence in Undergraduate education:Are we even close?Change,33(3),(pp.1-33)
24. Reeve,Jobmarshall,(2012):Aself determination Theory , Perspective on student Engagement , Chritensoneel al.(eds) , tlandbook of Research on student Engagement pp : 149-172.
25. Rotter.J.B.(1966):"Generalized Expectancies for internal versus external control ofreinforcement,psychological monographs",Whole,No.609.
26. Sirin,S.R.(2005):Socioeconomic status and academic achievement:A meta-analytic review of research.Review of Educational Research,75
27. Skinner, EA(1993): Motiration in the classroom Reciprocal effects of the teacher behavior and student engagement across the school year journal of educational psychology, 85(4) P:57.
28. Trovter , vick : (2010): student engagement literature review, lancapter
29. Whitson,carol & console ,Jodi (2009):Flow theory and student engagement,Journal of cross-Disciplinary perspectives in education, Vol.2,No.1,pp:40-49.
30. Ismail, Tahani Anwar (2015), A comparative study of the academic achievement motivation between married and unmarried female students in the College of Education for Humanities, Lark Journal of Philosophy, Linguistics and Social Sciences, Volume 7, Issue 4, DOI: <https://doi.org/10.31185/lark.Vol1.Iss20.693>
31. Muslim, Mohsen Taher (2014), The effect of analogical thinking strategy on developing academic achievement motivation and mental habits in physics for fourth-grade science students, Journal of the College of Education, Issue 1/17, DOI: <https://doi.org/10.31185/eduj.Vol1.Iss17.308>