

## العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة

د.نشوة عبدالمنعم عبدالله البصير\*

### المستخلص

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على إمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات الجامعة، ودراسة الفروق في الضجر الأكاديمي والتعب العقلي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص- ممارسة الرياضة- التقدير الأكاديمي). واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧١) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة تعليم أساسي (علوم- لغة عربية- لغة انجليزية- دراسات اجتماعية) من كلية البنات - جامعة عين شمس، بمتوسط عمري (٢١,٩٨)، وانحراف معياري (٠,٠٩±). واستخدمت الباحثة مقياس الضجر الأكاديمي والتعب العقلي (إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية Costa and McCrea (1992) ترجمة حبيب، ٢٠٠٨). وأسفرت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة في الضجر الأكاديمي وفقاً للتخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية، ووفقاً لممارسة الرياضة لصالح من لا يمارسن الرياضة، ووفقاً للتقدير الأكاديمي لصالح ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض. وعلى متغير التعب العقلي توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات أفراد العينة في التعب العقلي وفقاً للتخصص الدراسي، وجود فروق دالة وفقاً للممارسة الرياضة لصالح من لا يمارسن الرياضة، وجود فروق دالة وفقاً للتقدير الأكاديمي لصالح ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض.

**الكلمات المفتاحية :** العوامل الخمسة الكبرى للشخصية- الضجر الأكاديمي - التعب العقلي - طالبات الجامعة.

### مقدمة:

الشخصية الإنسانية ظاهرة معقدة، ولا يتوقف نموها عند مرحلة معينة بل يستمر خلال حياة الفرد، والخبرات التي يكتسبها الفرد وعلاقاته مع محيطه الإجتماعي ونموه العقلي والمعرفي وتجاربه الحياتية المختلفة وما يواجهه من أزمات تسهم في تكوين شخصيته ؛ لذا فالتعرف على الشخصية لا يتم فقط من خلال الشكل الظاهري الذي يمكن ملاحظته من خلال الأفعال والتصرفات، وإنما يجدر الأخذ بطبيعة الفرد الداخلية التي تتضمن النواحي النفسية والمزاجية والاتجاهات والاستعدادات والميول لدى الفرد. وهناك ارتباط ما بين الشخصية، وسماتها المختلفة، والأداء الأكاديمي والذي يظهر تأثيره بالإيجاب أو السلب، كما أن عملية التعلم هي الأخرى تؤثر في بناء الشخصية.

\*استاذ مساعد علم النفس التربوي - قسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

البريد الإلكتروني : [Nashwa.abdelmonem@women.asu.edu.eg](mailto:Nashwa.abdelmonem@women.asu.edu.eg)

وطلاب الجامعة أحد أهم الفئات التي يقع على عاتقها تقدم المجتمع، وحتى يتمكنوا من القيام بهذا الدور لابد أن يكونوا قادرين على تنظيم انفعالاتهم واختيار الأساليب التي تمكنهم من التعامل مع الضغوط المختلفة التي يواجهونها والكثير من الطلاب لا يمكنهم إيجاد الأسلوب المناسب للأداء الدراسي الجيد، الذي يمكنهم من النمو والتطور وذلك لأسباب متعددة قد تتصل بمحيطهم الشخصي والأسرى أو الأكاديمي.

ويعد الضجر الأكاديمي إحدى المشكلات التي تؤثر على دافعية الطلاب للتعلم وتحصيلهم الدراسي بما قد يؤثر بشكل سلبي في إدراكهم لقيمة التعلم، وكفاءته الذاتية، ويؤكد ذلك ما أشارت إليه نتائج كل من

( عبدالعال، ٢٠١٢؛ الشافعي، ٢٠١٦؛ محمود و محمد، ٢٠١٨؛ Pekrun, Goetz, Titz, 2002; Daschmann, Goetz & Stupnisky, 2011; Tze, Daniels, Klassen & Li, 2013)

والضجر الأكاديمي أكثر من كونه مجرد شعور أو حالة تعكس نقص الإهتمام، فهو انفعال غير واضح وموجود بشكل قوى في البيئات الدراسية، حيث يشير كل من مان وروبنسن Mann and Robinson (2009) أن الضجر الأكاديمي هو العامل الوسيط الأكثر أهمية أثناء حضور المحاضرات في الجامعة، وأن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الضجر الأكاديمي والإنجاز الأكاديمي. وتشير الدراسات إلى أن حوالي ٤٠% من الطلاب قبل التخرج يشعرون بالضجر الأكاديمي In: Daniels, Tze & Goetz (2015, 256). وأن الطلاب يشعرون بالضجر الأكاديمي خلال نصف كل درس تقريباً في المتوسط؛ مما يؤثر على الاستفادة بفعالية من إمكانات الشباب ويمثل هدراً للطاقات البشرية. وأن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من الضجر الأكاديمي معرضون لخطر أكبر للعديد من العواقب السلبية، مثل المشكلات الأكاديمية، بما في ذلك الدرجات المنخفضة، والتغيب، والتسرب وإساءة استعمال المخدرات، و اضطرابات الأكل، والأكسثيميا، والعدوان، والاكتئاب، وفقدان السعادة الذاتية، وضعف التوكيدية، واضطراب الشخصية الحدية، والانحراف. Daschmann, Goetz & Stupnisky, 2011, 422; (Fahlman, 2008, 4-5).

ومن جانب آخر نجد أنه مع مع زيادة المسؤوليات والضغوط الأكاديمية والإقتصادية والاجتماعية ومشكلات الحياة اليومية؛ فإن ذلك يجعل الفرد أكثر عرضة لما يعرف بالتعب والإرهاق والإجهاد العقلي، وما يكون له من تأثير على الخصائص المزاجية والأكاديمية والنفسية والصحية. وظهور أعراض نفسية أخرى كالتعب والقلق بالإضافة لبعض السمات النفسية الأخرى كسمات الانبساطية أو العصابية.

والتعب العقلي حالة معقدة تتميز بالإبتعاد أو تجنب بذل مجهود أكبر، تغيرات في المزاج، ومستوى الدافعية، والقدرة على معالجة المعلومات ويرتبط بشكل عام بعدد من العمليات الذاتية والسلوكية والسيولوجية كاستجابة للمتطلبات الحياتية مع عدم كفاية الراحة واستعادة الطاقة. وهو حالة نفسية نفسية تحدث بعد أو أثناء فترات طويلة من النشاط المعرفي والتي يعبر عنها في عدم وجود الدافع، وانخفاض الأداء المعرفي. وترتبط بعدة نتائج سلبية منها: انخفاض في الأداء البدني والمعرفي، وعدم القدرة على توجيه الإنتباه بشكل صحيح (Morris, 2019, 68; بن يعقوب، ٢٠١٢، ٤٥٩). وقد تتفاقم لتظهر في

صورة التعب، وكره مواصلة النشاط، وانخفاض في مستوى الالتزام بالمهمة الراهنة، والضعف المعرفي والسلوكي في الأداء (حسن، ٢٠١٦، ٣٨١-٣٨٢).

وقد اختلف الباحثون في النظر إلى طبيعة التعب العقلي، إذ نجد من يميز بين التعب كإدراك ذاتي، والتعب كمتغير موضوعي قابل للقياس في الأداء، ومنهم من ينظر إليه كحالة ترجع لظروف عابرة، أو سمة أكثر استقراراً لدى الفرد وليس من المرجح أن تتغير مع الوقت (الربيع، ٢٠١٨: ٣٧٩). كما تباين الباحثون في استخدامهم للمصطلحات المعبرة عنه والتي حملت نفس المضمون، فمنهم من عبر عنه بالإجهاد الأكاديمي Academic stress، وكثيراً ما عبر عنه بالإجهاد الفكري intellectual stress – Mental stress.

وبشير (2014,402) Goteze, Frenzel, Hall, Nett, Pekrun & Lipnevich ان التعب العقلي لم يجد الاهتمام ربما لأنه انفعال صامت في معظم الأحوال، إذا ما قورن بانفعالات أخرى يمكن تسجيلها وملاحظتها، كما أن التعب العقلي أحد الموضوعات الجديرة بالدراسة والذي يختلف باختلاف الأنشطة العقلية الممارسة، فقد وجد أن الموضوعات الأكثر تجريباً كالرياضيات تعد أكثر جلباً للتعب العقلي مقارنة بتخصصات دراسية أخرى مثل اللغات، وما ينتج عنه من وجود تعطيل للأداء عندما يشعر الفرد بعدم وجود نتيجة أو استفادة من الأداء المتواصل رغم الجهد المبذول. ولهذا، فإنه من المقبول بشكل واسع، أن التعب العقلي، بشكل عام، يؤثر سلباً على فعالية الأداء على المهام المطلوبة عندما تتطلب جهداً عقلياً.

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية من أحدث النماذج التي قامت بوصف الشخصية، حيث يفترض هذا النموذج وجود خمسة عوامل فقط تستطيع أن توضح الاختلاف في الشخصية، ويهدف إلى الكشف عن وجود أبعاد في الشخصية ذات استقرار وثبات نسبي، كما أن لنموذج العوامل الخمسة تطبيقات عديدة في حقل المؤسسات التربوية والاجتماعية وغيرها من المؤسسات. وأن معظم السلوك الإنساني يمكن تفسيره عن طريق العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وأن الدراسات الحديثة عبر الحضارية قدمت الدعم الكامل لعمومية وعالمية هذا النموذج، وأنه يتصف بالشمولية والأصالة؛ لذا من الممكن استخدام نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالخصائص والصفات المختلفة للشخصية الإنسانية (Digman, 1990, 418). ولأن الشخصية هي النمط المعبر عن سلوك الفرد وطريقة تفكيره، بالشكل الذي يحدد توافقه مع بيئته، وأنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف المتعددة؛ كما أن أحد المشاعر السلبية التي ترتبط ارتباطاً شديداً بالأداء الأكاديمي، وهو "الضجر الأكاديمي"، و"التعب العقلي" وعلى الرغم من وجودهما إلا أنهما وجدا اهتماماً متواضعاً في الثقافة الغربية وغير مكتشفان على الإطلاق في الثقافة العربية.

لذا كان من الأهمية دراسة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وإمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي من خلالها، وكذلك دراسة المتغيرين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية مثل التخصص الدراسي والتقدير الأكاديمي وممارسة الرياضة، خاصة وأن المتغيرات موضوع الدراسة لم يتم تناولها مجتمعة، ولم تجد الاهتمام الكافي على مستوى البيئات التعليمية والتربوية، حيث كان للتخصص الدراسي والتقدير الأكاديمي النصيب الأكبر من تناول البحث في حين لم يتم تناول تأثير ممارسة الرياضة على كلا المتغيرين، وهو ما سيتم تناوله في البحث الحالي.

## مشكلة البحث:

تختلف الشخصية من فرد لآخر، ويرجع ذلك إلى جملة السمات التي تميز كل شخصية، وتجعلها متفردة في سلوكها وتفاعلاتها ومعاملاتها. وفي حدود ما اطلعت عليه الباحثة تبين لها وجود عدد من الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت العوامل الكبرى للشخصية، وجميعها يؤكد على ضرورة دراستها لدى الطلاب؛ لأنها تلقى الضوء على ارتباطها بدرجة أو بأخرى بالأداء الأكاديمي والتحصيل الدراسي والمعدل الجامعي كما في دراسة المخلافي (٢٠١٠) ودراسة (Rajapakshe (2017)

وبما أن الضجر الأكاديمي والتعب العقلي من المتغيرات ذات الأهمية التي ترتبط بالأداء الأكاديمي للطلاب، حيث بين الباحثون العلاقة بين الضجر الأكاديمي وتدني التحصيل الدراسي، وتدني مستوى الأداء في العمل، وأن هناك علاقة بين الضجر الأكاديمي المرتفع لدى الطلاب وصحتهم النفسية والجسدية. وأن الطلبة الذين لديهم معدلات ضجر مرتفعة لديهم معدلات قلق عالية (الخوالدة، ٢٠١٣، ٨٣). وأن الطلاب من المحتمل أن يواجهوا من أعراض التعب العقلي المتمثلة في صعوبات في تركيز انتباههم، والتخطيط، وتغير في استخدام الاستراتيجيات للتكيف مع المخرجات السلبية الناتجة عن التعب العقلي، و صعوبة استدعاء الاستجابات المناسبة، وما يصاحبه من صعوبات في الحفاظ على الاهتمام، وصعوبة تجاهل المعلومات غير المرتبطة، وصعوبة في تصحيح الأخطاء مقارنة بغير المتعبين. وأن هناك ارتباط بين التعب العقلي وصعوبة الاندماج في المهام الأكاديمية (Hopstaken, Linden, Bakker & Kompier, 2015, 305). لذا فإن التعرف على السمات الشخصية المرتبطة بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طلاب الجامعة، يعطي مزيداً من الفهم لشخصية الطالب الجامعي، وأنسب الطرق التي يمكن بها تجاوز السلوكيات المرتبطة بتلك المتغيرات. علاوة على بحث متغيري الدراسة (الضجر الأكاديمي والتعب العقلي) في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص الدراسي – التقدير الأكاديمي- ممارسة الرياضة). وبذلك يمكن بلورة مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية:

١. إلى أي مدى يمكن للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية التنبؤ بالضجر الأكاديمي لدى طالبات الجامعة؟
٢. إلى أي مدى يمكن للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية التنبؤ بالتعب العقلي لدى طالبات الجامعة؟
٣. ما مدى الفروق في الضجر الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص الدراسي – ممارسة الرياضة- التقدير الأكاديمي)؟
٤. ما مدى الفروق في التعب العقلي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص الدراسي – ممارسة الرياضة- التقدير الأكاديمي)؟
٥. ما مدى الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات على مقياس الضجر الأكاديمي.
٦. ما مدى الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات على مقياس التعب العقلي.

## أهداف البحث:

١. الكشف عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المنبئة بالضجر الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.
٢. الكشف عن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية المنبئة بالتعب العقلي لدى طالبات الجامعة.

٣. التعرف على الفروق في الضجر الأكاديمي لدى طالبات الجامعة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية التخصص الدراسي – ممارسة الرياضة- التقدير الأكاديمي).
  ٤. التعرف على الفروق في التعب العقلي لدى طالبات الجامعة باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية التخصص الدراسي – ممارسة الرياضة- التقدير الأكاديمي).
  ٥. الكشف عن الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات على مقياس الضجر الأكاديمي.
  ٦. الكشف عن الفروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات على مقياس التعب العقلي.
- أهمية البحث

تبرز أهمية البحث من أهمية كل من

**المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي و المقارن

**العينة:** يتناول البحث طالبات الجامعة، حيث تعد شخصية الطالبة الجامعية محور البناء والدعم الحقيقي لتطور وتنمية المجتمع، ومن ثم تهيئتهن للقيام بدورهن الريادي في المجتمع، والمساهمة في حركة التقدم، من خلال بناء شخصيتهن الإنسانية المتكاملة في مختلف المجالات، وإثرائهن بالمعارف التي تجعلهن قادرات على التخصص في مجال معين.

**المتغيرات:** يتناول البحث عددًا من المتغيرات، العوامل الخمس الكبرى للشخصية والضجر الأكاديمي، والتعب العقلي.

**الأهمية النظرية:** تنبثق من أهمية المتغيرات، حيث تعد هذه الدراسة في حدود اطلاع الباحثة من الدراسات القليلة التي تناولت مفهومي التعب العقلي والضجر الأكاديمي وكذلك ربطهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، بما يعنى أنها تزيد من المعرفة العلمية في هذا الصدد، كما أنها تتيح للمهتمين لتناول هذه المتغيرات في دراسات أخرى بما يحقق زيادة الفهم للعلاقة التي تربط بين المتغيرات. كما تضيف الدراسة مقياسين، أحدهما للضجر الأكاديمي والآخر للتعب العقلي، مما يتيح الفرصة لاستخدامه وتطويره في الأبحاث النفسية والتربوية والأكاديمية لطالب الجامعة

**الأهمية التطبيقية:** يمكن الاستفادة من البحث على المستوى التطبيقي من خلال التركيز على العوامل التي تؤثر بالسلب والإيجاب على حالتى الضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة، حيث يعد البحث مدخلاً لمزيد من الفهم لحالتى الضجر الأكاديمي والتعب العقلي ومحاولة التخفيف منه من خلال الضبط الهادف لمقومات البيئة الجامعية، وإعداد البرامج المناسبة التي تتناسب وذلك الهدف وإيجاد حلول جذرية لمشكلة التعب العقلي والضجر الأكاديمي لدى طالب الجامعة.

**مصطلحات البحث والإطار النظرى:**

تستعرض الباحثة مصطلحات البحث الإجرائية بإيجاز من خلال العرض التالى:

**العوامل الخمسة الكبرى للشخصية The big five factors of personality**

وتُعرف وفقاً للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية على أنها خمسة عوامل هي الانفتاح على الخبرة، وصحة الضمير، والانبساطية، والقبول، والعصابية. والذى يتحدد بدرجة الطالبة على مقياس العوامل

الخمس الكبرى للشخصية المستخدم في البحث الحالي. ويتضمن الانفتاح على الخبرات ويعرف إجرائياً بقدرة الفرد على التجديد في الحياة والسيطرة والتفوق والإستقلالية في الحكم ويتحدد من خلال درجة الطالبية على هذا العامل. صحة الضمير ويعرف إجرائياً على أنه قدرة الفرد على إتمام المهام المطلوبة منه، حيث يكون لديه كفاءة وضبط الذات، والذي يتحدد من خلال درجة الطالبية على هذا العامل. الإنبساطية ويعرف إجرائياً على أنه قدرة الفرد على تكوين صداقات والبحث عن إثارة والإنفعالات الإيجابية، والذي يتحدد من خلال درجة الطالبية على هذا المحور. القبول ويعرف إجرائياً على أنه يتمثل في قدرة الفرد على مساعدة الآخرين، واحترام مشاعرهم، ويكون شخص متواضع، ويتحدد من خلال درجة الطالبية على هذا العامل. العصابية ويعرف إجرائياً على أنه قدرة الفرد على تحمل الضغوط والأعباء، والإحساس بالأمان والرضا، والهدوء، ولديهم استقرار انفعالي، وشعور بالراحة، وإحساس بالتفؤل، ويتحدد ذلك من خلال درجة الطالبية على هذا العامل.

**الضجر الأكاديمي** ويعرف إجرائياً في البحث الحالي على أنه الشعور بفقدان الاستثارة والإنجذاب نحو بيئة التعلم وعدم الرضا عن الحياة الأكاديمية، وفقدان الدافعية للدراسة، وضعف العلاقات مع الرفاق، والانطباع الشخصي غير الجيد عن قيمة البيئة الأكاديمية، وفقدان الدعم والمشاركة، وانخفاض كفاءة البيئة الاجتماعية، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبية على المقياس المعد لهذه الدراسة.

**التعب العقلي**<sup>١</sup> ويعرف إجرائياً في البحث الحالي على أنه الحالة الناجمة عن الجهد العقلي نحو مهمة ما، أو عدد من المهام التي تحتاج إلى نشاط عقلي، والتي تتمثل في حالة التعب والإرهاق الجسدي، ورتابة وصعوبة المحتوى الدراسي، وضعف الدافعية للعمل، والانشغال بالمشكلات والضغوط المحيطة، وضعف القدرة على التركيز ولوم الذات. ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبية على المقياس المعد لهذه الدراسة.

**طالبات الجامعة:** ويقصد به الطالبات الملتحقات بكلية البنات جامعة عين شمس، بالفرقة الرابعة شعبة التعليم الأساسي من التخصصات العلمية (علوم) والأدبية (لغة عربية- دراسات اجتماعية- لغة إنجليزية)، واللاتي تتراوح أعمارهن من (٢١،٥ : ٢٢) عاماً.

### الإطار النظري للبحث:

## The big five factors of personality الشخصية الكبرى للشخصية

الشخصية مفهوم شائع الاستخدام في الاصطلاح اليومي، فيقال عادة أن فلان له شخصية، وفلان ليس له شخصية. وهناك اختلاف بين الاستخدام الاصطلاحي للشخصية لدى غير المتخصصين وبين المتخصصين في مجال علم النفس.

يعرف البورت (Allport(1937 على أنها ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد، لتلك النظم السيكوفيزيقية التي تحدد أسلوبه الخاص في السلوك والتفكير (مجيد، ٢٠٠٨، ٢٠). ويراهها كاتل

<sup>١</sup> استخدمت مصطلحات عديدة من قبل الباحثين يعبر مضمونها عن التعب العقلي مثل الإرهاق العقلي، الإجهاد العقلي، الإرهاق الفكري، الإجهاد الأكاديمي وتباينت تلك التراجم باللغة الإنجليزية، وفضلت الباحثة استخدام مصطلح Mental Fatigue كتعبير عن التعب العقلي بعد مراجعة المتخصصين في اللغة الإنجليزية.

Cattle(1950) على أنها مايمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص عندما يوضع في موقف معين، ويضيف أن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء كان ظاهراً أم باطنياً(عبد الخالق، ١٩٩٨، ٤٠). وعرفها (1992) Digman and Costa بأنها تصنيف لسمات الشخصية وفقاً لخمس محاور موسعة أطلق عليها O.C.E.A.N وهي الانفتاح على الخبرات Openness to experiences وصحة الضمير Conscientiousnes، والانبساطية Extraversion، والقبول Agreeableness، والعصابية Neuroticism (في: محمد، ٢٠١٥: ٣١٩). وهناك من يرى أنها اجتماع لعدد من المكونات الأساسية، كما أنها كل الاستعدادات والنزعات والميول والغرائز والقوى البيولوجية والفطرية والموروثة، وهي كذلك كل الاستعدادات والميول المكتسبة من الخبرة(الشربيني و دمنهورى، ٢٠٠٦، ١٨٥).

وسمات الشخصية لها تأثير على سلوك الفرد، فهي مسؤولة عن شعوره بالرضا والسعادة في دراسته أو عمله، وحياته ككل، ومع ذلك القدر الهائل من السمات ظهرت الحاجة إلى تحديد السمات الأساسية للشخصية. وبتكرار خمس سمات في كثير من الدراسات اطلق عليها جولدربرج Goldberg مصطلح العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ( زهران و زهران، ٢٠١٣، ٣٣٨).

ويعرف (1992,175) McCrae and John العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على أنها محاور هيكلية للشخصية مستخلصة من النظريات الرائدة للشخصية من خلال التحليل العامل واستخلاص العوامل الثابتة للشخصية عبر الثقافات والحضارات والجنس والسن والتعليم. وهناك إجماع قوي ومتزايد على أن الشخصية يمكن أن توصف بشكل دقيق من خلال العوامل الخمسة الكبرى، حيث لا يوجد خلاف بين انصار هذا النموذج على انه كاف في وضع حدود الشخصية العادية.

ويتضمن النموذج مجموعة من العوامل هي: الانفتاح على الخبرات، ويقصد به الخيال والأحلام المستقبلية وحب التنوع، والتجديد في الحياة، وتقدير الجمال، ويوصفون بحب الفلسفة، والذكاء وعمق التفكير واستقلاليته، والمخاطرة المحسوبة وحب الاستطلاع، وهذا يمثل قمة امتلاك الصفة، وفي المقابل نجد الشخص غير المنفتح وهو ليس له رؤية مستقبلية، أو طموح، غير مهتم بالفن والإبداع، وسطحى يحب الروتين، وهو من أصحاب الدرجات المنخفضة على هذا العامل. صحة الضمير ويقصد به الفرد الواعي، حى الضمير، الجاد، ذو العزم والإرادة القوية، التصميم على الفعل والإنجاز، ويظهر بين المفكرين والتميزين في كثير من مجالات الحياة المختلفة( محمد، ٢٠١٥، ٣١٩-٣٢٠). وصاحب الدرجة المرتفعة على هذا العامل انسان عملي، وفعال، دقيق، ومنظم، ووجهة الضبط لديه داخلية، ويكمل المهام ولا يؤجلها، ويفكر قبل التصرف، اما أصحاب الدرجة المنخفضة لا يدركون عواقب الأمور ووجهة الضبط لديهم خارجية وقدرتهم على تحمل المسؤولية ضعيفة وغير جادين في أعمالهم. والانبساطية ويقصد بها الفرد الودود، الموثوق فيه، المشرق، والمتفائل، وله صفات قيادية محبوبة، وصاحب الدرجة المرتفعة يتميز بأنه اجتماعي، ونشط، ومتكلم، وله أهداف اجتماعية، وميال للمرح، ولكنه يحتاج لمثيرات، أما صاحب الدرجة المنخفضة، فهو متحفظ، هادئ، وبطيء الإستجابة للمثيرات. ويعرف إجرائياً على أنه قدرة الفرد على تكوين صداقات والبحث عن الإثارة والإنفعالات الإيجابية، والذي يتحدد من خلال درجة الطالبة على هذا المحور. والقبول وتشير الدرجة المرتفعة إلى الشخص الأمين والصادق، والذي يملك ثقة متبادلة بينه وبين الآخرين، بينما صاحب الدرجة المنخفضة تكون رؤيته للحياة قاتمة، يجد من الصعوبة أن يصدق الآخرين، وعدوانى، ومتوتر وغير واثق في نفسه ويتجنب معظم العلاقات، وبدون أصدقاء، ومنعزل وعدوانى، ومبالغ في الأمور( حبيب، ٢٠٠٨، ٢٥-٢٩).

والعصابية يقصد بها الفرد الذي يحصل على درجة مرتفعة، حيث يكون مستقر انفعالي وهاديء ومعتدل المزاج وقادر على مواجهة المواقف الضاغطة، دون أن يصيبه ارتباك أو إزعاج (محمد، ٢٠١٥، ٣٠٠). صاحب الدرجة المنخفضة على هذا البعد يكون سريع التأثر بالأجواء المحيطة، متوتر، لا يحتمل التوافق مع البيئة، من السهل جرحه وإحباطه، ويتسم بالعنف، وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط، والإحساس بعدم الأمان والقلق وتوهم المرض، وفي المقابل نجد الثبات الإنفعالي، والشعور بالراحة، وعدم القلق (حبيب، ٢٠٠٨، ٣٠).

### الضجر الأكاديمي Academic Boredom

يعرف الضجر الأكاديمي على أنه انفعال يمر به الطلاب أثناء الأنشطة الأكاديمية المختلفة، وأنه انفعال سلبي غير سار يصاحب بمستوى منخفض من الإثارة الفسيولوجية، ووفقاً لذلك فإن الضجر الأكاديمي يضم مكونين هما المكون الدافعي (تجنب الموقف المثير للضجر)، والمكون المعرفي (الإحساس بأن الوقت لا يمر). كما يعرف على أنه إنفعال خاص داخل الموقف الدراسي يضم عدم الإهتمام وفقدان الدافعية والتي تعمل على دفع الشخص لتجنب الموقف الأكاديمي (Tze, Daniels, Klassen & Goetz, Frenzel, Hall, Nett, Pekrun & Lipnevich, 2014, 402). ويعرف على أنه أحد العواطف والمشاعر الأكاديمية التي ترتبط مباشرة بعملية التعلم وحجرة الدراسة وتؤثر سلباً على التحصيل الدراسي (Pekrun, Goetz, Titz, 2002, 92). وهو حالة من عدم الرضا والاستياء والشعور بالإحباط والسلبية المصاحب بإثارة منخفضة أثناء أداء المهام الدراسية الروتينية وغير الشيقة (Fisher (1993) كما يعرفه (Vogel-Walcutt, Fiorella, Carper & Schatz, 2012, 98-99). على أنه حالة وجدانية عابرة غير سارة تتضح من خلال نقص حاد في الإهتمام وصعوبة التركيز على ما يقوم به الفرد من نشاط. كما يبين هب و دوندرى (Hebb and Donderi, 1987) أن الضجر الأكاديمي يتكون من عمليات وجدانية ومعرفية وفسيولوجية وتعبيرية ودافعية، حيث يمكن وصفه بأنه مشاعر غير سارة (مكون وجداني)، وإدراك الوقت (مكون معرفي)، واختزال الإثارة (مكون فسيولوجي)، خبرات وإشارات تعبيرية (مكون تعبيرية)، الدافع لتغيير النشاط وتجنب الموقف (مكون دافعي) (Nett, Goetz, 2014, 402). وتعرفه عبدالعال (٢٠١٢) بأنه "ذلك النوع من الضجر الذي ينشأ حينما لا تستطيع المناهج الدراسية وكذلك نوع التعليم (التخصص) الذي يتلقاه الفرد أن يحقق بعض من حاجات الفرد وطموحاته رغبة منه في الوصول لوضع اجتماعي مرض قادر على تحقيق ذات الفرد بطريقة تجعله أكثر رضا وقبول لهذا التعليم".

ويمكن بلورة خصائص الأفراد المضجرون بأنهم يتسمون بالإكتئاب والقلق والعدائية والغضب والشعور بالوحدة، واليأس والأداء التعليمي المنخفض والتوجيه الاجتماعي السلبي والاعترا ب والخل، كما يتسمون باللامبالاة والغفلة والميل للانتحار، والعدوان الغضب والحساسية الشديدة (Nett, Goetz, 2010, 627). كما يكون هناك عزو للحالة العقلية المزاجية التي يمرون بها إلى ظروف خارجية، كما أنهم يعانون من الشعور بالفراغ والرتابة وانعدام الدافعية والإحساس بالدونية وفقدان الشعور بالمعنى، مما يجعل الفرد غير قادر على التنبؤ بمستقبل ذي معنى، كما أنهم قد يعانون من عدم الرضا عن الحياة، وضعف القدرة على حل المشكلات التي تواجههم، إضافة إلى عدم التوافق الانفعالي حيث يؤثر التوافق الانفعالي الضعيف على تلك الحالة التي يمرون بها؛ مما يجعلهم أكثر حساسية للإحباط،



وكذلك تسيطر عليهم قيم الرتبة وانعدام الهدف وعدم الرغبة في إيجاد معنى للحياة (عبد العال، ٢٠١٢، ٤٥٥-٤٥٦).

وتتفاوت نسب انتشار الضجر الأكاديمي بتفاوت المراحل الدراسية، حيث توصل كل من Larson&Richards(1991) إلى أن ٣٦% من طلاب المرحلة الإعدادية يشعرون بالضجر الأكاديمي في الصف الدراسي، ووجد Harris(2000) أن ٣٥% من طلاب الجامعات يشعرون بالضجر الأكاديمي أثناء المحاضرات، وتوصل كل من Mann and Robinson(2009) أن ٥٨% من طلاب الجامعة قرروا أنهم يشعرون بالضجر الأكاديمي في أكثر من نصف محاضراتهم، كما أوضحت دراسة Daschmann, Goetz& Stupnisky (2011) أن ٤٤% من طلاب المدارس الألمانية المتوسطة يشعرون بالضجر الأكاديمي.

### أسباب الضجر الأكاديمي:

وفقاً للعلوم التربوية يحدث الضجر نتيجة لعوامل موقفية خارجية قد ترتبط بطبيعة المهام التي يكلف بها الطلاب من حيث فقدان الإثارة والشعور بقيمة المهمة أو أخرى ترتبط بظروف البيئة، مثل (الروتين – العزلة – التكرار- طرق التدريس التقليدية غير الجاذبة)، أو لأسباب ترتبط بالشخص (ادراك قيمة المهمة- إدراك الطالب عدم وجود معنى لما يتم تعلمه- أن تكون المهمة سهلة بشكل أقل من قدرات الطالب- أن تكون المهمة صعبة ومتحدية بقوة بشكل أكبر من قدرات الطالب- الرغبة في أداء أشياء أفضل مقارنة بالجلوس في الفصل- كره المدرس- الشعور العام بالضجر)، أو مدى الملائمة (صعوبة أو سهولة المهمة بما يتفق مع قدرات الفرد) ( Daniels,Tze,Goetz,2015,256; Nett,Goetz, ) ( Daniels,2010,627). ويشير بعض الباحثين إلى أن الضجر الأكاديمي ينتج عن عوامل ترتبط بالموقف أو الشخص، أو التفاعل بينهما، فهناك عوامل انتقالية تتفاعل مع عوامل شخصية ثابتة نسبياً، فالتعرض الطويل للإثارة المملة الرتيبة أو عندما يفتقر الموقف للإثارة، عوامل تحتاج لأن تتفاعل مع سمات شخصية معينة حتى تتولد حالة الضجر، فعندما لا يكون هناك مستوى مثالي من الإثارة أو لا تكون هناك ظروف بيئية مثيرة مناسبة تحدث حالة الضجر. وقد يكون ناتجاً عن الفروق الفردية في قدرات الأفراد على تنظيم انتباههم وتركيزهم على المهام المختلفة من منظور علم النفس المعرفي. ويوضح Lockes&Latham (1990) أن حالة الضجر عموماً تحدث عندما لا تقابل أهداف الفرد بموقف يتسم بمستوى مناسب من الإثارة (Mercer-Lynn, Bar, Eastwood,2014,122-124).

وما سبق يعكس اختلاف الرؤى حول الضجر الأكاديمي كنتيجة لاختلاف الأساس النظري الذي يتبناه الباحثون، إلا أن المتفق عليه أن الضجر الأكاديمي نوعاً من الضجر يقتصر على المجال الأكاديمي والدراسي فقط سواء داخل المدارس أو الجامعات، وهو يشير إلى حالة من الاستياء والاستنارة المنخفضة التي قد ترتبط بانطباعات شخصية، أو بالمواقف والأنشطة الأكاديمية وما تنسم به من صعوبة أو سهولة قد تتلاءم مع قدرات الطالب أو لا، وكذلك الكيفية التي تقدم بها تلك المقررات أو الأنشطة، وما يترتب على ذلك من افتقار الشعور بالرضا، ومتعة الدراسة، والشعور بفراغ كبير في الوقت يدفع للإحساس بالفور والكراهية للدراسة وابتعاد الفرد عن أداء مهامه الأكاديمية.

وبذلك تتبلور مجموعة من الخصائص التي يمكن عزوها بدرجة ما إلى العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، حيث نجد علم نفس الشخصية يرجع الضجر الأكاديمي إلى عوامل ترتبط بسمات الشخصية،

ويُنظر لها على أنها المفتاح المسبب لحالة الضجر، حيث تظهر تلك الحالة عندما لا يستطيع الفرد إيجاد معنى لحياته، وقد أوضح Barnett and Klitzing (2006) وجود علاقة عكسية بين الضجر الأكاديمي وسمات الشخصية الخاصة بالإنبساطية والدافعية الداخلية. كما أوضح Fisher (1998) أن المستويات المرتفعة من الضجر ترتبط بالعصابية (in: Nett, Goetz, Daniels, 2010, 627). والتعرض للضجر يجعل الأشخاص الذين يتعرضون له يفتقرون للتواصل مع البيئة والقدرة على التكيف مع المصادر المتاحة، كما يميلون إلى معاشية الأحداث الوجدانية السلبية كالاكتئاب والوحدة النفسية، ويظهرون قصوراً في الأداء الأكاديمي لإنخفاض الدافعية والقابلية للتشتت، ويمثل حالة تشتمل على مجموعة من المكونات الخاصة به كعدم الرضا أو الرغبة في القيام بالسلوك، وعدم القدرة على تقييم ما يأمل الشخص في تحقيقه، والإحساس المشوه بالوقت بصورة تشعره بأن الوقت متوقفاً لا يمر (عبدالعال، ٢٠١٢، ٤٥٠).

وجدير بالذكر أن بعض الباحثين أشار إلى أن الضجر ليس دائماً انفعال سلبي وغير منتج، بل بالعكس يمكن أن يكون مصدراً للإبداع، إلا أنهم أشاروا إلى أنه من الصعب توفر ذلك في البيئة الأكاديمية لأن الضجر الأكاديمي يعمل على إضعاف القدرة على التركيز والقابلية للتشتت، ومن المشكلات التي تحتاج إلى الفهم الجيد لجودة الأداء الطلابي داخل المدارس (Nett, Goetz, Daniels, 2010, 627).

### الضجر الأكاديمي كحالة وسمة:

توصيف الضجر على أنه حالة أو سمة يرتبط بثلاثة أمور هي: فترة التعرض للضجر، والسبب المؤدى للضجر هل مصدره الشخص المضجر أم البيئة المحيطة، والثالث هو مسار الضجر: هل هو عادي أم أنه يميل إلى المسار المرضي، وهل الموضع المثير للضجر خاص ومحدد أم هو عام وغير محدد (Fahlman, 2008, 36).

ويشير Neu (1998) إلى نوعين من الضجر؛ فهناك الضجر ذاتي النمو "Endogenous" ويقصد به الضجر الذي ينبع من داخل الفرد، وهناك الضجر التفاعلي ويقصد به الضجر الذي يأتي كاستجابة للظروف البيئية المحيطة. ويقترح O'conner (1967) أن الضجر يمكن أن يكون انتقالي وهو الذي يظهر كاستجابة للموقف، أو يكون مزمن وشامل وينتج عن السمات الشخصية (In: Mercer- 2008, 39; Lynn, Bar, Eastwood, 2014, 124). وتوصيف الضجر على أنه حالة جاء من قبل عدد من الباحثين، فهو يعبر عن حالة انتقالية؛ لأن الفرد قد يكون في حالة ضجر في لحظة ما، وليس في اللحظة التالية. وقد يقفز الضجر من كونه حالة انتقالية ناتجة عن حدث معين إلى مزاج طويل الأمد ومزمن من الكآبة، كما أن الضجر قد يختلف باختلاف الوقت، فالضجر لدى الأشخاص المرضي يمكن توصيفه كحالة، التعرض لإحباط خارجي يكون الرد عليه بالضجر وبالتالي يكون هنا حالة طبيعية وعابرة. فالضجر كحالة يعبر عما يجب علينا ألا نفعل ما نريد أن نفعله، أو ما يجب علينا أن نفعل ما لانريد القيام به، على العكس من الضجر المزمن الذي يصل إلى الحد المرضي والذي يتطلب تدخلات علاجية (Fahlman, 2008, 37-38).

وتشير فالمان (Fahlman 2008, 35) إلى ستة أبعاد للضجر وهي: الانفصال عن النشاط وعدم الرضا والصعوبة من جراء المرور بخبرة الضجر وإدراك الوقت، ونقص الحيوية، والانفعالات السلبية من قبيل سهولة الإستثارة وعدم الانتباه والإحباط والغضب والحزن والشعور بالفراغ. ويشير فودانوفيتش وكاسس (Vodanovich and Kass, 1990, 116-117) إلى خمسة أبعاد للضجر هي:

فقدان الاستثارة الخارجية Lack of external stimulation: غالبا ما يصاحب الضجر نقص في الاستثارة الخارجية نتيجة لافتقار البيئة المحيطة بالفرد إلى التنوع والاختلاف. إدراك الوقت Perception of Time: يرتبط إدراك الوقت بتجربة الضجر، فالمضجر يدرك الوقت على أنه يمر ببطء شديد. الاضطرار Constraint ويمثل المواقف التي تفرض قيودا واضطرارا على سلوك الفرد تؤدي إلى الضجر. فالضجر ينشأ عندما نضطر إلى عدم فعل ما نريده أو نضطر إلى فعل ما لا نريد فعله. الوجدان Affection ويعد هذا البعد تعبيراً رئيساً للضجر فالضجر حالة وجدانية ترتبط بمكونات انفعالية كالإكتئاب والاعتراب واليأس. فقدان الاستثارة الداخلية Lack of internal stimulation وفيه يفترق المضجر إلى الدافعية الذاتية والرغبة الخالصة للمشاركة في نشاط أو سلوك معين (مظلوم، ٢٠١٤، ٢٢٦).

### التعب العقلي Mental Fatigue

معظم الناس على دراية بمصطلح التعب، ولكن كيف يتم تعريفه؟ المفهوم العريض للتعب هو "شعور بنقص الطاقة". ومع ذلك، يشير الخبراء في هذا المجال إلى أن التعب ظاهرة معقدة ومتعددة الأوجه مكونة من مكونات جسدية وعقلية.

و يعرف كول(2016) Kohl التعب بشكل عام بأنه شعور غالب بالإرهاق أو نقص الطاقة، ويمكن للتعب أن يؤثر على قدرة الفرد على القيام بأدائه اليومية على المستوى الإجتماعي أو الأنشطة المهنية المختلفة. ويحدث التعب على المستويين العيادي وغير العيادي؛ ومع ذلك، فإن التعب الذي يظهر على المستوى العيادي يكون أكثر حدة، ويستمر لمدة زمنية أطول، ويحدث بشكل متكرر أكثر من التعب العابر، والذي يتم التعافي منه بسرعة أكبر بعد فترة من الراحة، في حين أن الذين يعانون من التعب السريري يستغرقون وقتاً أطول للتعافي.

ويعتبر التعب أحد الأعراض المعقدة والعالمية. ويرتبط بشكل عام بعدد من العمليات الذاتية والفسيوولوجية والسلوكية كاستجابة للمتطلبات الحياتية مع عدم كفاية الراحة واستعادة الطاقة (Aronson, Teel, Cassmeyer , 1999; Shen, Barbera, Shapiro , 2006).

و يصفه بوكسيم وتوبس (2008) Boksem and Tops على أنه حالة معقدة تتميز بالإبتعاد أو التجنب عن بذل مزيد من الجهد، تغيرات في المزاج ، ومستوى الدافعية ، والقدرة على معالجة المعلومات. وقد تتفاقم مستويات التعب العقلي بسبب الأنشطة اليومية العادية (على سبيل المثال، كنتيجة لمتطلبات العمل اليومية)، و قد تكون أيضاً مزمنة ومرضية ومسببة للأمراض أو الاضطرابات مثل مرض باركنسون والاكنتاب والاحتراق النفسي. ويشير التعب العقلي إلى الشعور الذي قد يتعرض له الناس بعد أو خلال فترات طويلة من النشاط المعرفي. هذه المشاعر شائعة جدا في الحياة اليومية الحديثة وتنطوي عموماً على التعب أو كره لمواصلة هذا النشاط وصعوبة الاندماج فيه، وانخفاض في مستوى الالتزام بالمهمة الحالية بالإضافة إلى ذلك، التعب النفسي يرتبط بالضعف المعرفي والسلوكي في الأداء (Hopstaken,Linden,Bakker&Kompier,2015,305). ويعرفه عكاشة (٢٠٠٥): "شكاوي مستمرة ومزعجة من الضعف والإجهاد الجسدي بعد أقل جهود، يصاحبها أحاسيس جسمية مزعجة مثل أوجاع أو آلام عقلية وعدم القدرة على الاسترخاء.

ويعد التعب العقلي أحد أهم أسباب الحوادث في المجتمع الحديث. لذلك، من المهم فهم الآليات العصبية للتعب العقلي. ومع ذلك، فإن الآليات العصبية للتعب العقلي ليست مفهومة، حيث يُوضح على أنه حالة سيكوفسيولوجية تظهر بعد قضاء فترة زمنية طويلة من النشاط المعرفي، ويرتبط بعدة نتائج سلبية منها: تطوير التعب البدني، انخفاض في الأداء البدني والمعرفي، وعدم القدرة على توجيه الانتباه بشكل صحيح؛ كنتيجة للنقص التدريجي في الطاقة، خاصة عند القيام بأعمال يتوقف أداؤها في المقام الأول على النشاط العقلي، وتظهر آثاره في الإدراك الحسي والانتباه والتذكر والأداء (Morris, 2019, 68)؛ بن يعقوب، ٢٠١٢، ٤٥٩).

والتعب من الأعراض الشائعة إلى الأكثر من النصف بين عامة السكان في المجتمع، وعادة ما يكون عابر أو نتيجة لظروف معينة واضحة الأسباب، ولكن عندما لا يكون هنا سبب معين يمكن من خلاله تفسير التعب من الناحية الطبية (حسن، ٢٠١٦، ٣٧٩). وقد أظهرت الدراسات الوبائية أن هناك ٢٠-٣٠% في أوروبا وأمريكا يعانين من هذه الظاهرة، حيث يحتاجون لمزيد من الراحة مقارنة بالعاديين من أجل استعادة وتجديد الطاقة اللازمة لإنجاز المهام (Morris, 2019, 12). وأن هناك ما بين ٢٠% و ٢٤% من سكان الولايات المتحدة يعانون من التعب. كما أن معدل انتشار التعب ٢٢% في النرويج و ١٨% في المملكة المتحدة، وأن نسبة التعب لدى الإناث أكبر من الذكور (Findall, 2015, 54). وأنه ينتشر بنسبة تتراوح من ١٠-٢٠% بين الناس (Tian, Yanxu, Chunli, Fangqiong, Zhihui, 2020, 85).

#### أعراض التعب العقلي:

يتفق الباحثون المهتمون بموضوع التعب العقلي، على أن هذا التعب موجود حقيقة، وإن كان لا يظهر منه إلا أعراضه، وقد أكدوا أن هذه الأعراض جميعها نفسية وجسمية، وأن سببها يكمن في أن الجهاز العصبي لا يؤدي وظيفته على الوجه المنشود. ويتفق معظم الباحثين على أن الأعراض النفسية والجسمية وجهاً لعملة واحدة. ومنهم "الونثيري" الذي صنف الأعراض وفق مجموعتين، وهما: الأعراض الجسمية وهي: الشعور بخفقان متزايد بالقلب، والعرق المتزايد، وبرودة الجلد والأطراف، والإحساس بالغثيان، وزيادة سرعة التنفس، وتشنج العضلات، والرغبة المتزايدة في التبول، والإسهال، وضعف في الشهية، والتعرض المتكرر للرشح والبرد، والتعرض للربو الشعبي، وآلام في الظهر، واضطرابات في الجهاز الهضمي، وآلام في الرأس، ومشكلات وأمراض جلدية، والشعور بالضغط والإجهاد المستمر. والأعراض السلوكية والانفعالية وهي: القلق، والإحباط، والارتباك وفقدان الصبر، والتكلم بصوت عال وبسرعة كبيرة، وظهور بعض العادات مثل قضم الأظافر أو اصطكاك الأسنان، والعدوانية والعصبية، وردة الفعل العنيفة وغير المتناسبة مع المثيرات، وصعوبة اتخاذ القرارات، والنسيان والشروذ والزيادة في ارتكاب الأخطاء، وتغيير عادات العمل والتغيب، إذا طالت مدة التعرض ولم تتخذ إجراءات معينة للتعامل مع التعب (بن يعقوب، ٢٠١٢، ٣٥٥). وتبين الفحوصات الطبية أن معظم الأفراد أصحاء تماماً من الناحية الجسدية، وأن معظم الأعراض البدنية التي تبدو عليهم ناتجة من التوتر والإجهاد العصبي، وهذا ما أكدته الدراسات، ويضم مجموعة من الأعراض مثل الإجهاد والتعب المستمر، وتتداخل مع أعراض أخرى مثل ضعف الذاكرة وضعف الانتباه وصداع واضطرابات في النوم وعدم ارتياح بعد القيام بأنشطة الجسم المختلفة (حسن، ٢٠١٦، ٣٨٠). ومن الأعراض التي تنجم عن الإرهاق أيضاً التعب الجسدي، واضطرابات النوم، وآلام منتشرة، وسأم، وميل إلى اتهام الآخرين بأنهم السبب في المشاكل، وعزلة أو انفصال عاطفي، وحساسية للضجيج، وإحساس بالعجز، وتشاؤم، وملل،

واكتئاب، وعدم القدرة على اتخاذ القرار، واضطرابات في التركيز، وعدم التسامح، وانعدام تقدير الذات بالإضافة إلى أعراض سلوكية مثل: سرعة الغضب، وإحباط، واندفاعية، واستهلاك المواد التسممية مثل المخدرات والكحول (بن يعقوب، ٢٠١٢، ٣٥٥). وتظهر أعراض التعب العقلي في انخفاض الأداء الوظيفي أو الكفاءة في التعامل مع المهام اليومية، وصعوبة في التركيز، وتفكير غير كفء بشكل عام، وتعب جسدي لأقل مجهود، أو جوع وآلام عضلية، ودوخة، وصداع، وتوتر، وإحساس عام بعدم الثبات، وانعدام اللذة، واكتئاب وقلق، واضطراب في النوم، وعسر الهضم (عكاشة، ٢٠٠٥، ٢٥٤).

وغالبًا ما يتم اعتبار التعب البدني، انخفاض في القدرة البدنية المستمرة بسبب النشاط العضلي المتكرر، في حين يشير التعب العقلي إلى عدم القدرة على الحفاظ على الأداء المعرفي بسبب الإرهاق العقلي، والذي يظهر من خلال الضعف في اليقظة/ التركيز، بطء التفكير، وانخفاض القدرة على صنع القرار (Kohl, 2016, 10).

وأشار (Boksem and Tops, 2008) إلى التعب باعتباره انفعال يعمل على منع الإرهاق الناتج عن ممارسة الكثير من متطلبات المهمة، وكنتيجة لذلك، غالبًا ما يميل الناس إلى الانفصال عن المهمة التي يقومون بها عندما يتعرضون لذلك التعب العقلي. على المستوى السلوكي، يظهر في عدم القدرة على الإدماج المعرفي، وضعف النشاط، وضعف القدرة على استغلال الفوائد المتوقعة من ممارسة مهمة ما، أو استكشاف البيئة بشكل أفضل، وأظهرت العديد من الدراسات أن التعب يؤثر بشكل أساسي على عمليات الضبط المعرفي، لأنها تتطلب الخبرة الذاتية في بذل المزيد من الجهد، وأن مشاعر التعب تؤدي إلى وجود تعطيل للأداء عندما يشعر الفرد بعدم وجود نتيجة أو استفادة من الأداء المتواصل رغم الجهد المبذول. ولهذا، فإنه من المقبول بشكل واسع، أن الإرهاق، بشكل عام، يؤثر سلبيًا على انجاز المهام المطلوبة عندما تتطلب جهد عقلي.

ونجد أنه تم التأكيد أيضًا على دور المكافأة أو عائد الاستفادة عند المشاركة في مهمة ما، حيث أن التعب العقلي من المحتمل أن يحدث عندما يتجاوز الجهد العقلي المكافآت المتوقعة. هذا التأثير كان واضحًا في دراسة سابقة أجراها (Boksem et al, 2006) حيث أنه بعد ساعتين من الأداء المعرفي، يمكن للمشاركين المتعبين استعادة أدائهم جزئيًا عندما تلقوا مكافأة مالية. وكان هذا التأثير مصحوبًا بزيادة في الأخطاء السلبية. و اعتُبر أن مثل هذه الدلائل تدعم فكرة أن نظام الدوبامين يلعب دورًا في تراجع الأداء المرتبط بالتعب. وتلعب مسارات الدوبامين تحت تأثير المكافآت دورًا مهمًا في التأثيرات التي يحدثها التعب العقلي (Boksem and Tops, 2008, 131).

وعندما يعمل الأشخاص في مهمة صعبة تتطلب إدراكًا لفترة زمنية طويلة، فإنهم غالبًا ما يعانون من الإرهاق العقلي أو المعرفي، وينعكس ذلك في تدهور أداءهم على هذه المهام وانخفاض الدافعية لمواصلة العمل في المهمة. علاوة على ذلك، يمكن ملاحظة زيادة في حجم وشدة الأخطاء التي تحدث، كما أن الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق العقلي غالبًا ما يقررون وجود صعوبة في تركيز الانتباه، مما يشير إلى أن التعب الذهني يمكن أن يكون له آثار على الانتباه الانتقائي (Faber , Maurits, Lorist, 2012, 1). ويبين البعض تأثير الاستغراق المستمر عند أداء المهام المعرفية، حيث يزيد من احتياج المخ لضخ مزيد من الدم، وهذا الاحتياج المتزايد يؤدي إلى ما يسمى بالتعب أو الإجهاد العقلي، حيث يرتبط بتزايد بعض الناقلات العصبية في المخ والتي تتطلب مزيد من الحفاظ على الانتباه عند القيام بالمهام المختلفة.

وهناك أدلة على أن التعب يلعب دوراً محورياً في نظام التحكم المعرفي للمخ، حيث يشير إلى دور القشرة الحزامية الأمامية في كيفية إدارة الجهد ومكافأته، وقد أوضحت شبكات الدماغ أن الروابط بين المناطق الجبهية والصدغية، وداخل المناطق الجبهية والجدارية تلعب الشبكة دوراً مؤثراً في التعطيل المعرفي والشعور بالتعب، مما يشير إلى أن التعب قد يفرض تأثيرات بعيدة المدى على مناطق المخ المختلفة، ويمكن أن يغير الأداء في الأنشطة المعرفية (Seyed, Razieh, Haleh, Mohammad, 2020, 2-5). وأوضح الباحثون أن التعب العقلي يظهر على الأفراد في شكل صعوبات في تركيز انتباههم، والتخطيط، وتغيير في استخدام الاستراتيجيات للتكيف مع المخرجات السلبية الناتجة عن التعب. والأفراد المتعبين يظهرون صعوبة في استدعاء الاستجابات المناسبة، وكان لديهم صعوبات في الحفاظ على الاهتمام، وصعوبة تجاهل المعلومات غير المرتبطة، وصعوبة في تصحيح الأخطاء مقارنة بغير المتعبين (Boksem and Tops, 2008, 126).

ويبين "فيريه" أن هناك أعراضاً للتعب والتي يسميها بالإشارات التحذيرية التي تنطلق معبرة عن عدم وجود التوازن النفسي، ومن أهمها الأعراض العاطفية (اختلال التوازن العاطفي والنفسي)، التناقس عند الاستيقاظ صباحاً، أو الشعور بإنهاك القوى. ويضيف "فيريه" أعراضاً أخرى مثل لوم النفس لفترة طويلة على الفشل والإحباطات، والإحساس بفشل الخطط المستقبلية أو إلغاء الأحداث المخطط لها، خوفاً من الفشل، وتنفيذ كل ما يطلبه الآخرون، خوفاً من تحمل مسؤولية اتخاذ القرار، وجنون الاضطراد، والإحساس الدائم بالاغتراب، والانطواء والعزلة عن الآخرين (بن يعقوب، ٢٠١٢، ٣٥١).

وهنا يجدر الإشارة إلى أن العمليات المعرفية العليا التي يقوم بها الفرد يمكن اعتبارها محدودة الموارد؛ نتيجة التعرض للمهام التي تنطوي على عبء عقلي كبير بالشكل الذي يعمل على استنزاف هذه العمليات المعرفية، ضعف التحفيز، المهام الرتيبة يمكن أن تسبب أيضاً تأثيراً مما يعمل على توليد أعراض التعب العقلي، وما يترتب على ذلك من ضعف الفعالية، صعوبة القدرة على حل المشكلات، وضعف الذاكرة، وضعف القدرة على معالجة وتجهيز المعلومات، وانخفاض الدافعية، وفقدان التعاطف واللامبالاة. إن تركيز وانتباه الفرد يمكن أن يضعف ويختل نتيجة للتعب الذي يعمل على خلل اليقظة الذي يظهر في زيادة في تشتت الانتباه؛ مما يسبب انخفاضاً في الهدف الموجه للانتباه، وانخفاض القدرة على التركيز على المهمة وزيادة التشتت عند أداء المهمة، ويُعرف التدهور في الانتباه بمرور الوقت باسم تأثير الوقت على المهمة. وهذا المعدل متغير بين الأفراد، فالآثار المرتبطة بالتعب لا ترتبط بمهمة محددة، ولكنها يمكن أن تتوفر في أي مهمة تتطلب نفس الوظائف المعرفية.

و يحدد مستوى الراحة المطلوب للنشاط العصبي مدى الإحساس بالتعب، حيث يلعب مستوى الدوبامين دوراً كبيراً في الإحساس بالتعب العقلي، الجين المستقبل للدوبامين يرتبط بالشعور الذاتي بنفاذ الطاقة، كما يرتبط أيضاً بخلل الانتباه في اضطراب بنقص الانتباه وفرط النشاط الحركي.

وتتم دراسة التعب العقلي عن طريق تحليل الأداء والجهد العقلي للذاكرة، وتحليل الفترة الزمنية التي تسبق فترة العمل، وقد وجدت الدراسة أن الأفراد الذين حاولوا الحفاظ على أدائهم من خلال بذل المزيد من الجهد في ظروف غير مواتية مع فقدان النوم، لا يمكنهم الحفاظ على الأداء مع زيادة الجهد؛ هذا الأمر هو ما يفسر حدوث التعب العقلي الكبير (Findall, 2015, 46). ويضاف إلى ما سبق، التأثير الذي يحدثه التعب العقلي على الوظائف التنفيذية، والتي تضم الانتباه والذاكرة العاملة والتخطيط، حيث يسيطر التعب العقلي على مناطق المخ المرتبطة بالوظائف التنفيذية، خاصة القشرة الجبهية والقشرة

الحزامية الأمامية، وأحد الوظائف التنفيذية التي تتأثر سلباً بذلك هو الإنتباه الموجه للهدف، الذي يترتب عليه ضعف المرونة السلوكية وضعف القدرة على الإستجابة لأى مثير غير متوقع، ضعف القدرة على مراجعة الأخطاء والحفاظ على الإنتباه (Morris, 2019,4).

دراسات سابقة:

يمكن عرض الدراسات السابقة من خلال ثلاثة محاور هي

أولاً: دراسات تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتعب والأداء الأكاديمي

ثانياً: دراسات تناولت الضجر الأكاديمي

ثالثاً: دراسات تناولت التعب العقلي وبعض سمات الشخصية

أولاً: دراسات تناولت العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتعب والأداء الأكاديمي

استهدفت دراسة كوماراجو وكارايو (Komarraju and Karau, 2005) التعرف على العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية، والفروق في الدافع الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، وتكونت العينة من (١٧٢) طالب جامعي، وطبق مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، وقائمة الدوافع الأكاديمية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين عوامل الشخصية والمشاركة والإنجاز والتجنب، وأن أقوى بعد في تفسيره للإنجاز هو الضمير والانفتاح على الخبرة. ودراسة جيمس (٢٠١٠) التي استهدفت دراسة السمات الشخصية وعلاقتها بالتعب المزمن واضطرابات الشخصية واجريت الدراسة عبر الاتصال التليفوني على مجموعة من الذكور والإناث في المرحلة العمرية من ١٨-٥٩ عام واستخدم استبيان الشخصية بالإضافة للدليل الطبي للاضطرابات النفسية ومقياس (NEW) لتقييم العوامل الخمس الكبرى للشخصية وأظهرت النتائج درجات أعلى في بعد العصائية لدى الأشخاص المصابين بالتعب المزمن بينما أظهرت النتائج تأثيراً أقل لبعدها الانبساطية. (في: حسن، ٢٠١٦: ٣٩١) ودراسة هازارتي ووراد وتورابي (Hazrati-Viari, Rad & Torabi, 2012) التي استهدفت دراسة الدور الوسيط للتحفيز الأكاديمي بين سمات الشخصية والأداء الأكاديمي، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٥٠) طالب وطالبة، وتراوحت أعمارهم بين ١٩-٣٥ عام، واستخدم نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستبيان التحفيز الأكاديمي، وكشفت نتائج الدراسة عن قدرة بعدى الضمير والانفتاح على الخبرة في التنبؤ بالأداء الأكاديمي، وارتباط بعد الضمير بالدافع الداخلي والخارجي ارتباط كبير. ودراسة زهران و الصمود الأكاديمي (٢٠١٣) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس. تكونت العينة الكلية من (٢٤٠) من طلاب الدراسات العليا بجامعة حلوان ودمياط العاملين بالتدريس (١٥٥ إناث و ٨٥ ذكور) تتراوح أعمارهم بين (٢٣-٤٦) سنة، بمتوسط (٣٤,٥) سنة. وقام الباحثان بإعداد ثلاث أدوات هي: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومقياس الصمود الأكاديمي، ومقياس الاستغراق الوظيفي. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وكل من الصمود الأكاديمي والاستغراق الوظيفي، كما دلت النتائج على إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. ودراسة ناي واورال وكوشيرجينا (Nye, Orel & Kochergina, 2013) التي استهدفت دراسة العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية للطلاب

الروس والأداء الأكاديمي لعينة من طلاب الجامعات، وتم استخدام النسخة الروسية من مقياس العوامل الخمسة للشخصية، وتكونت العينة من (١٧٦) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين ١٨-٢١ عام. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن القبول والعصابية ووالانفتاح على الخبرة لهم علاقة إيجابية بالأداء الأكاديمي، وضالة تأثير الضمير والإنبساطية في الأداء الأكاديمي. واستهدفت دراسة **نياركو ووكوجبي وانساه وديدزو (2016)** Nyarko, Kugbey, Amisah, Ansa-Nyarko & Dedzo العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالدافعية والإنجاز الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٣) طالباً جامعياً، وتم استخدام مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكراي (١٩٩٢)، واستخدم المنهج الوصفي، وكشفت النتائج أن بعد الضمير هو الذي يتنبأ بشكل كبير بالأداء الأكاديمي. ودراسة **حافظ Hafiz (2016)** التي هدفت إلى التعرف على دور العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في التنبؤ بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وتكونت العينة من (٦٠) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم من ١٨-٢٢ عام، واستخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين الإنبساطية والإنجاز الأكاديمي لدى الإناث، وأن أبعاد المقبولية والانفتاح والضمير منبئات جيدة للإنجاز الأكاديمي لدى الذكور، وأن الأشخاص المنفتحين يتمتعون بقدر أكبر من النجاح الأكاديمي.

وهدفت دراسة **راجاباكشا (2017)** Rajapakshe إلى تحديد كيفية تأثير العوامل الخمسة الكبرى للشخصية في الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدم مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وتوصلت النتائج إلى أن بعد العصابية هو أكبر منبىء بالأداء الأكاديمي، وأن الضمير هو البعد التالي كأقوى منبىء يليه الإنبساطية ثم الإنفتاح على الخبرة والقبول، كما أن هناك علاقة إيجابية بين الضمير والإنجاز الأكاديمي.

#### تعقيب على دراسات المحور الأول:

اتفقت الدراسات السابقة على وجود ارتباط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كدراسة هازرتي وآخرون (2012) Hazrati, et al ودراسة كوماراجو وكارايو (2005) Komarraju & Karau ودراسة راجاباكشا (2017) Rajapakshe ودراسة ناى وآخرون (2013) Nye, et al حيث أفادت نتائجها بتفاوت تأثير العوامل الخمسة الكبرى للشخصية على الأداء الأكاديمي. كما اتفقت في استخدامها لمقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكراي (١٩٩٢). واعتمدها على المنهج الوصفي الإرتباطي، وارتباط بعد العصابية كأحد العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالتعب المزمن.

#### ثانياً: دراسات تناولت الضجر الأكاديمي

دراسة مان و روبنسون (2009) Mann and Robinson التي استهدفت معرفة نسب انتشار الضجر الأكاديمي وأسبابه، وذلك لدى عينة قوامها (٢١١) طالباً جامعياً، استخدم استبانة التعرض للضجر الأكاديمي؛ وتوصلت النتائج إلى ارتفاع نسبة انتشار الضجر الأكاديمي حيث أشار (٥٩%) من الطلاب إلى أن نصف محاضراتهم مضجرة، (٣٠%) منهم أن معظم محاضراتهم مملة، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الضجر الأكاديمي وعدم حضور المحاضرات وتجنبها، وعلاقة سالبة دالة بينه وبين المعدل التراكمي. وقامت أشكن (2010) Ashkin بدراسة عن خبرات الضجر التي يعايشها طلاب الجامعة في الصفوف الأولى بهدف الوقوف على مجموعة الأسباب أو العوامل التي تتسبب في حدوث



الضجر، وهل الضجر يرتبط سلباً بالسلوكيات والمشاعر الانفعالية الناتجة عن الضغوط حيث أبرزت هذه الدراسة ارتفاع مستوى الضجر لدى طلاب الجامعة من خلال بيانات تم جمعها من عينة الدراسة التي بلغت ٨ طلاب قاموا جميعاً باستكمال مقياس التعرض للضجر، والمقابلات المفتوحة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن طلاب الجامعة الذين يعانون من الضجر كانوا أكثر شعوراً باليأس وفقر النشاط العقلي، والعزلة الاجتماعية وانعدام الدافعية.

كما أجرت داشمان وجوتيز وستيونسكي (2011) **Daschmann, Goetz & Stupnisky** دراسة حول الضجر الأكاديمي، طبقت على عينة من الطلاب قوامها (١٣٨٠) طالب، تضم (٥٠،١%) من الإناث و(٤٩،٩%) من الذكور، بمتوسط عمري قدره (١٢،٥٦) سنة، واستخدمت مقياس الضجر في الرياضيات، وأشارت نتائجها إلى ارتفاع مستوى الشعور بالضجر الأكاديمي في فصول الرياضيات لدى أفراد العينة، حيث إن أكثر من (٤٤،٣%) من الطلاب يعانون من الضجر الأكاديمي، وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الضجر الأكاديمي و تحصيل الطلاب في مادة الرياضيات. **وهدفت دراسة الخوالدة (٢٠١٣)** إلى التعرف على مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. ودلالة الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس، ومستوى الدراسة، وطبقت استبانة الملل الأكاديمي على عينة مكونة (٢٥٨) طالباً، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت كان بشكل عام متوسطاً. أما المجالات فقد جاء مجال التقويم بالمرتبة الأولى بمستوى مرتفع، وجاء مجال المنهاج بالمرتبة الثانية بمستوى متوسط، ومجال طرق التدريس بالمرتبة الثالثة بمستوى متوسط. وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع لصالح الإناث. ووجدت فروق تعزى لمتغير مستوى الدراسة لصالح طلبة السنة الثانية والثالثة والرابعة عند مقارنتهم بطلبة السنة الأولى. **و دراسة تزي ودانيال وكلاسين ولى Tze, Daniels, Klassen, Li (2013)** التي هدفت إلى دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الضجر الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية، وذلك لدى عينة قوامها (٤٠٥) فرد من طلاب الجامعة بكندا والصين، واستخدم مقياس الضجر الأكاديمي، ومقياس للكفاءة الذاتية، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة سالبة بين الضجر الأكاديمي وكفاءة الذات. **و دراسة حيص (٢٠١٦)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل، وفحص دلالة الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس، ومستوى الدراسة، والتخصص، ومكان السكن والمعدل التراكمي. وطبقت استبانة الضجر الأكاديمي موزعة على ثلاثة مجالات على عينة مكونة من (٢١٢) طالباً. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية في جامعة الخليل كان بشكل عام متوسطاً، وجاء مجال التقويم بالمرتبة الأولى وبمستوى مرتفع، ثم مجال أساليب التدريس بالمرتبة الثانية وبمستوى متوسط، وفي الترتيب الأخير جاء مجال المحتوى التعليمي بالمرتبة الثالثة وبمستوى متوسط، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الملل الأكاديمي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووفقاً لمتغير مستوى السنة الدراسية لصالح السنة الأولى، في حين لم تكن الفروق دالة وفقاً لمتغير مكان السكن، كما تبين وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين متوسط مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل والمعدل التراكمي. **و دراسة الشافعي (٢٠١٦)** التي استهدفت التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية، ومعرفة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الضجر الأكاديمي في بعض المتغيرات النفسية موضع الدراسة، وكذلك الفروق بين الجنسين والتخصصات النظرية والعملية في الضجر الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالباً من طلاب جامعة المنيا، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضجر الأكاديمي، ومقياس الإرجاء الأكاديمي وقلق

المستقبل المهني، ومقياس تنظيم الذات، وتوصلت نتائج الدراسة فيما يتصل بالدراسة الحالية إلى ارتفاع مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضجر الأكاديمي وكل من الإرجاء الأكاديمي وقلق المستقبل المهني، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة ذوى التخصصات النظرية والعملية في الضجر الأكاديمي لصالح التخصصات النظرية. ودراسة محمود ومحمد (٢٠١٨) التي استهدفت دراسة العلاقة بين كل من الضجر الدراسي والطفو الأكاديمي والرجاء والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية وتكونت عينة البحث من (٣١١) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوى بمحافظة الأسكندرية، وتم استخدام مقياس الضجر الدراسي ومقياس الطفو الدراسي ومقياس العبء المعرفي ومقياس الرجاء، وأسفرت نتائج البحث فيما يتصل بالبحث الحالى عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضجر الدراسي وكل من العبء المعرفي، والتحصيل الدراسي. ودراسة بوخطة و جعفرور (٢٠١٨) وهدفت إلى التعرف على مستوى الملل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علمي/أدبي)، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على مقياس الملل الأكاديمي، طبق على عينة قوامها (١٠٠) تلميذ بمدينة ورقلة، و تم التوصل إلى أن مستوى الملل الأكاديمي لدى عينة الدراسة مرتفع، و توجد فروق دالة إحصائية في الملل الأكاديمي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلاب العلمى.

#### تعقيب على المحور الثانى:

اتفقت الدراسات السابقة من حيث العينة، والأدوات، حيث تناولت جميع الدراسات طلاب الجامعة باستثناء دراسة داشمان وآخرون (Daschmann et al. 2011) التي تناولت طلاب المرحلة الثانوية. واستخدمت الدراسات السابقة مقاييس معدة فى الضجر الأكاديمي وتفاوتت وفقاً لمفهوم الضجر الذى تناوله الباحثون. كما توصلت نتائج الدراسات السابقة إلى ارتفاع مستوى الضجر الأكاديمي كما فى دراسة أشكن (Ashkin 2010) و دراسة داشمان وآخرون (Daschmann et al 2011) ، ودراسة الشافعى (٢٠١٦)، بينما أفاد البعض الآخر وجود الضجر الأكاديمي بمستوى متوسط كما فى دراسة دراسة الخوالدة (٢٠١٣) ودراسة حيص (٢٠١٦). وأفادت نتائج الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية بين الضجر الأكاديمي وبعض المتغيرات الأكاديمية، مثل التحصيل الدراسي والمعدل التراكمي والتنظيم الذاتى والإنتباه والإرجاء الأكاديمي كما فى دراسة مان وروبينسون (Mann & Robinson 2009) ، ودراسة داشمان وآخرون (Daschmann et al. 2011) ، ودراسة حيص (٢٠١٦) ، ودراسة محمود و محمد (٢٠١٨) ، و دراسة أشكن (Ashkin 2010) وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الضجر الأكاديمي وبعض المتغيرات النفسية مثل اليأس، والعزلة الاجتماعية وانعدام الدافعية وكفاءة الذات كما فى دراسة أشكن (Ashkin 2010) ودراسة (Tze et al 2013) وقلق المستقبل كما فى دراسة الشافعى (٢٠١٦). كما أفادت وجود تضارب فى النتائج حول ارتباط الضجر الأكاديمي بالمستوى الدراسي والتخصص الدراسي كما فى دراسة الخوالدة (٢٠١٣) حيث جاءت لصالح الفرق الأعلى مقارنة بالفرقة الأولى، فى حين جاءت لصالح الفرقة الأولى كما فى دراسة حيص (٢٠١٦)، وكان الضجر الأكاديمي لصالح التخصصات العلمية كما فى دراسة بوخطة وجعفرور (٢٠١٨)، ولصالح التخصصات النظرية كما فى دراسة الشافعى (٢٠١٦).

## ثالثاً: دراسات تناولت التعب العقلي وبعض سمات الشخصية

استهدفت دراسة **نمير(٢٠٠٦)** التعرف على درجة الإجهاد، ومعرفة الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما لدى عينة تضمنت (١٦١) طالب (٦٦ من الذكور، ٩٥ من الإناث) من طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية. وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الإجهاد لدى المشاركين، في حين لم يكن هناك تأثير رئيس لكل من متغيري الجنس أو التخصص الدراسي وكذلك لا يوجد هناك تأثير تفاعلي لهذين المتغيرين في مستوى الإجهاد لدى عينة الدراسة. ودراسة **Bogdan(2008)** التي استهدفت فحص دور السمات الشخصية في تطور التعب أثناء أداء المهام العقلية. وطبقت الدراسة على عينة من الأصحاء متوسط أعمارهم من ١٨ إلى ٤٥ سنة، واستخدم عدد من الاختبارات النفس فسيولوجية مثل رد الفعل البصري الحركي البسيط، ومستوى الانتباه وسرعة رد الفعل على هدف متحرك، بالإضافة لمقياس منيسوتا للشخصية المتعدد الأوجه ومقياس الفلق لاسبرجر ، ولوحظ من النتائج ظهور سمات التعب لدى ٩ من المتطوعين ولم يظهر في ٣١ متطوع، كما أنه كان هناك نسبة ٩٦,٨% من التعب لدى الأشخاص الذين لم يعبروا عن ذلك (٣٠ من ٣١ متطوع)، في حين تواجد بنسبة ٨٨,٩% لدى الأفراد الذين لديهم أسباب للتعب، كما أفادت الدراسة أنه يمكن الاعتماد على سمات الشخصية في التنبؤ بالتعب العقلي لدى الأفراد أثناء أدائهم للمهام المختلفة. ودراسة **فابر ومايوريس ولوريست (2012) Faber, Maurits & Lorist** التي درست العلاقة بين التعب العقلي، والأداء المستمر على المهمة، وطبقت الدراسة على ١٧ متطوعاً خلال ساعتين من أداء المهمة وتم استخدام رسام الدماغ الكهربى لتمييز العمليات العصبية المرتبطة بمعالجة المعلومات ذات الصلة من العمليات المتعلقة بمعالجة المعلومات غير ذات الصلة، وقياس سرعة رد الفعل ودقة الاستجابة. وتوصلت الدراسة إلى أن الاهتمام تأثر بالتعب العقلي، الذي ظهر في شكل انخفاض في القدرة على كفاء المعلومات غير ذات الصلة. كما انعكس ذلك من خلال ميل المشاركين إلى اتخاذ قرار استجابتهم بشكل متزايد على المعلومات غير ذات الصلة، مما أدى إلى انخفاض دقة الاستجابة. ودراسة **هوبستاكن ولندن وباكر وكومبير(2015) Hopstaken, Linden, Bakker & Kompier Tanakaa** التي استهدفت فحص العلاقة بين التعب العقلي وعدم القدرة على الاندماج، وتم استخدام مقاييس ذاتية ونفسية فسيولوجية أثناء القيام بمهام معينة. وأظهرت النتائج أنه مع زيادة التعب والوقت في المهمة، ينخفض الأداء. واستهدفت دراسة **تاناكا وايشيا وواتانابي (2014) Tanakaa, Ishiia & Watanabe** فحص النشاط العصبي الناتج عن التعب العقلي الناتج عن استمرار الحمل الناتج عن استمرار الإنتباه، باستخدام التصوير المغناطيسي للدماغ (MEG) لتقييم الأنشطة العصبية، وتم تطبيق الدراسة على عشرة متطوعين من الذكور الأصحاء في هذه الدراسة، وهي أداء مهمة الأداء المستمر لمدة ١٠ دقائق. وتوصلت الدراسة إلى ارتباط التعب العقلي بشكل إيجابي مع الشعور بالملل والنعاس. ودراسة **جونزالز ولوبيز والونسو وسيوداد وماتايوس ومورينو Gonzalez, López, Alonso, Ciudad, Matías & Moreno(2014)** التي بحثت دور التعب كعامل يتوسط العلاقة بين الشخصية وأبعاد السعادة الذاتية، طبقت الدراسة على (٢١٨) من الممرضات. وأظهرت النتائج أن التعب يتوسط العلاقة بين العصبية والسعادة الذاتية بشكل سلبي، والعلاقة بين الانبساطية والشخصية بشكل إيجابي. ودراسة **الزبيدي(٢٠١٥)** التي استهدفت الكشف عن دلالة الفروق في الإجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (علمي- أدبي)، ومن النتائج التي توصل إليها البحث، وجود إجهاد فكري لدى طلبة المرحلة الإعدادية، لصالح طلبة التخصص العلمي. ودراسة **الجمال(٢٠١٥)** التي استهدفت التحقق من وجود علاقة جوهرية بين أنواع الدعم المقدم من قبل أعضاء

هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا، والإجهاد الأكاديمي لهم، والكشف عن الفروق بين أفراد العينة في أبعاد مقياسي دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا ومقياس الإجهاد الأكاديمي وفقاً للمتغيرات النوع، العمر، و نوع البرنامج الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٦) طالب وطالبة من طلاب لبرامج الدراسات العليا(دبلوم مهني، دبلوم خاص، ماجستير، دكتوراه)، بمتوسط عمري قدره (٣٤,٥) عام ، وطبق مقياس دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا، ومقياس الإجهاد الأكاديمي لطلاب الدراسات العليا ويشمل (التأثيرات الوجدانية، الفسيولوجية، والسلوكية، والمعرفية). وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا وأبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي للطلاب، ووجود فروق دالة إحصائية في متوسطات أبعاد مقياس الإجهاد الأكاديمي، وفقاً لنوع البرنامج الدراسي. ودراسة تيان ويانكسو وشن لي وفانج كيونج وزهي وي وشيهان ووي ود وهيووا **Tian , Yanxu , Chunli , Fangqiong , Zhihui , Shihan** , **Wei Wud , Hui Wua (2020)** ، التي استهدفت تحديد العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي، وإدراك الدعم المؤسسي وبين التعب، واستكشاف ما إذا كان إدراك الدعم المؤسسي يمكن أن يكون وسيطاً في الارتباط بين الصمود النفسي والتعب، وطبقت الدراسة على عينة من الأطباء الصينيين، تم اختيارهم عشوائياً، وطبق عليهم مقياس للتعب، مقياس كونور-ديفيدسون للصمود النفسي، واستبيان مسح الدعم المؤسسي المدرك، وتوصلت الدراسة إلى أن الدعم المؤسسي المدرك يمكن أن يعدل العلاقة بين الصمود النفسي و بين التعب البدني والعقلي. وأن هناك علاقة ارتباطية بين الصمود النفسي والتعب العقلي. ودراسة سيد ورازيه وهاليه ومحمد **Seyed, Razieh , Haleh , Mohammad (2020)** التي هدفت إلى تحديد ما إذا كان التعب العقلي عامل مؤثر على نشاط المخ من خلال إجراء الرنين المغناطيسي الوظيفي، عند التشخيص العيادي، وطبقت الدراسة على ٥٧ متطوعاً شاباً من الشباب، وتم تنفيذ مهام خاصة بترميز تعبيرات الوجه والكلمات، وتم اعطاء المهام لنصف المشاركين بعد قيامهم بمجموعة من المهام اللغوية، والنصف الآخر قبل قيامهم بهذه المهام، وأظهرت النتائج أن التعب العقلي أدى إلى زيادة النشاط في منطقة المهاد في النصف المخي المسيطر، على المهام المرتبطة بترميز تعبيرات الوجه، في حين زاد النشاط في منطقة المهاد الأيمن والفص الصدغي على مهام ترميز الكلمات، بينما أثر التعب العقلي سلباً على مراكز اللغة في النصف الأيسر. ودراسة الربيع(٢٠١٨) التي هدفت الى التعرف على القدرة التنبؤية لمركز الضبط وبعض المتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، والتخصص) في التعب العقلي، لدى معلمي ومعلمات لواء الرمثا، حيث تكونت عينة الدراسة من (٢٣٤) معلماً ومعلمة، منهم (١٣٤) معلماً، و(١٠٠) معلمة، وتم استخدام مقياسين، أحدهما للتعب العقلي، والآخر لمركز الضبط. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التعب العقلي بشكل عام كان متوسطاً لدى أفراد عينة الدراسة، كما تبين أن أصحاب المؤهلات العلمية (ماجستير فأكثر)، وأصحاب الخبرات الطويلة، ومدرسي المواد العلمية أكثر تعباً من غيرهم.

### تعقيب على المحور الثالث:

تناول عدداً من الدراسات مفهوم التعب العقلي لدى عينات تنوعت بين الأطباء والطلاب في المرحلة الجامعية والإعدادية، واستخدمت هذه الدراسات مقاييس خاصة بالتعب العقلي، أو الإجهاد الأكاديمي. وتم تناول مفهوم التعب العقلي في ضوء علاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية كالنوع والتخصص الدراسي، وتوصل البعض منها إلى عدم وجود تأثير للنوع أو التخصص في التعب العقلي كدراسة نمير(٢٠٠٦)، ودراسة الجمال(٢٠١٥)، ووجود التعب العقلي بشكل دال لدى طلاب الأقسام

العلمية كما في دراسة الزبيدي (٢٠١٤)، واختلاف التعب العقلي باختلاف البرنامج الدراسي كما في دراسة الجمال (٢٠١٥)، ولم تحصل الباحثة في حدود اطلاعها على دراسة تناولت تأثير ممارسة الرياضة على التعب العقلي. كما تناولت بعض الدراسات دور السمات الشخصية في حدوث التعب أثناء أداء المهام العقلية، كدراسة Bogdan, et al (2008) والتي توصلت إلى الاعتماد على سمات الشخصية في التنبؤ بالتعب العقلي لدى الأفراد أثناء أدائهم للمهام المختلفة، ودراسة Gonzalez, et al (2014) التي أفادت أن التعب العقلي يتوسط العلاقة بين العصائية والسعادة الذاتية بشكل سلبي، والعلاقة بين الانبساطية والشخصية بشكل إيجابي. وعلاقة التعب العقلي بالسمات النفسية كالسعادة الذاتية والإندماج، والصمود النفسي كدراسة (Hopstaken, et al, 2015)، ودراسة Gonzalez, et al (2014) ودراسة Tian, et al (2020). والبعض من الدراسات تناول المفهوم من حيث علاقته بنشاط المخ، وجودة الأداء ومعالجة المعلومات والإنتباه وسرعة رد الفعل والخوف من الفشل، كدراسة Faber, et al (2012)، ودراسة Tanakaa, et al (2014)، ودراسة الزبيدي (٢٠١٥)، ودراسة Sayed, et al (2020).

وبذلك فقد استفادت الباحثة من التراث النظري و الدراسات السابقة في تحديد الأدوات الخاصة بالبحث الحالي، حيث استقرت على إعداد مقياسي الضجر الأكاديمي والتعب العقلي بما يتفق وطبيعة العينة موضوع الدراسة، واختيار مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لـ كوستا وماكري (١٩٩٢) وذلك لتمتعها بخصائص سيكومترية جيدة وشموليته لأبعاد المفهوم من الناحية النظرية وقبول واسع أكدته نتائج العديد من الدراسات السابقة، بالإضافة إلى تحديد واختيار العينة وصياغة فروض الدراسة.

**وفي ضوء نتائج الدراسات السابقة، والإطار النظري، يسعى البحث الراهن إلى التحقق من الفروض التالية:**

- يمكن التنبؤ بالضجر الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
- يمكن التنبؤ بالتعب العقلي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.
- يختلف الضجر الأكاديمي باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص الدراسي - ممارسة الرياضة - التقدير الأكاديمي).
- يختلف التعب العقلي باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص الدراسي - ممارسة الرياضة - التقدير الأكاديمي).
- توجد فروق دالة إحصائية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات في الضجر الأكاديمي.
- توجد فروق دالة إحصائية في العوامل الخمس الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات في التعب العقلي

### منهجية البحث

**أولاً: منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي والمقارن للإجابة عن أسئلة البحث ، حيث استخدم المنهج الوصفي المقارن للإجابة عن أسئلة البحث باستثناء السؤالين الأول والثاني حيث استخدم المنهج الوصفي الإرتباطي للإجابة عنهما.

### ثانياً: عينة البحث:

اعتمدت الباحثة في بحثها الراهن على مجموعتين هما (مجموعة البحث الاستطلاعية - ومجموعة البحث الأساسية)

(أ) مجموعة البحث الاستطلاعية وتكونت من (١٠٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية البنات- جامعة عين شمس خارج نطاق العينة الأساسية، بمتوسط عمري (٢١,٢) وانحراف معياري (٠,٠٨)؛ للتحقق من الكفاءة السيكمترية للمقاييس المستخدمة في البحث الراهن. وهي: مقياس الضجر الأكاديمي (إعداد الباحثة)، مقياس التعب العقلي (إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (كوستا وماكراي) (ترجمة وتقنين ماري حبيب، ٢٠٠٨).

(ب) مجموعة البحث الأساسية: وتكونت من (٣٧١) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص (علمي- علوم) - (أدبي: عربي- انجليزي- دراسات اجتماعية) - كلية البنات - جامعة عين شمس، بمتوسط عمري (٢١,٩٨)، وانحراف معياري (٠,٠٩).

### جدول (١): يوضح توزيع عينة البحث وفقاً لـ (التخصص الدراسي- التقدير الدراسي- ممارسة الرياضة)

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية
التخصص الدراسي	علمي	١١٩	٤٠%
	أدبي	٢٥٢	٦٠%
التخصص الأكاديمي	علوم	١١٩	٣٢,١%
	لغة عربية	١٠٤	٢٨%
	لغة انجليزية	٣٢	٨,٦%
	دراسات اجتماعية	١١٦	٣١,٣%
التقدير الدراسي	ممتاز	٩	٢,٤%
	جيد جداً	١٧١	٤٦,١%
	جيد	١٧٠	٤٥,٨%
	مقبول	٢١	٥,٧%
ممارسة الرياضة	يمارسن الرياضة	١٠٣	٢٧,٨%
	لا يمارسن الرياضة	٢٦٨	٧٢,٢%

### ثالثاً: أدوات البحث

#### أولاً: مقياس الضجر الأكاديمي (إعداد/ الباحثة) ملحق (١)

- قامت الباحثة بتطبيق استبانة استطلاعية على (٥٠) طالبة، من التخصصات التربوية المختلفة بكلية البنات، جامعة عين شمس خارج نطاق عينة الدراسة، لاستطلاع آرائهن حول الضجر الأكاديمي، وجاءت استجابات الطالبات في الدراسة الاستطلاعية متنوعة، بشكل يعكس الظروف المرتبطة بالبيئة الجامعية والأسباب التي قد ترتبط بحدوث الضجر الأكاديمي.
- تم تحليل مضمون الاستجابات المختلفة لأفراد العينة. وتركزت استجابات الطالبات بدرجة كبيرة حول عدم الشعور بالرتابة والملل وفقدان الاستثارة وفقدان الشعور بقيمة وأهمية ما يتم تعلمه والقصور في الظروف البيئية المحيطة على مستوى التجهيزات وطبيعة المقررات الدراسية، وكذلك العوامل الخاصة بدافعية الطالبة للإستمرار في إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة، والشعور بعدم جدوى الواجبات والتكليفات وعدم وضوح الهدف منها وافتقارها إلى عامل الجاذبية والإثارة والفائدة.
- صياغة بنود المقياس في صورته الأولية في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية ومراجعة الأطر النظرية، والمقاييس السابقة مثل: مقياس الضجر (عبدالعال، ٢٠١٢) ومقياس الملل الأكاديمي (الخواذة، ٢٠١٣)، ومراجعة النسخة الإنجليزية لمكونات الضجر E-

المقياس، روعى فيه شروط الصياغة، بحيث جاءت في لغة سهلة واضحة. (in:Tze,et al 2013) Daschmann,et al,(2011)PBS والإسترشاد بهم في صياغة مفردات وتضمن المقياس في صورته الأولية (٤٣ عبارة). وتم تحديد بدائل الإستجابة؛ حيث تم اختيار بدائل الإستجابة الثلاثية.

التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس

الصدق:

رأى الخبراء: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة أساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية، عددهم (٤) ملحق (٢) بعد توضيح التعريف الإجرائي الخاص بالمقياس وأبعاده لإبداء الرأي بشأن عباراته ومدى مناسبتها للهدف، علاوة على وضوحها ومدى فهمها من قبل عينة الدراسة، فضلاً عن مدى وضوح التعليمات، وكان من نتائج التحكيم، حذف ٣ عبارات لبعدها عن الهدف، بالإضافة إلى تعديل في صياغة بعض العبارات.

**الصدق العاملي:** تم حساب الصدق العاملي للمقياس بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط المتبادلة بين مفردات مقياس الضجر الأكاديمي، على عينة من الطالبات بلغت (١٠٠ طالبة) للتحقق من صلاحية الأداة، وتم استخدام محك الجذر الكامن كيزر Kaiser لاستخراج العوامل واستخدام التدوير المتعامد بطريقة فاريماكس Varimax، وكان محك التشعب (٠,٣) أو أكثر، وأظهرت النتائج عن تشعب المفردات على ستة عوامل، العامل الأول فقدان الاستئارة بجذر كامن (١٠,٦٨) ويفسر (٢٠,٥٥) من التباين الكلي وتشبعت عليه (١٠ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٣٠٧ : ٠,٧٦٣)، والعامل الثاني عدم الرضا بجذر كامن (٢,٩٨) ويفسر (٥,٧٣) من التباين الكلي تشبعت عليه (٧ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٧٠٠ : ٠,٣٦٨)، والعامل الثالث العلاقة بالزملاء بجذر كامن (٢,٨٧) ويفسر (٥,٥٣) من التباين الكلي تشبعت عليه (٥ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٧٥٦ : ٠,٤٧٣)، والعامل الرابع الانطباع الشخصي عن قيمة الدراسة بجذر كامن (٢,٥٩) ويفسر (٤,٩٩) من التباين الكلي تشبعت عليه (٥ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٧٨٤ : ٠,٤٢٠)، والعامل الخامس الدعم والمشاركة بجذر كامن (٢,٣٢) ويفسر (٤,٤٧) من التباين الكلي تشبعت عليه (٣ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٦٩٤٤ : ٠,٥٥٦)، والعامل السادس كفاءة البيئة الأكاديمية بجذر كامن (١,٨٥٦) ويفسر (٣,٦١) من التباين الكلي تشبعت عليه (٥ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٧٦٤ : ٠,٣٦٠).

جدول (٢) يوضح نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الضجر الأكاديمي (ن=١٠٠)

الفقرة	العامل (١)	العامل (٢)	العامل (٣)	العامل (٤)	العامل (٥)	العامل (٦)
١	٠,٧٦٣					
٢	٠,٦٨٢					
٣	٠,٦١٥					
٤	٠,٥٤٥					
٥	٠,٥٣٩					
٦	٠,٣٠٧					
٧	٠,٤٢١					

الفقرة	العامل (١)	العامل (٢)	العامل (٣)	العامل (٤)	العامل (٥)	العامل (٦)
٨	٠,٤٥٤					
٩	٠,٤٥١					
١٠	٠,٤١٠					
١١		٠,٧٠٠				
١٢		٠,٦٩٨				
١٣		٠,٥٥٨				
١٤		٠,٥٠٢				
١٥		٠,٤٧٧				
١٦		٠,٣٨٨				
١٧		٠,٣٦٨				
١٨			٠,٧٥٦			
١٩			٠,٧٢٩			
٢٠			٠,٧٠٣			
٢١			٠,٤٩٦			
٢٢			٠,٤٧٣			
٢٣				٠,٧٨٤		
٢٤				٠,٦٩٣		
٢٥				٠,٤٧٠		
٢٦				٠,٤٢٠		
٢٧				٠,٤٩٦		
٢٨					٠,٦٩٤	
٢٩					٠,٦٧١	
٣٠					٠,٥٥٦	
٣١						٠,٤٠٧
٣٢						٠,٧٦٤
٣٣						٠,٥٨٧
٣٤						٠,٥٢٠
٣٥						٠,٣٦٠

## النتائج:

تم حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ وبلغت قيمته (٠,٩٠٥) على المقياس الكلي، وتراوحت قيم معامل الفا كرونباخ على الأبعاد الفرعية من (٠,٦٣٤) إلى (٠,٨١٥)، كما حُسب معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية وجاءت القيمة ٠,٩٨٥

الإتساق الداخلي: تم حساب الإتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط لبيرسون بين الدرجة والبعد الذي تنتمي إليه ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد- درجة البعد والدرجة الكلية (ن=١٠٠)

البعد ١	القيمة	البعد ٢	القيمة	البعد ٣	القيمة	البعد ٤	القيمة	البعد ٥	القيمة	البعد ٦	القيمة
١	**٠,٨٠٠ <sup>2</sup>	١١	**٠,٦٩١	١٨	**٠,٧٢٩	٢٣	**٠,٥٥٤	٢٨	**٠,٧٩٧	٣١	**٠,٦٦٣
٢	**٠,٧٣٠	١٢	**٠,٦٩٥	١٩	**٠,٧٨٩	٢٤	**٠,٧٢٩	٢٩	**٠,٧٤٠	٣٢	**٠,٦٨٣
٣	**٠,٦٣٤	١٣	**٠,٧١٥	٢٠	**٠,٧٠٣	٢٥	**٠,٨١٢	٣٠	**٠,٧٤٨	٣٣	**٠,٧٧٩
٤	**٠,٥١٩	١٤	**٠,٦٧٠	٢١	٠,٦٨١	٢٦	**٠,٧٦٦			٣٤	**٠,٦٧٨

\*\*<sup>٢</sup> ارتباط دال عند ٠,٠١ \* دال عند ٠,٠٥



القيمة	البعد ١	القيمة	البعد ٢	القيمة	البعد ٣	القيمة	البعد ٤	القيمة	البعد ٥	القيمة	البعد ٦
**٠,٦٩٢	٥	**٠,٧١٢	١٥	**٠,٦٨٢	٢٢	**٠,٦٠٩	٢٧	**٠,٧٢٢			٣٥
	٦	**٠,٤٩٠	١٦	**٠,٧١٥							
	٧	**٠,٥٦٦	١٧	**٠,٦٩٥							
	٨	**٠,٥١٦									
	٩	**٠,٥٧٠									
	١٠	**٠,٥٤٤									
**٠,٦٨٠	معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية	**٠,٨٣٩	**٠,٧٩٢	**٠,٥٦٣	**٠,٧٩٣	**٠,٤٤٦					

وبذلك تتكون الصورة النهائية للمقياس من ٣٥ مفردة، ٢٦ مفردة إيجابية، و ٩ مفردات سلبية ، وبذلك تكون أقل درجة يمكن الحصول عليها هي ٣٥ وأقصى درجة يمكن الحصول عليها ١٠٥، وبذلك أمكن التحقق من كفاءة المقياس المستخدم وصلاحيته للتطبيق في البحث الراهن.

### ثانياً: مقياس التعب العقلي ( إعداد/ الباحثة) ملحق (٣)

- قامت الباحثة بتطبيق استبانة استطلاعية على (٥٠) طالبة من الفرقة الرابعة تربوى من التخصصات (علم نفس تربوى - كيمياء تربوى) بكلية البنات، جامعة عين شمس خارج أفراد عينة الدراسة، لاستطلاع آرائهن حول التعب العقلي، وجاءت استجابات الطالبات فى الدراسة الإستطلاعية متنوعة، بشكل يعكس الظروف المرتبطة بالبيئة الأسرية والجامعية والأسباب التى قد ترتبط بحدوث التعب العقلي.
  - تم تحليل مضمون الاستجابات المختلفة لأفراد العينة. وتركزت إستجابات الطالبات بدرجة كبيرة حول التعب على المستوى النفسى والمعرفى والأكاديمى والإنفعالى والأسرى والجسدى.
  - صياغة بنود المقياس فى صورته الأولية فى ضوء نتائج الدراسة الإستطلاعية ومراجعة الأطر النظرية والإطلاع على المقاييس السابقة مثل (مقياس الإجهاد الفكرى لـ عبد المجيد و الموسوى (٢٠١٣))؛ ومقياس (زملة التعب العصبى لـ بن يعقوب (٢٠١٦))؛ ومقياس Fisk,Ritvi (and Ross (1994))، والإسترشاد بهم فى تحديد أبعاد المقياس وصياغة مفردات المقياس، روعى فيه شروط الصياغة، بحيث جاءت فى لغة سهلة واضحة، وتضمن المقياس فى صورته الأولية (٤٠) مفردة. وتم تحديد بدائل الإستجابة، حيث تم اختيار بدائل الإستجابة الخماسية.
- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس

### الصدق:

رأى الخبراء: تم عرض المقياس على مجموعة من السادة أساتذة علم النفس التربوى والصحة النفسية، عددهم (٤) ملحق (٢) بعد توضيح التعريف الإجرائى الخاص بالمقياس وأبعاده لإبداء الرأى بشأن عباراته ومدى مناسبتها للهدف، علاوة على وضوحها ومدى فهمها من قبل عينة الدراسة، فضلاً عن مدى وضوح التعليمات، وكان من نتائج التحكيم، حذف ٥ عبارات لبعدها عن الهدف، بالإضافة إلى تعديل فى صياغة بعض العبارات.

الصدق العاملى: تم حساب الصدق العاملى للمقياس بإجراء التحليل العاملى الاستكشافى بطريقة المكونات الأساسية لمعاملات الارتباط المتبادلة بين مفردات مقياس التعب العقلي، على عينة من الطالبات بلغت (١٠٠ طالبة) للتحقق من صلاحية الأداة ، وتم استخدام محك الجذر الكامن كيزر Kaiser لاستخراج

العوامل واستخدام التدوير المتعامد بطريقة فاريماكس Varimax، وكان محك التشبع (٠,٣) أو أكثر وأظهرت النتائج عن تشبع المفردات على ستة عوامل، العامل الأول: الإجهاد الجسدي بجذر كامن (١١,٥٤) ويفسر (٢٥,٦٥) من التباين الكلي وتشبعت عليه (٧ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٤٩٧ : ٠,٦٧) والعامل الثاني المحتوى الدراسي بجذر كامن (٣,١٨) ويفسر (٧,٠٦) من التباين الكلي تشبعت عليه (٤ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٤٥ : ٠,٨٣)، والعامل الثالث الدافعية بجذر كامن (٢,٧٧) ويفسر (٦,١٦) من التباين الكلي تشبعت عليه (٤ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٧٠ : ٠,٤١)، والعامل الرابع: الإنشغال بالمشكلات بجذر كامن (٢,٤٠) ويفسر (٥,٣٥) من التباين الكلي تشبعت عليه (٤ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٥٤ : ٠,٨١)، والعامل الخامس القدرة على التركيز بجذر كامن (١,٨٥) ويفسر (٤,١٢) من التباين الكلي تشبعت عليه (٣ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٥٦ : ٠,٧٥)، والعامل السادس لوم الذات بجذر كامن (١,٣٠) ويفسر (٢,٩٠) من التباين الكلي تشبعت عليه (٥ مفردة) وقد تراوحت تشبعت المفردات على البعد ما بين (٠,٤١ : ٠,٤٧).

#### جدول (٤) يوضح نتيجة التحليل العائلي الإستكشافي لمقياس التعب العقلي (ن=١٠٠)

الفقرة	العامل (١)	العامل (٢)	العامل (٣)	العامل (٤)	العامل (٥)	العامل (٦)
١	٠,٦٧٢					
٢	٠,٦٦٢					
٣	٠,٦٥٧					
٤	٠,٦٤٧					
٥	٠,٥٥٦					
٦	٠,٥٤٣					
٧	٠,٤٩٠					
٨		٠,٨٣٤				
٩		٠,٨٠٥				
١٠		٠,٦٧٦				
١١		٠,٤٥٠				
١٢			٠,٦٩٥			
١٣			٠,٦٣٨			
١٤			٠,٥٩٧			
١٥			٠,٤١٩			
١٦				٠,٨٠٨		
١٧				٠,٦٤٦		
١٨				٠,٥٤٢		
١٩				٠,٥٣٧		
٢٠					٠,٧٤٩	
٢١					٠,٥٩٣	
٢٢					٠,٥٥٩	
٢٣						٠,٤٠٩
٢٤						٠,٦٧٠
٢٥						٠,٥٧٠
٢٦						٠,٥١٢
٢٧						٠,٤٧٢

## الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ وكانت قيمته ٠,٨٩، على المقياس الكلى، وتراوحت قيمة على الأبعاد الفرعية من ٠,٥٩ إلى ٠,٨٤، كما تم حسابه باستخدام التجزئة النصفية وجاءت القيمة ٠,٨٢

الإتساق الداخلي: تم حساب الإتساق الداخلى باستخدام معامل الارتباط لبيرسون بين الدرجة والبعد الذى تنتمى إليه ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٥) يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد-درجة البعد والدرجة الكلية (ن=١٠٠)

البعد ١	القيمة	البعد ٢	القيمة	البعد ٣	القيمة	البعد ٤	القيمة	البعد ٥	القيمة	البعد ٦	القيمة
١	**٠,٧١٢	٨	**٠,٨١٠	١٢	**٠,٧٨٨	١٦	**٠,٧٥٧	٢٠	**٠,٧٩٦	٢٣	**٠,٦٨٩
٢	**٠,٧٦٦	٩	**٠,٧٨٩	١٣	**٠,٧٨٢	١٧	**٠,٧٨٢	٢١	**٠,٧٣٠	٢٤	**٠,٧٠٣
٣	**٠,٧٤٥	١٠	**٠,٧٩٢	١٤	**٠,٧١٣	١٨	**٠,٦٤٤	٢٢	**٠,٦٩٢	٢٥	**٠,٧١٣
٤	**٠,٧٩٥	١١	**٠,٧٢٢	١٥	**٠,٦٧٧	١٩	**٠,٧٩١			٢٦	**٠,٦٨١
٥	**٠,٦٢٩									٢٧	**٠,٧٢٨
٦	**٠,٧٣٥										
٧	**٠,٦٣٢										
معامل الارتباط بين درجة البعد ودرجة الدرجة الكلية	**٠,٧٨٤		**٠,٦٣٥		**٠,٧٧٠		**٠,٦٤٥		**٠,٥١٢		**٠,٧٦١

وبذلك تتكون الصورة النهائية للمقياس من ٢٧ مفردة جميعها فى الاتجاه الإيجابى، الدرجة الأدنى ٢٧ وأقصى درجة يمكن الحصول عليها ١٣٥. وبذلك أمكن التحقق من كفاءة المقياس المستخدم وصلاحيته للتطبيق فى البحث الراهن.

## ثالثاً: مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ملحق (٤)

وضع المقياس (Costa and McCrea, 1992) وقامت بترجمته حبيب (٢٠٠٨)، ويتكون من ٣٢ بنداً، وتشتمل على خمسة أبعاد فرعية هي: الإنفتاح على الخبرة ويضم (٦) بنود، وصحة الضمير ويضم (٦) بنود، والانبساطية ويضم (٥) بنود، والقبول ويضم (٥) بنود، والعصابية وتضم (٥) بنود ويضم كل بعد عدد من سمات الشخصية بداخله، والبنود الأخرى هي بنود للتشتت، ويتميز المقياس بأن بنوده تم صياغتها بصورة موجبة، وأمام كل بند أربعة اختيارات (أوافق بشدة، أوافق، أوافق أحياناً، أوافق نادراً) وتأخذ الدرجة (٠،١،٢،٣) وتجمع الدرجات بكافة البنود، وبعد الإنفتاح على الخبرة بنوده من (٦-١) وأقصى درجة ١٨ وأقل درجة صفر، وبعد صحة الضمير بنوده من (٨-١٣) وأقصى درجة ١٨ وأقل درجة صفر، وبعد الانبساطية من (١٥-١٩) وأقصى درجة ١٥ وأقل درجة صفر، وبعد القبول وينوده من (٢١-٢٥) وأقصى درجة ١٥ وأقل درجة صفر، وبعد العصابية من (٢٧-٣١) وأقصى درجة ١٥ وأقل درجة صفر والبنود الأخرى ٧-٤-٢٠-٢٦-٣٢ هي بنود للتشتت، وتم التأكد من صدق المقياس باستخدام صدق المحتوى ورأي الخبراء والمحكمين، وتم حساب الثبات فى البحث الراهن باستخدام معامل ألفا كرونباخ وتراوحت المعاملات بين ٠,٥ وبين ٠,٧، كما حسب الإتساق الداخلى وكانت قيم معامل

الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ وتراوحت تلك القيم من ٠,٤٩٥ إلى ٠,٧٥٩ مما يبين إمكانية استخدام المقياس للتطبيق بالبحث الحالي.

### نتائج البحث

**الفرض الأول** ونصه: يمكن التنبؤ بالضجر الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب تحليل الانحدار الخطي لمعرفة العلاقة التنبؤية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والضجر الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث.

### جدول (٦) تحليل الانحدار الخطي (ن=٣٧١)

المتغير التابع	معامل الارتباط	معامل التحديد	ف	الدلالة
الضجر الأكاديمي	٠,٣٧٩ <sup>a</sup>	٠,١٤٤	١٢,٢٥	٠,٠٠٠ <sup>a</sup>

المتغيرات المستقلة	B	بيتا المعيارية	ت	مستوى الدلالة
الانفتاح على الخبرة	٠,١٥٣	٠,٠٤١	٠,٧٤١	٠,٤٥٩
صحة الضمير	٠,٧٣٢-	٠,١٧٩-	٣,١٠٢	٠,٠٠٢
الانبساطية	٠,٧٤٧-	٠,٢١٢-	٣,٤٥٤	٠,٠٠١
القبول	٠,٩٧٤-	٠,٢٠٨-	٣,٥٣٩	٠,٠٠٠
العصابية	٠,٧٤٨-	٠,٢٠٣-	٣,٤٣٣	٠,٠٠١

(معادلة الانحدار)

الضجر الأكاديمي = ٨٢,٩٣٥ - ٠,٧٣٢ (صحة الضمير) - ٠,٧٤٧ (الانبساطية) - ٠,٩٧٤ (القبول) - ٠,٧٤٨ (العصابية).

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط ٠,٣٧٩ وقيمة معامل التحديد ٠,١٤٤، وأن قيمة "ف" المحسوبة تساوي ١٢,٥٢٣ وقيمة الدلالة ٠,٠٠٠ مما يدل على وجود علاقة معنوية عند مستوى ٠,٠٥، كما يتضح من الجدول أن قيم الدلالة لعوامل صحة الضمير و الانبساطية و القبول و العصابية لها تأثير معنوي دال إحصائياً على الضجر الأكاديمي عند مستوى ٠,٠٥. وهذا يعني وجود علاقة انحدار دالة بين المتغير المستقل (العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) والمتغير التابع (الضجر الأكاديمي) حيث يسهم المتغير المستقل بنسبة ١٤% تقريباً من قيمة المتغير التابع (الضجر الأكاديمي). وخلاصة هذه النتيجة أنه يمكن التنبؤ بالضجر الأكاديمي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

### مناقشة الفرض الأول :

نجد أنه وفقاً للعلوم التربوية فإن الضجر يحدث نتيجة لعوامل موقفية خارجية قد ترتبط بطبيعة المهام التي يكلف بها الطلاب من حيث فقدان الإثارة والشعور بقيمة المهمة أو أخرى ترتبط بظروف البيئة كطرق التدريس التقليدية غير الجاذبة، بينما نجد علم نفس الشخصية يرجعه إلى عوامل ترتبط بسمات الشخصية، حيث ينظر لها على أنها المفتاح المسبب لحالة الضجر، حيث تظهر تلك الحالة عندما لا يستطيع الفرد

إيجاد معنى لما يقوم به، وقد أوضح (Barnett and Klitzing,2006) وجود علاقة عكسية بين الضجر الأكاديمي وسمات الشخصية الخاصة بالإنبساطية والدافعية الداخلية. وأن العوامل الخمسة الكبرى للشخصية تعد منبئات قوية بالأداء الأكاديمي وإن تفاوتت في ترتيبها في قدرتها على التنبؤ عبر نتائج الدراسات المختلفة، وقد أفادت نتائج الدراسات السابقة مثل (Rajapakshe,2017; Nyarko,et al, 2016; Hafiz,2016; Nye,et al, 2013)

وجاءت نتائج الدراسة الراهنة لتؤكد على ذلك، حيث جاءت العلاقة عكسية، فكلما توفرت عوامل الشخصية (الانبساطية، القبول، العصابية، صحة الضمير) كلما كان مؤشراً على انخفاض الضجر الأكاديمي، ووفقاً لقيم بيتا المعيارية فإن عامل الانبساطية هو الأكثر تنبؤاً بالضجر الأكاديمي يليه القبول فالعصابية وأخيراً صحة الضمير. ويتوافق ذلك مع الأطر النظرية التي أوضحت أن الشخص الإنبساطي يتمتع بالطف والدفء في التعاملات مع الآخرين ومشاركة الآخرين والتحدث إليهم والتعبير السهل عن المشاعر والرغبات والنشاط والميل للفكاهة والسعادة والتفاؤل وهي جميعها سمات كلما توفرت كلما دعمت وجود قدر أقل من الضجر الأكاديمي، وكذلك عامل القبول، الذي يعكس مساعدة الآخرين واحترام مشاعرهم والثقة والإيثار والاستقامة في التعامل مع الآخرين واستيعابهم، وفيما يتعلق بالعصابية، والتي تمثل الفرد الذي يملك القدرة على مواجهة الضغوط والثبات الإنفعالي والشعور بالراحة والإتزان والهدوء (McCrae and John,1992)، والارتباط الإيجابي بالقيم الجمالية والبعد عن الروتين والتجديد والنشاط والقدرة على الاستفادة من الخبرات المحيطة، وهي كلما توفرت لدى الشخص كلما كانت مؤشراً على انخفاض الضجر الأكاديمي. ويوضح (Fisher,1998) أن المستويات المرتفعة من الضجر ترتبط بالعصابية (in: Nett,et al,2010,627). وهي تتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الراهنة، كما تتفق مع نتيجة دراسة زهران وزهران (٢٠٠٦) أن عامل صحة الضمير الذي يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في اندفاعاته وهو أكثر تنظيماً واحتراماً للوقت والجدية في العمل، منبىء قوى بالأداء الأكاديمي وبذل الجهد والتروى وبالتالي حفاظه على الجدية والتنظيم والأداء الأكاديمي القوي مما يشكل باعثاً على ضعف الشعور بالضجر الأكاديمي. في حين لم يكن لعامل الانفتاح على الخبرة قدرة تنبؤية بالضجر الأكاديمي، وتري الباحثة أنه يمكن تفسير ذلك في ضوء خصائص العينة، فالطالبات من بيئات ثقافية واجتماعية متقاربة ومحافظه ولا زالت تتبنى طرق تقليدية في تربية الإناث، وما زالت لا تساعدهن على تنمية قدراتهن، من ناحية القراءة والإطلاع، ومناقشة القضايا والموضوعات المختلفة، فضلاً عن أن الأنشطة الجامعية لا تتوفر بالصورة الكافية لمساعدة الطالبات بدرجة عالية على إقامة العلاقات الاجتماعية، والنشاط والحيوية، وتفريغ الطاقات والتعبير عن الانفعالات في أعمال مفيدة، والمغامرة والانطلاق والاهتمام بالتجديد، والطموح والعمل الجاد، وتشجيع الاهتمامات الفنية والأدبية، وبالتالي فالخبرات تقاربت إلى حد كبير بشكل لم يتضح من خلاله فروق بينهم.

**الفرض الثاني** ونصه: يمكن التنبؤ بالتعب العقلي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. للتحقق من صحة الفرض تم استخدام تحليل الإنحدار الخطي

## جدول (٧) تحليل الانحدار الخطي (ن=٣٧١)

المتغير التابع	معامل الارتباط	معامل التحديد	ف	الدلالة
التعب العقلي	<sup>a</sup> ٠,٣٦٩	٠,١٣٦	١١,٢٣١	<sup>a</sup> ٠,٠٠٠

المتغيرات المستقلة	B	بيتا المعيارية	ت	مستوى الدلالة
الانفتاح على الخبرة	٠,٠٩٢	٠,٠١٦	٠,٢٩٣	٠,٧٧٠
صحة الضمير	٠,١٠٥-	٠,٠١٧-	٠,٢٨٩-	٠,٧٧٢
الانبساطية	٠,٦٥٠-	٠,١٢٣-	١,٩٨٦-	٠,٠٤٨
القبول	١,٥٢٥-	٠,٢١٥-	٣,٦٣٥	٠,٠٠٠
العصابية	١,٨٣٧-	٠,٣٣١-	٥,٥٤٣-	٠,٠٠٠

(معادلة الانحدار)

الضجر الأكاديمي = ٩١,١٩٠ - ٠,٦٥٠ (الانبساطية) - ١,٥٢٥ (القبول) - ١,٨٣٧ (العصابية).

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط ٠,٣٦٩ وقيمة معامل التحديد ٠,١٣٦ ، وأن قيمة "ف" المحسوبة تساوي ١١,٢٣١ وقيمة الدلالة ٠,٠٠٠ مما يدل على وجود علاقة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ ، كما يتضح من الجدول أن قيم الدلالة لعوامل الانبساطية والقبول والعصابية لها تأثير معنوي دال إحصائياً على التعب العقلي عند مستوى ٠,٠٥ . وهذا يعني وجود علاقة انحدار دالة بين المتغير المستقل (العوامل الخمس الكبرى للشخصية) والمتغير التابع (التعب العقلي) حيث يسهم المتغير المستقل بنسبة ١٤% تقريباً من قيمة المتغير التابع (التعب العقلي). وخالصة هذه النتيجة أنه يمكن التنبؤ بالتعب العقلي لدى أفراد عينة الدراسة من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية.

## مناقشة الفرض الثاني

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة (Jems,2010) التي توصلت إلى أن الانبساطية والقبول والعصابية ترتبط بعلاقة سلبية مع التعب. كما تتفق مع دراسة (Bogdan, et al,2008) التي أفادت أنه يمكن الاعتماد على سمات الشخصية في التنبؤ بالتعب العقلي لدى الأفراد أثناء أدائهم للمهام المختلفة. ودراسة (Gonzalez,et al.2014) التي بينت أن التعب يتوسط العلاقة بين العصابية والسعادة الذاتية بشكل سلبي، والعلاقة بين الانبساطية والشخصية بشكل إيجابي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن عوامل الانبساطية والقبول والعصابية تشير إلى قدرة الفرد على تكوين صداقات والبحث عن الانفعالات الإيجابية، ومشاركة الآخرين والتحدث إليهم والتعبير السهل عن المشاعر والرغبات والنشاط والميل للفكاهة والسعادة والتفاؤل، والثقة والإيثار والاستقامة في التعامل مع الآخرين واستيعابهم، والقدرة على مواجهة الضغوط والثبات الإنفعالي والشعور بالراحة والإتزان والهدوء، وهي جميعها سمات كلما امتلكها الفرد كلما كانت مؤشراً على انخفاض الشعور بالتعب العقلي. ويتضح وفقاً لقيم بيتا المعيارية أن عامل العصابية يأتي الأكثر تنبؤاً بالتعب العقلي يليه القبول فالانبساطية، بينما لم تكن هناك أي دلالة لبعدي الانفتاح على الخبرة وصحة الضمير.

الفرض الثالث ونصه: يختلف الضجر الأكاديمي باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص الدراسي – ممارسة الرياضة - التقدير الأكاديمي). وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار(ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

أولاً: وفقاً للتخصص الدراسي(أدبي-علمي)

جدول(٨) قيم ت لدلالة الفروق في الضجر الأكاديمي وفقاً للتخصص الدراسي(ن=٣٧١)

العوامل	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الضجر الأكاديمي	أدبي	٢٥٢	٧٠,٥٧٤٩	٩,٧٦٧٩٤	٤,٦١١	*,٠,٠٠٠ دالة	٠,٠٥ متوسط
	علمي	١١٩	٧٥,٦٣٥٦	٩,٩٥٩٤٦			
فقدان الاستثارة	أدبي	٢٥٢	٢١,٢٤٦٠	٣,٥٦٤٢٩	٤,١٠٢	*,٠,٠٠٠ دالة	٠,٠٤ صغير
	علمي	١١٩	٢٢,٨٨٩٨	٣,٦٥٣٣٢			
عدم الرضا	أدبي	٢٥٢	١٤,٤٠٤٨	٢,٨٤٨٥٨	٣,٣٣٨	*,٠,٠٠١ دالة	٠,٠٣ صغير
	علمي	١١٩	١٥,٤٧٥٦	٢,٧٨١٦٤			
العلاقة بالزملاء	أدبي	٢٥٢	٧,٣٣٧٣	٢,٠٩١٨٤	٠,٣٠٣	٠,٧٦٢ غير دالة	-
	علمي	١١٩	٧,٤٠٦٨	١,٩٧٠٨٩			
الانطباع عن قيمة الدراسة	أدبي	٢٥٢	٩,٦٦٦٧	١,٨١١٨٧	٣,٦٤٠	*,٠,٠٠٠ دالة	٠,٠٣ صغير
	علمي	١١٩	١٠,٣٨١٤	١,٦٤٣٠١			
الدعم والمشاركة	أدبي	٢٥٢	٦,١٥٠٨	١,٦١٢٠٤	٣,٦٩٤	*,٠,٠٠٠ دالة	٠,٠٤ صغير
	علمي	١١٩	٦,٨١٣٦	١,٦٠١٠١			
كفاءة البيئة الأكاديمية	أدبي	٢٥٢	١١,٧٧٣٨	١,٩٥١٧٢	٤,٢٩٢	*,٠,٠٠٠ دالة	٠,٠٥ متوسط
	علمي	١١٩	١٢,٦٨٦٤	١,٨٠٥٥٠			

يلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة ذوي التخصصات النظرية- العملية في أبعاد الضجر الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس لصالح أفراد العينة ذوي التخصصات العلمية، وعليه تثبت صحة الفرض. وهذا يعني أن الطالبات ذوات التخصصات العلمية أكثر ضجراً على المستوى الأكاديمي مقارنة بالطالبات ذوات التخصصات النظرية باستثناء البعد الرابع العلاقة بالزملاء حيث لم تكن هناك فروق دالة بين التخصصين الأدبي والعلم

ثانياً: وفقاً لممارسة الرياضة

جدول(٩) قيم ت لدلالة الفروق في الضجر الأكاديمي وفقاً لممارسة الرياضة(ن=٣٧١)

العوامل	ممارسة الرياضة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الضجر الأكاديمي	يمارسن الرياضة	١٠٣	٦٩,٣٧٨٦	١٠,٤٦٨٥٥	٣,٤١	*,٠,٠٠١ دالة	٠,٠٣ صغير
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	٧٣,٣٢٤٦	٩,٧٦٧٠٩			
فقدان الاستثارة	يمارسن الرياضة	١٠٣	٢٠,٨٣٥٠	٣,٨٠١٦٩	٣,١٢٧	*,٠,٠٠٢ دالة	٠,٠٣ صغير
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	٢٢,١٥٣٠	٣,٥٦٩٩٢			
عدم الرضا	يمارسن	١٠٣	١٤,٠١٩٤	٢,٩٢٣٨١	٣,٠٥٦	*,٠,٠٠٢	٠,٠٢

العوامل	ممارسة الرياضة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
العلاقة بالزملاء	لا يمارس الرياضة	٢٦٨	١٥,٠٢٢٤	٢,٧٩٥,٠٤	٠,٥٧٧	غير دالة	صغير
	يمارس الرياضة	١٠٣	٧,٢٦٢١	٢,٠٣٨٦٥			
الاتطباع الشخصي عن قيمة الدراسة	لا يمارس الرياضة	٢٦٨	١٠,٠١١٢	١,٧٥٧٧٧	١,٩٨٣	*٠,٠٤٨	صغير
	يمارس الرياضة	١٠٣	٩,٦٠١٩	١,٨٣٨٢٦			
الدعم والمشاركة	لا يمارس الرياضة	٢٦٨	٦,٥١٤٩	١,٥٧٥٧٣	٢,٨٤٤	*٠,٠٠٥ دالة	صغير
	يمارس الرياضة	١٠٣	٥,٩٨٠٦	١,٧٣١٩٤			
كفاءة البيئة الأكاديمية	لا يمارس الرياضة	٢٦٨	١٢,٩٠٤٦٢	١,٩٠٤٢٦	٢,٤١٨	*٠,٠٠٦ دالة	صغير
	يمارس الرياضة	١٠٣	١١,٦٧٩٦	٢,٠٣٥,٠٥			

ويتضح من النتائج الموضحة بالجدول وجود فروق دالة إحصائية في الضجر الأكاديمي لدى الطالبات وفقاً لمتغير ممارسة الرياضة لصالح الطالبات اللاتي لا يمارسن الرياضة. وكذلك كانت النتائج على الأبعاد الفرعية باستثناء بعد العلاقة بالزملاء لم يكن هناك فروق في العلاقة بالزملاء بين من يمارسن الرياضة وبين من لم يمارسها.

ثالثاً: وفقاً للتقدير الأكاديمي:

جدول (١٠) لدلالة الفروق في الضجر الأكاديمي وفقاً للتقدير الأكاديمي باستخدام تحليل التباين الأحادي (one way anova) (ن=٣٧١)

المتغير	التقدير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الاحتمالية
الضجر الأكاديمي وفقاً للتقدير الدراسي	امتياز	٧٥,٠٠٠	١٠,٤٠٩٨٨	بين المجموعات	٢١٠٤,٩٠٧	٣	٧٠١,٦٣٦	٧,٢١٢	*٠,٠٠٠ دالة
	جدا	٧٠,٥٤٩٧	٩,٩١٩١٨	داخل المجموعات	٣٥٧٠٢,٦١٩	٣٦٨	٩٧,٢٨٢		
	مقبول	٨٠,٧١٤٣	٩,٧٦٥٢٩	الكلية	٣٧٨٠٧,٥٢٦	٣٧١			

جدول (١١) فحص دلالة متوسط الفروق واتجاهاتها باستخدام اختبار شيفيه

الضجر الأكاديمي وفقاً	الفروق في	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحتمالية
-----------------------	-----------	-------------------	--------------------



المتوسطات	للتقدير الدراسي
٤,٤٥٠٢٩	امتياز* جيد جداً
٢,٢٧٦٤٧	امتياز* جيد
٥,٧١٤٢٩-	امتياز* مقبول
٢,١٧٣٨٢-	جيد جداً* جيد
*١٠,١٦٤٥٨-	جيد جداً* مقبول
*٧,٩٩٠٧٦-	جيد*مقبول

ويتبين من النتائج الموضحة بالجدول وجود فروق دالة احصائياً في الضجر الأكاديمي تبعاً لمتغير التقدير الدراسي لصالح الطالبات الحاصلات على تقدير مقبول.

الفرض الرابع ونصه: يختلف التعب العقلي باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص الدراسي – ممارسة الرياضة- التقدير الأكاديمي).

أولاً: وفقاً للتخصص الدراسي (أدبي- علمي)

جدول (١٢) قيم ت لدلالة الفروق في التعب العقلي باختلاف التخصص الدراسي (ن=٣٧١)

العوامل	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
التعب العقلي	أدبي	٢٥٢	٨٦,٣٠	١٥,٥٧	٠,٣٧٣٥	٠,٧٠٨ غير دالة
	علمي	١١٩	٨٦,٩٤	١٤,٣٢		
الإجهاد الجسدي	أدبي	٢٥٢	٢٠,٤٤	٥,٠٠	٠,٦٠٢	٠,٥٤٨ غير دالة
	علمي	١١٩	٢٠,٧٦	٤,٠٣		
المحتوى الدراسي	أدبي	٢٥٢	١٣,٨٨	٤,٩٤	٠,٢٦٩	٠,٧٨٨ غير دالة
	علمي	١١٩	١٣,٩٦	٢,٦٢		
الدافعية	أدبي	٢٥٢	١٢,٦١	٣,١٥	١,٦٩٩	٠,٠٩٠ غير دالة
	علمي	١١٩	١٣,١٨	٢,٦٩		
الإنتغال بالمشكلات	أدبي	٢٥٢	١٣,٦٦	٣,٢١	٠,٠٢٥	٠,٩٨٠ غير دالة
	علمي	١١٩	١٣,٦٥	٢,٨٤		
القدرة على التركيز	أدبي	٢٥٢	٨,٩٦	٢,٢٠	٠,٤٦٤	٠,٦٤٣ غير دالة
	علمي	١١٩	٨,٨٥	١,٨٤		
لوم الذات	أدبي	٢٥٢	١٦,٨٠	٣,٥٣	٠,٤٠٨	٠,٦٨٣ غير دالة
	علمي	١١٩	١٦,٦٤	٣,٤٧		

ويتضح من النتائج المبينة بالجدول أعلاه عدم وجود فروق دالة احصائياً بين التخصصات الدراسية العلمية والأدبية على الدرجة الكلية لمقياس التعب العقلي وأبعاده الفرعية

ثانياً: وفقاً لممارسة الرياضة

جدول (١٣) قيم ت لدلالة الفروق في التعب العقلي وفقاً لممارسة الرياضة (ن=٣٧١)

العوامل	ممارسة الرياضة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
التعب العقلي	يمارسن الرياضة	١٠٣	٨٣,١٢٦	١٧,٠٧٨	٢,٧٣٥	دالة *٠,٠٠٧	٠,٠٢ صغير
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	٨٧,٩١٩	١٤,١٧٧			
الإجهاد الجسدي	يمارسن الرياضة	١٠٣	١٩,٥١	٥,١٧	٢,٦٨	دالة *٠,٠٠٨	٠,٠٢ صغير
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	٢٠,٩٧	٤,٤٧			
المحتوى الدراسي	يمارسن الرياضة	١٠٣	١٣,١٦	٢,٨٠	٣,٢٠٥	دالة *٠,٠٠١	٠,٠٣ صغير
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	١٤,٢١	٢,٨١			
الدافعية	يمارسن الرياضة	١٠٣	١٢,٢٦	٣,٢٦	٢,١٥٨	دالة *٠,٠٣٢	٠,٠١ صغير
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	١٣,٠١	٢,٩٠			
الإنشغال بالمشكلات	يمارسن الرياضة	١٠٣	١٣,٢٩	٣,٣٦	١,٤٣	غير دالة ٠,١٥٢	-
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	١٣,٨٠	٢,٩٧			
القدرة على التركيز	يمارسن الرياضة	١٠٣	٨,٤٣	٢,٢٢	٢,٨٦	دالة *٠,٠٠٤	٠,٠٢ صغير
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	٩,١٢	٢,٠١			
لوم الذات	يمارسن الرياضة	١٠٣	١٦,٤٥	٣,٨٦	١,٠٤	غير دالة ٠,٢٩٩	-
	لايمارسن الرياضة	٢٦٨	١٦,٨٨	٣,٣٦			

ويتبين من النتائج المبينة بالجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائياً في التعب العقلي وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير ممارسة الرياضة ، لصالح الطالبات اللاتي لا يمارسن الرياضة، باستثناء الانشغال بالمشكلات ولوم الذات.

ثالثاً: وفقاً للتقدير الأكاديمي

جدول (١٤) لدلالة الفروق في التعب العقلي وفقاً للتقدير الأكاديمي باستخدام تحليل التباين الأحادي one way anova (ن=٣٧١)

المتغير	التقدير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
التعب العقلي	امتياز	٩١,٤٤٤٤	١٤,٦٢٩٦	بين المجموعات	٣٣٦٧,٤٢٨	٣	١١٢٢,٤٧٦	٥,٠٢٩	*,٠٠٢	دالة إحصائياً
	جيد جداً	٨٥,٣٧٩٥	١٥,٣٦٦٠٦	داخل المجموعات	٨٠١٣٦,٠٤٨	٣٦٨	٢٢٣,٢٢٠			
	جيد	٨٦,٠٣٥٧	١٤,٠٨٦٠٩	الكل	٨٣٥٠٣,٤٧٧	٣٧١				
مقبول	٩٨,٥٥٠٠	١٨,٢٥١١٠								

وبذلك يتبين من النتائج أعلاه وجود فروق دالة في التعب العقلي باختلاف التقدير الدراسي وللتعرف على اتجاه الاختلافات، تم تطبيق اختبار شيفيه.

جدول (١٥) فحص دلالة متوسط الفروق واتجاهاتها باستخدام اختبار شيفيه

التعب العقلي وفقاً للتقدير الدراسي	الفروق في المتوسطات	القيمة الاحتمالية	الدلالة الاحصائية
امتياز* جيد جداً	٦,٠٦٤٩٣	٠,٧٠٤	غير دالة
امتياز* جيد	٥,٤٠٨٧٣	٠,٧٧٢	غير دالة
امتياز* مقبول	٧,١٠٥٥٦	٠,٧٠٥	غير دالة
جيد جداً* جيد	٠,٦٥٦٢٠	٠,٩٨٤	غير دالة
جيد جداً* مقبول	*١٣,١٧٠٤٨	*٠,٠٠٣	دالة
جيد* مقبول	*١٢,٥١٤٢٩	*٠,٠٠٦	دالة

ويتبين من النتائج الموضحة بالجدول وجود فروق دالة إحصائياً في التعب العقلي تبعاً لمتغير التقدير الدراسي لصالح الطالبات الحاصلات على تقدير مقبول، أي أن التعب العقلي يظهر بدرجة أكبر لدى الطالبات اللواتي يحصلن على تقدير أكاديمي منخفض، وهي نتيجة منطقية، فكلما كان الطالب أقل قدرة على الإنجاز كلما عبر ذلك عن نشاط عقلي ومعرفي أقل وبالتالي مزيداً من التعب العقلي.

#### مناقشة الفرضين الثالث والرابع

توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق دالة إحصائياً على كل من متغيري الضجر الأكاديمي والتعب العقلي، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة بوخطة وجعفر (٢٠١٨) حيث كان الضجر الأكاديمي أعلى لدى طلاب التخصصات العلمية، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة الحميدي واليوسف (٢٠١٩) التي أوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للضجر الأكاديمي وجميع أبعاده تبعاً للتخصص الدراسي، ودراسة الشافعي (٢٠١٦) التي أفادت وجود فروق دالة إحصائياً في الضجر الأكاديمي لصالح التخصصات النظرية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من زاويتين، الأولى: أنها قد ترجع إلى طبيعة الدراسة لدى أفراد العينة، فالدراسة في التخصصات العلمية تضم نشاطات عملية متعددة ومكثفة وتمتد إلى عدد كبير من الساعات الدراسية اليومية، إضافة إلى المقررات النظرية التي تضم المناهج التربوية، ومن ثم يصبح لدى الطالبات الدارسات بالتخصصات العلمية مهام وتكليفات ومتابعة للمحاضرات النظرية والعملية بشكل أكبر مقارنة

بالتخصصات النظرية، والثانية: أن هذه النتيجة قد ترجع إلى شعور طالبات التخصصات العلمية بضغط دراسية يومية تمتد لساعات متأخرة بصورة تفوق طلاب التخصصات النظرية حيث تكون محاضراتهم ومهامهم المختلفة بدرجة أقل بشكل ملحوظ مقارنة بالتخصصات العلمية، علاوة على ما قد تشعر به طالبات التخصصات العلمية من صعوبة في المقررات وانفصال بين ما يتلقينه من تعليم على كثافته وتعدد مهامه وبين احتياجات الواقع ومتطلباته؛ مما ينمي لديهن نظرة سلبية لطبيعة الدراسة وعدم جدواها في كثير من الأحيان؛ مما يؤدي إلى كره الدراسة و التخصص، ومن هنا نجد شعور الطالبات في التخصصات العلمية بالضجر الأكاديمي يكون بصورة أكبر مقارنة بالطالبات في التخصصات النظرية. ويمكن عزو عدم وجود فروق في الضجر على بعد العلاقة بالزملاء إلى أن العلاقة بالزملاء كمكون وجداني من مكونات الضجر الأكاديمي لا يرتبط بتخصص دون آخر فهو بعد انساني يشترك فيه الجميع، ومن جانب آخر لا يجب أن نغفل معاناة الكثير من الجامعات من زيادة الأعداد مما أدى إلى عدم التنوع في أساليب التدريس، واستخدام الطرق الحديثة والتركيز على عوامل المحاضرة والتلقين وضعف المساهمة في الفهم والاستيعاب، إضافة إلى طبيعة التخصص والمواد والكم الهائل من المعلومات مما يؤدي إلى الإصابة

بالضجر، فضلاً عن تزايد الضغوط الوالدية المرتبطة بالدراسة والتقدم المطلوب. في حين لم تكن هناك أية فروق دالة في التعب العقلي وفقاً للتخصص الدراسي، ويمكن تفسير ذلك من وجهة النظر التي تفيد أن التعب العقلي هو حالة نفسية فسيولوجية، والضغوط والمهام المعرفية والوجدانية والانفعالية المرتبطة بالتعب العقلي هي ضغوط نفسية لها تأثيرها على الأشخاص أياً كانت نوعية المهام التي يقومون بها، وما ينتج عن ذلك من اضطرابات النوم، والسأم، والعزلة، والتشاؤم، والملل، والاكتئاب، واضطرابات في التركيز، وعدم التسامح، وانعدام تقدير الذات بالإضافة إلى أعراض سلوكية مثل: سرعة الغضب، وإحباط، واندفاعية وانخفاض الأداء الوظيفي أو الكفاءة في التعامل مع المهام اليومية، وصعوبة في التركيز (بن يعقوب، ٢٠١٢، ٣٥٥؛ عكاشة، ٢٠٠٥، ٢٥٤). كما أن معدل التعب متغير بين الأفراد، والآثار المرتبطة به لا ترتبط بمهمة محددة أو تخصص محدد، ولكنها يمكن أن تتوفر في أي مهمة تتطلب نفس الوظائف المعرفية. يضاف إلى ذلك طبيعة المقررات الدراسية لأفراد العينة موضوع الدراسة حيث أنه هناك عدد من المقررات المشتركة بين التخصصين الأدبي والعلمي، والتي تعطي إدراكات مشتركة بدرجة ما حول الأعباء النفسية والعقلية المرتبطة بدراسة تلك المقررات.

أما فيما يتصل بوجود فروق دالة إحصائية في الضجر الأكاديمي والتعب العقلي باختلاف ممارسة الرياضة لصالح الطالبات اللاتي لا يمارسن الرياضة، وهي نتيجة تراها الباحثة منطقية ومتسقة مع ما أشار إليه التراث النظري، حيث توجد فروق دالة إحصائية على كل من متغيري الضجر الأكاديمي والتعب العقلي بين من يمارسن الرياضة ومن لا يمارسها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كونون (٢٠١٦) (في: الربيع، ٢٠١٨: ٣٨٢) التي أوضحت أن التعب العقلي لا يؤثر في الاستجابة النفسية لممارسي التمارين الرياضية.

وذلك انطلاقاً من التأثير الإيجابي الواضح لممارسة الرياضة على الناحية النفسية والعقلية والوصول إلى الحالة النفسية السليمة التي تشكل التنشيط الذهني والإنتاج الفكري للإنسان، كما ترتقى بالحالة الصحية العامة للفرد وطرده الإحساس بالضجر وزيادة الإنتباه، حيث تعمل على تنشيط إفراز مادة كيميائية (بيتا-أندروفين) في المخ والتي ترفع الروح المعنوية بعد ممارسة التمرينات الرياضية لمدة ٢٠ دقيقة وكلما زاد

وقت الرياضة زاد تأثير هذه المادة في رفع الروح المعنوية، وبالتالي خفض التوتر والقلق، الذي يحدث نوعاً من ضعف القدرة على أحداث الاستجابة المناسبة للمواقف وما يصاحبه ذلك من اضطرابات انفعالية فسيولوجية تؤثر سلباً على جوانب الحياة المختلفة، ولوحظ أن ممارسة الرياضة بشكل منتظم يساعد على الإقلال من الضغوط النفسية وخفض التوتر و تنظيم عمليات المخ وسائر أعضاء الجسم وبالتالي زيادة التركيز والتروى (الريبعان و احمد، ٢٠١١، ٣٥٠). كما أنها تجلب الإحساس بالسعادة والرضا والسرور إلى النفس وتساعد على التخلص من التوتر أو الإرهاق العصبي وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة واستنفاد الطاقة الزائدة كما تساعد على ترقية الانفعالات وضبط النفس؛ مما يعمل على تخفيف الشعور بالضجر الأكاديمي وبذلك تكون النتيجة منطقية حيث يرتفع الضجر الأكاديمي لدى الطالبات اللاتي لا يمارسن الرياضة مقارنة باللاتي يمارسنها، فضلاً عن كون الدراسة الأكاديمية بالجامعة عملية دينامية مستمرة بين الطالب وبيئته التعليمية والتي يتفاعل معها من خلال تكوين جماعة من الأصدقاء وفهم المواد الدراسية المختلفة من أجل الوصول إلى حالة من الرضا لذاته والإرضاء لمن حوله من الأسرة والمجتمع محققاً علاقات سوية وجيدة وبناءة وتحصيل دراسي متميز ومرونة تتوافق مع أي تغير، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة دسوقي (٢٠١١) التي بينت ارتفاع التوافق الدراسي لدى المجموعة التي تمارس الرياضة (حسانين، ٢٠١٦، ١٨٨).

وفيما يرتبط بوجود فروق في الضجر الأكاديمي والتعب العقلي وفقاً للتقدير الأكاديمي، فهي نتيجة تتسق مع ما ورد في الأطر النظرية، عن ارتباط الأداء الأكاديمي الجيد بالرضا عن الدراسة، فكلما كان الطالب أكثر ضجراً كلما كان أقل قدرة على الإنجاز، وذلك كما يعبر عنه بالتقدير الأكاديمي المنخفض، ويتفق هذا مع دراسة

( حيص، ٢٠١٦) التي توصلت لوجود فروق في الضجر الأكاديمي باختلاف المعدل التراكمي لصالح المعدلات المتدنية، ودراسة (Daschmann 2011) التي بينت وجود علاقة سالبة بين الضجر الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي، ودراسة محمود و محمد (٢٠١٨) التي أفادت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الضجر الدراسي والعبء المعرفي. كما تتفق مع دراسة (Tanaka and Watanapy, 2013) التي أفادت أن التعب العقلي يرتبط بانخفاض الأداء المعرفي. وقد أشار عكاشة (٢٠٠٥) إلى أن التعب العقلي يعكس حالة من الابتعاد والتجنب عن بذل مزيد من الجهد مع انخفاض في مستوى الدافعية والقدرة على معالجة المعلومات وكراهية مواصلة النشاط المعرفي المطلوب مما يعكس ضعفاً معرفياً وسلوكياً و أكاديمياً وانخفاض في الكفاءة المعرفية. ويظهر ذلك بدرجة أكبر لدى الطالبات ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض، فكلما كان الطالب أكثر ضجراً كلما عكس ذلك نشاط عقلي أقل على المهام الأكاديمية المختلفة، حيث التعب العقلي الناتج عن سرعة إنجاز الأعمال في ظل الكم الهائل من المعلومات فضلاً عن تأثير العوامل الفيزيقية المحيطة بالبيئة الأكاديمية كالزحام والضوضاء وضعف التجهيزات مما يؤدي إلى استنفاد الجهد وظهور حالة التعب العقلي التي تؤثر على الوظائف النفسية البسيطة. وقد أشارت محمد (٢٠١٥) إلى وجود علاقة طردية بين الإجهاد الذهني وضعف التذكر، حيث يعمل الإجهاد الذهني على إفراز مادة الكورتيزول Cortisol الضارة، وتسبب هذه المادة سلسلة من التفاعلات في الجسم ومن ضمنها ضعف نظام المناعة، وتوتر في العضلات الكبيرة، وارتفاع في ضغط الدم، وتكرار ارتفاع نسبة الكورتيزول الذي يؤدي إلى موت خلايا دماغية لاسيما في منطقة قرن آمون Hippocampus وهي منطقة ضرورية للذاكرة وعملية التذكر. كما تتفق هذه النتيجة مع ماورد عن أن عوامل التعب والإجهاد تغير من شكل وحجم وعدد الخلايا العصبية Neurons كما تنشط مسار الدوائر العصبية المختلفة في المخ، مما يؤدي

إلى تشوهات في البنى الخلوية، مما يعمل على معالجة المعلومات بصورة غير مناسبة (بن يعقوب، ٢٠١٣، ٣٦٧)، كما تتفق هذه النتيجة مع النموذج المفاهيمي الذي طرحه كل من (Tanaka and Watanapy, 2013) أن الأعمال التي تشكل عبئاً على الفرد تعمل على تنشيط حالة تعطيل الأداء وطلب الراحة وتعمل الأنشطة المتكررة إلى حدوث خلل وظيفي في النظام الميسر لحالة النشاط في الأداء واستمراره، مما يعمل على إحداث التعب وانخفاض الأداء المعرفي. وربما يفسر ذلك ظهور التعب العقلي لصالح الطالبات ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض.

**الفرض الخامس ونصه:** توجد فروق دالة إحصائياً في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات في الضجر الأكاديمي.

**جدول (١٦) يوضح قيم ت للفروق في الدرجات بين الطالبات المرتفعات والمنخفضات في الضجر الأكاديمي على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ن=٣٧١)**

العوامل	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانفتاح على الخبرة	منخفضات	١٢,٥٥	٢,٦٥	٣٥٤	٢,٢٤	*,٠٠٢٦	٠,٠١ صغير
	مرتفعات	١١,٩١	٢,٧٢				
صحة الضمير	منخفضات	١٤,٢٩	٢,٢٦	٣,٧٢	٣,٧٢	*,٠٠٠	٠,٠٤ صغير
	مرتفعات	١٣,٣٣	٢,٦٠				
الانبساطية	منخفضات	١٠,٥٠	٢,٦٣	٤,٤٧	٤,٤٧	*,٠٠٠٠	٠,٠٥ متوسط
	مرتفعات	٩,١٧	٢,٩٥				
القبول	منخفضات	١١,٥٩	١,٩٧	٥,٤٩	٥,٤٩	*,٠٠٠٠	٠,٠٧ متوسط
	مرتفعات	١١,٤٤	٢,٣٥				
العصابية	منخفضات	٩,١١	٢,٦٩	٥,٣٦	٥,٣٦	*,٠٠٠	٠,٠٧ متوسط
	مرتفعات	٧,٦١	٢,٥٧				

وبذلك يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين المرتفعات والمنخفضات في الضجر الأكاديمي على مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لصالح منخفضات الضجر الأكاديمي، وتراوح حجم التأثير لتلك الفروق ما بين الصغير والمتوسط. أي أن المستويات المنخفضة من الضجر الأكاديمي ترتبط بتوفر عوامل الانفتاح على الخبرة وصحة الضمير الانبساطية والقبول والعصابية.

#### مناقشة الفرض الخامس

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرتفعات والمنخفضات في الضجر الأكاديمي على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لصالح المنخفضات في الضجر الأكاديمي، أي أن العلاقة عكسية، وتراوح حجم التأثير لتلك الفروق بين الصغير والمتوسط، وبالتركيز على هذه العوامل نجد أن عنصر الأفعال كمكونات لتلك العوامل تمثل باعثاً على وجود فروق في الإحساس بالضجر الأكاديمي؛ مما يفسر وجود فروق في تلك العوامل بين المرتفعات والمنخفضات في الضجر الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. وتشير دراسة أشكن (Ashkin (2010 إلى أن طلاب الجامعة الذين يعانون من الضجر كانوا أكثر شعوراً باليأس والوحدة الاجتماعية وقلق النشاط العقلي، وضعف الدافعية، والتي تعكسها دلالة الفروق على العوامل السابق ذكرها. وأشارت عبدالعال (٢٠١٢، ٤٥٠) أن عدم الرضا، أو الرغبة في القيام بالسلوك، وعدم القدرة على تقييم ما يأمل الشخص في تحقيقه، والإحساس بالخواء،

والإحساس المشوه بالوقت بصورة تجعل الوقت متوقفاً لا يمر، ترتبط سلباً بالجوانب الوجدانية الإيجابية، وبالتبعية ارتفاع الشعور بالضجر.

الفرض السادس ونصه: توجد فروق دالة إحصائياً في العوامل الخمس الكبرى للشخصية بين المرتفعات والمنخفضات في التعب العقلي.

جدول (١٧) قيم ت للفروق في الدرجات بين الطالبات المرتفعات والمنخفضات في التعب العقلي على مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية (ن=٣٧١)

العوامل	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	د.ح	قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم التأثير	
الافتتاح على الخبرة	منخفضات	١٢,٥٣	٢,٥٨	٣٤٧	١,٩٩	*٠,٠٤	٠,٠١ صغير	
	مرتفعات	١١,٩٦	٢,٧٨					
صحة الضمير	منخفضات	١٣,٩٧	٢,٣٦		١,٠٧	٠,٢٨	غير دالة	-
	مرتفعات	١٣,٦٨	٢,٦٢					
الانبساطية	منخفضات	١٠,٢٥	٢,٦٧		٢,٩٦	*٠,٠٠٣	دالة	٠,٠٣ صغير
	مرتفعات	٩,٣٤	٣,٠٢					
القبول	منخفضات	١١,٣٩	٢,٠٥		٠,٨٥٤	٠,٣٩	-	-
	مرتفعات	١١,٥٩	٢,٢٦					
ال عصابية	منخفضات	٩,٠١	٢,٨٠		٤,٢٥٧	*٠,٠٠٠	دالة	٠,٠٥ متوسط
	مرتفعات	٧,٧٨	٢,٥٩					

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين المرتفعات والمنخفضات في التعب العقلي على مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية لصالح المنخفضات في التعب العقلي، على عوامل: الانفتاح على الخبرة والانبساطية والعصابية، حيث جاءت العلاقة عكسية.

### مناقشة الفرض السادس

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرتفعات والمنخفضات في التعب العقلي على عوامل الانفتاح على الخبرة والانبساطية والعصابية، والنتائج المستخلصة في مجملها تشير إلى ارتباط عامل العصابية بانخفاض التعب العقلي، لتبرز كون عامل العصابية من المنبئات الجوهرية لأبعاد التعب العقلي، وتدعم هذه النتائج صحة الفروض التي قامت عليها الدراسة، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه شويخ (٢٠١٢، ٩٣) عن ارتباط عامل العصابية بضعف كفاءة الأداء واضطرابات النوم، وأن عامل العصابية مُحفز لممارسة السلوكيات غير الصحية كالتدخين وتناول المواد النفسية. فالفرق في عامل العصابية بين المرتفعات والمنخفضات في التعب العقلي تعكس الفرق في الهدوء والقدرة على التحكم في الانفعالات وتنظيمها، والشعور بالرضا، والقدرة على مواجهة الإحباطات بما يكفل التمتع بالصحة النفسية مقابل عدم الاتزان الإنفعالي. وعلى ضوء هذه الخصائص فمن المرجح ألا يكون هناك ممارسة للسلوكيات المعبرة عن التعب العقلي. وبمنظرة أدق لخصائص عامل الانفتاح على الخبرة والانبساطية، ترى الباحثة أن هذه الخصائص النوعية بما تضمنه من خروج وعلاقات اجتماعية وانفعالات سارة، ترتبط سلباً بكل من السلوكيات المعبرة عن التعب العقلي. ومن ثم انعكاس لتلك الفروق الموجودة بين المرتفعات والمنخفضات في التعب العقلي.

## توصيات:

- إعداد برامج إرشادية لدعم عوامل الشخصية الأكثر تنبؤاً بحالتي الضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة.
  - رفع كفاءة المعايير الخاصة بجودة عملية التعليم والتعلم بما يعمل على دعم الرضا عن الدراسة لدى طلاب الجامعة.
  - إعداد برامج تدريبية للطلاب لكيفية مواجهة ضغوط الحياة الأكاديمية التي قد تعيق التكيف مع النفس ومع المجتمع مما له تأثير خارجي وداخلي على الحياه اليومية.
  - توفير الدعم لممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والفنية بشكل واسع داخل الجامعات المختلفة.
- مقترحات بحثية:**

- الضجر الأكاديمي وعلاقته بالعبء المعرفي والإحترق النفسي لدى طلاب الجامعة.
- التعب العقلي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة.
- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كعوامل منبئة بالتأخر الدراسي لدى طلاب الجامعة.
- العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي والإندماج الدراسي لدى طلاب الجامعة.
- تأثير ممارسة الرياضة على خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

**المحددات Limitations**

تري الباحثة أن هناك بعض نقاط من الممكن أن تؤخذ على البحث، الأولى: أن المقاييس المستخدمة بالدراسة مقاييس تعتمد على التقرير الذاتي وبالتالي فهي لا تخلو من التحيز بدرجة ما. والثانية: أن النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الراهن هي نتائج تقتصر على عينة الدراسة ولا يمكن تعميمها على عينات أخرى.

**المراجع باللغة العربية**

- بن يعقوب، نعيمة (٢٠١٢). التعب العصبي مرض العصر (٣): أعراض التعب العصبي، عالم التربية. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، س١٣، ع٣٧٤، ٣٤٩-٣٦٩.
- بن يعقوب، نعيمة (٢٠١٣). التعب العصبي مرض العصر (٤): التفسير الفيزيويوكيميائي للتعب العصبي. عالم التربية: المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، س١٤، ع٤٢٤، ٣٦٥-٣٨٣.
- بن يعقوب، نعيمة (٢٠١٦). برنامج مقترح لوقاية الطلبة من التعب العصبي. عالم التربية: المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، س١٧، ع٥٣٤، ١-٢٢.
- بوخطة، مريم؛ و جعفر، ربيعة (٢٠١٨). الملل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة استكشافية مقارنة بمدينة ورقل، مجلة دراسات وأبحاث: جامعة الجلفة، ع٣٣، ٥٠٢-٥١٤.
- الجمال، حنان محمد الضرغامي محمد (٢٠١٥). أنماط دعم أعضاء هيئة التدريس لطلاب الدراسات العليا و علاقتها بالإجهاد الأكاديمي في ضوء متطلبات الجودة الشاملة، مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع٤٢٤، ٣٧١-٤٥١.
- حبيب، ماري عبدالله (٢٠٠٨). الأبعاد الكبرى للشخصية: المفهوم والقياس "دراسة كLINIكية"، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.



- حسانين، حسانين عبدالهادي (٢٠١٦). أثر ممارسة العروض الرياضية على التوافق النفسي لطلاب جامعة المنصورة، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، جامعة حلوان- كلية التربية الرياضية للبنين، ٧٦٤، ١٨٥-٢٠٤.
- حسن، مروة عبدالستار (٢٠١٦). متلازمة التعب المزمن وعلاقتها بخصائص الشخصية لدى شرائح متباينة من السيدات: دراسة وصفية ارتباطية، *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس - كلية النبات للآداب والعلوم والتربية*، ٧١٤، ج ٢، ٣٧٨ - ٤١٦.
- حيص، جمال محمد حسن (٢٠١٦). مستوي الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الخليل في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي: اتحاد الجامعات العربية - الأمانة العامة*، ٣٦(٢)، ٧٩-٩٣.
- الخوالدة ، تيسير محمد (٢٠١٣). الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، *مجلة المنارة للبحوث والدراسات: جامعة آل البيت - عمادة البحث العلمي*، ١٩(١)، ٧٩-١٠٤. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/470594>
- الربيع، فيصل خليل (٢٠١٨). القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب العقلي لدى المعلمين في لواء الرمثا، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، جامعة اليرموك - عمادة البحث العلمي، ٣٧٩، (٤)، ٣٩٠.
- الربيعان، عواطف ابراهيم؛ و احمد، سحر محمد (٢٠١١). فعالية برنامج مقترح لتمارين الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والانفاذية ومستوى الأداء لدى طالبات مسابقات الميدان، *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، جامعة حلوان- كلية التربية الرياضية للبنين، ٦٣٤، ٣٧٣-٣٤٥.
- الزبيدي، رحيم عبدالله جبر (٢٠١٥). الاجهاد الفكري وعلاقته بالخوف من الفشل لدى طلبة المرحلة الإعدادية، *مجلة آداب المستنصرية: الجامعة المستنصرية - كلية الآداب*، ٦٩٤، ٢٠٠-٢٤٣.
- زهران، محمد حامد؛ و زهران، سناء حامد (٢٠١٣). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والإستغراق الوظيفي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين بالتدريس، *مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي*، ٣٦٤، ٣٣٣-٤٢٠.
- الشافعي، نهلة فرج علي (٢٠١٦). الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٧٢(٧٠١)، ٣٦٥ - ٤١٤.
- الشربيني، زكريا؛ و دمنهورى، رشاد (٢٠٠٦). علم النفس فى الميادين العسكرية والحربية. جدة: خوارزم العلمية للنشر والتوزيع.
- شويخ، هناء أحمد محمد (٢٠١٢). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بوصفها منبئات للسلوك الصحى لدى طلاب الجامعة، *مجلة العلوم الإجتماعية: جامعة الكويت - مجلس النشر العلمي*، ٤٠(١)، ٦١- ١٠٥.
- عبدالخالق، أحمد (١٩٩٨). الأبعاد الأساسية للشخصية. الأسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر.

- عبدالعال، تحية محمد أحمد (٢٠١٢). الضجر و علاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة: دراسة في سيكولوجية الضجر المصدر، *مجلة كلية التربية - جامعة بنها*، ٣٢ (٢٩)، ٤٣٣ - ٥٢١.
- عبدالمجيد، نبيل عبدالغفور؛ والموسوي، قيس فاضل عباس (٢٠١٣). قياس الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا. *مجلة العلوم التربوية والنفسية: الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية*، ع ١٠٠، ١٩١-٢٤١.
- عكاشة، أحمد (٢٠٠٥). *علم النفس الفسيولوجي*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- مجيد، سوسن شاكر (٢٠٠٨). اضطرابات الشخصية: أنماطها - قياسها، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- محمد، محمد عباس (٢٠١٥). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، جامعة بغداد، ع ٣٠، ٦٠ - ٣٢٠.
- محمد، هبة مؤيد (٢٠١٥). الإجهاد الذهني وعلاقته بالذاكرة قصيرة المدى لدى طلبة الجامعة، *مجلة البحوث التربوية والنفسية - جامعة بغداد مركز البحوث التربوية والنفسية*، ع ٤٦، ٣٦٠-٣٩٣.
- محمود، جيهان عثمان؛ و محمد، نرمين عوني (٢٠١٨). بروفيلات الضجر الدراسي والطفو الأكاديمي في علاقتها بالعبء المعرفي والرجاء والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية: جامعة كفر الشيخ - كلية التربية*، ١٨ (٢)، ٣٤٩ - ٤٢٤.
- المخلافي، عبد الحكيم عبده (٢٠١٠). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء، *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية*، س ٢٦، ٤٨١ - ٥١٤.
- مظلوم، مصطفى علي رمضان (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الضجر لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية*، ع ٥٢، ٢٢٣-٢٤٦.
- نمير، حسن (٢٠٠٦). الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، *مجلة كلية التربية: الجامعة المستنصرية - كلية التربية*، ع ٢، ٢٩٢-٤٧٥.
- Aaronson, L.S., Teel, C.S., & Cassmeyer, V. (1999). Defining and measuring fatigue. *Image J. Nurs. Sch.* 31 (1), 45-50.
- Boksem, M., & Tops, M. (2008). Mental fatigue: Costs and benefits. *Brain Research Reviews*, 59, 125-139.
- Daniels, L., Tze, V., & Goetz, G. (2015). Examining Boredom: Different Causes for different coping profiles. *Learning and Individual Differences*, 37, 255-261.
- Daschmann, E., Goetz, T., & Stupnisky, R. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 421-440.
- Digman, J. (1990). Personality structure: Emergences of the five -factor model, *Annual review of Psychology*, 41(1), 417-440.

- 
- Faber LG., Maurits NM., & Lorist MM. (2012). Mental Fatigue Affects Visual Selective Attention. *PLoS ONE*, 7(10): e48073. doi:10.1371/journal.pone.0048073.
  - Fahlman, S. (2008). *Development and Validation of the Multidimensional state Boredom Scale*. a dissertation submitted to the Faculty of Graduate Studies of York University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
  - Flindall, I. (2015). *Acute Mental Fatigue and Cognitive Performance in The Medical Profession*. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy at Imperial College, London.
  - Fisk, D., Ritvo, G., & Ross, L. (1994). *Measuring the functional impact of fatigue states*. In Hancock, P., & Desmond, P., (Eds), *Stress, Workload and fatigue*, 455 - 465. New Jersey: Lawrence Erlbaum Association.
  - González, J., López-López, A., Alonso-Fernández, M., Ciudad, N., Matías-Pompa, B., & Moreno-Jiménez, B. (2014). Fatigue as Moderator of the Relationship Between Personality and the Affective Dimensions of Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1363–1376. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9480-5>.
  - Goetz, T., Frenzel, A., Hall, N., Nett, U., Pekrun, R., & Lipnevich, A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation & Emotion*, (38), 401-419.
  - Hafiz, S. (2016). Personality as Predictors of Academic Achievement among University Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 6-34.
  - Hazrati-Viari, A., Rad, A.T., & Torabi, S.S. (2012). The effect of Personality traits on academic Performance: The mediating role of academic motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 32, 367-371.
  - Hopstaken, J., Linden, D., Bakker, A., & Kompier, M. (2015). A multifaceted investigation of the link between fatigue and task disengagement. *Psychophysiology*, 52, 305-315
  - Kohl, A.D. (2016). *Understanding mental fatigue: A grounded theory study*. A dissertation presented to the Faculty of Saybrook University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (Ph.D.) in Clinical Psychology.
  - Komarraju, M., & Karau, S. (2005). The relationship between the big five Personality traits and academic motivation. *Personality and individual differences*, 39(3), 557-567.
  - Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation to the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*, 35(2), 243-258.
  - McCrae, R., & John, O.P. (1992). An Introduction to the Five Factor Model and Its Applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
  - Mercer-Lynn, K.B., Bar, R.J., & Eastwood, J.D. (2014). Causes of Boredom: The person. The situation or both? *Personality and Individual Differences*, 56, 122-126.
  - Morris, A. J. (2019). *The interaction of mental and neuromuscular fatigue and the impact of mental fatigue on function across different age groups* (Order No. 13813014). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2293699157). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/2293699157?accountid=178282>
  - N.G. Bogdan, B.A. Badyshtov, N.V. Kolotilinskaya, M.A. Yarkova, & S.B. Seredenin. (2008). Prediction of mental fatigue development of healthy people psychological tests
-

- parameters, *International Journal of Psychophysiology*, Volume 69, Issue 3, Page 255, ISSN 0167-8760, <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2008.05.169>. <http://081018gni.1104.y.http.www.sciencedirect.com.mplbci.ekb.eg/science/article/pii/S016787600800497>
- Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L.M. (2010). What to do when feeling bored? Students strategies for coping with boredom. *Learning and Individual Differences*, 20, 626-638.
  - Nyarko, K., Kugbey, N., Amisah, C.M., Ansah-Nyarko, M., & Dedzo, B.Q. (2016). The influence of the big Five Personality and motivation on academic achievement among University Students in Ghana. *British Journal of Education, Society & Behavioral Science*, 13(2), 1-7.
  - Nye, J.V., Orel, E., & Kochergina, E. (2013). big five Personality traits and academic Performance in Russian Universities. *Higher School of Economics Research Paper*. WP BRP, 10.
  - Pekrun, R., Goetz, T., & Titz, W. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychology*, 37(2), 91-105.
  - Rajapakshe, W. (2017). A study on the big five Personality Dimensions Effect on University Students Academic Performance. IOSR, *Journal of Business and Management* (IOSR-JBM) e-ISSN:2278-487X, P-ISSN:32197668. 19(12). Ver. 1 (December.2017), 69 -75, WWW. Iosr journals.org
  - Seyed Amir Hossein Batouli, Razieh Alemeic, d., Haleh Khoshkhouy Delshadf & Mohammad Ali Oghabian. (2020). The influence of mental fatigue on the face and word encoding activations, *Clinical Neurology and Neurosurgery*, 189 (2020) 105626
  - Shen, J., Barbera, J., & Shapiro, C.M. (2006). Distinguishing sleepiness and fatigue: focus on definition and measurement. *Sleep Med. Rev.* 10 (1), 63-76. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2005.05.004>.
  - Tanaka, N, M., Ishiia, A., & Watanabe, Y. (2014). Neural effects of mental fatigue caused by continuous attention load: A magnetoencephalography study, *brain research*, 1561, 60-66.
  - Tian qiu, Yanxu Yangb, Chunli Liuc, Fangqiong Tiana, Zhihui Gua, Shihan Yanga, Wei Wud, & Hui Wua. (2020). The association between resilience, perceived organizational support and fatigue among Chinese doctors: A cross-sectional study, *Journal of Affective Disorders*, 265, 85-90.
  - Tze, V., Daniels, L., Klassen, R., & Li, J. (2013). Canadian and Chinese Students approaches to coping with academic boredom. *Learning and Individual Differences*, 23, 32-43.
  - Vogel-Walcutt, J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24 (1), 89-111.
  - Wechter-Ashkin, L. (2010). *The college freshman's lived experience of boredom: A phenomenological*. A dissertation presented in partial fulfillment of the requirement for the degree Doctor of Philosophy, Capella University (Order No. 3408025). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (578504893). Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/578504893?accountid=178282>

---

## The big five factors of personality as Predictors of Academic Boredom and Mental Fatigue in Female University Students

Dr. Nashwa Abd Elmonem

Department Of Psychology- Faculty Of Women – Ain Shams University

### Abstract

*Study aims at exploring* the possibility of predicting Academic Boredom and Mental Fatigue in Female University Students through the **big five factors** of personality, *exploring* differences in academic boredom and mental fatigue *due to* some demographic variables (Specialization - Sports Practicing - Academic Average). *Study* was based on the descriptive comparative approach. *Sample consisted of* (371) female university students, Fourth Grade, basic education (science - Arabic - English - social studies) from Womens' College -Ain Shams University, with mean age (21.98), and standard deviation ( $\pm 0.09$ ). *Study Tools:* Academic Boredom and Mental Fatigue Scales (by Researcher), big five factors of personality (Costa and McCrea (1992), translated by habib, 2008). *Study results:* it is possible to predicte Academic Boredom and Mental Fatigue through the big five factors of personality among study sample. There were statistical significant differences in Academic Boredom in favor of Scintific Specilization; there were no statistical significant differences in Mental Fatigue due to Specialization, and there were statistical significant differences in Academic Boredom and Mental Fatigue due to sport practicing and Academic Average Scores *in favor of students* who do not practice sports and those with low Academic Average.

**Key Words:** The big five factors of personality- Academic Boredom- Mental Fatigue- Female University Students.