



العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

م . احمد حمزة كاظم الفتلاوي

مديرية تربية بابل

البريد الإلكتروني Email : Ahmed.hemza2019@gmail.com

الكلمات المفتاحية: العبء النفسي المرتبط بالمزاج- التشتت المعرفي- طلبة الجامعة.

كيفية اقتباس البحث

الفتلاوي، احمد حمزة كاظم ، العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، تموز ٢٠٢٦، المجلد: ١٦، العدد: ٧ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

مسجلة في
Registered ROAD

مفهرسة في
Indexed IASJ

Mood-Related Psychiatric Burden and Its Relationship to Cognitive Distraction Among University Students

Ahmed hamzah kadhim ALfatlawi
Babylon Directorate of Education

Keywords : Mood-Related Psychiatric Burden- Cognitive Distraction - University Students.

How To Cite This Article

ALfatlawi, Ahmed hamzah kadhim, Mood-Related Psychiatric Burden and Its Relationship to Cognitive Distraction Among University Students ,Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, July 2026,Volume:16,Issue 7.



This is an open access article under the CC BY-NC-ND license
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](#)

Abstract:

The current research aims to identify the mood-related psychiatric burden and cognitive distraction, identify the correlation between mood-related psychiatric burden and cognitive distraction, as well as the differences in the correlation between mood-related psychiatric burden and cognitive distraction according to gender (male–female) among university students. The research sample consisted of (302) male and female students from the College of Education for Human Sciences-University of Babylon were chosen randomly. To achieve the research aims, the researcher developed two instruments to measure the research variables: mood-related psychiatric burden, consisting of (15) items, and cognitive distraction, consisting of (20) items. The validity and reliability of both instruments were verified. The research results that there are mood-related psychiatric burden, there are cognitive distraction, and there are a positive relationship between mood-related psychiatric burden and cognitive distraction. In light of the results, the researcher put a number of recommendations and suggestions.



The presence of cognitive distraction among the students in the research sample indicates limited resources and attentional capacity, which may be depleted after prolonged focus during lectures or studies. A correlation exists between mood-related psychological burden and cognitive distraction, meaning that emotional and mood states influence the efficiency of cognitive processes. Increased psychological burden consumes a portion of the student's cognitive resources, leading to decreased concentration and increased mental distraction. The absence of differences in the correlation between mood-related psychological burden and cognitive distraction based on gender (male-female) suggests that the relationship between these two variables is relatively stable and unaffected by gender. In other words, the mechanism by which one variable influences the other operates similarly for both male and female students.

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي الى تعرف العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي، وتعرف العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي، فضلا عن تعرف الفروق في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة، حيث تألفت عينة البحث من (٣٠٢) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة بابل اختيرت بالطريقة الطبقية العشوائية، ولتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وقام ببناء اداتين لقياس متغيري البحث العبء النفسي المرتبط بالمزاج والذي تكون من (١٥) فقرة، والتشتت المعرفي والذي تكون من (٢٠) فقرة، وتم التحقق من صدق وثبات الاداتين، وعبر استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة توصل البحث الى وجود عبء نفسي مرتبط بالمزاج ووجود تشتت معرفي لدى طلبة الجامعة من عينة البحث، فضلا عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي. وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي وضع الباحث عددا من التوصيات والمقترحات.

وجود تشتت معرفي لدى الطلبة من عينة البحث، وهذا يشير الى الموارد والقدرة المحدودة في توجيه الانتباه، والتي قد تتضرب بعد التركيز والانتباه المطولين اثناء المحاضرة او الدراسة. وجود علاقة ارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي، وهذا يعني ان الحالة الانفعالية والمزاجية تمارس تأثيرا على كفاءة العمليات المعرفية، إذ إن زيادة العبء النفسي تستهلك جزءاً من الموارد المعرفية للطالب، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف التركيز وتزايد

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

التشتت الذهني. ان عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) يعني أن طبيعة العلاقة بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي هي علاقة ثابتة نسبياً ولا تتأثر باختلاف الجنس، أي أن آلية تأثير أحد المتغيرين في الآخر تعمل بصورة متشابهة لدى الطلبة الذكور والإناث على حد سواء.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

اولاً: مشكلة البحث:

تُجسّد الاعباء النفسية المرتبطة بالمزاج أزمة صحية عامة تتفاقم بفعل عقود من الصراع والنزوح وعدم الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، وهي يمكن ان تقود الى حالات انتحار بسبب وجود عوامل نفسية كالالاكتئاب بين الافراد، فيمكن ان تشتمل الآثار الاجتماعية والاقتصادية لاضطرابات المزاج ضعف الأداء الوظيفي، والإعاقة أو انخفاض الإنتاجية في العمل، وزيادة استخدام الخدمات الصحية، فلقد اظهرت الدراسات التي تناولت تأثير الاعباء النفسية المرتبطة بالمزاج على الصحة النفسية للفرد وجود صعوبة في القيام بالأعمال او الأنشطة الأكاديمية بالنسبة للطلبة وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية حيث تتوفر بيانات أقل فيما يتعلق بالعبء الاجتماعي والاقتصادي للأعباء النفسية المرتبطة بالمزاج. (Simon,2003:208)

كما تُشكّل الاعباء النفسية المرتبطة بالحالة المزاجية، والتي تشمل اضطراب الاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، عبئاً ثقيلاً ومتعدد الأوجه على الأفراد، وأنظمة الرعاية الصحية، والمجتمعات في جميع أنحاء العالم، ويتجلى هذا العبء في أبعادٍ نفسية واجتماعية واقتصادية وفسولوجية، ومع ذلك لا تزال هذه المشكلة غير معالجة بشكلٍ كافٍ في أطر البحث والدراسات النفسية المعاصرة، اذ تكمن مشكلة البحث في الانتشار المتزايد لهذه الاضطرابات وصعوبة علاجها في ظل استراتيجيات التدخل غير المثلى، مما يستدعي إعادة تقييم النماذج السببية، ونماذج التشخيص، والأساليب العلاجية، حيث يُفاقم نقص الموارد الحاصل من العبء النفسي. (Charlson et al.,2020:1703) كما ان المشكلة تتفاقم في المجتمعات التي لم تحظ بالدراسة الكافية على وجه الخصوص، مثل تلك المجتمعات في مناطق ما بعد النزاعات كالشرق الأوسط، حيث تتقاطع اضطرابات المزاج مع الوصمة الثقافية وعوائق الوصول إلى الخدمات النفسية، مما يؤدي إلى نقص في الإبلاغ عن التشخيصات، ففي بلد مثل العراق، كما يشير الباحث، تُخصّص (٢%) فقط من الميزانية الصحية للصحة النفسية مع وجود نقص في الأطباء



النفسيين والوصمة الاجتماعية التي تُعيق الوصول إلى هذه الخدمات، وكل ذلك قد ساهم في تفاقم مشكلة الأعباء والاضطرابات النفسية التي ترتبط بالحالة المزاجية للفرد. من جانب آخر، يشير التشتت المعرفي إلى التباين أو عدم الاتساق في الأداء المعرفي عبر مختلف المجالات أو المهام لدى الفرد نفسه، فبالنسبة لطلبة الجامعة، يمكن ان يصبح التشتت المعرفي أمراً شائعاً ومتكرراً بسبب الإدمان على استعمال الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، اذ يعود التشتت المعرفي إلى عدم الاهتمام بالموضوع، وغياب الانتباه، والانجذاب الشديد أو المُلفت لشيء آخر غير موضوع الاهتمام حيث ينبع التشتت المعرفي من مصادر داخلية وخارجية، فتشمل عوامل التشتت الداخلية الجوع والتعب والمرض والقلق وأحلام اليقظة، بينما تشمل عوامل التشتت الخارجية المحفزات البصرية والتفاعلات الاجتماعية والموسيقى والرسائل النصية والمكالمات الهاتفية، اذ سهلت الهواتف الذكية التشتت المعرفي نظراً لسهولة حملها وتنوع ميزاتها الترفيهية، وقد أظهرت الدراسات في هذا الشأن أن استخدام الهواتف الذكية قد يقاطع المهام الرئيسية، مما يؤثر سلباً على العمليات والقدرات المعرفية، والوظائف المعرفية (مثل التفكير والذاكرة والانتباه وتنظيم المشاعر) ويؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي لدى الطلبة، وعليه فإن التشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة يرتبط بتعدد المهام وقدرات التحكم التنفيذي . (Zhao et al.,2022:2) وفضلاً عن ذلك، يُظهر طلبة الجامعة تشتتاً معرفياً ملحوظاً، يتفاقم بفعل أنماط القراءة الحديثة كالمحتوى المجزأ، والانقطاع الزمني، وتشتت الانتباه بسبب الوسائط الرقمية، حيث يتنبأ هذا التشتت إيجاباً باتساع المعرفة مما يُتيح استيعاباً أوسع للمعرفة ولكنه يؤثر سلباً على عمقها، مُقللاً من التفكير المجرد المُستدام وتكامل المعرفة، اذ اشارت الدراسات في هذا الخصوص الى ان التشتت المعرفي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بانخفاض العمق المعرفي للمادة وهو غالباً ما يعيق التعلم العميق اللازم للمهام الأكاديمية المعقدة. (Karakus,2024:1) واستناداً الى ما تقدم، تتركز مشكلة البحث الحالي حول الإجابة عن التساؤل الآتي:

– ما طبيعة العلاقة بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً : أهمية البحث:

يُظهر طلبة الجامعة، وهم فئة مجتمعية هامة تتسم بمراحل انتقالية في حياتهم، وضغوط أكاديمية، واضطرابات اجتماعية، معدلات مختلفة من الأعباء النفسية المرتبطة بالمزاج، بما في ذلك الاكتئاب والقلق، فتكمن أهمية البحث الحالي في انه يُعزز الفهم العلمي حول هذا الموضوع، وفي الوقت نفسه يُعالج مشكلة صحية عامة ملحة ويسلط الضوء على الانتشار الواسع للأعباء النفسية المرتبطة بالمزاج بين طلبة الجامعة، وعلى الأثر السلبي لها على حياة

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

الأفراد والطلبة بشكل خاص، لذا، فإن البحث الحالي يمكن ان يساهم في وضع الاستراتيجيات التي من شأنها أن تحد من هذا الأثر السلبي لهذه الأعباء النفسية، فضلا عن تسليطه الضوء على الأسباب المتعددة العوامل لمثل هذه الأعباء النفسية المرتبطة بالمزاج، اذ ركزت اغلب الدراسات في هذا الخصوص على الضغوطات البيولوجية والنفسية والاجتماعية، مثل الحرمان من النوم، والضغوط المالية، والإرهاق الدراسي، إلا أن المؤشرات الحديثة تُبرز عوامل جديدة مساهمة، مثل الإفراط في استخدام الوسائط الرقمية والتي فاقمت من اضطرابات المزاج وابعائه النفسية. (Imran et al.,2024:1) وفضلا عن ذلك، يمكن أن يؤثر العبء النفسي المرتبط بالمزاج سلباً على التركيز، والدافعية، والوظائف التنفيذية، واتخاذ القرارات، وهي قدرات أساسية للنجاح الأكاديمي والتفاعل المعرفي، لذا يمكن ان يسهم البحث في هذا المجال في فهم أدق للفرق بين تقلبات المزاج العابرة والعبء النفسي المستمر، حيث يسمح البحث العلمي هنا بتحديد وقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج، مما يُسهل التمييز بين استجابات الضغط التكيفية والأنماط النفسية غير التكيفية التي تتطلب تدخلاً، كما يُتيح بحث العبء النفسي المرتبط بالمزاج تحديد عوامل الخطر والحماية، فقد تتفاعل متغيرات مثل عبء العمل الأكاديمي، والضغوط المالية، والدعم الاجتماعي، وأساليب التكيف، إما لتفاقم أو لتخفيف الضيق او العبء المرتبط بالمزاج، ومن ثم يسهم فهم هذه الديناميكيات في تطوير برامج وقائية وخدمات الصحة النفسية ضمن الجامعات وخفض معدلات التسرب من الدراسة، وتعزيز رفاهية الطلبة، وخلق بيئات أكاديمية أكثر صحة. (Charlson et al.,2020:1703-1705)

الى جانب ذلك، ومع تزايد حدة التشتت المعرفي، يُصبح فهم الآلية المعرفية له أمراً بالغ الأهمية، اذ يُمكن البحث في هذا الموضوع من تطوير استراتيجيات مُوجّهة وتحسين بيئات الفصول الدراسية لتعزيز التفاعل والفعالية، كما يُعدّ البحث في هذا المتغير امرا هاما في ظلّ تزايد استخدام التكنولوجيا، إذ يمكن لنتائج البحث الحالي ان ترشد المُدرسين إلى التخفيف من عوامل معينة مثل الحالات العاطفية والعبء المعرفي المُفرط، ومع استمرار تطور عوامل التشتت في العصر الرقمي، أصبحت الحاجة إلى استراتيجيات فعالة للتخفيف من تأثيرها بالغة الأهمية، اذ يُعد فهم كيفية تأثير التشتت على التعلم أمراً أساسياً للمدرسين والطلبة على السواء لتحسين بيئة التعلم، فعبر تحديد المصادر الرئيسية للتشتت المعرفي، يهدف البحث الحالي إلى تسليط الضوء على العوائق الخفية التي تعيق تعلم الطلبة، واقتراح حلول عملية لتعزيز تجربة أكاديمية أكثر تركيزاً وإنتاجية. وفضلا عن ذلك، فإن إدراك تأثير التشتت الذهني يمكن ان يمهد الطريق لاستكشاف تبعاته على الأداء الأكاديمي للطلبة ورفاهيتهم النفسية، حيث تُبرز العلاقة الوطيدة



بين التشتت والتحصيل والأداء الأكاديمي أهمية معالجة هذه المشكلة في البيئات التعليمية، فعبء فهم جذور التشتت المعرفي، يُمكن فهم كيفية تأثيره على تجارب الطلبة اليومية وآثاره طويلة الأمد على مسيرتهم الأكاديمية. (Throuvala et al.,2021:2) وعلاوة على ذلك، يمكن أن تعيق الآثار طويلة المدى للتشتت المعرفي قدرة الطالب على تطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، فإذا ما تعرض الطلبة للمقاطعة المتكررة أو عجزوا عن التركيز، فإنهم بذلك يفوتون فرصاً لتعميق فهمهم والتفاعل مع المادة الدراسية بشكل مناسب، وقد يؤدي هذا النقص في التفاعل إلى حلقة مفرغة من ضعف الأداء الأكاديمي، لذا، يُعدّ معالجة هذه العواقب أمراً حيوياً لخلق بيئة تعليمية داعمة للتعلم، ومن خلال التركيز على الأسباب الكامنة وراء التشتت المعرفي، يمكن للمدرسين ابتكار استراتيجيات لا تُحسن التركيز فحسب، بل تُعزز أيضاً الصحة النفسية، ويمكن لهذا النهج الاستباقي أن يساعد الطلبة على تطوير عادات دراسية وآليات تكيف صحية، مما يُهيئ الظروف لتجارب تعليمية أكثر فعالية في المستقبل وسيضمن تطبيق هذه الاستراتيجيات أن يتمكن الطلبة من تحقيق أقصى استفادة من مسيرتهم الأكاديمية مع الحفاظ على صحتهم النفسية. (Zhao et al.,2022:3)

ثالثاً : اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

- ١- العبء النفسي المرتبط بالمزاج لدى طلبة الجامعة.
- ٢- التشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة.
- ٤- الفروق في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة.

رابعاً : حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى عينة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة بابل للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥ - ٢٠٢٦).

خامساً : تحديد المصطلحات:

١- العبء النفسي المرتبط بالمزاج: عرفه كل من:

١- كلارك و بيك (Clark & Beck (2010

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

انه الحالات السلبية النفسية والانفعالية التي يواجهها الفرد والتي تؤثر على قدرته على ممارسة حياته اليومية ويشمل ذلك أعراضًا كالحزن المستمر، وسرعة الانفعال، وصعوبة التركيز، مما قد يؤثر سلبًا على جودة حياته الشخصية (Clark & Beck, 2010:2).

٢- ساحلي، وآخرون (2023) Sahli et al.:

الصعوبات العاطفية والنفسية التي يواجهها الأفراد المصابون باضطرابات مزاجية كالاكتئاب والقلق، وهو يمثل شعورًا بالثقل أو الإرهاق الناتج عن الصراع المستمر مع المشاعر السلبية. (Sahli et al., 2023:1540)

التعريف النظري: تبني الباحث تعريف كلارك و بيك (2010) Clark & Beck لأنه بنى المقياس وفقا لنموذجهما.

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب جراء استجابته على مقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج المبني من قبل الباحث.

٢- **التشتت المعرفي:** عرفه كل من:

١- كابلان و كابلان (1989) Kaplan & Kaplan:

الإحساس المستمر لدى الفرد بضعف القدرة على تنظيم الأفكار وصعوبة التركيز على المشكلات نتيجة الضعف في العمليات المعرفية كالانتباه والتذكر والتفكير العميق. (Kaplan & Kaplan, 1989:23)

٢- وانغ (2025) Wang:

تحويل الانتباه من مهمة أساسية إلى مهمة ثانوية، أو تخصيص انتباه جزئي لمعلومات غير ذات صلة بالمهمة، مما يؤدي إلى آثار سلبية على أداء المهمة. (Wang, 2025:2)

التعريف النظري: تبني الباحث تعريف كابلان و كابلان (1989) Kaplan and Kaplan لأنه بنى المقياس وفقا لنظريتهما.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب جراء استجابته على مقياس التشتت المعرفي المبني من قبل الباحث.

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

أولاً:- العبء النفسي المرتبط بالمزاج:

- مفهوم العبء النفسي المرتبط بالمزاج:



يُعدّ العبء النفسي المصاحب لاضطرابات المزاج سمةً بارزةً، إذ تصل نسبة الافراد الذين يعانون من اضطرابات المزاج والذين يستوفون معايير الإصابة بمرض نفسي مصاحب إلى (٩٧%) كما اشارت دراسة أكيسكال وآخرون، (Akiskval et al. (2009) كما تنتشر اضطرابات المزاج بين الافراد الذين يعانون من حالات طبية عامة، حيث تُقدّر نسبة انتشارها بنحو (٧٥%)، وقد توصلت دراسات كثيرة الى أن التزامن بين الأمراض الطبية والنفسية يرتبط بتوقعات أسوأ على المدى الطويل لدى مرضى اضطرابات المزاج. ومن ثم، أصبح تأثير الأمراض النفسية والطبية المصاحبة على مقاومة العلاج في الاضطرابات النفسية مصدر قلق متزايد الأهمية مع آثار سريرية واضحة. (Carvalho & Roger, 2015:37) حيث يُعدّ تحديد العبء النفسي المرتبط بحالة صحية معينة أحد التحديات الأولى في بناء المعرفة الوبائية حولها، وقد كان مجال علم الأوبئة النفسية بطيئاً في مواجهة هذا التحدي، ويعود ذلك جزئياً إلى الخلافات حول عتبات تشخيص الاضطراب، وإلى الفشل المرتبط بذلك في إثبات موثوقية القياس، وقد ساهمت المعايير التشخيصية الواضحة الواردة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية، الطبعة الثالثة، الصادر عن الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين في معالجة هذه المشكلات، ووفرت الأساس لقياس ما يُعرف بالجيل الثالث من علم الأوبئة النفسية لدى الافراد، وكان من بين العوامل المحفزة للجهود المبذولة في علم الأوبئة الوصفي دراسة العبء الشامل للأمراض. (Eaton et al., 2008:1)

وفضلاً عن ذلك، تعد اضطرابات المزاج مجموعة من الحالات النفسية التي تؤثر بشكل أساسي على الحالة العاطفية للفرد حيث تُسبب هذه الاضطرابات تقلبات مزاجية مستمرة، مما يؤدي إلى فترات من الحزن الشديد، أو السعادة المفرطة، أو تقلبات بينهما، ويمكن أن تؤثر اضطرابات المزاج بشكل كبير على الأداء اليومي، والعلاقات، وجودة الحياة بشكل عام إذا تُركت دون علاج، إذ تشمل أكثر اضطرابات المزاج شيوعاً الاكتئاب، والاضطراب ثنائي القطب، واضطراب عسر المزاج، مع وجود أنواع أخرى، فيُعد فهم أسباب وأنواع وخيارات علاج اضطرابات المزاج أمراً ضرورياً لإدارتها والتغلب عليها. (Iwona, 2024:1)

- أنواع اضطرابات المزاج:

هنالك أنواعاً مختلفة لاضطراب المزاج يمكن ان يتعرض لها الافراد، فهناك اضطراب الاكتئاب الشديد والذي يُشار إليه غالباً بالاكتئاب السريري، وهو أحد أكثر اضطرابات المزاج شيوعاً، حيث يتضمن فترات طويلة من الحزن الشديد، والشعور باليأس، وفقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة التي كان يستمتع بها سابقاً، ويجب أن تستمر الأعراض لمدة أسبوعين على الأقل لتشخيص

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

اضطراب الاكتئاب الشديد، وبالإضافة إلى الأعراض العاطفية، غالبًا ما تحدث أعراض جسدية مثل التعب، وتغيرات الشهية، واضطرابات النوم، وهناك أيضا اضطراب ثنائي القطب الذي يتميز بتقلبات مزاجية حادة بين فترات الاكتئاب وفترات الهوس أو الهوس الخفيف، وخلال نوبات الهوس، قد يشعر الأفراد بنشاط مفرط، أو نشوة، أو اندفاع. في المقابل، تتضمن نوبات الاكتئاب مشاعر الحزن، والتعب، وفقدان الحافز، وأيضا هنالك عسر المزاج (اضطراب الاكتئاب المستمر) وهو شكل مزمن من الاكتئاب يتميز بانخفاض المزاج لفترة طويلة تستمر لمدة عامين على الأقل، وعلى الرغم من أن الأعراض أقل حدة من الاكتئاب الشديد، إلا أنها مستمرة ويمكن أن تعيق الأداء اليومي وقد يمر الأفراد المصابون بعسر المزاج بفترات من الشعور بالتحسن، لكن هذه التحسينات مؤقتة. (Iwona,2024:1)

- أسباب واعراض اضطرابات المزاج:

لقد اشارت الدراسات في هذا الشأن الى انه لا تزال الأسباب الدقيقة لاضطرابات المزاج غير مفهومة تمامًا، ولكن يُعتقد أن مزيجًا من العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية والنفسية يُساهم في حدوثها ومن أبرز هذه الأسباب: العوامل الوراثية: اذ يؤدي التاريخ العائلي دورًا هامًا في تطور اضطرابات المزاج فإذا كان أحد الأقارب المقربين، كالأب أو الأخ، قد عانى من اضطراب مزاجي، يزداد احتمال الإصابة به، وهناك الاختلالات الكيميائية الحيوية: فغالبًا ما ترتبط اضطرابات المزاج باختلالات في المواد الكيميائية في الدماغ، وخاصة النواقل العصبية كالسيروتونين والدوبامين والنورأدرينالين حيث تُنظم هذه المواد الكيميائية المزاج والطاقة والمتعة، ويمكن أن يؤدي أي خلل في وظائفها إلى اضطرابات مزاجية، فضلا عن التغيرات الهرمونية: اذ يمكن أن تُحفز التقلبات الهرمونية اضطرابات المزاج، فعلى سبيل المثال، يُصاب بعض النساء باكتئاب ما بعد الولادة نتيجةً للتغيرات الهرمونية، كما قد تُساهم مشاكل الغدة الدرقية وانقطاع الطمث وغيرها من التغيرات الهرمونية في حدوث اضطرابات المزاج، ومن الأسباب الأخرى أيضا الصدمات النفسية والضغط: فقد تُساهم الصدمات النفسية، كفقدان شخص عزيز أو التعرض للإيذاء أو المرور بمرحلة انتقالية هامة في الحياة، في ظهور اضطرابات المزاج، كما يُمكن أن يؤدي التوتر المزمن، سواء كان ناتجًا عن العمل أو العلاقات أو المشاكل الصحية، إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق، وأخيرا تعاطي المخدرات: حيث يُمكن أن يكون للمخدرات والكحول تأثير عميق على المزاج ويُمكن أن يؤدي تعاطي المخدرات إلى تفاقم اضطرابات المزاج أو تحفيزها، خاصةً عند استخدامها كوسيلة لتخفيف الألم النفسي ذاتيًا. (Eaton et al.,2008:2) وفيما يتعلق بأعراض اضطرابات المزاج، فتختلف أعراض اضطرابات المزاج



باختلاف نوعها، ولكنها تشمل عادةً أعراضًا عاطفية ومعرفية وجسدية، فالأعراض العاطفية تتمثل بمشاعر مستمرة من الحزن واليأس والتهيج أو النشوة وقد يشعر المصاب بالذنب أو انعدام القيمة، بالإضافة إلى شعور بالانفصال عن الواقع، والأعراض المعرفية تتمثل بصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات وتذكر الأشياء وقد تراود المصاب أفكار انتحارية أو أفكار عن الموت في حالات الاكتئاب الشديدة، أما الأعراض الجسدية فتتمثل بالتعب، واضطرابات النوم (الأرق أو النوم المفرط)، وتغيرات في الشهية أو الوزن، ونقص الطاقة، وهي أعراض شائعة في اضطرابات المزاج، وفي حالة الهوس، قد يعاني المصاب من زيادة في مستويات الطاقة، والأرق، وانخفاض في الحاجة إلى النوم، وعليه، تُعد اضطرابات المزاج معقدة، وقد تؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية، إلا أنها قابلة للعلاج بشكل فعال، فمن خلال التدخلات المناسبة، كالعلاج النفسي والأدوية وتعديلات نمط الحياة، يستطيع الأفراد المصابون باضطرابات المزاج السيطرة على أعراضهم والعيش حياة مُرضية. (Iwona, 2024: 1-2)

– الأعباء النفسية المصاحبة لاضطرابات المزاج:

تُعد اضطرابات المزاج، بما فيها اضطراب الاكتئاب الشديد، واضطرابات طيف ثنائي القطب، واضطراب عسر المزاج، واضطراب دورية المزاج، من أكثر الحالات النفسية شيوعًا في العالم، وإلى جانب أعراضها العاطفية المميزة، تُلقي هذه الاضطرابات بمجموعة من الأعباء النفسية التي تؤثر على الإدراك، ومفهوم الذات، والتفاعلات الاجتماعية، وإدراك الفرد لدوره الاجتماعي، فيشير مصطلح العبء النفسي إلى التجربة الذاتية للضغط والإجهاد والقصور الوظيفي الناجم عن المتطلبات الداخلية والخارجية لحالة الصحة النفسية، وفي اضطرابات المزاج، يكون العبء متعدد الأوجه، ويشمل (أ) الإجهاد النفسي الداخلي – التقييمات الذاتية السلبية، واليأس المستمر، والاجترار – و(ب) الإجهاد الاجتماعي – الانسحاب الاجتماعي، واضطراب الأدوار، والشعور بالوصم، وعلى عكس العبء الجسدي، الذي يشير إلى التداعيات الجسدية، يتوسط العبء النفسي في المقام الأول العمليات المعرفية والعاطفية التي تُضخم تأثير الاضطراب على الحياة اليومية (Miller). et al., 2019: 1. إلى جانب ذلك، يمكن أن تشمل العواقب الأساسية للأعباء النفسية المصاحبة لاضطراب المزاج على الضعف الإدراكي، حيث أشارت الدراسات إلى أن الأفراد المصابين باضطرابات المزاج يعانون من قصور في الانتباه والذاكرة العاملة والوظائف التنفيذية، ولا تُعد هذه الاختلالات مجرد أعراض ثانوية للاضطرابات المزاجية، بل تُشكل عبئًا مُعزِّزًا ذاتيًا، فعلى سبيل المثال، يُعيق ضعف التركيز الأداء الأكاديمي والمهني، مما يُغذي بدوره مشاعر النقص ويُديم الأفكار الاكتئابية، وتُشير التحليلات الإحصائية العاملة إلى أحجام تأثير

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

متوسطة لقصور الذاكرة وسرعة المعالجة لدى كل من المصابين بالاضطراب أحادي القطب وثنائي القطب، مما يُوحى بأن العبء المعرفي سمة مشتركة بين التشخيصين. Sheffield et al., 2021:212) كما ان الافراد يعانون أيضا من اضطراب المشاعر، حيث تنطوي اضطرابات المزاج على حالات وجدانية غير منتظمة، إلا أن العبء النفسي يتجاوز الأعراض العرضية ليشمل مناخاً عاطفياً مزمنًا يتسم بتأثير سلبي شامل، وفقدان القدرة على الاستمتاع، وردود فعل عاطفية مفرطة، فان عدم توافق المشاعر يدعم من استمرار التأثير السلبي ويُضيق نطاق التركيز الانتباهي نحو المحفزات المرتبطة بالتهديد، مما يُرسخ أنماطاً عاطفية غير متكيفة، وهذا التضيق العاطفي يُحدّ من القدرة على الشعور بالمتعة ويُضعف الدافع، مما يُسهم مجتمعاً في ترسيخ شعور عميق بالعبء العاطفي، ايضاً، يُعدّ تآكل تقدير الذات وتماسك الهوية عبئاً نفسياً رئيسياً، فغالباً ما يستبطن الأفراد المصابون بالاكتئاب صفات تُقلّل من شأن الذات ("أنا عديم القيمة")، مما يُضعف مفهوم الذات لديهم وقد يؤدي اضطراب ثنائي القطب، بتقلباته بين النشوة والاكتئاب، إلى تشتت إحساس الذات، حيث يُكافح المرضى للتوفيق بين حالاتهم المزاجية المتباينة ضمن هوية موحدة وتُشير الدراسات الطولية إلى أن نقص تقدير الذات يُنبئ بالانتكاس، مما يؤكد العلاقة التبادلية بين اضطراب مفهوم الذات واستمرار اضطراب المزاج. O'Donnell Miklowitz, 2020:234 (&) فضلا عن الاجترار والأفكار المتطفلة، فهما يعدان عبئاً نفسياً كبيراً حيث يُضخّ الاجترار المشاعر السلبية، ويعيق حل المشكلات، ويُطيل نوبات الاكتئاب، وأشارت الدراسات التي تناولت الجوانب العصبية المعرفية عن زيادة نشاط شبكة الوضع الافتراضي أثناء الاجترار، مما يُشير إلى نمط تفكير داخلي غير مُتكيف يستنزف الموارد المعرفية، علاوة على ذلك، تُفاقم الأفكار المُتطفلة المتعلقة باليأس المُستقبلي أو النتائج الكارثية الشعور بالعبء النفسي وتزيد من خطر سلوكيات الانتحار. (Sheffield et al., 2021:213)

- نموذج كلارك وبيك المعرفي للمفسر للعبء النفسي المصاحب للمزاج Clark & Beck's Cognitive Model:

تقدم النظرية المعرفية، ولا سيما نموذج كلارك و بيك المعرفي، إطاراً شاملاً لفهم العبء النفسي المرتبط باضطرابات المزاج، وقد طُوّر نموذج بيك في الأصل لتفسير ظهور الاكتئاب واستمراره، ثم وُسّع ليشمل حالاتٍ مختلفةً مرتبطةً بالمزاج، بما في ذلك اضطرابات القلق واضطرابات طيف ثنائي القطب، اذ يفترض النموذج أن البنى المعرفية غير المتكيفة ومعالجة المعلومات المشوّهة تؤدي دوراً محورياً في نشوء الضيق او العبء النفسي واستمراره، حيث تتمحور فكرة نموذج بيك

المعرفي حول المخططات، والمعتقدات الأساسية، والأفكار التلقائية، فالمخططات هي بنى معرفية راسخة تُشكّل كيفية تفسير الأفراد لتجاربهم، ولا سيما خلال مراحل الحياة الانتقالية كالالتحاق بالجامعة، فقد تُفَعّل المخططات المختلة (مثل المعتقدات حول عدم الكفاءة أو الفشل) تحت الضغط النفسي وتؤدي هذه المخططات إلى ظهور أفكار تلقائية سلبية تمثل إدراكات عفوية لا إرادية تؤثر على الاستجابات العاطفية والسلوكية. (Clark & Beck, 2010:3) فالمخططات غير المتكيفة، والأفكار السلبية التلقائية، والتشوهات المعرفية تُشكل أساس عبء الاكتئاب، وفي اضطراب ثنائي القطب، تُساهم نقاط الضعف المعرفية المماثلة لا سيما المعتقدات الانهزامية خلال نوبات الاكتئاب والتفاوت المفرط خلال نوبات الهوس في عبء الاكتئاب المرتبط بالحالة المزاجية وقد أثبتت تدخلات إعادة الهيكلة المعرفية فعاليتها في تخفيف هذه الأعباء، مما يدعم الدور السببي للإدراك غير المتكيف، فيُعدّ طلبة الجامعة أكثر عرضةً لهذه التشوهات المعرفية، فالضغط لتحقيق التفوق الأكاديمي قد يؤدي إلى تقاوم القلق والشعور بالنقص وإذا ما واجه الطالب انتكاسة، فقد ينزلق إلى دوامة من التفكير السلبي، معتقداً أنه عاجز عن تحقيق أهدافه وهذا بدوره قد يُدخله في حلقة مفرغة تُقاوم فيها التشوهات المعرفية مشاعر الحزن والقلق، مما يزيد من صعوبة التعامل مع الضغوطات. (Hofmann) et al., 2012:428) ويفترض النموذج انه عبر إدراك أنماط التفكير الخاطئة وتحديدها، يستطيع الأفراد البدء في تغيير منظورهم حيث يُمهد هذا التغيير الطريق لتطبيق النموذج في الجلسات العلاجية إذ يُمكن للمعالجين توجيه المرضى في تحديد تشوّهاتهم المعرفية وتوظيف استراتيجيات لتصحيحها، مما يُساهم في نهاية المطاف في تحسين صحتهم النفسية ويؤكد هذا النهج على أهمية أنماط التفكير في التأثير على المشاعر والسلوكيات، كما يُعدّ الثالوث المعرفي أحد المفاهيم الأساسية في هذا النموذج، ويشير إلى النظرة السلبية المنهجية للذات ("أنا غير كفؤ")، وللعالم ("البيئة الأكاديمية مُرهقة")، وللمستقبل ("لن أنجح أبداً")، فلدى طلبة الجامعة، قد تُفَعّل الضغوط الأكاديمية، والمقارنة الاجتماعية، والضائقة المالية، وعدم اليقين بشأن الآفاق المهنية، هذا الثالوث المعرفي، مما يُقاوم الأعراض المرتبطة بالحالة المزاجية إذ يُساهم التفعيل المستمر للأفكار السلبية في تراكم عبء نفسي يتسم بالإرهاق العاطفي، وضعف التركيز، وانخفاض الدافعية، وتراجع الأداء الأكاديمي .

(Clark & Beck, 2010:4) من جانب آخر، أكدت الأبحاث التجريبية أهمية نموذج بيك في هذا الصدد، فأشارت الدراسات إلى أن الأفكار السلبية التلقائية والمواقف المختلة تتنبأ بشكل كبير بأعراض الاكتئاب والقلق لدى الطلبة إذ يُمثل الانتقال إلى الجامعة مرحلةً نمائيةً تتسم بتكوين الهوية، وزيادة الاستقلالية، وارتفاع متطلبات الأداء، وهي ظروف قد تُقاوم نقاط الضعف المعرفية

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

الكامنة، ونتيجةً لذلك، غالبًا ما يتجلى العبء النفسي المرتبط باضطرابات المزاج لدى هذه الفئة ليس فقط في صورة معاناة عاطفية، بل أيضًا في صورة ضعف معرفي (مثل صعوبات الانتباه، وضعف الذاكرة العاملة)، مما يُعزز بدوره المعتقدات غير الفعّالة حول عدم الكفاءة، علاوةً على ذلك، يُبرز نموذج بيك المعرفي العلاقة ثنائية الاتجاه بين الإدراك والمزاج، ففي حين تُسهم الأفكار المختلة في المشاعر السلبية، فإن حالات الاكتئاب أو القلق تُؤثر بدورها على معالجة المعلومات في اتجاه مُتوافق، مما يُعزز التفسيرات السلبية ويُؤدي هذا التفاعل المُتبادل إلى حلقة مُستمرة من العبء النفسي، وبالنسبة للطلبة، قد تُؤثر هذه الحلقات سلبيًا على استمرارهم الأكاديمي، وتفاعلهم الاجتماعي، ورفاهيتهم العامة. (Hofmann et al.,2012:429)

ثانياً: - التشتت المعرفي:

- مفهوم التشتت المعرفي:

يشير التشتت المعرفي إلى توجيه موارد الانتباه نحو عمليات ذهنية غير ذات صلة بالمهمة، مما يُعيق معالجة المعلومات المتعلقة بالمهمة الأساسية، وعلى عكس التشتت الإدراكي، الذي ينجم عن مؤثرات حسية خارجية، ينشأ التشتت المعرفي داخليًا، ويشمل شرود الذهن، والأفكار المتطفلة، والتفكير في أهداف ثانوية وتعود جذور هذه الظاهرة إلى محدودية قدرة الإدراك البشري، ففي أي لحظة، لا يستطيع الجهاز التنفيذي المركزي إدارة سوى كمية محدودة من المعلومات، وعندما تتنافس محتويات ذهنية دخيلة على هذه الموارد الشحيحة، تتراجع دقة عمليات الترميز والحفظ والاسترجاع، مما يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في الأداء عبر مجموعة واسعة من المجالات. (Sweller,1994:296) وتُشكل عوامل التشتت التي يواجهها الطلبة في سياقات التعلّم تحدياتٍ مستمرةً لكلٍّ من أولياء الأمور والمدرسين الذين غالبًا ما يلاحظون كيف يتحوّل التركيز من مهام التعلّم إلى محفزاتٍ منافسةٍ وغير ذات صلةٍ بها، وتُعدّ الإشعارات من الهواتف الذكية، والمحادثات، وغيرها، وحتى الأفكار غير ذات الصلة بالمهمة، مصادرَ شائعةً للتشتت تُؤثر سلبيًا على أداء التعلّم، ممّا يُبرز صعوبة الحفاظ على التركيز في بيئاتٍ مليئةٍ بعوامل التشتت المحتملة، ومع تزايد حدّة التشتت، يُصبح فهم الآلية المعرفية له أمرًا بالغ الأهمية والأساسي، مع ذلك، وعلى عكس عقودٍ من الدراسات المثمرة حول الانتباه، فقد تمّ إغفال التشتت، وهو مفهومٌ معرفيٌّ لا يقلُّ أهميةً، لفترةٍ طويلةٍ واعتُبر أمرًا مُسلّمًا به، والى الآن لا توجد نظريةٌ أو نموذجٌ معترفٌ به على نطاقٍ واسعٍ يُفسّر تحديدًا العملية المعرفية للتشتت، الأمر الذي يُعيق حتمًا فهمه ويُؤثر على إجراء الدراسات المُتعلّقة به، لذلك، وعلى الرغم من استخدامه على نطاقٍ واسعٍ في البحث، فإنه لا يزال مفهوم التشتت غير متطور نظريًا، مما يؤدي إلى تطبيقات



غير متسقة ومحدودة. (Wang,2025:1) وضمن ذات السياق، وثقت الدراسات التجريبية أن الانخراط في أنشطة ذهنية ثانوية تبدو غير ضارة من قبيل كتابة رسالة نصية أثناء قيادة السيارة يمكن أن يحدث تأثيراً ضاراً على السلامة يُضاهي أو يفوق تأثير المقاطعات البصرية أو السمعية، وفي بيئة التعلم، يُقلل شرود الذهن من الفهم والاستيعاب، كما يتضح من انخفاض الدرجات في اختبارات الاستذكار اللاحقة وفي السياقات المهنية، يُؤدي التشتت المعرفي إلى زيادة معدلات الخطأ في الإجراءات الروتينية، مما يُساهم في وقوع حوادث مُكلفة وتدني جودة المنتج وتؤكد هذه النتائج أن التشتت المعرفي ليس مجرد إزعاج عابر، بل هو مصدر منهجي للخطأ قد يُعرض الصحة والسلامة والنتائج الاقتصادية للخطر، أيضاً، تستند التفسيرات النظرية للتشتت المعرفي إلى وجهات نظر متعددة، فقد ركزت نظريات الانتباه المبكرة على نموذج عنق الزجاجة bottleneck، حيث تتنافس المهام المتنافسة على قناة مركزية واحدة وتُقترح أطر عمل أحدث، مثل نظرية الموارد المتعددة لويكنز Wickens، أن المهام قد تتداخل بدرجات متفاوتة تبعاً لتداخل مراحل المعالجة المطلوبة (مثلاً، البصرية المكانية مقابل السمعية اللفظية)، كما تميز نماذج المعالجة المزدوجة بين المعالجة التلقائية المدفوعة بالمحفزات والإدراك الموجه نحو الهدف، مفترضة أن التشتت ينشأ عندما تستحوذ العمليات التلقائية على موارد التحكم المحدودة، ورغم أن كل نموذج يجسد جوانب بارزة من هذه الظاهرة، إلا أن التفسير المتكامل الذي يوفق بين الحالات الذهنية الداخلية ومتطلبات البيئة الخارجية لا يزال بعيد المنال. (Wickens,2008:449)

- التشتت بوصفه عملية معرفية في البيئات التعليمية:

يُعرف التشتت بأنه استقطاب موارد الانتباه، سواءً كان ذلك ارادياً أو لا إرادياً بواسطة محفزات غير ذات صلة بالمهمة وقد برز التشتت كمفهوم محوري في النظريات المعاصرة للتعلم وتصميم المناهج التعليمية، وفي بيئات التعلم يُضاهي التشتت صعوبة المادة الدراسية نفسها في تحديد أداء المتعلم، وعند دراسة العملية المعرفية للتشتت فمن الضروري مراعاة تباينها عبر مختلف السياقات، إذ إن محاولة اقتراح نموذج واحد شامل يفسر الآليات المعرفية للتشتت في جميع السياقات قد تكون محدودة نظرياً ففي غياب أدلة تجريبية تدعم هذه التعميمات، تبقى صحة التفسير المستقل عن السياق غير مؤكدة وتتطلب مزيداً من البحث، في المقابل، يوفر البحث في العملية المعرفية للتشتت ضمن سياقات محددة رؤى أكثر دقة وذات مغزى عملي، مما يعزز الأساس المفاهيمي والدعم التجريبي للنموذج المقترح، وبالمقارنة مع بيئات القيادة وأماكن العمل، توفر البيئات التعليمية مثل الفصول الدراسية والمكتبات والمسكن الطلابية سياقاً مناسباً وفعالاً

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

لدراسة العمليات المعرفية الكامنة وراء التشتت ويتجلى ذلك في مجموعة متنامية من الأبحاث التي تشير إلى أن الطلبة يتشتتون بشكل متزايد بسبب الأجهزة الرقمية أثناء المحاضرات وأثناء إنجاز المهام الأكاديمية، مما يسلط الضوء على تفاقم مشكلة التشتت الناجم عن التكنولوجيا في بيئات التعلم، إذ تتعزز ملائمة السياقات التعليمية لمثل هذه الدراسات بفضل الكمّ الكبير نسبياً من الدراسات التجريبية في هذا المجال، والتركيز المجتمعي على تحسين تجارب التعلم لدى الطلبة، وبشكل عام، تُشكّل البيئات التعليمية سياقاً نموذجياً وغنياً بالمعلومات النظرية لدراسة العمليات المعرفية وآثار التشتت، واجمالاً، يمكن تحديد مصادر التشتت في بيئة التعلم بالبيئة المادية التي تشتمل على الضوضاء، تقلبات درجة الحرارة، تصميم الفصل أو قاعة الدراسة، وبالديناميكيات الاجتماعية التي تشتمل على محادثات الأقران، إشارات المدرس غير اللفظية وتحفيز المراقبة الاجتماعية، فضلاً عن العوامل الخاصة بالمتعلم من قبيل الإرهاق، التوتر، شرود الذهن. (Wang,2025:5)

- اليات معالجة التشتت المعرفي في بيئات التعلم:

يُعدّ التشتت المعرفي - من بين أمور أخرى - عائقاً رئيسياً أمام التعلم في الفصول الدراسية، ففي حين يُخلط هذا المصطلح غالباً مع "التشتت الرقمي"، فإنّ المفهوم الأوسع يشمل مصادر تشتت الانتباه، سواءً تلك التي تتوسطها التكنولوجيا أو تلك التي لا تتوسطها، إذ يمكن أن ينشأ التشتت من التفاعلات بين الأجهزة الرقمية، والحالات التحفيزية الفردية، والبيئات التعليمية وهنا يأتي دور الاستقلالية والكفاءة والترابط في تشكيل ميل الطلبة للانخراط في سلوكيات خارجة عن نطاق المهمة، فالبيئات التي تُحبط هذه الاحتياجات الأساسية تُعزز "الخوف من تفويت الفرص" وما يتبعه من تفقد الأجهزة الرقمية وهذا يشير إلى أن التدخلات الفعالة لمعالجة التشتت المعرفي في بيئات التعلم يجب أن تستهدف (أ) تصميم التكنولوجيا، (ب) تنظيم سياق الفصل الدراسي، و(ج) تنمية مهارات الانتباه الذاتي. (Wickens,2008:451) ولقد حددت مراجعة منهجية لست وعشرين دراسة تجريبية في هذا الخصوص ثلاثة مصادر رئيسية للتشتت هي: (١) المشتتات التكنولوجية، بما في ذلك الإشعارات وتطبيقات التواصل الاجتماعي (٢) الاحتياجات الشخصية، مثل القلق من فقدان التواصل مع الأقران (٣) عوامل البيئة التعليمية، مثل أساليب التدريس غير الجذابة، حيث كانت العواقب في الغالب متعلقة بالأداء إذ أظهر الطلبة الذين شنتوا انتباههم انخفاضاً في معدل الاستيعاب، وتراجعاً في الاندماج في التعلم، وضعفاً في ديناميكيات التعلم بين الأقران، وبالمثل، اشارت الدراسات التجريبية حول الأفكار غير المرتبطة بالمهمة الى أن وحدة تدريبية قصيرة قائمة على اليقظة الذهنية يمكن ان تقلل من تشتت الذهن وتعدد المهام



الرقمية المبلغ عنها ذاتيًا بين طلبة المدارس الثانوية، وتشير هذه النتائج إلى أن كلاً من تعديلات بنية المهمة والتدريب على ما وراء المعرفة يمكن أن يقللان من التشتت المعرفي عند الطالب . (Wang,2025:2)

وفضلاً عن ذلك، ومن الناحية النظرية، يمكن فهم التشتت المعرفي من خلال نظرية الحمل المعرفي وأطر التحكم الانتباهي، فوفقاً لنظرية الحمل المعرفي، ينبغي تصميم البيئات التعليمية لتقليل الحمل المعرفي الزائد إلى أدنى حد، وذلك للحفاظ على سعة الذاكرة العاملة للمعالجة ذات الصلة، إذ يؤدي تعدد المهام المفرط، والمواد التعليمية غير المنظمة، والمقاطعات الناتجة عن التكنولوجيا إلى زيادة الحمل الزائد، مما يُضعف الفهم والاستيعاب، وبالمثل، تفترض نظرية التحكم الانتباهي أن القلق والتوتر يُضعفان كفاءة الجهاز التنفيذي المركزي، مما يزيد من قابلية التفكير في أمور لا صلة لها بالمهمة، لذا، يجب أن تتناول التدخلات كلاً من المحددات البيئية والشخصية للتشتت، فيمكن أن يتضمن أحد الأساليب القائمة على الأدلة تنمية الوعي ما وراء المعرفي حيث يُعزز تدريب الطلبة على مراقبة حالات انتباههم والتعرف على العلامات المبكرة لشروء الذهن قدرتهم على التنظيم الذاتي كما تُشجع استراتيجيات ما وراء المعرفة، مثل تحديد الأهداف، وطرح الأسئلة على الذات، وكتابة اليوميات التأملية، على المشاركة الواعية في المهام الأكاديمية، وعندما يكتسب الطلبة فهماً لأنماط انتباههم، يصبحون أكثر قدرة على تطبيق استراتيجيات تصحيحية، مثل فترات الراحة الاستراتيجية أو إعادة هيكلة المهام. (Wickens,2008:451) كما يؤدي التصميم التعليمي دوراً محورياً إذ يُمكن للمدرسين الحد من التشتت المعرفي من خلال تطبيق استراتيجيات التعلم النشط التي تزيد من أهمية المهمة واندماج الطلبة، فتُعزز تقنيات مثل التعلم القائم على حل المشكلات، والمناقشة التعاونية، والتقييم التكويني، الاندماج المعرفي العميق للطلاب وتُقلل من تشتت الانتباه السلبي لديه، كما يتوافق تقسيم المحاضرات إلى أجزاء أقصر تتخللها أنشطة تفاعلية مع الأبحاث المتعلقة بمدى الانتباه، ويُعزز التركيز المُستدام. (Wang,2025:5)

- نظرية استعادة الانتباه :Attention Restoration Theory

تُقدّم نظرية استعادة الانتباه (ART)، التي وضعها كابلان وكابلان Kaplan and Kaplan (1989- 1995)، إطاراً نفسياً بيئياً أساسياً لفهم تقلبات الانتباه وظهور التشتت الذهني، ووفقاً للنظرية فإن الانتباه البشري يعمل عبر نظامين رئيسيين: الانتباه الموجه (الإرادي) والانتباه اللاإرادي (المدفوع بالمشير)، إذ يتطلب الانتباه الموجه جهداً ويخضع للتحكم الواعي وهو ضروري لمهام مثل قراءة النصوص الأكاديمية، والمشاركة في المحاضرات، وحل المشكلات، في



العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

المقابل، يجذب الانتباه اللاإرادي تلقائيًا إلى مثيرات جذابة بطبيعتها، مثل الحركة، أو الجديد، أو الأحداث المؤثرة عاطفيًا، وتفترض النظرية أن قدرة الإنسان على توجيه الانتباه، أي التحكم الإرادي والجهد المبذول في التركيز اللازم للمهام الأكاديمية مورد محدود قد ينضب بعد الاستخدام المطول وعندما يبدأ إجهاد الانتباه الموجه، يعاني الطلبة من الإرهاق الذهني، وهي حالة تتميز بانخفاض التركيز، وزيادة معدلات الخطأ، وسرعة الانفعال، مما يؤثر سلبيًا على نتائج التعلم. (Felsten, 2009: 161) إذ يعتمد الطلبة بشكل كبير على التركيز الموجه لتلبية متطلباتهم الأكاديمية، ومع ذلك، فإن نظام الانتباه هذا محدود وعرضة للإرهاق، فمن منظور نظرية الانتباه الموجه، يمكن اعتبار التشتت المعرفي لدى الطلبة نتيجةً لإرهاق التركيز الموجه، وتشير النظرية إلى أن البيئات الطبيعية، كالمساحات الخضراء والحدائق والمناطق الخارجية الهادئة، تُحفز الانتباه اللاإرادي بطريقة "الإثارة اللطيفة" حيث يُتيح هذا التفاعل اللطيف لآليات الانتباه الموجه الراحة واستعادة نشاطها. (Wang, 2025: 3)

- دراسات سابقة:

١- العبء النفسي المرتبط بالمزاج:-

- دراسة هيبيلر - راغر، وآخرون (Hiebler-Ragger et al. (2020

(العلاقة بين الرفاه الوجودي والعبء النفسي المرتبط بالحالة المزاجية لدى الشباب الهنود الذين يعانون من قصور في التعلق: دراسة تحقق عبر الثقافات)

هدفت الدراسة إلى اختبار ما إذا كان نمط التعلق الملحوظ في عينة طلبة غربية (التعلق غير الآمن - عبء نفسي أعلى، الرفاه الوجودي - عبء نفسي أقل) ينطبق على طلبة الجامعات الهندية، وبلغت عينة الدراسة (٥٤١) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعات في الهند، وتبنت الدراسة مقياس الخبرة في العلاقات الوثيقة المنقح للتعلق والقلق والتعلق التجنبي، ومقياس الرفاه الديني - الروحي، فضلًا عن مقياس الأعراض المختصر لتقييم العبء النفسي المرتبط بالحالة المزاجية (القلق، الاكتئاب، التجسيد) ومؤشر الشدة الكلية، وتوصلت الدراسة إلى أنه بالمقارنة مع العينة الغربية من الطلبة، أظهر المشاركون الهنود من طلبة الجامعة عبئًا نفسيًا أعلى مرتبطًا بالحالة المزاجية ومستويات أعلى من القلق الاجتماعي والرفاهية النفسية وأشار تحليل الانحدار الهرمي إلى أن القلق الاجتماعي كان مؤشرًا إيجابيًا قويًا للعبء النفسي، في حين ساهمت الرفاهية النفسية بشكل طفيف في الحماية من العبء النفسي. (Hiebler-Ragger et al., 2020: 1)

- دراسة هارونا، وآخرون (Haruna et al. (2025

(فهم عبء الاكتئاب والقلق والتوتر لدى طلبة السنة الأولى في الجامعة)

هدفت الدراسة الى تحديد مدى انتشار الأعراض النفسية المرتبطة بالحالة المزاجية (الاكتئاب، القلق، التوتر) لدى مجموعة كبيرة من طلبة السنة الأولى في الجامعة، ودراسة علاقتها بالضغط الأكاديمي، وبلغت عينة الدراسة (٦٨٨) طالبًا وطالبة من طلاب السنة الأولى في الجامعة تم اختيارهم من إحدى جامعات أفريقيا، وتبنت الدراسة مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (DASS 21) لتقييم مجالات الأعراض الثلاثة، وتوصلت الدراسة الى ان معدلات الانتشار قد بلغت (٤٩%) للاكتئاب، و (٧٥%) للقلق، و (٧٣.٢٦%) للتوتر، وسجلت الطالبات درجات أعلى بشكل ملحوظ في المجالات الثلاثة، وارتبط الضغط الأكاديمي إيجابيًا بالاكتئاب ($r=0.27$)، والقلق ($r=0.21$)، والتوتر ($r=0.23$)، وخلص الباحثون إلى أن العبء النفسي المرتبط بالحالة المزاجية شائع بين طلبة السنة الأولى في الجامعة، ويرتبط بالضغوطات الدراسية حيث وثقت الدراسة مدى انتشار هذه الأعراض وارتباطها بالضغط الأكاديمي لدى شريحة واسعة من الطلبة. (Haruna et al.,2025:1)

٢- التشتت المعرفي:-

- دراسة فارس (٢٠٢١):

(الحساسية للمشكلات وعلاقتها بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة تعرف الحساسية للمشكلات والتشتت المعرفي، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين الحساسية للمشكلات والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة، وبلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة، وقامت الدراسة ببناء مقياسي الحساسية للمشكلات والتشتت المعرفي وتم التحقق من صدق وثبات المقياسين، وتوصلت الدراسة الى ان الافراد من عينة البحث ليس لديهم حساسية للمشكلات، عينة البحث لديهم تشتت معرفي، فضلا عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الحساسية للمشكلات والتشتت المعرفي. (فارس، ٢٠٢١: ١٦١)

- دراسة دينغ، وآخرون (2024) Deng et al.:

(التشتت، وتعدد المهام، والتنظيم الذاتي داخل قاعات الدراسة في الجامعة)

هدفت الدراسة الى تحديد مصادر التشتت المعرفي التي تُثير "تعدد المهام المُشتت"، واستكشاف كيفية استخدام طلبة المرحلة الأولى في الجامعة لاستراتيجيات التعلم الذاتي لإدارة هذه التشتتات المعرفية أثناء المحاضرات، وبلغت عينة الدراسة (٣٨٥) طالبًا جامعيًا من ثلاث جامعات صينية شاملة (شمال الصين، وشرقها، وجنوب شرقها)، واستخدمت الدراسة استبيان البيانات الديموغرافية الذي تضمن (الجنس، السنة الدراسية، التخصص، المعدل التراكمي)، ومقياس سلوك تعدد المهام، ومقياس التعلم المنظم ذاتيًا الذي احتوى على مجالان فرعيان مُعدَّلان من مقياسي المثابرة

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

واستراتيجيات التنظيم الذاتي يحتوي كل مقياس فرعي على خمسة بنود من مقياس ليكرت رباعي البدائل، وتوصلت الدراسة الى ان المشاركين في الدراسة أفادوا بأنهم يقومون بتعدد المهام "أحياناً" بنسبة (٤٩.٦%)، وبنسبة (١٤.٣%) "غالباً"، وبنسبة (٢٦.٨%) "نادراً"، وبنسبة (٤.٤%) "دائماً"، وبنسبة (٤.٩%) "أبداً"، وان المصدر الرئيس المشتت للانتباه هي الهواتف الذكية (٩٩% من المستجيبين) تليها أجهزة الكمبيوتر المحمولة (٤٧.٩%) والأجهزة اللوحية (٤١.٨%)، وان المحتوى الشائع خارج نطاق المهمة تمثل بوسائل التواصل الاجتماعي/ الدردشة (٨٠% من الطلاب)، والبحث عن المعلومات، والمهام المتعلقة بالتعلم، وأفاد الطلبة بتعديل سلوك تعدد المهام بناءً على الأهمية والاهتمام المُدرَكين للمقرر، واستخدموا استراتيجيات مثل إخفاء الهاتف، واستغلال فترات الاستراحة لتفقد الرسائل، وتخصيص وقت الحصة عمداً لمهام أخرى عندما شعروا أن المحاضرة ذات قيمة منخفضة، حيث قدمت هذه الدراسة صورة شاملة لتشتت الانتباه المعرفي (المُعَرَّفُ إجرائياً بتعدد المهام المُشْتَت) بين طلبة الجامعات الصينية، وهذا يُظهر أن معظم الطلبة يعانون من تشتت ذهني ناتج عن استخدام الأجهزة الرقمية، عادةً لفترات قصيرة، حيث تُعدّ الهواتف الذكية المصدر الرئيسي لهذا التشتت. (Deng et al., 2024: 23957)

موازنة بين الدراسات السابقة والبحث الحالي:

بعد ان جرى عرض الدراسات السابقة لمتغيري البحث، أجرى الباحث موازنة بين بحثه الحالي والدراسات السابقة وعلى النحو الاتي:

١- الاهداف:

تباينت الدراسات السابقة من حيث تحديدها للأهداف وفقاً للمشكلة التي عالجتها الدراسة، ففي الدراسات التي تناولت العبء النفسي المرتبط بالمزاج، كان هدف دراسة هيبيلر - راغر، وآخرون (٢٠٢٠) اختبار ما إذا كان نمط التعلق الملحوظ في عينة طلبة غربية (التعلق غير الآمن - عبء نفسي أعلى، الرفاه الوجودي - عبء نفسي أقل) ينطبق على طلبة الجامعات الهندية، وكان هدف دراسة هارونا، وآخرون (٢٠٢٥) تحديد مدى انتشار الأعراض النفسية المرتبطة بالحالة المزاجية (الاكتئاب، القلق، التوتر) لدى مجموعة كبيرة من طلبة السنة الأولى في الجامعة، ودراسة علاقتها بالضغط الأكاديمي، اما الدراسات التي تناولت التشتت المعرفي، فقد هدفت دراسة فارس (٢٠٢١) الى تعرف الحساسية للمشكلات والتشتت المعرفي، فضلاً عن تعرف العلاقة الارتباطية بين الحساسية للمشكلات والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة، كما هدفت دراسة دينغ، وآخرون (٢٠٢٤) الى تحديد مصادر التشتت المعرفي التي تُثير "تعدد المهام



المُشتت"، واستكشف كيفية استخدام طلبة المرحلة الأولى في الجامعة لاستراتيجيات التعلم الذاتي لإدارة هذه التشتتات المعرفية أثناء المحاضرات، أما البحث الحالي فيهدف الى تعرف العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي فضلا عن تعرف قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين لدى طلبة الجامعة.

٢ - العينة:

اختلفت اغلب الدراسات السابقة من حيث حجم العينة، فقد كانت تتراوح ما بين (٣٨٥) فرداً وهي اصغر عينة كما في دراسة دينغ، وآخرون (٢٠٢٤)، الى (٦٨٨) فرداً وهي أكبر عينة كما في دراسة هارونا، وآخرون (٢٠٢٥)، أما البحث الحالي فقد كانت العينة فيه مكونة من (٣٠٢) فرداً.

٣ - الأدوات المستعملة:

اجتمعت الدراسات السابقة في استعمال الأداة المناسبة لجمع البيانات، فكلها كان قد استعمل الاستبيانات أو المقاييس، أما البحث الحالي فقد استعمل الباحث أيضاً المقاييس لقياس متغيري البحث، فسيقوم ببناء مقياسين لقياس كل من العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي، وفيما يخص نواحي الافادة من الدراسات السابقة في ذلك فقد تمثلت بالاطلاع على أنواع الاستبيانات أو المقاييس وبناء المقياسين المناسبين وفقاً لها.

٤ - نتائج الدراسات:

وفيما يتعلق بنتائج الدراسات السابقة فسوف يقوم الباحث بمناقشتها مع نتائج بحثه في الفصل الخاص بنتائج البحث (الفصل الرابع).

- جوانب الإفادة من الدراسات السابقة:

لقد أفادت الدراسات السابقة البحث الحالي في كثير من الجوانب الأساسية منها:

١- تعرف المشكلات التي ابرزتها الدراسات السابقة وبلورة المشكلة الخاصة بالبحث الحالي كون ان متغيري البحث مازالا بحاجة الى بحث علمي ودراسة تبدأ من حيث انتهت اليه الدراسات السابقة.

٢- الإفادة من الدراسات السابقة في تحديد نوع عينة البحث وحجمها حيث يجب ان تكون ممثلة للمجتمع التي اخذت منه، فضلاً عن الإفادة في تحديد أهداف البحث.

٣- افاد البحث الحالي من الدراسات السابقة عبر الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والاجنبية الخاصة بمتغيري البحث والافادة منها في بناء مقياسي البحث المناسبين وتحديد بدائل الاجابة.



العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

٤- يمكن للبحث الحالي الافادة من نتائج الدراسات السابقة عبر مناقشة النتائج التي سوف يتوصل اليها مع تلك النتائج.

٥- افاد البحث الحالي من الدراسات السابقة عبر تزويده بمصادر ومراجع تخص متغيري البحث.

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

- منهج البحث:

بما أن البحث الحالي يهدف إلى تعرف العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة، فقد أعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في البحث، وذلك لأنه يتلاءم وطبيعة البحث، إذ أنه يعطينا وصفاً دقيقاً للظاهرة المدروسة ولا يقتصر على جمع البيانات والحقائق وتصنيفها وتبويبها، ويتضمن قدراً من التفسير لهذه النتائج من أجل الوصول لتعميمات بشأن الظاهرة المدروسة.

- مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة بابل حيث بلغ مجتمع البحث الكلي (١٤٠٢) طالبا وطالبة، وجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

عدد افراد مجتمع البحث

القسم	ذكور	اناث	المجموع
اللغة العربية	147	167	314
علم النفس	139	142	281
اللغة الانكليزية	127	133	260
الجغرافية	132	142	274
التاريخ	129	144	273
المجموع	674	728	1402

- عينة البحث الاساسية:

استعمل الباحث معادلة ستيفن- ثامبسون في تحديد حجم عينة البحث الاساسية، اذ بلغت عينة البحث الاساسية وفقا لهذه المعادلة (٣٠٢) طالبا وطالبة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة من ثلاثة اقسام في كلية التربية للعلوم الانسانية، وجدول (٢) يبين ذلك.



جدول (٢)

يبين عدد افراد عينة البحث الاساسية

القسم	ذكور	اناث	المجموع
الجغرافية	44	51	95
اللغة الانكليزية	48	56	104
اللغة العربية	49	54	103
المجموع	141	161	302

- ادوات البحث:

١ - مقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج:

لتحقيق اهداف البحث، فقد تطلب ذلك بناء اداتان لتعرف العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة، وبعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات ذات الصلة بمتغير العبء النفسي المرتبط بالمزاج، تم بناء المقياس اعتمادا على نموذج كلارك و بيك (2010) Clark & Beck المفسر للعبء النفسي المرتبط بالمزاج، اذ اعتمد الباحث تعريف كلارك وبيك لهذا المفهوم وصاغ فقرات المقياس وعددها (١٥) فقرة وخمسة بدائل للإجابة (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا) تعطى لها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي ويمتوسط فرضي قدره (٤٥) درجة.

- صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

بغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت لأجله مع ابداء الملاحظات اللازمة اذا تطلب ذلك، وعليه فقد تم الإبقاء على جميع الفقرات في المقياس لكونها صالحة.

- التحليل الاحصائي للفقرات:

القوة التمييزية للفقرات:

استخرج الباحث القوة التمييزية للفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين، حيث قام بتصحيح جميع استمارات المستجيبين والبالغ عددها (٣٠٢) إستمارة^١، وإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة، وترتيب

^١ استخدم الباحث العينة الأساسية والبالغة (٣٠٢) طالبا وطالبة كعينة تحليل احصائي في البحث الحالي.

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

الاستمارات تنازلياً وفقاً للدرجة الكلية لكل استمارة، واختيار نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى وادنى الدرجات والبالغ عددها (٨٢) استمارة لكل مجموعة من المجموعتين العليا والدنيا، ومن ثم، طبق الباحث الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، وكما موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج بطريقة المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية
١	٤,٥٧	٠,٩٠٩	٣,٤٨	١,٤٥٠	٦,٦٣٥	١,٩٦
٢	٤,٧٧	٠,٥٣٣	٣,٥٦	١,٢٦٦	٩,٠٩١	
٣	٤,٦٩	٠,٨١٤	٣,٨٧	١,٣٤٧	٥,٤٤١	
٤	٤,٤٦	٠,٨٠٢	٣,٣٤	١,٢٧٦	٧,٧٢٣	
٥	٤,٧٨	٠,٥٣٥	٣,٥٧	١,٢٦٩	٩,٠٨٠	
٦	٤,٢٢	٠,٩٤١	٣,٠٨	١,٤١٥	٦,٩٦٦	
٧	٤,١٨	١,٠٠٣	٣,٢٤	١,٢٠٦	٦,١٩٤	
٨	٤,٥٧	٠,٧٣٩	٤,٠٢	١,٢١٥	٤,٠٦٠	
٩	٤,٣٢	١,٠٤٠	٣,٢٨	١,٣٦٦	٦,٣٣٤	
١٠	٤,٣٠	٠,٩٢٢	٢,٨٥	١,٣٣٣	٩,٤٣٣	
١١	٤,٠٠	٠,٨٦٥	٢,٩٧	١,١٨٨	٧,٢٧١	
١٢	٣,٥٠	٠,٩٩١	٢,٤٣	١,١٧٨	٧,٢٥٣	
١٣	٣,٨٠	١,١٥٨	٢,٨٦	١,٢٥٦	٥,٦٨٨	

١٤	٤,٤٠	٠,٨٦٤	٣,٠٤	١,٣٦٠	٨,٧٨٠
١٥	٣,٩١	١,٠٩٠	٢,٥٤	١,٢٤١	٨,٦٢٢

يظهر من جدول (٣) أن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٢) وهي دالة احصائية، مما يعني أن هذه الفقرات لها القدرة على التمييز في السمة المقاسة بين المفحوصين، وبذلك لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس.

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وكما موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت
٠,٣٠	٩	٠,٣٦	١
٠,٣٩	١٠	٠,٣٨	٢
٠,٣٤	١١	٠,٣٢	٣
٠,٣٦	١٢	٠,٣٦	٤
٠,٣٤	١٣	٠,٣٩	٥
٠,٣٧	١٤	٠,٣٠	٦
٠,٣٦	١٥	٠,٣٣	٧
		٠,٢٨	٨

يظهر من جدول (٤) أن قيمة (ر) المحسوبة لجميع الفقرات كانت أعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٠٨٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٠٠) وبذلك تم قبول جميع الفقرات وأصبح المقياس بصورته النهائية مؤلفاً من (١٥) فقرة.

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

- مؤشرات ثبات المقياس:

تحقق الباحث من ثبات مقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج بطريقتين:

١- طريقة الاختبار - إعادة تطبيق الاختبار:

تم تطبيق المقياس على عينة ثبات بلغ عددها (٢٠) طالبا وطالبة بمدة زمنية فاصلة امدها اسبوعان بين التطبيقين الاول والثاني، وقام الباحث عبر استعمال معامل ارتباط بيرسون بإيجاد العلاقة بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، اذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٧) وهو يعد معامل ثبات جيد.

٢- طريقة الفا- كرونباخ:

استعمل الباحث طريقة الفا- كرونباخ لاستخراج معامل ثبات المقياس، حيث اختار عشوائيا (١٠٠) استمارة من الاستمارات الكلية لعينة التحليل الاحصائي والبالغة (٣٠٢) استمارة، فبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٥) وهو يعد معامل ثبات جيد.

٢- مقياس التشتت المعرفي:

لتحقيق اهداف البحث، فقد تطلب ذلك بناء أداة لقياس التشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة، وبعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات ذات الصلة بمتغير التشتت المعرفي، تم بناء المقياس اعتمادا على نظرية استعادة الانتباه التي وضعها كابلان وكابلان Kaplan and Kaplan (1989) اذ اعتمد الباحث تعريف كابلان وكابلان لهذا المفهوم وصاغ فقرات المقياس وعددها (٢٠) فقرة وخمسة بدائل للإجابة (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابداء) تعطى لها الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي وبمتوسط فرضي قدره (٦٠) درجة.

- صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

بغرض التحقق من صلاحية فقرات المقياس فقد تم عرضه على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على صلاحية كل فقرة في قياس ما وضعت لاجله مع ابداء الملاحظات اللازمة اذا تطلب ذلك، وعليه فقد تم الإبقاء على جميع الفقرات في المقياس لكونها صالحة.

- التحليل الاحصائي للفقرات:

القوة التمييزية للفقرات:

استخرج الباحث القوة التمييزية لل فقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين، وكما موضح في جدول (٥).

جدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التشتت المعرفي بطريقة المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية
١	٣,٩٥	١,٢٧٨	٢,٥٥	١,٣٦٧	٧,٧١٧	١,٩٦
٢	٣,٥١	١,٥٦٠	٢,٢٢	١,٤٤٤	٦,٢٨٥	
٣	٣,٠٧	١,٦٥٥	٢,١٧	١,٥٦٨	٤,٠٤١	
٤	٣,٢٧	١,٤٤٩	٢,٢٤	١,٣٥١	٥,٣٨٢	
٥	٣,١٣	١,٦٧٨	١,٩١	١,٢٤٣	٦,١٤٤	
٦	٣,٥٠	١,٥٥٠	٢,٢١	١,٤٥٤	٦,٢٩٥	
٧	٣,٠٦	١,٦٦٥	٢,١٨	١,٥٥٨	٤,٠٥٢	
٨	٢,٦٢	١,٤١٩	١,٩٠	١,٠٦٧	٤,٢٢٧	
٩	٤,١١	٠,٩٠٥	٣,٢٢	١,٠٦٦	٦,٦٦٧	
١٠	٣,١٢	١,٥٤٧	٢,١٦	١,٣٢١	٤,٩٣٢	
١١	٣,٤٣	١,٤٧١	٢,١٥	١,٢٥٩	٦,٨٦٨	١,٩٦
١٢	٣,١٤	١,٦٨٨	١,٩٠	١,٢٥٣	٦,١٣٤	
١٣	٤,١١	٠,٩٣٤	٣,٤٨	١,١٥٨	٤,٤٣٠	
١٤	٣,٢٦	١,٤٥٠	٢,٢٣	١,٣٥٠	٥,٣٨٠	
١٥	٣,٩٦	١,٢٧٧	٢,٥٦	١,٣٦٦	٧,٧١٦	
١٦	٣,١٣	١,٦٨٩	١,٩١	١,٢٥٥	٦,١٣٥	
١٧	٢,٦٠	١,٤٢٠	١,٩١	١,٠٦٦	٤,٢٢٦	
١٨	٣,٥٠	١,٥٦١	٢,٢١	١,٤٤٥	٦,٢٨٧	
١٩	٣,٠٥	١,٦٦٦	٢,١٩	١,٥٥٩	٤,٠٥٠	
٢٠	٤,١٠	٠,٩٣٣	٣,٤٩	١,١٥٩	٤,٤٣١	

يظهر من جدول (٥) أن القيمة التائية المحسوبة لجميع الفقرات كانت أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٢) وهي دالة احصائية، مما يعني أن هذه

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

الفقرات لها القدرة على التمييز في السمة المقاسة بين المفحوصين، وبذلك لم تستبعد اي فقرة من فقرات المقياس.

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وكما موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التشتت المعرفي

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت
٠,٣١	١١	٠,٣٦	١
٠,٣٠	١٢	٠,٣٠	٢
٠,٢٤	١٣	٠,٢٧	٣
٠,٢٩	١٤	٠,٢٩	٤
٠,٣٧	١٥	٠,٣٠	٥
٠,٣٢	١٦	٠,٣١	٦
٠,٢٥	١٧	٠,٢٥	٧
٠,٣١	١٨	٠,٢٣	٨
٠,٢٦	١٩	٠,٣٢	٩
٠,٢٤	٢٠	٠,٢٤	١٠

يظهر من جدول (٦) أن قيمة (ر) المحسوبة لجميع الفقرات كانت اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٠٨٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٠٠) وبذلك تم قبول جميع الفقرات وأصبح المقياس بصورته النهائية مؤلفاً من (٢٠) فقرة.

- مؤشرات ثبات المقياس:

تحقق الباحث من ثبات مقياس التشتت المعرفي بطريقتين:

١ - طريقة الاختبار - إعادة تطبيق الاختبار:



طبق الباحث المقياس على ذات عينة ثبات مقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج وبالباغة (٢٠) طالبا وطالبة وقام باستخراج الثبات للمقياس حيث بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨١) وهو يعد معامل ثبات جيد.

٢- طريقة الفا- كرونباخ:

استعمل الباحث طريقة الفا- كرونباخ لاستخراج معامل ثبات المقياس حيث سحب بشكل عشوائي (١٠٠) استمارة من مجموع الاستمارات الكلية لعينة التحليل الاحصائي وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٧٩) وهو يعد معامل ثبات جيد.

- التطبيق النهائي:

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي، وبعد التأكد من صدق أداتي البحث وثباتهما، بدأ الباحث بتطبيق أداتي البحث على عينة البحث الاساسية وقوامها (٣٠٢) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة للمدة من (٢٠٢٦-٢-١٨ ولغاية ٢٠٢٦-٣-٢).

- الوسائل الاحصائية:

استعان الباحث بالبرمجة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وعلى النحو الآتي:

١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين:- لا يجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين الطرفيتين لفقرات المقياسين، ولتعرف الفروق في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة.

٢- الاختبار التائي لعينة واحدة:- لتعرف العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة.

٣- معامل ارتباط بيرسون:- لاستخراج علاقة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين، واستخراج ثبات المقياسين بطريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار، فضلا عن تعرف العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي.

٤- معادلة الفا- كرونباخ:- لاستخراج معامل ثبات المقياسين.

٥- الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون (تم استخراجه يدويا):- لتعرف دلالة الفرق المعنوي في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- الهدف الأول:- تعرف العبء النفسي المرتبط بالمزاج لدى طلبة الجامعة.



العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

بغرض تحقيق الهدف الأول، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤٨.٢٩) وبانحراف معياري (٢.٦٤)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٢١.٩٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٠١) وجدول (٧) يبين ذلك.

جدول (٧)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس العبء النفسي المرتبط بالمزاج

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
العبء النفسي المرتبط بالمزاج	٣٠٢	٤٨.٢٩	٤٥	٢.٦٤	٢١.٩٣	١.٩٦	دال

يظهر من جدول (٧) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٢١.٩٣) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٠١) وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائيا، ومن ثم يمكن القول بوجود عبء نفسي مرتبط بالمزاج لدى طلبة الجامعة من عينة البحث الحالي، ويفسر الباحث هذه النتيجة وفقا لنموذج كلارك وبيك المعرفي الذي يرى وجود بنى معرفية غير متكيفة ومعالجة للمعلومات المشوّهة تساهم في نشوء الضيق او العبء النفسي واستمراره، حيث تُساهم نقاط الضعف المعرفية لا سيما المعتقدات الانهزامية خلال نوبات الاكتئاب والتفائل المفرط خلال نوبات الهوس في عبء الاكتئاب المرتبط بالحالة المزاجية، فيُعدّ طلبة الجامعة أكثر عرضةً لهذه التشوهات المعرفية نتيجة للضغط النفسي لتحقيق التفوق الأكاديمي والذي يؤدي إلى تفاقم القلق والشعور بالنقص إذا ما واجه الطالب انتكاسة، فقد ينزلق إلى دوامة من التفكير السلبي، معتقداً أنه عاجز عن تحقيق أهدافه وهذا بدوره قد يُدخله في حلقة مفرغة تُفاقم فيها التشوهات المعرفية مشاعر الحزن والقلق، مما يزيد من صعوبة التعامل مع الضغوطات، كما يفسر الباحث هذه النتيجة بالقول أن الطلبة يطورون مخططات معرفية سلبية حول الذات والعالم والمستقبل ما يجعلهم أكثر عرضة لتفسير الخبرات الأكاديمية اليومية كالاختبارات والتقييمات والمقارنات الاجتماعية بطريقة تشاؤمية، فالطلبة الذين يمتلكون قابلية سابقة (وراثية أو نفسية) لاضطرابات المزاج قد يُظهرون مستويات أعلى من الأعراض عند

التعرض لمثيرات ضاغطة مثل عبء المقررات، وضيق الوقت، وعليه، فإن وجود عبء نفسي مرتبط بالمزاج لدى طلبة الجامعة يُعد نتاجاً لتفاعل معقد بين العوامل المعرفية والشخصية والسياقية. وتشابه نتيجة هذا الهدف النتائج التي توصلت إليها دراسة هيلر - راغر، وآخرون (2020) Hiebler-Ragger et al. ودراسة هارونا، وآخرون (2025) Haruna et al. اللتان أشارتا إلى أن طلبة الجامعة من عينة الدراسة لديهم عبئاً نفسياً مرتبطاً بالمزاج.

- الهدف الثاني: - تعرف التشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة.

بغرض تحقيق الهدف الثاني، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٦٧.٨١) وبانحراف معياري (٢.٧١)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٥٠,٣٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٠١) وجدول (٨) يبين ذلك.

جدول (٨)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية لمقياس التشتت المعرفي

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التشتت المعرفي	٣٠.٢	٦٧.٨١	٦٠	٢.٧١	٥٠,٣٨	١.٩٦	دال

يظهر من جدول (٨) أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٥٠,٣٨) هي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٠١) وهذا يشير إلى وجود فرق دال احصائي، ومن ثم يمكن القول أن طلبة الجامعة من عينة البحث الحالي يعانون من التشتت المعرفي، ويمكن تفسير هذه النتيجة وفقاً لنظرية استعادة الانتباه التي وضعها كابلان وكابلان والتي تفسر التشتت المعرفي بالموارد المحدود لقدرة الإنسان على توجيه الانتباه، أي التحكم الإرادي والجهد المبذول في التركيز اللازم للمهام الأكاديمية والذي قد ينضب بعد الاستخدام المطول فيعاني الطلبة من الإرهاق الذهني، وزيادة معدلات الخطأ، وسرعة الانفعال، مما يؤثر سلباً على نتائج التعلم، كما يمكن تفسير التشتت المعرفي لدى الطلبة بالقول أنه عندما تتعدد المطالب الأكاديمية (محاضرات، تكاليف، امتحانات) بالتزامن مع مطالب حياتية واجتماعية، يحدث تنافس على هذه الموارد، مما يؤدي إلى تشتت الانتباه وضعف التركيز وهذا يؤكد محدودية سعة المعالجة المعرفية، بحيث يؤدي تحميلها الزائد إلى انخفاض الكفاءة في أداء

العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

المهام المعقدة، كما تؤدي العوامل الانفعالية دوراً محورياً، إذ يرتبط القلق الأكاديمي والعبء النفسي المرتبط بالمزاج بزيادة الاجترار الفكري والشرود الذهني، فوفقاً للنموذج المعرفي لبليك، فإن الأفكار التلقائية السلبية قد تستحوذ على الوعي وتنافس المهمة الدراسية، مما يؤدي إلى تشتت معرفي داخلي يضعف التحصيل.

- **الهدف الثالث:-** تعرف العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة.

بغرض تعرف العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى افراد عينة البحث، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٤٦)، ولغرض تعرف دلالة معنوية معامل الارتباط المحسوب استعمل الباحث الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وكما مبين في جدول (٩).

جدول (٩)

القيمة التائية لمعامل الارتباط بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي

المتغير	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي	٣٠٢	٠,٤٦	٨,٩٧	١.٩٦	دال

يظهر من جدول (٩) ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٨,٩٧) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٠٠) وهذا يشير الى وجود فرق دال احصائياً، ومن ثم يمكن القول بوجود علاقة ارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي، ويمكن عزو هذه النتيجة بالقول ان نموذج بيك المعرفي يفترض أن الاضطرابات المزاجية ترتبط بتنشيط مخططات معرفية سلبية تؤثر في طريقة معالجة المعلومات، حيث يميل الفرد إلى الانشغال بأفكار تلقائية سلبية واجتراريه وهذا الانشغال الداخلي يستهلك جزءاً كبيراً من الموارد المعرفية المحدودة، ولا سيما موارد الذاكرة العاملة والانتباه التنفيذي، مما يضعف القدرة على التركيز في المهام الأكاديمية ويزيد من احتمالية التشتت المعرفي، كما ان



نظرية استعادة الانتباه تشير الى أن الانتباه الموجّه هو مورد محدود يتعرض للاستنزاف تحت الضغوط المستمرة، فالعبء النفسي المرتبط بالمزاج يُعد شكلاً من أشكال الضغط الانفعالي المزمّن الذي يؤدي إلى إنهاك الانتباه الإرادي، مما يجعل الطالب أكثر عرضة للشرد الذهني وضعف التركيز، وعليه، فإن العلاقة الارتباطية الموجبة تعكس تداخلاً ديناميكياً بين البعد الانفعالي (العبء النفسي المرتبط بالمزاج) والبعد المعرفي (التشتت)، حيث يؤدي ارتفاع مستوى العبء النفسي المرتبط بالمزاج إلى إضعاف الضبط التنفيذي وزيادة الانشغال الذهني، مما يُفضي إلى زيادة مستوى التشتت المعرفي.

- **الهدف الرابع:-** تعرف الفروق في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة.

لأجل تعرف دلالة الفرق الاحصائي في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس، استعمل الباحث اختبار فيشر Fisher لتحويل معامل الارتباط الى القيمة الزائفة المقابلة له لتعرف دلالة الفرق الاحصائي بين معاملي الارتباط وكما موضح في جدول (١٠).

جدول (١٠)

القيمة الزائفة لدلالة الفرق بين معاملي ارتباط العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس

المقارنات	فئات العينة	العدد	معامل الارتباط المحسوب	قيمة فيشر المعيارية المقابلة	القيمة الزائفة		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
الجنس	ذكور	١٤١	٠.٣١٤	٠.٣٢٠	٠.٧٥	١.٩٦	غير دال
	اناث	١٦١	٠.٢٣٢	٠.٢٣٤			

تشير النتائج في جدول (١٠) ان القيمة الزائفة المحسوبة لمتغيري العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس قد بلغت (٠.٧٥) وهي اصغر من القيمة الزائفة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي وفقا لمتغير الجنس، وهذا يعني ان العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي يمكن ان يتحقق لدى الطلبة من الجنسين على حد سواء ولا يوجد لنوع جنس الطالب تأثير كبير في ذلك، وهذا يشير الى ان العبء النفسي المرتبط بالمزاج انما ينشأ من بُنى معرفية داخلية مثل المعتقدات السلبية والأفكار التلقائية وأنماط



العبء النفسي المرتبط بالمزاج وعلاقته بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة

التفسير المشوّهة، وهي عمليات عامة في طبيعتها لا ترتبط بجنس معين بقدر ما ترتبط بطريقة إدراك الفرد للخبرات، وبذلك فإن الطلبة من الجنسين يتعرضون لخبرات دراسية وضغوط متشابهة، وبالعاجونها عبر أنظمة معرفية مقارنة، مما يؤدي إلى تشابه في مستويات العبء النفسي والتشتت المعرفي، كما أن التشتت المعرفي ينجم عن استنزاف موارد الانتباه الموجّه نتيجة التعرض المستمر لمتطلبات معرفية وضغوط بيئية، وعليه، فإن تعرض الطلبة بغض النظر عن جنسهم لضغوط دراسية أو بيئة تعليم متشابهة يؤدي إلى مستويات مقارنة من الإجهاد الانتباهي والتشتت المعرفي، حيث إن غياب الفروق بين الجنسين يمكن إرجاعه إلى أن كلا المتغيرين (العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي) يعتمدان أساساً على عمليات معرفية وانتباهية عامة يشترك فيها جميع الأفراد، وأن تأثير البيئة الدراسية والضغوط الأكاديمية يفوق في أهميته تأثير متغير الجنس، مما يؤدي إلى تجانس الاستجابات بين الطلبة.

- الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، فإنه يمكن استنتاج ما يأتي:

١- وجود شعور بالعبء النفسي المرتبط بالمزاج لدى الطلبة من عينة البحث، وهذا يشير إلى أن الطلبة قد يواجهون ظروفًا ضاغطة مثل عبء المقررات، وضيق الوقت، ومن ثم فإن هنالك تفاعل معقد بين العوامل المعرفية والشخصية والسياقية.

٢- وجود تشتت معرفي لدى الطلبة من عينة البحث، وهذا يشير إلى الموارد والقدرة المحدودة في توجيه الانتباه، والتي قد تتضرب بعد التركيز والانتباه المطولين أثناء المحاضرة أو الدراسة.

٣- وجود علاقة ارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي، وهذا يعني أن الحالة الانفعالية والمزاجية تمارس تأثيراً على كفاءة العمليات المعرفية، إذ إن زيادة العبء النفسي تستهلك جزءاً من الموارد المعرفية للطلّاب، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف التركيز وتزايد التشتت الذهني.

٤- أن عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) يعني أن طبيعة العلاقة بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي هي علاقة ثابتة نسبياً ولا تتأثر باختلاف الجنس، أي أن آلية تأثير أحد المتغيرين في الآخر تعمل بصورة متشابهة لدى الطلبة الذكور والإناث على حد سواء.

- التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، فإن الباحث يوصي بما يأتي:



١- يوصي الباحث بضرورة قيام الجامعات بتنفيذ برامج الإرشاد النفسي الجامعي للكشف المبكر عن الطلبة الذين يعانون من مستويات مرتفعة من العبء النفسي المرتبط بالمزاج، والعمل على تقديم خدمات إرشادية وقائية وعلاجية مناسبة.

٢- إعداد برامج تدخل معرفي- سلوكي تستند إلى أسس النظرية المعرفية التي طورها Aaron Beck، بهدف تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الاجترار المعرفي المرتبط بالحالات المزاجية السلبية.

٣- قيام الجامعات بتنمية مهارات التنظيم الانفعالي وإدارة الضغوط وذلك عبر اجراء ورش تدريبية منظمة تسهم في تعزيز قدرة الطلبة على التعامل مع التقلبات المزاجية وتقليل أثرها في العمليات المعرفية.

٤- على الجامعات مراعاة الأعباء الأكاديمية وتنظيمها بما يحقق التوازن بين متطلبات التحصيل العلمي والصحة النفسية، للحد من تراكم الضغوط المؤدية إلى زيادة العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي لدى الطلبة.

٥- تصميم برامج إرشادية موحدة تستهدف خفض العبء النفسي وتحسين الانتباه لدى الطلبة من الجنسين، دون الحاجة إلى التفريق بينهم، لأن طبيعة العلاقة بين المتغيرين على وفق الجنس هي متشابهة.

- المقترحات:

١- اجراء دراسات طولية للكشف عن طبيعة العلاقة السببية بين العبء النفسي المرتبط بالمزاج والتشتت المعرفي عبر فترات زمنية مختلفة.

٢- اجراء دراسات تستخدم نمذجة المعادلات البنائية (SEM) لتحديد المتغيرات الوسيطة التي تمارس تأثيرا في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، مثل التنظيم الانفعالي أو المرونة النفسية.

٣- اجراء دراسات مقارنة بين طلبة الجامعات الحكومية والأهلية، أو بين التخصصات العلمية والإنسانية، للكشف عن الفروق في مستويات المتغيرين.

٤- اجراء دراسات تجريبية لاختبار فاعلية برامج تدخلية تستند إلى مبادئ العلاج المعرفي أو نظريات الانتباه، ومن بينها نظرية استعادة الانتباه التي طورها كل من كابلان و كابلان في خفض مستويات التشتت المعرفي.

٥- اجراء دراسة متغيرات أخرى وسيطة (مثل: المرحلة الدراسية، التخصص، الضغوط الأكاديمية، أساليب التعلم) لمعرفة تأثيرها في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.



المصادر:

- ١- فارس، امجد كاظم. (٢٠٢١). "الحساسية للمشكلات وعلاقتها بالتشتت المعرفي لدى طلبة الجامعة". مجلة أبحاث الذكاء، عدد (٣٢)، مجلد (١٥)، العراق.
- 2- Beck A.T, Haigh E.A. (2014). "Advances in cognitive theory and therapy: the generic cognitive model". Annu Rev Clin Psychol. 10:1-24.
- 3- Carvalho, André F. and Roger S. McIntyre (2015). "Treatment-Resistant Mood Disorders". Oxford Psychiatry Library. Oxford, online edn, Oxford Academic .
- 4- Charlson, F., et al. (2020). "Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic". Lancet. 6, 398(10312):1700-1712 .
- 5- Clark D.A, & Beck A.T. (2010). "Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings". Trends Cogn Sci. 14(9):418-24.
- 6- Deng, L., Zhou, Y. & Broadbent, J. (2024). "Distraction, multitasking and self-regulation inside university classroom". Educ Inf Technol 29, 23957–23979.
- 7- Eaton W.W., Martins S.S., Nestadt G., Bienvenu O.J., Clarke D., Alexandre P. (2008). "The burden of mental disorders". Epidemiol Rev. 30:1-14.
- 8- Felsten, G. (2009). "Where to Take a Study Break on the College Campus: An Attention Restoration Theory Perspective". Journal of Environmental Psychology, 29, 160-167.
- 9- Haruna U, Mohammed A.R, Braimah M. (2025). "Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students". BMC Psychiatry. 25(1):632.
- 10- Hiebler-Ragger M, Kamble S.V, Aberer E, Unterrainer H.F. (2020). "The relationship between existential well-being and mood-related psychiatric burden in Indian young adults with attachment deficits: a cross-cultural validation study". BMC Psychol. 24;8(1):21.
- 11- Hofmann S.G, Asnaani A, Vonk I.J, Sawyer A.T, Fang A. (2012). "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses". Cognitive Therapy and Research, 36(5):427-440.
- 12- Imran A, Tariq S, Kapczinski F, de Azevedo Cardoso T. (2024). "Psychological resilience and mood disorders: a systematic review and meta-analysis". Trends Psychiatry Psychother. 46:e20220524.



- 13- Iwona M. (2024). "Understanding, Types, Causes, and Therapies of Mood Disorders". J Sleep Disord Ther. 13:585.
- 14- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). "The experience of nature: A psychological perspective". Cambridge University Press.
- 15- Karakus I. (2024). "University students' cognitive flexibility and critical thinking dispositions". Front Psychol. 9,15:1420272.
- 16- Miller K.J., Mesagno C., McLaren S., Grace F., Yates M., Gomez R. (2019). "Exercise, Mood, Self-Efficacy, and Social Support as Predictors of Depressive Symptoms in Older Adults: Direct and Interaction Effects". Front Psychol. 2019 Sep 19;10:2145.
- 17- O'Donnell, L., & Miklowitz, D. (2020). "Current state of evidence-based psychotherapies for bipolar disorder". In S. M. Strakowski, D. E. Fleck, C. M. Adler, & M. P. DelBello (Eds.), Bipolar disorder (pp. 233–266). Oxford University Press.
- 18- Sahli, H., Sahli, F., Saidane, M., Rebhi, M., Guelmami, N., Trabelsi, K., Jahrami, H., Ammar, A., Terry, P.C., Zghibi, M. (2023). "Testing the Psychometric Properties of an Arabic Version of the Brunel Mood Scale among Physical Education Students". Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ. 13, 1539–1552.
- 19- Sheffield, J. M., Mohr, H., Ruge, H., & Barch, D. M. (2021). "Disrupted salience and cingulo-opercular network connectivity during impaired rapid instructed task learning in schizophrenia". Clinical Psychological Science, 9(2), 210–221.
- 20- Simon G.E. (2003). "Social and economic burden of mood disorders". Biol Psychiatry. 1,54(3):208- 215.
- 21- Sweller, J. (1994). "Cognitive load theory, learning difficulty, and instructional design". Learning and Instruction, 4(4), 295–312.
- 22- Throuvala M.A, Pontes H.M, Tsaousis I, Griffiths M.D, Rennoldson M, Kuss D.J. (2021). "Exploring the Dimensions of Smartphone Distraction: Development, Validation, Measurement Invariance, and Latent Mean Differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS)". Front Psychiatry. 8,12:642634.
- 23- Wang C. (2025). "The dual system model of distraction: explaining the cognitive mechanism of distraction". Front. Psychol. 16:1632165.
- 24- Wickens, C. D. (2008). "Multiple resources and mental workload". Human Factors, 50(3), 449–455.



- 25- Zhao X, H.u. T, Qiao G, L.i. C, W.u. M, Yang F. and Zhou J. (2022). "Psychometric Properties of the Smartphone Distraction Scale in Chinese College Students: Validity, Reliability and Influencing Factors". Front. Psychiatry 13:859640.

