International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (3), No. (11)
IJESA
November 2024
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (3)، العدد (11)

الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة

أسامة محسن حمد الجبوري
طالب ماجستير، علم النفس التربوي، جامعة الموصل، العراق
Osama.23bep93@student.uomosul.edu.iq

صابر طه ياسين الجميلي
أ. م. د، علم النفس التربوي، جامعة الموصل، العراق
Sapr87@uomosul.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى الضجر النفسي لدى طلبة جامعة الموصل، والتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى الضجر النفسي وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ـــ إناث) ومتغير التخصص (علمي ـــ إنساني) ومتغير الصف الدراسي (ثاني ـــ رابع). إذ تألفت عينة البحث الأساسي من (802) طالب وطالبة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من كليات جامعة الموصل للعام الدراسي (2023 ـــــ 2024). ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مقياس الضجر النفسي والذي تكون من (40) فقرة، وتم التحقق من الصدق الظاهري لأداة البحث بعرضها على الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية، كما تم حساب القوة التمييزية للأداة؛ إذ بلغ عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (40) فقرة، وتم حساب الثبات بطريقتين هما إعادة الاختبار؛ إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.86) وطريقة الفا كرونباخ؛ إذ بلغت قيمة معامل الثبات (0.84). وبعد تحليل البيانات إحصائياً في برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS) توصل الباحث إلى النتائج التالية: امتلاك طلبة جامعة الموصل مستوى فوق المتوسط من الضجر النفسي، ولم تظهر أية فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط الضجر النفسي للأفراد عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس، بينما كان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الضجر النفسي المتحققين بين أفراد عند البحث وفقاً لمتغير التخصص لصالح العلمي، وبينما كان هناك فرقاً ذات دلالة معنوية بين متوسط الضجر النفسي المتحقق عند طلبة الصف الدراسي (ثاني ـــ رابع) ولصالح الصف الرابع. بناءً على النتائج التي توصل إليها الباحث أوصى أنه على مراكز الإرشاد النفسي تقديم الخدمات الطلابية بالجامعات للدعم النفسي اللازم للطلبة لتخفيف حدة القلق والضجر النفسي وتحسين نوعية الحياة. اقترح الباحث العديد من المقترحات ومنها إجراء بحث للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الضجر النفسي ومتغيرات نفسية أخرى لم يتناولها البحث الحالي (نمط الشخصية ـــ الثبات الانفعالي).

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (3), No. (11)
IJESA
November 2024
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (3)، العدد (11)

الكلمات المفتاحية: الضجر، النفسي، طلبة الجامعة.

Psychological boredom among university students

Osama Mohsen Hamad Al-Jubouri
Master Student, Educational Psychology, University of Mosul, Iraq
Osama.23bep93@student.uomosul.edu.iq

Saber Taha Yassin Al-Jumaili
Assistant Professor, Educational Psychology, University of Mosul, Iraq
Sapr87@uomosul.edu.iq

Abstract

The current research aims to identify the level of psychological boredom among students at the University of Mosul, and to identify the significance of the significant differences in the level of psychological boredom according to the gender variable (male - female), the specialization variable (scientific - humanities), and the academic grade variable (second – fourth). The primary research sample consisted of (802) male and female students who were selected randomly from the colleges of the University of Mosul for the academic year (2023 – 2024). To achieve the objectives of the research, the researcher prepared a psychological boredom scale, which consisted of (40) paragraphs, and the apparent validity of the research tool was verified by presenting it to experts and specialists in educational and psychological sciences. The discriminatory power of the tool was also calculated, as the number of paragraphs of the scale in its final form reached (40) paragraphs, and the reliability was calculated in two ways: retesting; as the value of the Pearson correlation coefficient reached (0.86) and the Cronbach's alpha method; as the value of the reliability coefficient reached (0.84). After statistically analyzing the data in the statistical package program (SPSS), the researcher reached the following results: Mosul University students have an above-average level of psychological boredom,

and no significant differences appeared between the average psychological boredom of the individuals in the research sample according to the gender variable, while there were significant differences between the average psychological boredom achieved among individuals during the research according to the specialization variable in favor of the scientific, while there was a significant difference between the average psychological boredom achieved among students in the academic year (second - fourth) in favor of the fourth grade .Based on the results reached by the researcher recommended that psychological counselling centers should provide student services at universities for the necessary psychological support for students to reduce the severity of anxiety and psychological boredom and improve the quality of life. The researcher proposed several proposals, including conducting research to identify the correlation between psychological boredom and other psychological variables that were not addressed by the current research (personality type - emotional stability).

Keywords: Boredom, Psychological, University Students.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: أهمية البحث والحاجة إليه

تعد المرحلة الجامعية من المراحل التي تحتاج إلى التوافق مع متطلبات الحياة المعاصرة كافه نظراً لما يحتاجه الطلبة فيها من إمكانات ومقدرات نفسية وفكرية تمكنهم من التعامل مع معطياتها والتصدي لمظاهر الضجر والقلق النفسي بسبب انتقالهم إلى بيئة تعلم جديدة كونها مجتمع بشري تربوي فيه أنواع متعددة من المواقف وتنشط بداخلها صور مختلفة من التفاعل ويتضح بين أفرادها أشكال متنوعة من العلاقات بهدف تزويد الطلبة بالمعلومات والخبرات والمهارات والقيم والاتجاهات التي تسهم في تشكيل الجوانب الأساسية في شخصيتهم من المناهج والمقررات الدراسية كعناصر مهمه جداً في العملية التعليمية بل قبلها النابض الذي يعطي لها معنى الحياة ويمدها بالحيوية والنشاط، وأساليب التدريس القادرة على تكوين ذهنية عقلية مرنة بل والإبداع في التدريس بتنويع طرائقه وأساليبه بعيداً عن الطرائق التي لا يتفاعل فيها الطالب وكلما وفرت الجامعات مناهج دراسية مناسبة وأساليب تعلمية متنوعة وأساليب تقويم متطورة وبيئات تعلم

مناسبة وإرشاد نفسي وممارسات ديمقراطية كلما أسهمت في خفض مستوى الضجر والقلق والتلكؤ لدى الطلبة. (الخوالدة 2013: 81)

ويعد الضجر إحدى المشكلات في عصرنا الحديث فهو شعور ينتاب الطلبة عندما لا يوجد ما يستأثر باهتماماتهم مما يولد لديهم ضعف الاستقرار الداخلي وخاصة في مرحلة المراهقة تلك المرحلة التي تعد من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان لأنها تمثل مرحلة الانتقال من عالم الطفولة إلى عالم الكبار وهنا تتنازع الكثير من الصراعات وتتولد لدية الكثير من المشكلات منها التعليمية والنفسية والاجتماعية والتي تؤثر على الطلبة بشكل عام والمتفوقين بشكل خاص فعلينا أن ندرك ما يجول في نفسه وأن نتفهم ذاته وتكوينه الوجداني للعمل على مساعدته. (عبيد، 2010: 325)

وقد توصل كوفر إلى النسبة ما بين (20-23) من المتفوقين يعانون من مشكلات تكيفيه إذ يتسمون بحساسية عالية. ومشكلات تعليمية على الرغم من تمتعهم بذكاء عالي يزودهم ببصيرة عالية كل هذا يكون سبب للضجر النفسي. (Bargdiil 2000: 341)

من أهم المشكلات الانفعالية التي تفسد على الطلبة أمزجتهم وتصيبهم حالة من الخدر واللاوعي. والملل والسأم. وفقدان الاستمتاع، وفقدان الحماس، وعدم وجود هدف في الحياة، ويترتب علية العديد من الآثار السلبية كالقلق والاكتئاب واليأس والعدوانية والاغتراب والخجل والدونية والانسحاب الاجتماعي والوحدة النفسية وتدني الثقة بالنفس واللامبالاة والاغتراب والاندفاعية والوسواس القهري والشعور بالفراغ ورتابة ونفاذ الصبر وانعدام الدافعية وعدم القدرة على حل المشكلات واضطرابات الطعام وتعاطي المخدرات والكحوليات والمقامرة المرضية والميل إلى الانتحار. (الدولية، 2019 :558)

وقد اهتمت الدراسات السابقة بدراسة بعض أنواع الضجر النفسي لدى عينات مختلفة في المرحلة الجامعية في علاقته ببعض المتغيرات النفسية، كتنظيم الذات والأرجاء الأكاديمي وقلق المستقبل والسلوك العدواني والمخاوف الاجتماعية والكدر النفسي واضطرابات النوم والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتعب العقلي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. وإشارة دراسة لون (Luan, 2020)، أن أكثر المشاعر التي تم الإبلاغ عنها، هو الضجر يليه القلق، والتوتر، وكان الضجر دافعاً للاستخدام المكثف للإنترنيت ومؤشر للاستخدام المرضي لمواقع التواصل الاجتماعي (Zhong et al2021: 54).

وهدفت دراسة جاكسون وآخرون (Jackson et al2021) إلى فحص كيفية تأثير الشعور بالضجر، والأكل بسبب الضجر أثناء تفشي فيروس جائحة كورونا على جودة النظام الغذائي، وتناول الوجبات الخفيفة لدى

الأمريكيين وقد تكونت عينة الدراسة من (360) فرداً، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن زيادة الأكل بسبب شعور الأفراد بالضجر، وزيادة تناول الوجبات الخفيفة، ومن ثم يمكن أن يسبب الضجر النفسي تأثيراً سلبياً على جودة النظام الغذائي للأفراد. (عطا الله، 2022: 565).

وتتجلى أهمية البحث الحالي من خلال التعرف على الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة.

ثانياً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1. دلالة الفروق المعنوية في مستوى الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة.
2. دلالة الفروق المعنوية في مستوى الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة على وفق:
   أ. الجنس (ذكور ـ إناث).
   ب. التخصص (علمي ـ إنساني).
   ت. الصف الدراسي (ثاني ـ رابع).

ثالثاً: حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة الموصل للدراسات الصباحية للعام الدراسي 2023 ـ 2024 من كلا الجنسين (ذكور ـ إناث) وللاختصاصات (العلمية ـ الإنسانية) والصفوف الدراسية (ثاني – رابع).

رابعاً: تحديد مصطلحات

الضجر النفسي: يعرفه كل من:

- **إيستوود وآخرون (Eastwood et al. ،2012)**: بأنه "الحالة البغيضة المتمثلة في عدم القدرة على الانخراط في نشاط مرض".
- **الفقي (2016):** بأنه "حالة انفعالية سلبية تختلف من موقف إلى آخر حسب اعتقادات معرفية لدى الفرد ناتجة عن نقصان كل من: الدافعية، والاستثارة الداخلية، والرضا عن الحياة". (الفقي، 2016 :32)
- **إبراهيم (2021)**: بأنه "حالة من الملل، والسأم تنتاب الطالب السماع معدلات انتشار الإصابة بفيروس كورونا، وعدم وجود ثقافة واضحة للوقاية من الإصابة به". (إبراهيم، 2021 :24)

التعريف النظري للضجر النفسي:

حالة انفعالية سلبية تتضمن الشعور بفقدان المعنى والفراغ وانخفاض الاستثارة يصاحبها ضعف الاهتمام بالنشاط أو الموقف وصعوبة التركيز فيه والرغبة في الانصراف عنه.

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: الضجر النفسي:

عرفت كلمة الضجر (Restlessness) في النصف الثاني من القرن الثامن عشر الميلادي في كتاب تشارلز ويكنز المنزل الكتيب (bleak house) الذي تكون فيه الشخصية الرئيسة إمرأة من عصر الثورة الصناعية من طبقة اجتماعية رفيعة، لم تكن تعمل، وهي تشتكي من شعورها بالضجر، لديها الكثير من الخيارات التي تغمرها فلم تكن قادرة على فعل شيء، قبل الثورة الصناعية لم يكن للناس ضجر لأن طبيعة حياتهم حينذاك كانت خاملة. والخمول هنا يختلف عن الضجر، إذ أنه يشير إلى أن طبيعة الحياة هي في الأصل هادئة رتيبة والضجر جزء منها بشكل إيجابي، ولكن مع حدوث الثورة الصناعية أصبح الشعور بالضجر مرتبطاً نوعاً ما بالجانب الأخلاقي لدى البشر إذ أصبح البقاء دون فعل شيء. (جابر وآخرون، 1989 :29)

وترى (Fisher) بأن الضجر النفسي: حالة غير سارة يدخل فيها الطالب نتيجة النقص في الاهتمام من البيئة الداخلية والخارجية وفقدان التركيز بنشاط، وأشار لاريس وسفندسين (Lars and Svendsen) صاحب كتاب فلسفة الضجر قائلاً: أن الحياة لا تعطي معنى أبعد مما هي عليه، وعدم وجود معنى للحياة يخلق هذا الضجر العميق المستمر بلا نهاية. (Lars and Svendsen, 2010: 9)

وقد قام بيتر توي بتقسيم الضجر إلى قسمين:

1. **الضجر البسيط** (Simple Restlessness): ويكون قصير المدى وهو بمثابة منبه يأخذك بعيداً عن وضع غير محبب مرتبط بحالة معينة أو حدث معين ينتهي بانتهائه، اذاً هو قصير المدى وله نهاية.
2. **الضجر المزمن** (Chronic Restlessness): هو تكثيف للضجر البسيط، تكرار الشعور بالضجر في أغلب الأحداث اليومية، هذا النوع طويل المدى وقد يكون بسبب مشاكل سيكولوجية جسدية. (Lars and Svendsen, 2010: 12)

ويعد الضجر النفسي تجربة إنسانية شائعة لم تحظ باهتمام بحثي كبير حتى وقت قريب إذ ينتشر الضجر في كل مكان، وفي مختلف الثقافات، وبين الأجناس والأعمار جميعها، الأصحاء منهم، والمرضى، تجده في المنزل، وفي العمل، وأنه جزء من الوجود البشرى، إنه يؤثر ويتغلغل في الوجود الاجتماعي، والعملي، وحتى الأخلاقي. (Danckert & Merrifield, 2018)

ويُعرف إيستوود وآخرون (Eastwood, et al., 2012) الضجر النفسي بأنه: الحالة البغيضة المتمثلة في عدم القدرة على الانخراط في نشاط مرض، ويشير مصطلح الضجر النفسي إلى حالة ذاتية من عدم الرضا تعزى إلى بيئة غير محفزة بشكل كافٍ، وعلى الرغم من أن تعريفات الضجر تختلف اختلافاً طفيفاً في المحتوى، إلا أن معظم التعريفات تتضمن مفاهيم الرتابة، والقيود البيئية. (LePera, 2011: 34)

ويتصف مرتفعو الضجر النفسي بالاكتئاب، والقلق المرتفع، ونقص المثابرة، والشعور بالاغتراب، والوحدة النفسية، والاندفاعية، والغضب، والعدوانية، والوجدان السالب، وتدنى التوكيدية، وتدنى تحقيق الذات، واللامبالاة، والميل إلى الانتحار. (مظلوم، 2014 :65)

وينشأ الضجر النفسي عندما لا تستطيع المناهج الدراسية أو السياسة التعليمية إشباع احتياجات طلبة الجامعة، أو عندما يجتاح العالم فيروس غامض ليس له علاج فعال، وللضجر أنواع عدة منها: الضجر الاجتماعي، والسلوكي، والاقتصادي، والديني، والدراسي والنفسي. (إبراهيم، 2021 :38)

ويعد الضجر النفسي أهم المشكلات الانفعالية التي تفسد على طلبة الجامعة أمزجتهم، وتصيبهم بحالة من الخدر واللاوعي، والملل والسأم، وفقدان الاستمتاع، وفقدان الحماس، وعدم وجود هدف في الحياة. ويترتب عليه العديد من الآثار السلبية كالقلق، والاكتئاب، واليأس، والعدوانية، والاغتراب، والخجل، والدونية، والانسحاب الاجتماعي، والوحدة النفسية، وتدني الثقة بالنفس، واللامبالاة، والاغتراب، والاندفاعية، والوسواس القهري، والشعور بالفراغ، والرتابة، ونفاذ الصبر، وانعدام الدافعية، وعدم القدرة على حل المشكلات، واضطرابات الطعام، وتعاطى المخدرات والكحوليات، والمقامرة المرضية، والتسرب من المدرسة، والميل إلى الانتحار. (عبدالعال، 2012: 56)

ويذكر اليبوديرو (Elpidorour, 2018) أنه يمكن التمييز بين ضجر الحالة، وضجر السمة كما يأتي:

1. **من حيث المدة:** ضجر الحالة قصير العمر أو عابر لارتباطه بموقف ما على عكس قلق السمة الذي يمكن أن يستمر لسنوات عديدة.

2. **من حيث الواقعية**: ضجر الحالة ملموس وملحوظ في إطار زمني محدد، ويمكن قياسه في الاستبطان أو القياس السلوكي أو الفسيولوجي، أما ضجر السمة فليس مباشراً، ولكن يمكن استنتاجه.
3. **من حيث الموقفية**: قلق الحالة موقفي، وبانتهاء الموقف المسبب للضجر تنتهي حالة الضجر، أما ضجر السمة فسمة مرضية ثابتة نسبياً يصعب إزالتها، والتخلص منها.
4. **من حيث الفاعلية**: ينشا قلق الحالة نتيجة الشعور بالقيود في موقف معين، بينما قلق السمة نابع من الفرد ذاته.

ويمثل الضجر النفسي فشلاً في التنظيم الذاتي، إذ يعاني الأفراد الأكثر عرضة للضجر ضعفاً في تنظيم الذات، وفشلاً في السلوكيات المحفزة، والموجهة نحو الهدف. (Westgate & Wilson, 2018)

ويجد أصحاب النظرية الوجودية أن الضجر النفسي هو شعور بالفراغ، وانعدام للمعنى، وشلل للقدرة؛ فالفرد الذي يشعر بالضجر غير قادر على إيجاد قوة دافعة للعمل، وينسحب من العالم، ويختبر الحياة بلا معنى، ولذا نظر الوجوديون للضجر النفسي على أنه تجربة بغيضة للتقاعس، والفراغ، وشلل الإرادة، والمعنى الذي لم يتحقق، أما أصحاب نظرية الإثارة فيعرفون الضجر النفسي بأنه: حالة الاستثارة غير المثلى تحدث نتيجة عدم التوافق بين الاستثارة التي يحتاجها الفرد، وتوافر التحفيز البيئي، إذ تمثل البيئة تحديًا كبيرًا جدًا أو ضئيلاً جداً أمام الفرد، ومن ثم على وفق نظرية الإثارة يحدث الضجر النفسي عندما لا يكون من الممكن تحقيق المستوى الأمثل من الإثارة في تعامل الفرد مع بيئته. (Eastwood et al., 2012)

بينما تركز النظريات المعرفية على تصور الأفراد لبيئتهم على أنها رتيبة، وغير مثيرة للاهتمام، فضلاً عن ذلك تشير النظريات المعرفية أن الأفراد الذين يشعرون بالضجر النفسي يعانون من ضعف التركيز، ويضطرون للسيطرة على انتباههم بجهد، وهكذا فإن تعريف الضجر النفسي من المنظور المعرفي يركز على البيئة التي تفتقر إلى فرص النشاط المحفز للفرد، وكذلك ضعف قدرة الفرد على التركيز. (Westgate & Wilson 2018)

بما يجعله غير قادر على التنبؤ بمستقبل ذي معنى، ويقلل من رضا الفرد عن حياته، ولا يمكنه حل المشكلات التي تواجهه، فلا يستطيع تحقيق التوافق النفسي، وتسيطر عليه الرتابة، واللاهدفية، والعدمية (الدويلة، 2019: 79).

- **خصائص الأشخاص اللذين يعانون من الضجر:**

1- القلق والعدائية والشعور بالوحدة والخجل.

2- الأداء التعليمي المنخفض والتوجيه الاجتماعي السلبي.

3- اللامبالاة والغفلة وعزو حالتهم المزاجية إلى ظروف خارجية والشعور بالفراغ.

4- عدم الرضا عن حياتهم وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم وعدم التوافق.

5- تسيطر عليهم الرتابة وعدم الرغبة في إيجاد معنى للحياة التي يعيشونها. (Sommer and Vodanovich, 2000: 151)

- **استراتيجيات مواجهة الضجر:**

أشار نيت (Nett, 2010) إلى أربع استراتيجيات لمواجهة الضجر وهي:

1- أسلوب الإقدام المعرفي.
2- أسلوب الإقدام السلوكي.
3- أسلوب الإحجام المعرفي.
4- أسلوب الإحجام السلوكي.

وهذه الاستراتيجيات تتوافق مع تصور جروس (Gross, 2011) لاستراتيجيات مواجهة الضجر وهي:

1- التغير المعرفي.
2- تعديل الموقف.
3- تشتت الانتباه.
4- تعديل الاستجابة وبشيء من التوضيح.
5- تطابق الإقدام المعرفي مع استراتيجية التغير المعرفي التي تنطوي على تغير في تقويم الفرد للمواقف المسببة للضجر.

يتطابق الإقدام السلوكي مع تعديل الموقف الذي يوجه جهود الفرد إلى تبديل المواقف التي تسبب الضجر (اتخاذ أفعال لتغيير موقف الضجر)، وكما يتطابق الإحجام المعرفي مع تشتت الانتباه الذي ينقل الانتباه المعرفي بعيداً عن المواقف المضجرة (الانفصال المعرفي عن المواقف المضجرة). وأخيراً يتطابق الإحجام

السلوكي مع كل من تشتت الانتباه وتعديل الاستجابة والتي تنطوي على إزاحة الانتباه المواقف المضجرة واستخدام استراتيجيات سلوكية لتخفيف الضجر. (Tze, Daniels, Klassen and Li, 2013)

وأشار نت وهل (Nett Hall 2011) أن الطرق المنتشرة التي تميز استراتيجيات الطلبة المواجهة الضجر النفسي تسمى التوجه المعرفي الإقدامي والتوجه السلوكي الإحجامي، وأن التوجه المعرفي الإقدامي يرتبط بانخفاض مستويات الضجر، وأن المواجهة المعرفية الإقدامية أكثر فعالية في تخفيض الضجر الدراسي. (Nett and Hall, 2011: 55)

- **أبعاد الضجر النفسي:**

1- **البعد النفسي للضجر**: ويعني فقدان التقدير الإيجابي للذات بصورة تجعلها أكثر عجزاً وتخاذلاً واضطراباً عن ممارسة دورها بشكل إيجابي.

2- **البعد الاجتماعي للضجر**: ويعني حالة تعيشها الذات من العزلة وانعدام التواصل والبعد عن الإحساس بالأنس والمؤانسة بهذا الآخر الذي تسبب في عزلها وانفصالها ووقوعها فريسة للضجر.

3- **بعد الشعور بعدم الرضا**: ويعني عدم قدرة الذات أن تعيش الحياة بطريقة أكثر استمتاعاً ورضا.

4- **بعد الاعتيادية والرتابة**: ويعني حالة تعيش فيها الذات سكون الحياة ورتابتها بصورة تجعلها مملة وكئيبة وخالية من الإبداع والجاذبية.

5- **بعد فقدان الاستثارة والدافعية**: ويعني حالة من الأفول والانغلاق والتبعية تعيشها الذات غير عابئة بما يحدث حولها لشعورها بعدم وجود شيء يستحق أن تسعى من أجله ويبعث فيها النشاط والحيوية والدافعية.

6- **بعد عدم الانتباه وإدراك الوقت**: ويعني عدم قدرة الذات على ملاحقة ما يحدث حولها من أحداث، وعدم الحرص على الإفادة من الوقت وتوظيفه بما يعود على الذات بالنفع. (عبدالعال، 2012: 489)

- **المظاهر العامة للضجر:**

1. التذمر والضجر والامتعاض.
2. الشكوى من حجم المواد ومن تكرارها.
3. الشكوى من الامتحانات وصعوبتها.

4. الضغوطات التي تواجههم نتيجة الامتحانات وكثرتها.
5. عدم الاهتمام الكافي بمتطلبات الطلبة والمواد.
6. كثرة الغيابات، وتكرارها لأغلب الدروس.
7. عدم وجود دافعية من بيئة غير مثيرة، كذلك انعكاسات نفسية سلبية وانخفاض الأداء.
8. الشكوى بعدم الاندماج مع محاضرات بعض الأساة ومعاملتهم للطلبة.
9. شعور الطالب بالوسط الترتيب والمحيط عبر السنع للتعلم.
10. تعدد المواقف الأكاديمية التي يكثر بها إثارة مشاعر الصور بين الطلبة وذلك أما داخل القاعات الدراسية في حالات الاستماع لبعض المحاضرات والقيام ببعض المهام الكتابية وإجراء التجارب اليدوية الرتيبة، والتحضير للمحاضرات اللاحقة، أو في مواقف الاستنكار والاستعداد للامتحانات وأدائها، مما يمثل خطورة على مستقبل الفرد والمجتمع لما يترتب عليه من مشكلات أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية او فسيولوجية.
11. استمرار القيام بعمل تكراري، وغالية إذا كان الطالب يقوم بهذا العمل رغما عنه. (بوخطه وجعفور، 2018: 506)

- **النظريات التي فسرت الضجر النفسي:**

1- نظرية التحليل النفسي:

فسرت نظرية التحليل النفسي الضجر على أنه العدوان الموجه داخلياً نحو الشخص الذي يميل إلى كبت مشاعره وتحويلها بطرائق مختلفة تجعله أكثر عرضة للضجر، بسبب سيطرة مشاعر الألم والفقد مع رفض الأنا العليا لمثل هذا الشعور فتقوم بتحويله إلى الذات لتكون حقيقة الملل عبارة عن عدوان موجه نحو الذات. (غانم، 2002 :44)

وقد قدمت لنا أدبيات التحليل النفسي بعض التفاسير عن الذين يعانون الملل بشكل مستمر، إذ وصف فينكل (1950) الملل المرضى على أنه أعراض تحدث بشكل مستمر عندما توجد امتيازات وحوافز لدى الفرد يرغب بكسبها وتلاحظ هذه الحالات لدى الأفراد الذين يمرون بخبر التوتر التي تصاحب الإرضاء غير المتحقق فوجد أن هؤلاء لديهم رغبة شديدة في شيء لا يعرفون ما هو وبذلك يصبحون بلا هدف. (الجبوري، 2017 :33)

2- النظرية السلوكية:

ظهرت اتجاهات عدة لتفسير الضجر اتفقت على أن جميع أنواع المرض النفسي هي سلوكيات متعلمة شأنها شأن غيرها من الأنماط السلوكية السوية مستخدمين مفهوم الاشتراط والتعزيز معتمدين في ذلك على أن المثل هو دليل انخفاض الاستجابة المتوقعة نتيجة التعزيزات الإيجابية وعدم الاستجابة لهذا التعزيز تعود إلى الخبرة غير التكيفية لدى الأفراد في مرحلة الطفولة كون العلاقات البيئية بين الأطفال ووالديهم تجعلهم ينزعون إلى عدم القدرة على التركيز والانتباه المستمرين مستقبلاً.

وهناك اتجاه آخر يجد أن ضعف قدرة الفرد على رفض الموقف التي تمر به مثل إجباره على دخول درس أو الانتباه إلى عمل معين أو القيام بمهمة ما لفترة طويلة مما يجعله يميل إلى الملل وعدم القدرة على التركيز ويجد أصحاب هذا الاتجاه أن الافراد الذين يعانون من الملل من الصعب أن ينالوا مراكز أو وظائف مرموقة مما يسبب حاله من عدم الرضا والاكتئاب التي تؤثر في مستقبلهم كما وقد وجد يونسون ونينستاين وهم أول من توصل إلى أن حالات (الضجر) أو البؤس ترجع إلى النقص في التدعيم الإيجابي أو الزيادة في العقاب ويحدث الملل عندما تزداد الحساسية للظروف المكروهة، وعند ارتفاع معدل هذه الظروف خاصة عندما يفتقر الفرد إلى المهارات الضرورية التي ينهي بها هذه الأحداث. (الوقيفي، 1989: 35)

الدراسات السابقة

أ ـ الدراسات العربية:

1. **دراسة الشافعي (2016): (الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة مصر):**

أهداف الدراسة: التعرف على مستوى الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، التعرف على الفرق بين مرتفعي ومنخفضي الضجر الأكاديمي في المتغيرات النفسية للدراسة، التعرف على الفرق بين الجنسين والتخصصات النظرية والعلمية في الضجر الأكاديمي.

العينة: تألفت عينة الدراسة من (360) طالباً وطالبة من جامعة المنيا في مصر للعام الدراسي (2015)

الوسائل الإحصائية: الاختبارات التائية معامل ارتباط بيرسون.

أداة الدراسة: مقياس الضجر الأكاديمي للشافعي (2016) ومقياس الأرجاء الأكاديمي للشافعي (2015) ومقياس قلق المستقبل المهني للشافعي (2015) ومقياس تنظيم الذات الرضوان (2012).

النتائج: ارتفاع مستوى الضجر الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضجر الأكاديمي وكل من الأرجاء الأكاديمي وقلق المستقبل المهني. وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين الضجر الأكاديمي وتنظيم الذات. وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الضجر الأكاديمي في الارجاء الأكاديمي وقلق المستقبل المهني لصالح مرتفعي الضجر الأكاديمي. وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الضجر الأكاديمي في تنظيم الذات لصالح منخفضي الضجر الأكاديمي. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة ذوي التخصصات النظرية والعلمية في الضجر الأكاديمي لصالح التخصصات العلمية.

2. **دراسة البصير (2021): (التنبؤ بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات الجامعة):**

استهدفت دراسة البصير إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طالبات الجامعة، ودراسة الفروق في الضجر الأكاديمي، والتعب العقلي في ضوء متغيرات التخصص، وممارسة الرياضة، والتقدير الأكاديمي، وقد تكونت عينة الدراسة من (371) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة تعليم أساسي من كلية البنات بجامعة عين شمس، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي، والتعب العقلي لدى عينة الدراسة في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة في الضجر الأكاديمي على وفق التخصص الدراسي لصالح التخصصات العلمية، على وفق الممارسة الرياضة لصالح من لا يمارسن الرياضة، على وفق للتقدير الأكاديمي لصالح ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة بين متوسطي درجات عينة الدراسة في التعب العقلي على وفق التخصص الدراسي، ووجود فروق دالة وفقاً للممارسة الرياضة لصالح من لا يمارسن الرياضة، ووجود فروق دالة وفقاً للتقدير الأكاديمي لصالح ذوات التقدير الأكاديمي المنخفض.

ب ـ الدراسات الأجنبية:

1. دراسة بركرون وآخرون .alet Prkrun (2010)

هدفت إلى معرفة العلاقة بين الضجر الأكاديمي والأداء الأكاديمي وذلك لدى عينة قوامها (203) طالباً، تضم (100) طالباً من الإناث (103)طالباً من الذكور، واستخدم مقياس العواطف الأكاديمية لقياس الضجر الأكاديمي، مقياس للدافعية الداخلية ومشكلات الانتباه والتنظيم الذاتي واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً؛ ومما توصلت إليه الدراسة من نتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين الضجر الأكاديمي ومشكلات الانتباه، ووجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بينه وبين كل من الدافعية الداخلية والجهد المبذول واستراتيجيات الاتقان والتنظيم الذاتي والأداء الأكاديمي.

2. دراسة تزي وآخرون (Tze_et_al2013)

دراسة تزي وآخرون الإطار النظري والدراسات السابقة هدفت إلى دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس الضجر الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية، وذلك لدى عينة قوامها (405) فرد من طلاب الجامعة بكندا والصين، واستخدم مقياس للضجر الأكاديمي، ومقياس الكفاءة الذاتية، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة سالبة بين الضجر الأكاديمي وكفاءة الذات.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث وإجراءاته

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي سيقوم الباحث باتباعها من أجل تحقيق أهداف بحثه، ومن ثم يحدد مجتمع البحث، واختيار العينة وخطوات أداة البحث وتطبيقها وتحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وتحليلها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لكونه ملائماً لطبيعة الدراسة وكونه الأنسب في تحليل الظواهر الإنسانية؛ إذ يقوم بدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة والمنهج الوصفي: هو طريقة من طرائق التحليل المرتكز على معلومات دقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد عبر مرحلة أو مراحل زمنية معلومة وذلك للحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة منطقية تتلاءم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (البياتي، 2018: 93)

ثانياً: مجتمع البحث (Research Population)

يشتمل مجتمع البحث على طلبة كليات جامعة الموصل للعام الدراسي (2023-2024)، وقد تم تصنيفهم بحسب كلياتهم وتخصصاتهم وجنسهم، إذ بلغ عدد المجتمع الأصلي له (44333) طالباً وطالبة بواقع (22180) ذكور و (22153) إناث.

ثالثاً: عينة البحث (Research Sample)

يقصد بالعينة بأنها: جزء من مجتمع البحث، يتم اختيارها بطريقة معينة وتجري الدراسة عليها، ثم تستعمل تلك النتائج وتعمم على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (العبادي، 2019: 129)

قام الباحث الاعتماد على الأسلوب العشوائي الطبقي في اختيار عينات البحث الأساسية، إذ إن طبيعة إجراءات إعداد المقياس تتطلب تطبيقه مرات عدة، وسيتم توضيح عدد كل عينة وخصائصها عند كل إجراء.

- **عينة التحليل الإحصائي:**

لغرض الحصول على عينة ممثلة لمجتمع البحث، فقد قام الباحث بتصنيف الكليات التابعة إلى جامعة الموصل إلى كليات إنسانية والتي يبلغ عددها (9) كليات، وكليات علمية يبلغ عددها (15) كلية وتم سحب العينة بطريقة عشوائية طبقية إذ تم سحب (4) من الكليات الإنسانية وكان الاختيار قد وقع على (الآداب والعلوم الاسلامية والتربية للعلوم الإنسانية والحقوق)، وقد طبق الإجراء نفسه على الكليات العلمية والبالغ عددهم (4) كليات، فقد وقع الاختيار على (الهندسة والتربية للعلوم الصرفة وعلوم الحاسوب والرياضيات والتمريض) وقد بلغت عينة التحليل الإحصائي (250) طالباً وطالبة موزعين حسب الاختصاص الإنساني المتمثل ب (130)، وبواقع (60) طالباً و(70) طالبةً، أما الاختصاص العلمي المتمثل ب (120) بواقع (67) طالباً و (53) طالبةً، أما على صعيد الصفوف الدراسية فبلغ أعداد الطلبة لكل صف على التوالي وعلى النحو الآتي: الأول (67) والثاني (66) والثالث (67) والرابع (50) والجدول (1) يوضح ذلك.

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (3), No. (11)
IJESA
November 2024
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (3)، العدد (11)

جدول (1): عينة البناء التحليل الإحصائي

الكلية			الآداب	علوم إسلامية	تربية إنسانية	القانون	هندسة	تربية للعلوم المرقة	الحاسوب والرياضيات	تمريض	إنساني	علمي	المجموع
الصفوف الدراسية	الأول	ذكور	2	3	9	3	4	6	3	4	17	17	34
		إناث	3	2	7	4	5	6	4	2	16	17	33
		المجموع	5	5	16	7	9	12	7	6	29	31	67
	الثاني	ذكور	3	1	8	3	7	5	4	2	15	18	33
		إناث	4	1	12	3	3	4	3	3	20	13	33
		المجموع	7	2	20	6	10	9	7	5	32	21	66
	الثالث	ذكور	3	1	9	5	9	3	3	4	18	19	37
		إناث	3	1	12	3	2	2	2	5	19	11	30
		المجموع	6	2	21	8	11	5	5	9	40	39	67
	الرابع	ذكور	3	1	4	2	6	1	3	3	10	13	23
		إناث	3	1	9	2	4	3	3	2	15	12	27
		المجموع	6	2	13	4	10	4	6	5	29	18	50
	المجموع	ذكور	11	6	30	13	26	15	13	13	60	67	127
		إناث	13	5	40	12	14	15	12	12	70	53	123
		المجموع	24	11	70	25	40	30	25	25	130	120	250

رابعاً: أداة البحث (Research Tool)

تعد أداة البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة محددة من السلوك وإن اختيار الأداة له أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها (Anastasia, 1982 :15).

ولغرض تحقيق أهداف البحث استخدم الباحث مقياسي الضجر النفسي إذ قام الباحث بإعداد المقياس وفيما يأتي استعراض الخطوات الخاصة بهِ.

مقياس الضجر النفسي:

قام الباحث بإعداد مقياس الضجر النفسي في الإجراءات الآتية:

1. **مراجعة الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة:**

بهدف الحصول على فقرات ملائمة لأداته، ولأجل قياس الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة، قام الباحث بالاطلاع على الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة ومقاييس عديدة ذات العلاقة ببحثه الحالي، ودراساتها لأجل إيجاد أداة تخدم تحقيق أهداف البحث الحالي.

وبعد اطلاع الباحث على مقاييس الضجر النفسي، لم يجد منها ما يلائم بحثه، وذلك لاختلاف المجتمع وطبيعة وحجم ونوع عينة البحث، لأن الدراسات السابقة لم تجرى في المجتمع العراقي وعليه قام الباحث بإعداد مقياس الضجر النفسي حتى يتلاءم مع طبيعة عينته.

2. **إعداد مجالات مقياس الضجر النفسي:**

قام الباحث بتحديد مجالات الضجر النفسي بالاطلاع على الدراسات والأدبيات السابقة وبناءً على ذلك حدد الباحث خمسة مجالات للضجر النفسي هي على النحو الآتي: (نقص المعنى، نقص التحفيز، نقص المهارات، نقص الاستقلالية، نقص التعاطف) وعرض هذه المجالات على مجموعة من المحكمين وتم الاتفاق عليها وبنسبة (100%) كلياً وعلى أن يكون عدد البدائل (5) هي: (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، تنطبق على نادراً).

3. **إعداد الصيغة الأولية للمقياس:**

قام الباحث باتباع مجموعة من الخطوات في إعداد فقرات مقياسه وصياغتها على النحو الآتي:

- في ضوء التعريف النظري لمفهوم الضجر النفسي ولاطلاع الباحث على مجموعة من الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالبحث الحالي قام الباحث بإعداد (5) مجالات.
- قام الباحث بصياغة عدد من الفقرات الخاصة بكل مجال من مجالات الضجر النفسي إذ أصبح عدد فقرات المقياس بصورته الأولية مكون من (40) فقرة.
- أخذ بعين الاعتبار في صياغة الفقرات ما يأتي:

أ ـ أن تكون الفقرة واضحة للمستجيب ولا تحتمل أكثر من تفسير واحد.

ب ـ أن تكون الفقرات بصيغة المتكلم.

ج ـ أن تعبر الفقرة عن الجانب الشعوري للمتكلم.

د ـ سلامة الفقرات من الأخطاء اللغوية والتعبيرية.

هـ ـ الابتعاد عن الغموض والتعقيد في الفقرات. (الشربيني وآخرون، 2003: 126)

4. أسلوب تصحيح الاستجابة لأداة البحث:

اعتمد الباحث أسلوب ليكرت Likart في تقرير الإجابات على فقرات المقياس بوضع مدرج خماسي لبدائل الإجابة؛ إذ أن الدرجة الكلية تقيس الضجر النفسي على المقياس والتي تتراوح من (5 ـ1) تمتد من أقصى انطباق للفقرة إلى أدناه إذ كانت البدائل (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً ـ تنطبق على بدرجة كبيرة ـ تنطبق على بدرجة متوسطة ـ تنطبق على بدرجة قليلة ـ تنطبق على نادراً).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتأكد من صلاحية المقياس في تحقيق أهداف البحث الحالي تم استخراج الخصائص السيكومترية للفقرات التي تساعد معد المقياس في اختيار الفقرات ذات الخصائص الجيدة وهذا بدوره يؤدي إلى مصداقية المقياس. (Anastasin, 1982: 192)

وقد عمد الباحث إلى حساب أهم الخصائص السيكومترية لفقرات مقياس بحثه على النحو الآتي:

- **صدق المقياس:**

الصدق كخاصية لأدوات القياس التي يمكن أن تستخدم في الأبحاث التربوية والنفسية والاجتماعية ويعد أمراً أساسياً ومهماً؛ إذ لا يمكن التساهل به لأنه سيتجنب الباحث استخدام مقاييس لا تتوفر فيها نسبة معقولة من الصدق، ومن ثم التوصل إلى نتائج مخطئة أو مشكوك فيها. (البياتي، 2018: 258)

- **الصدق الظاهري لمقياس الضجر النفسي:**

يقصد بالصدق الظاهري هو قياس الجوانب الظاهرة للاستبيان من حيث كونه يدل على قياس ما وضع لقياسه. (عقيل 2008: 309)

وللتحقق من الصدق الظاهري تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية والبالغة (40) فقرة على مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (15) خبير لبيان مدى صلاحية كل فقرة من الفقرات لقياس مفهوم الضجر النفسي الذي وضعت لقياسه وبيان ما إذا كانت تحتاج إلى تعديل وما هو التعديل الملائم، وقد اعتمد الباحث على نسبة اتفاق (80%) فأكثر لقبول الفقرات، ويجد بلوم بأن نسبة اتفاق المحكمين عندما تصل درجتها إلى

(75%) فأكثر تعد نسبة معقولة يمكن أن يشعر الباحث بالاطمئنان إلى صدق الأداة ظاهرياً وصلاحيتها للتطبيق، وقد تم قبول الفقرات جميعها.

- **وضوح تعليمات المقياس:**

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طبق مقياس (الضجر النفسي) على عينة عشوائية من طلبة (كلية الآداب، كلية التربية العلوم الصرفة) بلغ عددها (40) طالباً وطالبة بواقع (20) طالباً وطالبة في التخصص الإنساني و(20) طالباً وطالبة في التخصص العلمي.

تمت الإجابة على الاستبيان أمام الباحث، وذلك لتوضيح بعض الأسئلة والتعرف على العبارات غير المفهومة، واتضح في التطبيق أن تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة ومفهومة من قبل الطلبة، إذ لم يسأل أي من الطلبة، وبالنسبة للوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس قام الباحث بحساب الوقت الذي يستغرقه كل طالب للإجابة على المقياس، إذ إن متوسط الوقت التقريبي لمقياس الضجر النفسي تتراوح بين (10 ـ 25) دقيقة بمتوسط (17.5) دقيقة.

- **تحديد انتشار الدرجات:**

قام الباحث في تطبيق عملية التحليل الإحصائي للفقرات بتحديد شكل انتشار الدرجات، إذ أنها تعد الخطوة الأولى التي يجب أن يقوم بها الباحث، ليحدد نوع الإحصاء المستخدم والوسائل الإحصائية اللازمة، إذ ظهر من مخطط انتشار الدرجات أن توزيع السمة بين أفراد العينة يقترب من التوزيع الاعتدالي إذ بلغت قيمة الالتواء (0.41-) وهي قريبة من الصفر؛ إذ إن التواء المنحنى الاعتدالي هو (صفر) وبلغت قيمة التفرطح (0.46-) علماً إن مدى تفرطح المنحنى الاعتدالي يساوي (3). ولذلك استخدم الباحث الإحصاء المعلمي في الإجراءات التي تقضي استخدام الإحصاء جميعها، والجدول (2) يبين ذلك. (رشيد، 2008: 138)

- **مؤشرات الإحصائية لمقياس الضجر النفسي:**

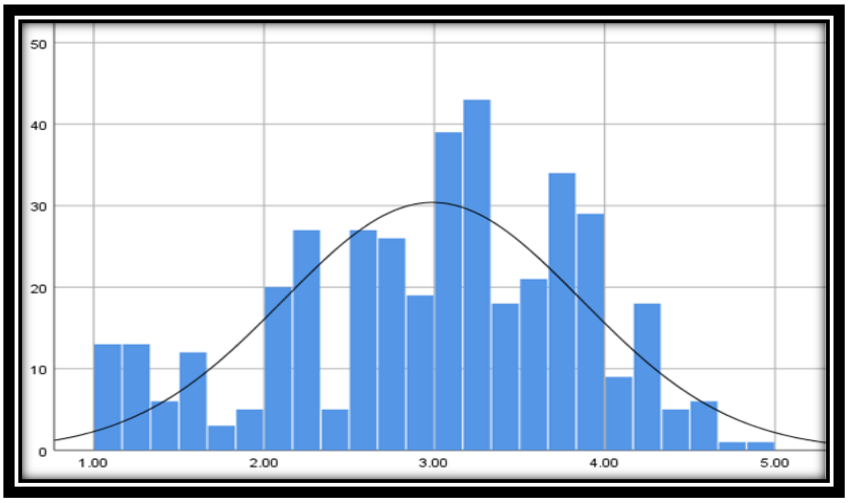
قام الباحث باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية وكما موضحة في الجدول (2).

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (3), No. (11)
IJESA
November 2024
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (3)، العدد (11)

جدول (2): المؤشرات الإحصائية لمقياس الضجر النفسي

المقياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسيط	التباين	أعلى درجة	أدنى درجة	الالتواء	التفرطح
الضجر النفسي	3.53	120	0.875	3.1282	0.766	5	1	-0.41	-0.46

وعند ملاحظة القيم المؤشرات الإحصائية الآنفة الذكر لمقياس الضجر النفسي نجد أن تلك المؤشرات تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية؛ إذ تقترب درجات الضجر النفسي وتكراراتها لهذا المقياس من التوزيع الاعتدالي؛ ولأن درجات المتوسط الحسابي والوسيط متقاربة مع بعضها البعض، مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس والشكل (1) يوضح ذلك بيانياً.



الشكل رقم (1): الشكل البياني للضجر النفسي

التحليل الإحصائي:

أ. القوة التميزية لفقرات مقياس الضجر النفسي:

تعد عملية التحليل الإحصائي أكثر أهمية من التحليل المنطقي؛ لأنه يتحقق من مضمون الفقرة في قياس ما أعدت لقياسه، مثل قدرتها على التمييز بين الأفراد، فالتحليل المنطقي للفقرات قد لا يكشف أحياناً عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق، بينما التحليل الإحصائي للدرجات يكشف دقة الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه (Ebel, 1972 :406) وعملية التحليل هذه تتطلب عينة يتناسب حجمها

وعدد الفقرات إذ يشير (Nunnally) إلى نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد الفقرات ينبغي أن لا يقل عن النسبة (1:5) وذلك لتقليل فرص المصادقة في عمل التحليل. (Nunnally, 1978 :262)

ب. تحديد حجم عينة التمييز:

إخطار الباحث لأغراض البحث عينة التمييز مجموعة من الطلاب والطالبات البالغ عددهم (250) طالباً وطالبة موزعين على (8) كليات من جامعة الموصل، وبواقع أربع كليات إنسانية وأربع كليات علمية وجدول (1) يبين ذلك، وقد تم اختيار أفراد العينة بشكل عشوائي بحسب الجنس والتخصص والصف الدراسي، وقد اعتمد الباحث في استخراج القوة التمييزية لفقرات على أسلوبين كما يأتي:

أولاً: أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

من أجل الحصول على البيانات التي يتم فيها تحليل الفقرات المعروفة قوتها التمييزية بهدف وضع المقياس بشكله النهائي قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة تكونت من (250) طالباً وطالبةً من غير عينة الدراسة الأصلية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبواقع (127) طالباً و(123) طالبةً وبعد جمع الاستمارات من الطلبة وتصحيحها للحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة تم ترتيب الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتم أخذ (27%) من الاستمارات التي تمثل الدرجات العليا و(27%) من الاستمارات التي تمثل الدرجات الدنيا الخاضعة للتحليل الإحصائي والبالغة (250) استمارة وبذلك ضمت كل مجموعة (68) استمارة، ومن ثم قام الباحث بتطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين المعرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة وكانت القيمة التائية المحسوبة هي المؤشر التمييز للفقرات في مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تبلغ (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (134) وقد تبين في النتائج أن جميع الفقرات مقبولة وذات تمييز جيد.

ثانياً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يشير هذا المفهوم إلى أن فقرات المقياس جميعها تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله، وهو بذلك يقدم مقياساً متجانساً، ويعتمد هذا الأسلوب على حساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس فتكون الفقرة صادقة إذا كان معامل الارتباط بينهما وبين الدرجة الكلية للمقياس عالياً (دال معنوياً) وفيه نتوصل إلى صدق بناء المقياس. (عباس وآخرون، 2009: 265)

وبموجب ذلك قام الباحث بإيجاد علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لعينة التمييز البالغة (250) طالباً وطالبة باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وأظهرت أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً لجميع الفقرات عند مستوى (05، 0) ودرجة حرية (248)؛ إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (0.126 ـ0.397) أي أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.960).

ثالثاً: أسلوب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس الضجر النفسي:

يتحقق الصدق بإيجاد أسلوب درجة الفقرة ودرجة المجال وكانت الفقرات جميعها دالة عند مستوى (0.05) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.098)، وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس (40) فقرةً بالصورة النهائية للمقياس.

- **ثبات المقياس:**

يقصد بثبات الأداة هو دقتها في القياس والملاحظة وعدم تناقضها مع نفسها، أو أنها تعطي النتائج نفسها إذا استخدمت أكثر من مرة في ظروف متمثلة (سيد، 2020: 248)، واستعمل الباحث طريقتين لاستخراج ثبات المقياس:

1ـ طريقة الاختبار – إعادة الاختبار-Test-Retest Method:

إن الفكرة الرئيسة في طريقة إعادة الاختبار هي إعادة تطبيق المقياس على مجموعة الأفراد الذين طبق عليهم المقياس، وفي ظروف تكون مماثلة نوعاً ما ويكون ذلك بعد مضي فترة (15) يوما، ثم حساب معامل الارتباط بينهما (ربيع 2008 :83).

ولأجل ذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات التي شملت (40) طالباً وطالبةً اختيروا عشوائياً من كليتين الأولى تمثل المجموعة الإنسانية والثانية تمثل المجموعة العلمية بتاريخ (2024/4/14)، وثم قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بتاريخ (2024/4/29) وباستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني للمقياس (0.86) وتعد هذه القيمة عالية ومؤشراً جيداً للثبات.

2 – طريقة الفا كرو نباخ (Cronbach):

وهي من الطرائق التي قدمها كرو نباخ، والتي تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للمقياس عندما لا يتم التصحيح بشكل ثنائي (النبهان، 2004: 248)

وبموجب هذه الطريقة تم سحب عينة البناء بالكامل والبالغة (250) طالباً وطالبة، وتطبيق معادلة الفا كرو نباخ، إذ بلغت قيمة الثبات باستعمال طريقة الفا كرو نباخ (0.84) وتعد هذه القيمة عالية ومؤشراً جيداً للثبات.

وصف مقياس الضجر النفسي بصورته النهائية:

بعد استخراج الباحث للخصائص السيكو مترية لمقياس الضجر النفسي أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (40) فقرةً وكان لكل فقرة لها خمسة بدائل وهي: (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ـ تنطبق علي بدرجة كبيرة ـ تنطبق علي بدرجة متوسطة ـ تنطبق علي بدرجة قليلة ـ تنطبق علي نادراً)، وأعطاها الأوزان (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي ويتم حساب درجة كلية للمقياس في جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختارهُ من كل فقرة من فقرات المقياس، لذا فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المجيب (200) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (40) درجةً والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس، وبذلك فإن المتوسط الفرضي للمقياس يتكون (120) درجةً.

خامساً: التطبيق النهائي لأدوات البحث:

بعد تأكد الباحث من صدق وثبات وتمييز فقرات أداة الدراسة (الضجر النفسي) وتحقيقاً لأهداف الدراسة طبق المقياس بصيغة النهائية على عينة البحث الأساسية المكونة من (802) طالباً وطالبة، وذلك عن طريق إعطاء المستجيب أداة البحث دفعة وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل فقرة بما يتناسب مع المستجيب فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وقد امتدت مدة التطبيق النهائي من (2024/4/14) إلى (2024/4/29) والجدول (3) يوضح ذلك.

International Journal of Educational Sciences and Arts (IJESA)
Vol. (3), No. (11)
IJESA
November 2024
المجلة الدولية للعلوم التربوية والآداب
الإصدار (3)، العدد (11)

جدول رقم (3): التطبيق النهائي لأدوات الدراسة

التخصص الأكاديمي	الصف	الثاني			الرابع			المجموع		
	النوع	ذكور	إناث	مجموع الثاني	ذكور	إناث	مجموع	ذكور	إناث	المجموع
	الكلية									
الكليات العلمية	الهندسة	40	25	65	40	20	60	80	45	125
	العلوم	20	25	45	35	30	65	55	55	110
	إدارة واقتصاد	30	20	50	30	20	50	60	40	100
	علوم حاسوب ورياضيات	15	15	30	15	35	50	30	50	80
الكليات الإنسانية	الآداب	28	34	62	25	20	45	53	54	107
	التربية للعلوم الإنسانية	45	55	100	40	35	75	85	90	175
	العلوم السياسية	9	8	17	9	4	13	18	12	30
	علوم إسلامية	12	8	20	30	25	55	42	33	75
المجموع العلمي		105	85	190	120	105	225	225	190	415
المجموع لإنساني		94	105	199	104	84	188	198	189	387
المجموع الكلي		199	190	389	224	189	413	423	379	802

الفصل الرابع: نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث التي توصل إليها الباحث على وفق أهداف البحث، ثم تفسير هذه النتائج ومناقشتها في ضوء الأدبيات والنظريات والدراسات السابقة.

الهدف الأول: التعرف على مستوى الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة:

لغرض التعرف على مستوى الضجر النفسي لدى أفراد عينة البحث البالغ عددها (802) طالباً وطالبة، تم احتساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث علو مقياس الضجر النفسي، إذ بلغ المتوسط الحسابي (126.72) وبانحراف معياري (5.62) وبلغ المتوسط الفرضي (120) وقام الباحث باختيار دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة؛ إذ وجد أن هناك فرقاً ذات دلالة معنوية فيما يخص متغير الضجر النفسي؛ إذ بلغت الدرجة التائية المحسوبة (33.83) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.00) وبدرجة حرية (801) كما مبين بالجدول (4).

جدول (4): نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى الضجر النفسي للعينة الكلية

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة عند0.05
				المحسوبة	الجدولية	
802	120	126.72	5.624	33.83	2.00	دالة

في الجدول أعلاه تبين إن القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية الجدولية وهذا يعني أن هناك فرقاً ذات دلالة معنوية فيما يخص متغير الضجر النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء شعور الطلبة بالقيود والقوانين الجامعية، والتي قللت من الحركة والانشطة الاجتماعية، فمع التقيد بالإجراءات الاحترازية المفروضة أصبح من الصعب القيام بالأنشطة المعتادة، وأصبح هناك شعور بالعجز، وعدم القدرة على الانخراط في عملية التعلم، وحضور المحاضرات، ومتابعة الأنشطة التعليمية بشكل طبيعي، ومن ثم شعور هؤلاء الطلبة بالملل، والضجر النفسي.

وكما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية الوجودية إذ يعاني المضجرين من الشعور بالفراغ، وانعدام المعنى، وعدم قدرة الطالب على إيجاد قوة دافعة للقيام بأعماله وأداء مهامه، كذلك فإنه في ضوء النظرية الآثار يعاني الطالب المضجر من عدم توافر التحفيز البيئي، وفي ضوء النظرية المعرفية يعاني الطالب المضجر من ضعف التركيز، ومن ثم يتأثر نشاطه، وتقل قدرته على حل مشكلاته، ويسيطر علية الروتين، والرتابة، واللآهدفية والعدمية.

الهدف الثاني: دلالة الفروق المعنوية في مستوى الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لـ:

أ. متغير الجنس (ذكور ـ إناث):

لغرض التعرف على دلالة الفروق في مستوى الضجر النفسي بين الطلبة على وفق الجنس، والبالغ عددهم (423) طالباً و(379) طالبةً، تم احتساب المتوسط الحسابي للذكور على مقياس الضجر النفسي إذ بلغ (126.93) وبانحراف معياري (2.757)، وبينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الإناث (126.51) وبانحراف معياري (3.652)، وقام الباحث باختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.84) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (800) وهي غير دالة معنوياً في مستوى الضجر النفسي، كما مبين بالجدول (5).

جدول (5): نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق في مستوى الضجر النفسي تبعاً للجنس

الجنس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة عند 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
الذكور	423	126.93	2.757	1.8492	2.00	غير دالة
الإناث	379	126.51	3.652			

في الجدول أعلاه تبين إن القيمة التائية المحسوبة أقل من الجدولية مما يعني لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الجنسين في مستوى الضجر النفسي، ويجد الباحث أن الطلاب والطالبات قد يحصلون على مستويات مشابهة، مما يؤثر على شعورهم بالملل والعجز بشكل متساوٍ، وأن الطلاب والطالبات يواجهون حالات أكثر من الضجر في أداء الأعمال المعقدة التي تتجاوز قابليتهم، ومن ثم يتكون لديهم مومن اقف منخفضة من الأثارة للتحدي والتحفيز، وكما أنهم يواجهون أيضاً ضغوطًا أكاديمية واجتماعية متشابهة، مثل التوقعات من الزملاء والأساتذة، والتي تؤثر بشكل متساوٍ على شعورهم بالضجر النفسي، كما أن كلا الجنسين قد يتعرضان للمناهج الدراسية نفسها، وأساليب التدريس، والأنشطة اللاصفية.

ب. متغير التخصص (إنساني ـ علمي):

من أجل تحقيق هذا المتغير قام الباحث بإجراء بعض التحليلات الإحصائية بين الطلبة من ذوي التخصص العلمي والإنساني، وأشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى المتوسط الحسابي لعينة الطلبة ذوي التخصص الإنساني البالغ عددهم (387) طالباً وطالبة على مقياس الضجر النفسي قد بلغ (124.54) درجةً وبانحراف معياري (4.35) درجة، أما الطلبة من ذوي التخصص العلمي والبالغ عدد (415) طالباً وطالبة فقد بلغ المتوسط الحسابي (128.9) درجة وبانحراف معياري قدره (3.87) درجة، باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بينهما، وأشارت النتيجة إلى أن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (15.01) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.00) وهي دالة معنوياً لصالح التخصص العلمي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (800)، وجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6): الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في مستوى الضجر النفسي تبعاً للتخصص

نوع التخصص	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة عند 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
الإنساني	387	124.54	4.35	15.016	2.00	دالة
العلمي	415	128.9	3.87			

في الجدول أعلاه تبين إن القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعني وجود فروق ذات دلالات معنوية في مستوى الضجر النفسي لصالح العلمي، ويعزى السبب إلى ارتفاع مستوى الضجر النفسي لدى طلاب التخصصات العلمية مقارنة بنظرائهم في التخصصات الإنسانية يمكن تفسيره بعدة عوامل مترابطة. فالتخصصات العلمية غالبًا ما تتطلب جهدًا أكاديميًا صارمًا ومكثفًا، إذ تشمل دراسة مفاهيم معقدة وحل مسائل دقيقة، فضلاً عن ضغوط الفصول المخبرية والتطبيقات العملية. هذه الطبيعة

الصارمة تؤدي إلى شعور الطلاب بالضغط والضجر، خاصة في ظل التوقعات العالية من المجتمع والأسرة بتحقيق نتائج متميزة. وأن الروتين المتكرر في المهام العلمية والمعملية، على الرغم من كونه عمليًا، قد يسبب نوعًا من الملل والإرهاق الذهني إلى جانب ذلك، يفتقر طلاب التخصصات العلمية أحيانًا إلى المساحة للتعبير الإبداعي والتفكير النقدي التي قد تكون متاحة بشكل أكبر في التخصصات الإنسانية، مما يساهم في الشعور بالضجر كذلك، الضغط المستمر لتحقيق النجاح في سوق عمل تنافسي يجعل الطلاب يشعرون بالقلق حيال مستقبلهم المهني، مما يزيد من التوتر والضجر النفسي فضلاً عن ذلك، ساعات الدراسة الطويلة والمتطلبات المستمرة قد تسبب إرهاقًا بدنيًا ونفسيًا، مما يؤدي إلى فقدان الدافعية والشعور المتزايد بالضجر.

ج. متغير الصف (ثاني ـ رابع):

من أجل تحقيق هذا متغير قام الباحث بإجراء بعض التحليلات الإحصائية بين الطلبة حسب الصفوف، وأشارت نتائج التحليل الإحصائي إلى المتوسط الحسابي لعينة الطلبة في الصف الثاني البالغ عددهم (389) طالباً وطالبة على مقياس الضجر النفسي قد بلغ (125.83) درجة وبانحراف معياري (3.81) درجةً، أما الطلبة في الصف الرابع والبالغ عدد (413) طالباً وطالبة، فقد بلغ المتوسط الحسابي (127.61) درجة وبانحراف معياري قدره (3.77) درجة، باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بينهما، وأشارت النتيجة إلى إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (6.81) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.00) وهي دالة معنوياً لصالح الصف الرابع عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (800)، وجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7): الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في مستوى الضجر النفسي تبعاً للصف

الصف	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة عند 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
الثاني	389	125.83	3.612	6.818	2.00	دالة
الرابع	413	127.61	3.771			

في الجدول أعلاه تبين وجود فرق في مستوى الضجر النفسي بين طلاب المرحلتين الثانية والرابعة، بحيث يكون الضجر النفسي أعلى لدى طلاب المرحلة الرابعة، يمكن تفسيره بناءً على عوامل عديدة ترتبط بتجربة الطالب الأكاديمية والنفسية في كل مرحلة.

وأن طلاب المرحلة الرابعة عادة يكونون أقرب إلى التخرج، ومن ثم يواجهون ضغوطًا أكبر تتعلق بالاستعداد لسوق العمل أو متابعة الدراسات العليا. هذه المرحلة تتميز بتزايد المسؤوليات الأكاديمية مثل مشاريع التخرج، التدريب العملي، أو الامتحانات النهائية التي تكون غالبًا أصعب وتتطلب الكثير من الجهد. هذا الضغط الزائد مع قرب انتهاء الرحلة الأكاديمية يساهم بشكل كبير في زيادة مستوى الضجر النفسي.

في المقابل، إن طلاب المرحلة الثانية يكونون في بداية مسيرتهم الأكاديمية، ومن ثم يكونون أقل تعرضًا لضغوطات التخرج أو القلق المستقبلي. غالبًا ما تكون المواد في هذه المرحلة أقل تعقيدًا مقارنة بما سيأتي لاحقًا، مما يتيح لهم وقتًا أكثر للتكيف مع الحياة الجامعية دون الشعور بالضغوط الكبيرة إلى جانب ذلك، يكون لديهم نوع من الحماس أو الفضول تجاه المواد الجديدة التي يتعلمونها، مما يقلل من احتمالية شعورهم بالضجر مقارنة بطلاب المرحلة الرابعة.

القلق المتعلق بالمستقبل الوظيفي يشكل عبئًا إضافيًا على طلاب المرحلة الرابعة، إذ يزداد التفكير في النجاح بعد التخرج وفرص العمل، وهو ما قد يزيد من التوتر والضجر النفسي. في حين أن طلاب المرحلة الثانية ما زالوا في مرحلة اكتساب المعرفة الأساسية، ويكون لديهم وقت أطول لتحديد مساراتهم المهنية أو الأكاديمية، مما يقلل من الضغط النفسي الذي يشعر به طلاب المرحلة الأخيرة.

الفصل الخامس: الاستنتاجات . التوصيات . المقترحات

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. يتسم طلبة جامعة الموصل مستوى فوق المتوسط من مستوى الضجر النفسي.
2. على مستوى دلالة الفروق بالضجر النفسي، فإن متغيرات التخصص والصف الدراسي تُشكل عاملاً مهماً في تحديد مستوى الضجر النفسي وكان هناك فرق لصالح العلمي والصف الرابع، في حين لم يشكل متغير الجنس عاملاً مهماً.

ثانياً: التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي اليها يقدم الباحث بعض التوصيات منها:

1. على وزارة التعليم العالي الحد من الشعور بالضجر لدى طلبة الجامعة وذلك في التوجيه والإرشاد في حل المشكلات التي تواجه الطلبة.
2. على التدريسيين في الكليات والجامعات المختلفة مساعدة الطلبة على ممارسة الأنشطة الترفيهية، والابتكارية لتخفيف الضجر والتوتر لديهم.

ثالثاً: المقترحات

يقترح الباحث إجراء البحوث الآتية التي استقرتها في إنجاز البحث لإتمام الاستفادة منها:

1. إجراء بحوث متشابهة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية وعينات أخرى لم يتناولها البحث الحالي.
2. إجراء بحث للتعرف على العلاقة الارتباطية بين الضجر النفسي ومتغيرات نفسية أخرى لم يتناولها البحث الحالي (نمط الشخصية ـ الثبات الانفعالي).
3. فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية الشفقة بالذات وخفض الضجر النفسي لدى طلبة الجامعة.

المصادر العربية ـ الأجنبية

1- إبراهيم، رشا عادل عبد العزيز (2021): الدور الوسيطي للضجر في العلاقة بين المخاوف الاجتماعية والكدر النفسي واضطرابات النوم كمشكلات نفسية مرتبطة بجائحة كورونا لدى طالبات الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

2- ابو الغار، ابراهيم (1985): علم الاجتماع السياسي. القاهرة: مكتبة نهضة الشرق.

3- البصير، نشوة عبد المنعم عبد الله (2021): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس.

4- بوخطة، مريم، وجعفور، وربيعة (2018): الملل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية: دراسة استكشافية مقارنة بمدينة ورقلة، مجلة الدراسات والأبحاث: المجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (10)، العدد 4، السنة (10).

5- البياتي، فارس رشيد (2018): الحاوي في مناهج البحث العلمي، دار السواقي العلمية، المملكة الأردنية الهاشمية، ط1.

6- جابر، عبدالحميد جابر، وكفافي، علاء الدين (1989): معجم علم النفس والطب النفسي، جزء(2)، دار النهضة العربية، القاهرة.

7- الجبوري، نضير سلمان علي (2017): الاخفاق المعرفي وعلاقته بالملل ومركز الضبط لدى طلبة الجامعة كلية التربية، جامعة تكريت.

8- الخوالدة، تيسير محمد أحمد (2013): الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت، الأردن، 19 (1).

9- الدولية، ريم فهد (2019): الملل الأكاديمي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر.

10- ربيع، محمد شحاته (2008): قياس الشخصية، ط1، دار المسيرة للنشر، عمان.

11- رشيد، محمد حسين محمد (2008): الإحصاء الوصفي والتطبيقي والحيوي، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع ـ عمان.

12- سيد، عصام محمد عبدالقادر (2020): التوجهات المعاصرة في البحوث والدراسات التربوية، دار التعليم الجامعي، الاسكندرية ـ مصر.

13- الشافعي، نهلة فرج (2016): الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها.

14- الشربيني، زكرياء وآخرون (2003): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، دار عمار للنشر.

15- العبادي، سعد فياض عبد الله. (2019): وهم السيطرة وعلاقته بالحاجة الشخصية للبناء المعرفي لدى المرشدين، مجلة الفتح، العدد (79).

16- عباس، محمد خليل وآخرون (2009): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

17- عبد العال، تحية (2012). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة (دراسة في سيكولوجية المضجر). مجلة كلية التربية، جامعة بنها.

18- عبيد، ماجد السيد، (2010): برامج التربية الخاصة ومناهجها واساليب تدريسها، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

19- عطا الله، محمد ابراهيم محمد (2022): قلق الاصابة بفيروس كورونا المستجد وعلاقته بنوعية الحياة والشفقة بالذات والضجر النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف.

20- غانم، محمد (2002): المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات ايواء واسر طبيعية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد 3.

21- الفقي، آمال (2016). فعالية الارشاد التربوي في إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسياً. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، 15.

22- مظلوم، مصطفى رمضان (2014): فعالية برنامج إرشادي لتخفيف الضجر لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب.

23- النبهان، سوسن. (2004): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.

24- الوقيفي، راضي (1989): مقدمة في علم النفس، المؤسسة الصحفية، عمان الأردن.

25. Anastasi A, (1982): Psychological testing, 5 th ed, New York, MacMillan.
26. Bargdill, R., (2000). The study of Boredm, journal of Psychology, 31,(2)
27. Danckert, J., & Merrifield, C. (2018). Boredom sustained attention and the default mode network. Experimental brain research, 236(9), 2507- 2518. https://doi.org/10.1007/s00221-016-4617-5.
28. Eastwood, J., Frischen, A., Fenske, M., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. Perspectives on Psychological Science.
29. Guimond, S., & Dubé-Simard, L. (1983). Relative deprivation theory and the Quebec nationalist movement: The cognition-emotion distinction and the personal-group deprivation issue. Journal of Personality and Social Psychology.
30. Lars, L.A. and svendsen, L. S. (2010). A Philosphy of Boredom. Loudon. Reaktion books

31. LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. The New School Psychology Bulletin.
32. Nett, U.E., Goetz, T., and Hall, N.C. (2011).coping with boredom in school: An rxperience sampling Perspective contemporary Educational Psychology.
33. Nett, U.E., Goetz, T., aud Daniels, L.M. (2010). What to do when feeling bored 2 students strategies for coping with boredom .Learning and Individal Differeccs.
34. Nunnally, J.C. (1978): Psychometric Theory. New York: McGraw Hill Company.
35. Prkrun, R., Goetz. T., Daniels, L., stupnisky, R.and perry, R. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control Value antecedents and perform an ce Outcomes of a neglected emotion. Journal of Educational Psychology.
36. Sommers, J. and Vodanovich, S. Boredom Proneness: It is Relationsyip to Psychological and Physical Health symptom s Journal of clinical Psychology, 2000.
37. Tze, V., Daniels, L. M., Klassen, R. M., and Li, J. H. (2013) Canadian and Chinese University Student S approaehes to coping with acadmic boredom Learning and Individmsl Differences.
38. Westgate, E., & Wilson, T. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. Psychological review.
39. Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. Computers in human behavior.