

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم: علم النفس وعلوم التربية

مذكرة بعنوان:

## استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالملل الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج

دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في شعبة علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ:

د. يونس بن حسين

إعداد الطلبة:

الحبيب ذهب

عبد اللطيف قشباب

لجنة المناقشة:

| الاسم واللقب | الرتبة العلمية | الصفة        |
|--------------|----------------|--------------|
|              |                | رئيسا        |
| يونس بن حسين | أستاذ مساعد ب  | مشرفا ومقررا |
|              |                | مناقشا       |

السنة الجامعية: 2023 / 2024

## شكر وعرفان

قال الله تعالى "إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ"

(سورة ابراهيم الآية 07)

أولا وقبل كل شيء نحمد الله عز وجل ونشكره على عونه في إنجاز هذا البحث المتواضع، ثم نتقدم بشكرنا الخالص من أعماق قلوبنا إلى الأستاذ الفاضل د. **يونس بن حسين** على نصائحه وتوصياته وتوجيهاته الشديدة، التي قدمها لنا خلال مرحلة الإشراف.

كما نتقدم بالشكر إلى الوالدين الكريمين اللذان لهما الفضل الكبير بعد الله سبحانه لما نحن عليه الآن، ولولاهما لما وصلنا إلى هذه الدرجة بفضل سهرهما الدائم وتحملهم عناء كبيرا لراحتنا، والشكر موصول إلى إدارة قسم العلوم الاجتماعية، نخص بالذكر الدكتور **عبد الرزاق باللموشي**. وإلى كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو من بعيد.

وأخيرا اتوجه بالشكر والعرفان والتقدير إلى زملائي وزميلاتي طلبة سنة ثانية ماستر علم النفس المدرسي.

وبعد كل شيء فنحمد الله ونشكره على توفيقه وعونه لنا فإن أصبت فمن الله عز وجل وإن أخطأت فمن نفسي والشيطان.

## ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى الكشف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج، حيث تمت صياغة الاشكالية العامة على النحو الآتي:

هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية والملل الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج وقد شملت عينه الدراسة (150) طالب وطالبة، وتم تطبيق مقياس استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية للطفي عبد الباسط، ومقياس الملل الأكاديمي للباحثة لريجان نضال، وقد تم الاعتماد في معالجة البيانات على المنهج الوصفي الارتباطي، ثم استخدمنا كل من الانحدار الخطي المتعدد ومعامل ارتباط بيرسون، وبعد تطبيق الأدوات المستخدمة واستخلاص النتائج، تم التوصل إلى ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطيه عكسيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيه مواجهه الضغوط والملل الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات الضغوط النفسية وطرق التدريس لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية ومحتوى المناهج الدراسيه لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية وأساليب اداء الطلبه المقبلين على التخرج.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية ومستقبل العمل لدى الطلبة المقبلين للتخرج.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية وواقع الاختيار والرغبة في التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسية والواقع الاسري الاقتصادي والاجتماعي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

## **Abstract**

The aim of the study is to explore the relationship between stress coping strategies and academic boredom among graduating students. The main research question is: Is there a correlation between stress coping strategies and academic boredom among graduating students?

The study sample includes (150) students. The Stress Coping Strategies Scale by Abdel Basset El-Hanfi and the Academic Boredom Scale by Nadia Khalifi are used. The data is processed using a descriptive correlational method, multiple linear regression, and Pearson's correlation coefficient. The results show the following:

- There is an inverse correlation between stress coping strategies and academic boredom among graduating students.
- There is an inverse correlation between stress coping strategies and teaching methods among graduating students.
- There is an inverse correlation between stress coping strategies and curriculum content among graduating students.
- There is an inverse correlation between stress coping strategies and the performance methods of graduating students.
- There is an inverse correlation between stress coping strategies and future employment among graduating students.
- There is an inverse correlation between stress coping strategies and the choice and desire for specialization among graduating students.
- There is an inverse correlation between stress coping strategies and the family, economic, and social situation of graduating students.

## فهرس المحتويات

| الصفحة                                 | المحتويات الصفحة                  |
|----------------------------------------|-----------------------------------|
| أ                                      | شكر وعرفان                        |
| ب                                      | ملخص الدراسة بالعربية             |
| ج                                      | ملخص الدراسة بالفرنسية            |
| د                                      | فهرس المحتويات                    |
| ز                                      | فهرس الجداول                      |
| 01                                     | مقدمة                             |
| الجانب النظري                          |                                   |
| الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة    |                                   |
| 5                                      | 1- إشكالية الدراسة                |
| 7                                      | 2- فرضيات الدراسة                 |
| 8                                      | 3- أهمية الدراسة                  |
| 9                                      | 4- أهداف الدراسة                  |
| 9                                      | 5- أسباب اختيار الموضوع           |
| 10                                     | 6- التعريف الإجرائي للمفاهيم      |
| 12                                     | 7- الدراسات السابقة               |
| 17                                     | 8- التعقيب على الدراسات السابقة   |
| الفصل الثاني: استراتيجية مواجهة الضغوط |                                   |
| 22                                     | تمهيد                             |
| 23                                     | 1- تعريف الضغط النفسي             |
| 24                                     | 2- تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط |

|                                                    |                                                           |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 25                                                 | 3-تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط                         |
| 28                                                 | 4-بعض النظريات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط      |
| 29                                                 | 5-العوامل المؤثرة استراتيجيات المواجهة                    |
| 33                                                 | 6-وظائف استراتيجيات المواجهة                              |
| 34                                                 | 7-أهمية استراتيجيات المواجهة                              |
| 35                                                 | 8-فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط                        |
| 36                                                 | 9-خلاصة الفصل                                             |
| الفصل الثالث: الملل الأكاديمي                      |                                                           |
| 38                                                 | تمهيد                                                     |
| 39                                                 | 1-تعريف الملل                                             |
| 39                                                 | 2-تعريف الملل الأكاديمي                                   |
| 40                                                 | 3-النظريات المفسرة للملل                                  |
| 43                                                 | 4-أبعاد الملل الأكاديمي                                   |
| 44                                                 | 5-تأثير الملل الأكاديمي على التحصيل الدراسي               |
| 45                                                 | 6-تأثير الملل الأكاديمي لدى الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي |
| 46                                                 | 7-خلاصة الفصل                                             |
| الجانب الميداني                                    |                                                           |
| الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية |                                                           |
| 49                                                 | 1-منهج الدراسة                                            |
| 49                                                 | 2-مجتمع الدراسة                                           |
| 50                                                 | 3-الدراسة الاستطلاعية                                     |

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| 60 | 4-الدراسة الأساسية                                    |
| 61 | 5-التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة             |
|    | <b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة دراسة النتائج</b> |
| 63 | تمهيد                                                 |
| 64 | 1-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة                   |
| 65 | 2-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى           |
| 66 | 3-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية          |
| 68 | 4-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثالثة          |
| 69 | 5-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الرابعة          |
| 70 | 6-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الخامسة          |
| 72 | 7-عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية السادسة          |
| 74 | الخلاصة ومقترحات                                      |
| 77 | قائمة المراجع                                         |
| 82 | الملاحق                                               |



| رقم | عنوان الجدول                                                                             | الصفحة |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 01  | يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس                                                       | 49     |
| 02  | يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس                                                        | 52     |
| 03  | يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس                                            | 53     |
| 04  | يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ                                 | 54     |
| 05  | يوضح تقسيم البنود في مقياس الملل الأكاديمي على حسب طبيعتها                               | 55     |
| 06  | يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (طرق التدريس)                   | 56     |
| 07  | يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (المناهج الدراسية)              | 56     |
| 08  | يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (أساليب التقييم)                | 57     |
| 09  | يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (مستقبل العمل)                  | 57     |
| 10  | يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (واقع الاختيار والرغبة)         | 58     |
| 11  | يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الواقع الأسري)                 | 58     |
| 12  | يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس                                            | 58     |
| 13  | يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ                                                  | 59     |
| 14  | يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على حسب الجنس                                              | 61     |
| 15  | يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي           | 64     |
| 16  | يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من طرق التدريس      | 65     |
| 17  | يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من المناهج الدراسية | 67     |
| 18  | يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من أساليب التقييم   | 68     |
| 19  | يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من مستقبل العمل     | 69     |

|    |                                                                                               |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 71 | يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من واقع الرغبة في التخصص | 20 |
| 72 | يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من الواقع الأسري         | 21 |

تعتبر المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في حياة الطالب، فيها ينتقل من الطالب المتلقي فقط في مرحلة المدرسة إلى الطالب النشط المنفتح في مرحلة الجامعة، والتي يحتاج فيها أن يكون منفتحا على متطلبات الحياة المعاصرة، وتعد الجامعة مجتمعا واسعا من المواقف التربوية والاجتماعية المختلفة. تتطور بين أفرادها أنواع عديدة من العلاقات، وهي تسعى لتزويد طلبتها وكوادرها بالخبرات والمهارات والقيم والاتجاهات المختلفة بل وأكثر من ذلك، فهي تسهم اسهاما حقيقيا في تشكيل شخصية الطالب وتحضيره لاستقبال عالم المهن.

إلا أن الطالب قد يتعرض أثناء فترة دراسته للعديد من المواقف الضاغطة والمشاكل النفسية أو الأكاديمية التي تزيد من مستوى الملل الأكاديمي لديه، لذا فإن القدرة على تحمل هذه المواقف الضاغطة تعتبر واحدة من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، وإذا أخفق الطالب الجامعي في تحقيق هذا التوازن واستسلم للضغوط فسيكون فريسة للتوترات النفسية والاجتماعية والفشل الدراسي وزيادة الملل لديه وتدني الرغبة في النجاح والتفوق والخوف من الفشل، فقدان الدافعية للدراسة.

ولهذا اهتم العديد من الباحثين في الآونة الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها الطلبة الجامعيون في حياتهم وكيفية التعايش معها ومحاولة تلا في آثارها أو على العكس من ذلك ما ينجم من هذه المواقف الحياتية الضاغطة من آثار ضارة في حياة الطالب، وقد ركز فريق من الباحثين في كيفية استخدام الأساليب أو الوسائل التي يتصدى بها الطالب للمواقف الضاغطة محاولا التكيف معها، والذي تعرف باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وهناك من الباحثين من يطلق عليها اسم مهارات المواجهة والتي تعني مجموعة من المعلومات والسلوكيات الوجدانية والمعرفية والاجتماعية المكتسبة التي يستخدمها الأفراد عند التعرض للضغوط وهذه المهارات يمكن أن تكون فعالة أو غير فعالة وهي تتضمن قدرة الفرد على إدراك الحدث وتقييمه، وإعادة تقييم الفرد ما لديه من امكانيات وقدرات للتوافق مع الحدث.

وانطلاقا مما سبق ونظرا لانتشار ظاهرة الملل الأكاديمي لدى الشباب الجامعي مع تواجدهم الضغوط الدراسية والضغوط الحياتية وما ينتج عنها من آثار سلبية جاءت فكرة هذا الموضوع والذي يهدف الى دراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي

لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وعلى هذا تتضمن الدراسة جانبين: جانب نظري وجانب ميداني.

احتوى الجانب النظري على أربعة فصول حيث أن الفصل الأول هو عبارة على فصل تمهيدي والذي تضمن أولاً اشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب ودوافع اختيار الموضوع، المفاهيم الاجرائية لمتغيرات الدراسة وأخيراً الدراسات السابقة.

وبعد تطرقنا للفصل الثاني المتعلق باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تناولنا فيه تمهيد، تعريف الضغط النفسي، تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط، تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط، بعض النظريات والنماذج التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط، العوامل المؤثرة في استراتيجيات مواجهة الضغوط، وظائف استراتيجيات مواجهة الضغوط، مميزات استراتيجيات مواجهة الضغوط، أهمية استراتيجيات مواجهة الضغوط، فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط.

أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه للملل الأكاديمي حيث كانت البداية بالملل من حيث تعريف الملل كمفهوم، ثم تطرقنا إلى الملل الأكاديمي، حيث كانت البداية بتعريف الملل الأكاديمي، ثم النظريات المفسرة للملل الأكاديمي.

محتوى الجانب الميداني على فصلين أولهما تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة ثم مجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أهدافها وإجراءاتها وعينة التقنين وأدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية وصولاً إلى نتائج الدراسة الاستطلاعية، ثم تطرقنا إلى الدراسة الأساسية والتي كان فيها عينة الدراسة الأساسية، وكيفية اختيارها، واختتام الفصل كان بذكر الأساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

أما الفصل الأخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقاً لفروض وإشكالية الدراسة حيث تم تحليلها ومناقشتها لمعرفة مدى تحقق الفروض المقترحة، وفي الأخير تم الوصول إلى الخلاصة وبعدها الاقتراحات المتعلقة بالدراسة وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الجانِب النظري

## الفصل التمهيدي: تقديم موضوع الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- دوافع اختيار الدراسة
- 6- التعريف الإجرائي للمفاهيم
- 7- الدراسات السابقة
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة

## 1- تحديد الإشكالية:

تعتبر الجامعة من بين أهم المؤسسات الفاعلة اجتماعيا وتعليميا، فالمجتمع لما له من دور كبير في إنشاء وتكوين شخصية قوية ومؤهلة علميا وثقافيا، إلا أننا قد نجد هؤلاء الطلبة في الجامعات يعانون من بعض المشكلات التي تعترضهم في مسارهم الأكاديمي كالضغوط النفسية وصعوبة اتخاذ القرارات، والقلق خصوصا في مرحلة التخرج التي تعتبر مصدرا للضغوط والقلق لدى الطالب، فهي فاصل في حياته من المجال التكويني الأكاديمي الى المجال العملي المهني، حيث يتزايد قلق الطلبة بسبب الخوف من الفشل الدراسي بل يتجاوز ذلك الى القلق نحو ما يحمله المستقبل بعد انتهاء الدراسة والتخرج، ويتضاعف هذا القلق في حالة توقع الخطر وعدم الشعور بالملل وتحقيق الطموحات الشخصية التي يطمح لتحقيقها، وفي هذه الحاجات يظهر التوتر ويعتري الطالب القلق الذي يحد من قدراته وامكانياته، وبالتالي يعيق وضع أهداف واقعية تتفق مع طموحاته في تحقيق الأهداف المستقبلية التي تحقق له السعادة. (عمار حمامه، 2023، 224 - 225)

إن المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها الشباب الجامعي قد تخلق صعوبة في توافقه الشخصي والاجتماعي، وتترك اثارا واضحة عليهم تتمثل في ظهور الانفعالات السلبية وتضرر من الحياة لظروفها القاسية ولذلك فإن القدرة على تحمل هذه المواقف الضاغطة تعتبر واحدة من مؤشرات الصحة النفسية السليمة وإذا اخفق الطالب الجامعي في تحقيق هذا التوازن واستسلم على الضغوط فسيكون فريسة للتوترات النفسية والاجتماعية والفشل الدراسي، وينعكس هذا الاتجاه سلبا على شخصيته فتصبح غير مستقرة نفسيا واجتماعيا وغير محققة لذاتها وقد فشلوا في الكثير من مجالات حياتهم الجامعية، ليسوا في منأى عن المواقف الحياتية الضاغطة والصراعات المختلفة، فلكل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة، وعليه فإن طلبة الجامعات يعانون من مواقف عديدة تتمثل في مواجهة مشكلاتهم الخاصة في علاقاتهم مع الزملاء والأساتذة والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات العاطفية والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود على حركتهم وحريتهم ومن عوامل الضغط التي يتعرض لها الطلبة، الصراع مع الآباء والصراع القيمي، بينما هو أصيل وراشد، والتخطيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

أما بالنسبة للملل الأكاديمي لقد ذكرت الشافعي (2016) على أهمية عقد مناقشات مع الطلبة حول مشكلاتهم الأكاديمية ومساعداتهم لإيجاد حلول لها والتخفيف من مشاعرهم السلبية نحو التعليم والاهتمام بالأنشطة التربوية المختلفة حتى تصبح العملية التعليمية ممتعة ومشوقة، وقد اوسع عقيل الضبع (2020) بتوسيع قاعدة عينة الدراسات في الملل الأكاديمي ومعرفة حجم هذه الظاهرة وأسبابها وآثارها مما سبق تظهر حاجه ماسة لمعرفة العلاقة بين مواجهة الضغوط النفسية، والملل الأكاديمي لما لهما من دور في العملية التعليمية.

(مكيه عبده حمدي، 2023، 128).

واحد من المشكلات الانفعالية المؤثرة على الطلاب هي الملل والذي يعبر عنه الطلاب في المدارس من خلال مشاعر السأم من الحصص والشعور بطول الوقت وإدراكهم الاضطراب الوجود بالمدارس على غير رغبة منهم وفقدانهم للإثارة والطاقة الحيوية وهو ما قد يدفعه من التعبير عن هذه الحالة من الملل وفقدان الاستثارة.

ومما سبق يتضح أن هناك ما يؤرق الطلبة، ويؤثر على صحتهم النفسية ويحد من قدراتهم ودوافعهم للتعلم ويزيد من الملل الأكاديمي لديهم، وهو ما يجعلهم عرضة للفشل الدراسي، ومع مراجعة الدراسات والبحوث فقد تبين للباحث عدم وجود أي دراسة تناولت متغيرات البحث الحالي، لذا اهتمت الدراسة الحالية بدراسة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

تسعى الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية والملل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج؟  
وتتدرج تحته عدة تساؤلات فرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسيه وطرق التدريس لدى طلبة الجامعه المقبلين على التخرج؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه الضغوط النفسيه ومحتوى المناهج الدراسيه الجامعيه؟



- هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية وأساليب التقييم لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية ومستقبل العمل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية وواقع الاختيار والرغبة في التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية والواقع الأسري الاقتصادي والاجتماعي لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

## 2- فرضيات الدراسة:

ومن خلال تساؤلات الدراسة جاءت الفرضيات على النحو الاتي:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية والملل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج بجامعة الشهيد حمى لخضر.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية وطرق التدريس لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية ومحتوى المناهج الدراسية لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية وأساليب التقييم لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيه مواجهه الضغوط النفسية ومستقبل العمل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.
- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين استراتيجيه الضغوط النفسية وواقع الاختيار والرغبة في التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والواقع الأسري الاقتصادي والاجتماعي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

### 3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في اهمية الجانب الذي نحن بصدد دراسته ،حيث انها تسعى للدراسة استراتيجية مواجهه الضغوط النفسية والملل أكاديمي لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج الذين يعتبرون من الثروات البشرية إلهامه، ولا شك ان هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية او من الناحية التطبيقية.

### 3-1- الأهمية النظرية:

تتناول هذه الدراسة مفهومي من مفاهيم ذات الاهمية في علم النفس وفي جميع المجالات البحثية وهما استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي، حيث أن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعتبر من أهم مفاهيم علم النفس الاكلينيكي، والتي تساعد الفرد أو الطالب الجامعي على تحقيق الصحة النفسية أما الملل الأكاديمي من المفاهيم التي تعتبر ذات أهمية بالغة في الحياة الجامعية والدراسية لما لها من آثار سلبية التي تعوق الطلبة لتحقيق النجاح والتقدم.

وكذلك أهمية عينة الدراسة، والتي هي طلبة وطالبات الجامعة الذين هم المستقبل والأمل الذي ينتظر منهم الكثير للنهوض والرقب الأمة في جميع المجالات، كذلك تساعد الدراسة على فتح آفاق ومجالات الدراسات وبحوث أخرى فيما يتعلق بموضوع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والملل في الحياة لدى طلبة الجامعة أو على فئات أخرى من الشباب أو الأطفال وغيرهم.

### 3-2- الأهمية التطبيقية:

تعود الاهمية التطبيقية لهذه الدراسة في انها تلقي الضوء على العلاقة بين استراتيجيات موجات الضغوط النفسية والملل الأكاديمي بجميع جوانبهما على فئة حساسة وهامه وهم الطلبة الجامعيين.

#### 4- أهداف الدراسة:

إن وراء كل دراسة يقوم بها البحث هدف يسعى الى الوصول اليه، وهذا ما يثبت الاهتمام بالقيام بهذه الدراسة. فتهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسيه والملل الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات موجّهات الضغوط النفسيه وطرق التدريس في الجامعه.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهه الضغوط ومحتوى المناهج الدراسية الجامعية.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وأساليب التقييم لدى الاساتذة الجامعيين.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات موجّهات الضغوط النفسيه ومستقبل العمل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات مواجهه الضغوط وواقع الاختيار والرغبة في التخصص لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات موجّهات الضغوط والواقع الاسري الاقتصادي والاجتماعي لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

تم اختيار هذا الموضوع استنادا الى جملة من المعايير والمعطيات أهمها:

- رغبة الباحث الشخصية التي دفعته لاختيار هذا الموضوع.

- اطلاع الباحث على بعض المراجع التي أوضحت أهمية المتغيرات الدراسة ومدى تأثيرها على حياة الطالب الجامعي.

- عدم تناول بعض المتغيرات الدراسة بصفه كبيره حسب علم الباحث لذا اراد الباحث زيادة توضيح اهميه هذه المتغيرات.

- أهمية عينة الدراسة وهم الطلبة الجامعيين والذين يعتبرون العده والعتاد للمجتمع المتناسك.

## 6- التعريف الاجرائي لمفاهيم الدراسة:

يمثل التحديد الإجرائي لمفاهيم النظرية، همزة وصل بين النظرية والواقع فهو يجعل المفاهيم قابلة للقياس والاختبار وتتضح أهميته في البحث العلمي من واقع قد ال يعبر عن التعريفات النظرية بوضوح . ولهذا سيتم تعريف مفاهيم الدراسة الحالية تعريفا إجرائيا كما يلي :

### 6-1- استراتيجيات المواجهة:

وهي تلك الجهود التي يبذلها الفرد للتغلب والسيطرة على الاحداث والمواقف الضاغطة او تحملها او خفضها او تقليلها سواء كانت هذه الجهود نفسيه او سلوكيه او انفعاليه سلبيه ام ايجابيه وسواء كانت فعالة او غير فعالة، وأن المواجهة ليست سمه ثابتة، وإنما هي عملية تركز الاهتمام على أفكار الفرد وسلوكياته التي تصدر وفق شروط، كما أنها عملية مرنة وقابلة للتغيير حسب الموقف الضاغط، بالإضافة الى أنها سلسلة من التفاعلات بين الشخص والبيئة. (نادية خليفي، 2018، ص 23)

### 6-2- الملل الأكاديمي:

يعرفه شارب (2017) بأنه حالة من الضجر مرتبطة بالتعلم تحمل مشاعر سلبيه تعطل انجاز الطلبة في سياق التعليم الجامعي، خاصة اثناء الدراسة بالفصل أو لقاء بالتعليم. (الريجان نضال 2021 ص 11.10).

### 6-3- الملل من طرق التدريس:

هو فقدان إثارة واستمتاع التلميذ المتمدرس أمام طرق وأساليب التدريس المنتهجة، لما لها من نتائج سلبية تنعكس على مستوى التعليم ككل مما ينجم عنه الجمود الفكري المعرفي والسلوكي الملائم داخل الصف الدراسي، هنا يعبر عن ثبات المعلم في المنهجية التي يتبعها أثناء سير الحصص والطرق البيداغوجية ومهارات التدريس، ما يفقد درسه عناصر الإثارة والتشويق ويفقده بالمقابل المعلم الجاذبيه والتألق مما يضر بالعملية التعليمية وينتج عنه ملل وضجر. (يمينه بن يمينه، 2018، 47)

### 6-4- الملل من محتوى المناهج الدراسية:

هو فقدان الشغف وعدم اقبال الطلبة والدارسين على الدراسة، بسبب عدم ارتباط المحتوى بقدرات الدارسين وميولهم وحاجاتهم وافتناره من النشاطات والتطبيق العملي، مما يؤدي إلى تعثرهم في الدراسة وكذلك عدم تماشي المحتوى مع واقع الحياة في المجتمع الذي يعيش فيه الطلبة وعدم تعرض هذه المعلومات بالدراسة والتحليل للنظم الاجتماعية والاقتصادية والزراعية والتجارية والصناعية بالمجتمع وكذلك المشكلات التي يعاني منها.

#### **5-6- الملل من أساليب التقويم:**

هو حالة من الضجر من أن تكون في بعض الأحيان مجحفة في حق الطلبة بسبب ظروف خاصة، بهم وبسبب عدم وضعية بعض الأساتذة في تقويم أداء الطلبة، وكذلك معوقات أساليب التقييم مثل اعتماد التقويم على الامتحانات وإهمال الجوانب المهاراتية.

#### **5-6- الملل من مستقبل العمل:**

هو شعور الطلبة بعدم أهمية التعليم الجامعي لعدم مواكبته لسوق العمل، واندثار كثير من الوظائف أو دمجها أو الغائها نتيجة للتغيرات السريعة الاجتماعية والاقتصادية، كذلك انتشار نسبة البطالة، التوجه الى الاعمال الحرة.

#### **6-6- الملل من واقع الاختيار والرغبة في التخصص:**

هو فقدان الرغبة والدافعية عندما يجد الطالب نفسه غير قادر على التخطيط لمستقبله بنفسه وفق امكاناته ورغباته وطموحاته الحقيقية، متطلبات محيطه الدراسي، التكوين المهني الاقتصادي والاجتماعي مثل تدخل الال في اختيار التخصص للطالب، بحيث يكون الطالب غير عارف إلى أين يذهب كيف يذهب لماذا يذهب.

#### **6-7- الملل من الواقع الاسري الاقتصادي والاجتماعي:**

هو الملل المحيط البيئي الذي يعيش فيه الطالب، وخاصة إذا كان المستوى الثقافي للأسرة منخفض لذا لا يستطيع الأولياء في أغلب الأحيان أن يوفرُوا الرعاية التعليمية الكافية لأبنائهم، بل قد لا يهتمون لحياة أبنائهم الدراسية، فلا يجد الطالب المساندة والمساعدة من طرف الأهل وكذلك إذا كان الوضع الاقتصادي للأسرة مزريا فلا تلبي احتياجات الطالب

المادية وعندما يعيش الطالب غير مستقر مع أسرته في حالة الطلاق مثلاً فلا يستطيع ان يهتم بدراسته وهو يعيش في ظرف مليء بالمشكلات الاسرية.

## 7- الدراسات السابقة :

في هذا العنصر، سيتم استعراض دراسات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية، وقد تم تقسيم هذه الدراسات إلى قسمين، دراسات عربية وأخرى أجنبية.

### 7-1-الدراسات العربية:

من بين الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط للطلبة الجامعيين:

نجد دراسة علي شعبان (1996): والتي استهدفت العلاقة بين أساليب التعامل مع الازمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية وتكونت عينه الدراسة من (68) طالبا وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين توافق الطلبة الشخصي والاجتماعي وأساليب التعامل المعرفية، أما فيما يتعلق بأساليب التعامل الانفعالية، فقد اتضح انه توجد علاقة ارتباطيه موجبه بين التوافق الشخصي الاجتماعي والاضطرابات الشخصية لدى الطلبة وبين أساليب التعامل الانفعالية.

كما كشفت دراسة آمال جوده (2004): بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عين من الطلاب وطالبات جامعة الاقصى، وبلغت عينه الدراسة (100) طالب و(100) طالبة عن نتائج كانت أهمها وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس. (خليفة نادية، 2018، ص 10، 11).

دراسة شفيق ساعد (2010): بعنوان مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين،دراسة ميدانية على عينه من تلاميذ المرحلة الثانوية ،مذكرة ماجستير غير منشوره وهدفت الدراسة الى تبين أهم العوامل التي تشكل مصدر للضغوط النفسيه لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية ،والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء كما ساعدت الدراسة لبحث الفروق في مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهه وفق متغيري الجنس ونمط المعيشة مستخدما الباحث استبيانا لقياس مصادر الضغط استراتيجيات

المواجهه من اعداده على عينه مكونه من (267) مراققا ومراهقة ،وتوصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الاكبر للضغوط عند أفراد العينة الضغوط الأسرية والدراسية ومن خلال اختبار (ت) توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية ووجود فروق ذات دلالة احصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية المعرفية لصالح الذكور وجود فروق ذات دلالة احصائية بين ذوي النمط المعيشة الحضري والريفي في كل من استراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكية والمعرفية.

دراسة منى محمود(2002):أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية ،دراسة مقارنة بين الريفي والحضري ،بهدف التعرف على اساليب مواجهه الضغوط لدى طلاب المرحلتين التعليميتين باستخدام مقياس اساليب مواجهه الضغوط من اعداد الباحثة على عينة بلغت (1073) طالب وطالبة من مرحلتين بمحافظة القاهره والمنوفية بمستوى اعمارهم بين (12 و18 سنة)وتوصلت الباحثة الى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط الانكار ،الاستسلام ،لون الذات ،التنفيس الانفعالي ،كما كشفت عن وجود فروق دالة احصائيا بين عيني الطلاب والطالبات على (08)أساليب للمواجهة ،ووجود فروق داله احصائيا بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في (15)أسلوب من أساليب المواجهة .

(جدو عبد الحفيظ ،2014، 10)

دراسة عقيل والضبع (2020):هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الاحساس بالملل الأكاديمي لدى طلب برنامج بكالوريوس التربية الخاصة بجامعة الملك خالد وطبيعة ادراكهم لبعض ابعاد بيئة التعلم،والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الملل الاكاديمي وإدراك بيئة التعلم والكشف عن الفروق في الملل اكااديمي ،وإدراك بيئة التعلم تابعه للمستوى الدراسي ومعدل الانجاز الأكاديمي،من خلال ادراك بعض ابعاد بيئة التعلم وتكونت عينه الدراسة من (150) طالبا متوسط اعمارهم الزمنية(20 33 سنة) تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من طلبة المستويات الثاني ،الثالث ،الرابع ببرنامج بكالوريا التربية الخاصة بكلية التربية بجامعة الملك خالد ،وتم تطوير مقياسين لأغراض الدراسة ،وهما مقياس الملل الاكاديمي ،ومقياس ادراك بيئة التعلم ،و أشارت النتائج إلى أن إحساس أفراد العينة بالملل الاكاديمي يقع

في حدود المتوسط بينما جاء ادراكهم ايجابيا لأبعاد بيئة التعلم ،وأنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة احصائيا بين الملل الأكاديمي ،وإدراك ابعاد بيئة التعلم ،كما أظهرت النتائج عدم وجود اثر للمستوى الدراسي في الاحساس بالملل الأكاديمي ،وان منخفضي الانجاز الأكاديمي يشعرون بالملل الأكاديمي مقارنة بمتوسطي ومرتفعي الانجاز الأكاديمي وان طلبة المستوى الرابع يدركون بعض ابعاد بيئة التعلم بشكل ايجابي مقارنة بطلبة المستويين الثالث والثاني وأن الانجاز الأكاديمي يتأثر بالإدراك الايجابي لبيئة التعلم.

(الريجان نضال ،2021 ص 35)

دراسة لطيفة زروالي (2016) :هدفت الى تحديد مدى شيوع الملل في الأوساط التربوية، والإطلاع على محتوى تمثيلات التلاميذ حول مصادر الملل وكذلك مصادر المتعة داخل المدرسة ،تحديد مؤشرات الملل في القسم التربوي ،كما ساعدت أيضا إلى تحديد ردود أفعال التلاميذ اتجاه مشاعر الملل والبحث في تأثير المؤسسة التربوية في إحداث مشاعر الملل لدى التلاميذ، وبعد تحليل النتائج توصلت الباحثة الى النتائج التالية : تتواجد مشاعر مرتفعة للملل لدى الذكور والإناث ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في ذلك يتميز المتوسط الكلي لمشاعر المتعة كونه متوسطا أما إذا ما قارنا بين متوسطي الذكور والإناث في ذلك ،ف نجد أن الذكور أقل شعورا بالمتعة في الوسط المدرسي ،وبالرغم من وجود هذه الفروق فهي الدالة احصائيا وجود فروق بين متوسطات مشاعر الملل والمتعة ،وذلك وفق متغير التخصص، اذ نجد أن تلاميذ التخصص العلمي هم الأكثر إحساسا بالملل والأقل إحساسا بالمتعة، فإن الفروق بين المتوسطات هي دالة عكس الفروق بين المتوسطات الخاصة بمشاعر المتعة فهي غير دالة حسب ما أوضحته نتائج اختبار تحليله تبين احادي الجانب وفيما يخص مصادر الملل فقد جاءت كثرة الدروس وتشعب المجالات وتردي المناخ المدرسي والعلاقة سيئة مع الاساتذة من حيث الاهمية، أما مصادر المتعة فجاءت في المراتب الأولى الأصدقاء والأستاذ الجيد وممارسه الرياضه و السلوكات الخارجة عن السياق المدرسي المتمثلة في اللعب والأكل والنظر من النافذة والنوم وتبادل الرسائل عبر شبكة التواصل الاجتماعي وإثارة الفوضى.

(بوزيدي مسعودة ،2022 ص 320)

دراسة بن يمينه وآخرون (2018) في ورقة بحثيه هدفت من خلالها الى الاشارة للطرق البيداغوجية داخل الفصل الدراسي بين المتعة والملل حيث أشارت إلى أهمية المدرسة كمؤسسة



للتنشئة الاجتماعية، لما لها من خصوصيات تجعل منها فريدة من نوعها مقارنة بباقي المؤسسات الاجتماعية، وكذلك هدف من خلال هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على بعض العناصر العملية التعليمية لفهم ما يحدث داخل المؤسسة التربوية في ظل الإصلاحات الجديدة، وأشارت الباحثة في نتائج هذه الورقة البحثية إلى أنه كلما كانت الطريقة تعتمد على التفاعل التربوي الإيجابي بين العناصر الثلاث المعلم المتعلم والوسيلة التعليمية، كلما كانت المدرسة أقرب إلى المتعة بالنسبة للتلميذ، ومن النتائج كذلك توصل على أنه كلما كانت الطريقة مبنية في اتجاه واحد عمودي منحدر من المعلم وصولاً إلى المتعلم بؤادر للحوار والنقاش كلما جلبت هذه المؤسسة الملل والنفور وبالتالي الابتعاد عن تحقيق الأهداف والغايات التربوية المسطرة في البداية. (آمال طاهري، 2023، ص 78)

دراسة سناء عبد الرحمن قنديل (2022) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية ما بين استراتيجيات مواجهة الملل الأكاديمي من جهة، وكل من النسق القيمي والحاجات النفسية من جهة أخرى وتكونت عينه الدراسة من (95) طالب وطالبة من الفرقة الثالثة والرابعة تعليم أساسي بكلية التربية جامعه الفيوم، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ما بين استراتيجيات الإقدام السلوكي وقيم أخلاقيات النجاح في العمل وسالبه مع قيمه الاستقلالية، وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين أحجام وقيم أخلاقيات النجاح في العمل والنسق القيم ككل، ومن النتائج كذلك وجود علاقات ارتباطية موجبة ما بين استراتيجيات الإقدام السلوكي من جهة وكل من الحاجه إلى تحقيق مكانة اجتماعية، والحاجة إلى تحقيق الذات والحاجات النفسية ككل ووجود علاقة ارتباطية موجبة ما بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والحاجة إلى تحقيق الذات ووجود علاقات ارتباطية سالبة ما بين استراتيجيات الأحجام من جهة، وكل من الحاجه إلى المكانة الاجتماعية والحاجة إلى تحقيق الذات والحاجة إلى إشباع نواحي الأقتصادي ككل بينما جاءت باقي الارتباطات غير دالة احصائياً. (سناء عبد الرحمن قنديل، 2022، 13).

## 7-2- الدراسات الأجنبية

كما حاولت دراسة Weybright،etal عمل دراسة تاريخية تتبعيه حول ردود فعل المراهقين على السؤال هل أشعر بالضجر اليوم أكثر من أمس في استطلاع لمراقبة المستقبل داخل المدرسة تكونت عينة الدراسة من طلاب الصفوف الثامن والعاشر والثاني عشر من حتى عام (2017) وكان عدد الطلاب ممن اكملوا مسح التقدير الذاتي لمراقبة المستقبل (16,784) وتم الاعتماد على مقياس مكون من خمسة أبعاد لتحديد الاتجاهات التاريخية في الضجر من إعداد الباحثين والانحسار الخطي لتحديد الاختلافات على مستوى الصف الدراسي وتوصلت النتائج إلى ازدياد الضجر تاريخيا عبر الصفوف بين المراهقين وعند مقارنة نتائج الذكور مع الإناث ،اتضح أن الضجر يزداد بين صفوف الإناث بمعدل أكبر من الذكور حيث تصل تلك النسبة إلى (20%) . (محمود ابراهيم عبد العزيز، 2023، 3)

كما أجريت دراسة لأكاش (1986) Kash من جامعة البامة في الولايات المتحدة الأمريكية للكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وقوة التحمل والوهن النفسي لدى طلبة المرحلتين الثانية والثالثة الذي نختار تخصصات دراسية تعد تقليديه بالنسبة لجنسين وتكونت العينة من (163) طالب وطالبة ،وأظهرت معاملات الارتباط أن هناك علاقة دالة بين أحداث الحياة الضاغطة ،والوهن النفسي ولكن تحليل التباين لم يكشف عن التأثير الرئيسي بين المتغيرات مع ذلك فقد كان لقوة التحمل النفسي تأثيرا دالا في الوهن النفسي كما كشف تحليل الانحدار عن تفاعل دال بين أحداث الحياة الضاغطة وقوة التحمل واحد قياسات الكآبة وقد أيدت هذه النتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن قوة التحمل النفسي تعمل كعامل مقاومة للضغط في عملية تكوين المرض من خلال الضغط.

(ناديه خليفي ، 2018، ص،10)

## 8-التعقيب على الدراسات السابقة:

## 8-1- من حيث الاهداف:

تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات حيث هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على متغير أساليب إستراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى، ومن هذه الدراسات: دراسة علي شعبان (1996) التي هدفت إلى التعرف على متغير التعامل مع الأزمات والتوافق النفسي بعض السمات الشخصية، وهدفت دراسة آمال جودة (2004) إلى علاقة الصحة النفسية بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وهدفت دراسة شفيق ساعد (2010) إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة، وكذلك دراسة منى محمود (2002) هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط، ونذكر دراسة لكاكاش (1986) التي هدفت للكشف على العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وقوة التحمل والوهن النفسي.

أما الدراسات الأخرى فهذه هدفت إلى التعرف على الملل الأكاديمي وبعض المتغيرات الأخرى نذكر منها: دراسة عقيل والضبع (2020) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الإحساس بالملل الأكاديمي وإدراك أبعاد بيئة التعلم، وكذلك دراسة لطيفه زروالي (2016) التي هدفت إلى تحديد مدى شيوع الملل في الأوساط التربوية ومصادر الملل وكذلك مصادر المتعة، وهدفت دراسة بنيامين وآخرون (2018) إلى التعرف على الطرق البيداغوجية بين المتعة والملل، ودراسة سناء عبد الرحمن قنديل (2022) والتي هدفت إلى استكشاف الأساليب التي يستخدمها الطلاب في مواجهة الملل الأكاديمي، وهدفت دراسة Weybright إلى التعرف إلى مردود فعل المراهقين عن سؤالها هل أشعر بالضجر اليوم أكثر من أمس.

## 8-2- من حيث العينة:

قد كانت عينة الدراسات السابقة حول التلاميذ والطلبة الجامعيين فنجد: دراسة شفيق سعد (2010)، دراسة منى محمود (2002)، ودراسة لطيفه زروالي (2016)، ودراسة لكاكاش (1986)، حول التلاميذ أما دراسة علي شعبان (1996)، وآمال جوده (2004) ودراسة عقيل والضبع (2020) ودراسة سناء عبد الرحمن قنديل (2022) كانت حول طلاب الجامعة.

أما عينة الدراسة الحالية تكونت من طلبة قسم العلوم الاجتماعية كلية علم النفس بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

### 8-3- من حيث المنهج:

اختلفت الدراسات السابقة في المنهج المتبع فنجد: دراسة علي شعبان (1996) ، وكذلك دراسة آمال جوده (2004) ، ودراسة سناء عبد الرحمن قنديل (2022) ، ودراسة لكاكاش (1986) Kash ، أنهم اتبعوا المنهج الوصفي الارتباطي ، أما دراسة شفيق سعد (2010) ودراسة عقيل والضبع (2020) ، وكذلك دراسة لطيفه زروالي (2016) ودراسة بن يمينه (2018) اتبعوا المنهج الاستكشافي أما بالنسبة لدراسة (2017) Weybright فاتبع المنهج الوصفي التتبعي، أما المنهج المعتمد في الدراسة الحالية فهو المنهج الوصفي الارتباطي.

### 8-4- من حيث الأدوات:

تناولت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحثين وأخرى ليست من إعدادهم فكل اعتمد على أداه تساعد على البحث في المتغيرات حسب عينة كل دراسة.

أما الدراسة الحالية فاعتمدت مقياس حسن عبد المعطي (1994) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس لريجان نضال (2021) الملل الأكاديمي.

### 8-5- من حيث التقنيات الإحصائية:

تناولت أغلب الدراسات السابقة معامل الارتباط بيرسون والذي يدلي بمقدار العلاقة بين متغيرين كميين، وكذلك نجد بعض الدراسات من أضافت أساليب أخرى كاختبار تاء لدالة الفروق ومعامل ألفا كروم باخ وزيتمان للتأكد من ثبات المقاييس ومعادلة سوبرمان براون للتأكد من صدق المقاييس.

### 8-6- من حيث النتائج:

كشفت الدراسات المتعلقة بإستراتيجية مواجهة الضغوط على وجود العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الأخرى فنجد: دراسة سناء عبد الرحمن قنديل (2022) أكدت وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات الإقدام السلوكي وقيم أخلاقيات النجاح في العمل وجدت علاقة إرتباطية سالبة بين إحجام وقيم أخلاقيات النجاح في العمل، ودراسة لكاكاش (1986) أكدت على وجود علاقة دالة إحصائيا بين أحداث الحياة الضاغطة والوهن النفسي.

أما دراسة علي شعبان (1996) أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين توافق الطلبة الشخصي والاجتماعي وأساليب التعامل المعرفية وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق الشخصي الاجتماعي ات الشخصية لدى الطلبة وبين أساليب التعامل الانفعالية.

أما دراسة شفيق ساعد (2010) توصلت إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة الضغوط الأسرية والدراسية، وتوصلت كذلك إلى وجود فروق بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية واستراتيجيات مواجهة السلوكيه المعرفية لصالح الذكور ووجود فروق بين ذوي النمط المعيشي الحضري والريفي واستراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكي والمعرفي.

توصلت دراسة منى محمود إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط، الانكار، الاستسلام، لون الذات التنفيس الانفعالي، كما كشفت عن وجود فروق بين عيني الطلاب والطالبات على ثمانية أساليب للمواجهة ووجود فروق بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في (15) أسلوب من أساليب المواجهة، وتوصلت دراسة لطيفه زروالي (2016) تواجد مشاعر مرتفعة للملل لدى الذكور والإناث ولا توجد فروق بين الجنسين في ذلك، أما نتائج دراسة بن يمينه (2018) توصلت على أنه كلما كانت الطريقة مبنية في اتجاه واحد عمودي منحدر من المعلم وصولاً إلى المتعلم بؤادر للحوار والنقاش كلما جلبت هذه المؤسسة الملل والنفور.

أما دراسة عقيل والضبع (2020) إلى أن احساس أفراد العينة بالملل الأكاديمي يقع في حدود المتوسط بينما جاء إدراكهم إيجابيا لأبعاد بيئة التعلم وأنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة ودالة احصائيا بين الملل الأكاديمي وإدراك أبعاد بيئة التعلم، كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر المستوى الدراسي في الإحساس بالملل الأكاديمي من حيث النتائج.

دراسة علي شعبان (1996) اشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة موجبة بين توافق الطلبة الشخصي والاجتماعي وأساليب التعامل المعرفية وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التوافق الشخصي الاجتماعي لدى الطلبة وبين أساليب التعامل الانفعالية.

أما دراسة شفيق ساعد (2010) توصلت الدراسة إلى أن العوامل الاجتماعية تشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة الضغوط الأسرية والدراسية وتوصلت كذلك إلى

وجود فروق بين المراهقين في مصادر الضغوط الاجتماعية والدراسية واستراتيجيات مواجهة السلوكية المعرفية لصالح الذكور وجود فروق بين ذوي النمط المعيشي الحضري الريفي واستراتيجيات المواجهة التجنبية ببعديها السلوكي والمعرفي.

توصلت دراسة منى محمود إلى أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط قد احتلت المراكز الأولى في الترتيب العام لأساليب مواجهة الضغوط، الإنكار الاستسلام، لون الذات التنفيس الانفعالي، كما كشفت عن وجود فروق بين عيني الطلاب والطالبات على ثمانية أساليب للمواجهة ووجود فروق بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية في 15 أسلوب من أساليب المواجهة، وتوصلت دراسة لطيفه زروالي (2016)) تواجد مشاعر مرتفعة للملل لدى الذكور والإناث ولا توجد فروق بين الجنسين في ذلك أما نتائج دراسة بن يمينه (2018) توصلت على أنه كلما كانت الطريقة مبنية في اتجاه واحد عمودي منحدر من المعلم وصولاً إلى المتعلم بؤادر للحوار والنقاش كلما جلبت هذه المؤسسة الملل والنفور ،أما دراسة عقيل والضبع (2020) إلى أن إحساس أفراد العينة بالملل الأكاديمي يقع في حدود المتوسط بينما جاء إدراكهم إيجابياً لأبعاد بيئة التعلم وأنه توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين الملل الأكاديمي وإدراك أبعاد بيئة التعلم كما أظهرت النتائج عدم وجود أثر المستوى الدراسي في الإحساس بالملل الأكاديمي ،كما توصلت الدراسة (Weybright 2017) إلى أن الضجر يزداد تاريخياً عبر الصفوف بين المراهقين وعند مقارنة نتائج الذكور مع الإناث اتضح أن الضجر يزداد بين صفوف الإناث بمعدل أكبر من الذكور حيث تصل تلك النسبة إلى (20%)

# الفصل الثاني: استراتيجية مواجهة الضغوط

## تمهيد

- 1- تعريف الضغط النفسي
- 2- تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط
- 3- تصنيف استراتيجية مواجهة الضغوط
- 4- بعض النظريات التي تناولت استراتيجية مواجهة الضغوط

- 5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة
- 6- وظائف استراتيجيات المواجهة
- 7- أهمية استراتيجيات مواجهه الضغط النفسي
- 8- فعالية استراتيجية مواجهة الضغوط

## خلاصة الفصل

## تمهيد

أصبح مفهوم المواجهة (Coping) مصطلحا متداولاً ومتزايداً في مجال علم النفس والطب العقلي وبالأخص في الدراسات حول الضغط النفسي، حيث لا يمكن أن نتطرق على الضغوط النفسية دون أن نتحدث عن أساليب مواجهتها لأن فهم طبيعة وآثار الضغوط ترتبط بفهم أساليب التغلب عليها، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة. يتحتم عليه التكيف معها، وتختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية وطبيعة الموقف نفسه وتبعاً لمصادر المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية، وهو بذلك يواجه قدراته الشخصية ومقوماته السلوكية والمعرفية لتحقيق غاية التكيف ولهذا فإن قيمة وتأثير العامل الضاغط يتحددان بالتقدير الذي يعطيه الفرد له.



## 1-تعريف الضغط النفسي:

يعرف جيل برت (1977) Gilbert: الضغط النفسي بأنه تلك الاستجابة الفسيولوجية أو السيكولوجية التي تحدث عند مواجهة الفرد لحدث أو موقف خارجي.

أما في معجم علم النفس الضغط النفسي مصطلح عاده للدلالة على تلك الحالات الناشئة كرد فعل للتأثيرات المختلفة بالغة القوة تحدث نتيجة العوامل الخارجية تؤدي التغيرات عمليات العقلية والانفعالية والدافعية والسلوك.

أما فونتانا (Fontana): فيرى بان الضغوط النفسية حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي وفي هذا السياق يعرف الضغط بأنه استجابة انفعالية لموقف معين أي انه متغير بيئي Environmental variable .

(العزیز، 2005، ص، 18)

فيما يرى بيك (1976) Beck: أن الضغط النفسي استجابة بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته او مشكله غير قابله للحل تسبب له احباطا وتعيق توازنه وتؤدي إلى استثاره أفكار الفشل و العجز و اليأس والاكتئاب.

(عيسى وخليفة 2008 ص 128)

وعرفه موراي (1976): بأنه كل موقف فعال غير خامد في البيئة الخارجية المادية او الاجتماعية يؤثر في سلامه الفرد بصوره فعلية او محتمله وقد يكون الضغط مرغوبا فيه او غير مرغوب فيه لأنه اما اشباع لحاجه او تهديد لإحباطها وصدها.

ويعتبر فرج وآخرون (1993): بأن الضغط يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه وبدرجه توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. (شفيق ساعد 47 48)

وكذلك يعرفه سمير بن موسى: بأنه سياق تفاعل عام ومشكل من مجموعه من العوامل المتداخلة كالمثيرات الناجمة عن متطلبات الأدوار ومدى استجابة المرات العاملة لها.

(سمير بن موسى ص 157)

يشير عبد المنعم الحنفي في موسوعة الطب النفسي الى الضغط بقوله بالضغط والصراعات في مشاكل التوافق وقد تكون هذه الضغوط داخلية أو خارجية يؤدي الى الاصابة بالأمراض النفسية والعقلية. (الحنفي 1333 ص، 43 44) .

تعرفه هانز سيللي Hans، selly (1979) :بأنه استجابة غير نوعيه يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام اساليب جديدة لجهاز المناعة. (بن الشيخ نصيره ص 30)

## 2- تعريف استراتيجيات مواجهه الضغوط:

يعرفها لطفي عبد الباسط: بأنها مجموعه من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامكية السلوكية أو المعرفيه يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

ويعرفها جمعه سيد يوسف: أنها عملية التصدي الخارجية والداخلية التي يقدرها الفرد على أنها مرهقه او مكلفه او تستنزف مصادره وموارده عمليه المواجهة النفسية او السلوكية.

ويعرفها ماسيني: أي جهد صحي او غير صحي او لا شعوري لمنع وتقليل او أضعاف الضغوطات والمساعدة على تحمل تأثيرها بأقل طريقه مؤلمة.

أما الدسوقي: فيرى بأنها الفعل الذي يمكن المرء من أن يتوقف مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل او الإجرائي فعل يتفاعل به الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما وكذلك هو الموازنة والتعديل الدائم في مواجهة التغيرات اللامتناهية لمحيطنا الفيزيائي والاجتماعي وللمتطلبات التي تعرضها الحياة في كل الأيام، وأن الميكانيزمات مستعمله اللاشعورية وعليه تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي للفرد بدون جهد وبدون ألم.(شدني عمر 2017، 132)

ويعرفها موس: بأنها أنماط سلوكيه تكيفيه متعلمة تستهدف حل المشكلة والسيطرة عليها.(عيسات مريم 2020 ص 429 )

أما لطفي الشربيني: يعرف المواجهة في معجم الطب النفسي بأنها مجموع الآليات التي تستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة.

أما التعريف الشامل الذي وضعه لازروس وفو لكمان (1984): أن المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية و السلوكية المتغيرة وغير النمطية الهادفة إلى ترجمة والتحكم وتسيير المطالب الداخلية و الخارجية والصراع خاص بها الناتج عن التفاعل فرد محيط التي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية وينطلق هذا التعريف من ثلاثة مبادئ رئيسيه خاصية المواجهة تعتمد على أفكار الفرد والتي بإمكانها تحديد أنماط استجابات بحيث تكون قابلة للتغيير و المواجهة ترتبط بالموقف وتتأثر بتقدير خصائص الوضعية الضاغطة هذه الاستراتيجيات لا تصنف من قبل الفرد على أنها سلبية او ايجابية وإنما تقاس بمقدار نجاحها في معالجه مطالب الموقف .(حافظ عبد الحفيظ 2014 ص 96).

نستنتج مما سبق أن استراتيجيات المواجهة هي مجموع الآليات والأساليب الديناميكية السلوكية أو معرفية التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف الضاغطة المختلفة بهدف التحكم فيها أو التكيف معها بغرض تجنب الصراع النفسي سواء كان بطريقة سوية أو غير سوية.

### 3- تصنيف استراتيجيات مواجهه الضغوط:

إن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط شامل، لا تفصيل له خاصة اذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية، فيرى بعض العلماء النفسيين بأن أساليب التعامل مع الضغوط وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط، وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء خبرات لتحديد المشكلة، وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

ويصنف لازاروس (lazarus): إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى عدد من الأنماط هي:

- نمط الهجوم والمجابهة وتصاحبه انفعالات العداة والغضب والخصومة.
- نمط التجنب والإنزواء وتصاحبه مشاعر الرعب والهروب واحتمالات الإصابة بالذعر.
- نمط اللافعل والسلبية الذي يرافقه الشعور بالاكنتاب والميول الى الانسحاب.
- نمط الخوف العام المتمثل في الشعور بالقلق، لاسيما في الظروف التي يستطيع فيها تحديد مصدر التهديد.

-نمط الرفض والنكران، حيث يميل الفرد لتجنب إدراك التهديد أو الخطر بشكل كامل باللجوء إلى تجاهل مؤثرات الضغط النفسي، وكبت الانفعالات التي يثيرها التهديد.

-نمط استخدام الحيل الدفاعية كالتبرير والإسقاط وتكوين رد الفعل.

-أسلوب النشاط الاجتماعي، والعمل الهادف إلى مصدر الضغط والتخلص منه أو التأثير فيه بشكل مباشر أو غير مباشر.

أما ردولف وموس (Rodoulf and Moos): فيصنف أساليب مواجهة الضغوط إلى أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة إجمامية وهي كالتالي:

- **المواجهة الإقدامية:** الأساليب التالية:

- التحليل المنطقي: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني لموقف الضغط ومترتباته، أي التعامل مع المشكلات معرفياً.

- إعادة التيقن الايجابي: وهو محاولة معرفية لبناء وإعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط.

- البحث عن مساعدة ومعلومات: وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما، للتعامل مباشرة مع المشكلة لحلها.

- **المواجهة الإجمامية:** وتتضمن الأساليب التالية:

- **الإحجام المعرفي:** وهي محاولات معرفية لتجنب الواقع في المشكلة.

- **التقبل أو الاستسلام:** معرفية للتعامل مع المشكلة لتقبلها، أول استسلام لها.

- **البحث عن الإثابة البديلة:** وهي محاولات سلوكية للإشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع.

- **التنفيس الانفعالي:** هي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية.

كما ذكر كارفار وزملائه Karfer et al: أن هناك ثلاث فئات لأساليب مواجهة الضغوط النفسية وهي كالتالي:

**أساليب المواجهة:** التعامل النشط، التخطيط، كبت الأنشطة المتشاركة، التمهّل.

**أساليب التماس العون:** وهي اللجوء للدين، الدعم الاجتماعي العملي الدعم الاجتماعي العاطفي، التماس تفريغ العاطفي.

**السلبية:** وهي الإنكار، التحرر الذهني، التقبل السلوكي.

كما قسم بريلين وسكلر (Perlin and Sekler): إستراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة مجموعات، تهدف الأولى إلى تغيير الظروف من خلال إستجابات كالتخطيط، ومحاولة الحصول على معلومات، أما الثانية فهي تهدف إلى محاولة التحكم في عملية إدراك الموقف المجهد بواسطة إستجابات مثل تغيير سلم الأولويات لدى الفرد، أما الثالثة فتتظم إجابات التي تحاول التحكم في الحالة الانفعالية، وشعور الفرد بالضغط كالإنكار، تجاهل والاسترخاء....

وقد قام كل من لازروس و فولكمان (1980) Lazarus a Folkman بالتمييز بين استراتيجيتين للمواجهة هما:

#### 1 - استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة: Problem Focused coping

تسير هذه الاستراتيجيات إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة، واتخاذ القرار بشكل معرفي فعلا، أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط، ومن بين هذه الاستراتيجيات:

- حل المشكل: وهو محاولة الفرد في هذه الحالة حل المشكل من خلال وضع خطة وقرارات، قد تنفذ كما انها قد لا تنفذ، وتشير إلى مجهودات مدروسة تتركز على المشكل بهدف تغيير الوضعية ويصاحبها تناول تحليلي لحل المشكلة وتتمثل في الأفكار، الأنشطة الذهنية التي يقوم بها الفرد لدراسة أبعاد المشكلة ومحاولة حلها وتشتمل على إعادة التفسير الإيجابي، الإنكار (خداع الذات).

- البحث عن الدعم الاجتماعي: وتعتبر استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي عن مدى وجود أو توفر أشخاص يمكن للفرد أن يثق فيهم ويعتقدوا أنهم في وسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويقفوا بجانبه عند الحاجة.

#### 2- استراتيجيات المواجهه المركزه على الانفعال Emotion \_Focuced Coping

وتؤكد هذه الاستراتيجيات على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي، الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل (التفكير التفاعلي ، الابتعاد عن الحدث..). وهذه الاستراتيجيات لا تعتبر تنظيمات فردية ثابتة بل إنها نوعية يختارها الفرد للتعامل مع المواقف الضاغطة وفقا لتقييمه الذاتي لمصدر الضغط وحزمة الأشياء المادية والشخصية والاجتماعية المتاحة ومن بين هذه الاستراتيجيات المركزة على الانفعال التجنب ، اتهام الذات ، إعادة التقييم الإيجابي.

( خليفي نادية ، 2018 ص 68\_72 )

وصنف حسن عبد المعطى (1994) : إستراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع هي:

- التجنب والإنكار
- الإلحاح والاقترام القهري
- تنمية الكفاءة الذاتية
- الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى.
- طلب المساندة .
- العلاقات الاجتماعية.

#### 4- بعض النظريات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط:

يسعى الفرد الذي يواجه الحديد من ضغوطات الحياة الى التعامل معها من خلال بذل جهود حديثه للسيطرة عليها أو خفض أو تحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي تسببها المواقف الضاغطة ،لقد تعددت النظريات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط ،وفيما يلي عرض لأهمها:

#### 4-1 - نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

يرى أنصار نظرية التحليل النفسي أن مواجهة الضغوط كعملية ترتبط بصفة أساسية بآليات الدفاع التي يستخدمها الفرد في التصدي والتخفيف من مستوى القلق الذي ينتابه نتيجة لمختلف الضغوط التي يتعرض لها وتصنف تلك الميكانيزمات الى ميكانيزمات تكيفية مثل

الإعلاء وأخرى لا تكيفية مثل الإسقاط ،وتتوسط بينها بعض الميكانيزمات العصائية مثل الكبت ،ويعتمد هذا التصنيف في مواجهة الفرد للضغوط النفسية على مدى مرونة أو جمود ميكانيزمات الدفاع التي يستخدمها.

وتصنف إستراتيجيات المواجهة وفقا لنظرية التحليل النفسي إلى إستراتيجيات لا شعورية وأخرى شعورية ،فالاستراتيجيات اللاشعورية غير فعالة في مواجهة الضغوط التعامل معها ولكني يوظفها الفرد في تخفيف حدة الانفعالات السلبية لديه والاحتفاظ بالقيمة الذاتية والتحكم عن طريق تشويه وإنكار طبيعة الموقف الضاغط ،ومن هذه استراتيجيات الانكار والإسقاط والتبرير ،بينما الإستراتيجيات الأكثر فعالية في مواجهة الضغوط في الاستراتيجيات الشعورية تتضمن نوعين الأول منها يركز على مواجهة المشكلة والثاني يركز على الانفعالات والوجدان.

#### 4-2-النظرية المعرفية Cognitive Theory:

تؤكد النظرية المعرفية على ضرورة تغيير الموقف النظري الذي يبني على الدفاعات إلى مصطلح أكثر شمولية وهو التقييم أو التقدير ،والذي يعد وسيطا لمواجهة الضغوط حيث تنتج المواجهة عن التقييم الأولي الذي يسمح بتحديد ما إذا كان الموقف مهددا أو متحديا ومن ثم يستجيب الفرد ويواجه الموقف ،ويعتمد التقييم على خصائص الموقف وأيضا معتقدات الفرد في قدرته على معالجة المشكلات التي تواجهه وبالتالي استخدام الاستراتيجيات الأكثر فعالية في التعامل مع الموقف الضاغط.

#### 4-3-النموذج التفاعلي Interactive Model:

يوضح النموذج التفاعلي أن استراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط ليست ثابتة في مختلف المواقف، فهي متغيرة بتغير الموقف الضاغط، ويفسر هذا النموذج بأن الأسباب التي تقف وراء استخدام الفرد استراتيجية معينة دون غيرها في مواجهة الضغوط هي محصلة لتفاعل مجموعة من العوامل الشخصية والبيئية، كما أن الفرد يمكن أن يستخدم أكثر من أسلوب في الموقف الواحد مما يشير إلى مبدأ التكامل في عملية مواجهة الضغوط، ويؤكد النموذج أيضا على تطور حسن قدرات الفرد في مواجهته للضغوط في ظل اعتماده على المواجهة الفعالة في مواقف متكررة. (طارق محمد ،2022 ص 10 )

#### 5- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في اختيار استراتيجية المواجهة والتي تتضمن عوامل تتعلق بنمط الشخصية، مركز الضبط، فعالية الذات، الصلاة بنفسية وهناك عوامل موقفية ونوعية تتعلق بالموقف ذاته وتسهم إلى حد بعيد في تحديد استراتيجيات المواجهة وتتمثل في طبيعة الحدث الضاغط نوعه مزمن أو حاد وغيرها.

#### 5-1- العوامل المرتبطة بالفرد (المتغيرات أو الخصائص الشخصية) :

يسهم أسلوب الشخصية وسماتها بدور فعال في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وهي على النحو التالي:

##### 5-1-1- مركز الضبط:

ظهر في علم النفس على يد جوليان روتر (1945) J. Rotter من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي يشير مفهوم مركز الضبط التحكم إلى كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة على بيئته وينقسم إلى فئتين هما:

- فئة الضبط الداخلي: الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم، ويسعون في محاولات جادة للتحكم البيئة والسيطرة عليها ولديهم القدرة على رؤية توقعات الأحداث في الأفراد ذو مركز الضبط الداخلي يعتقدون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث.

- فئة الضبط الخارجي: فهم يرون أنفسهم تحت تحكم قوى خارجية تستطيع التأثير فيها تفتقرون إلى القدرة على السيطرة والتحكم في الأحداث يفشلون في توقعاتهم لهذه الأحداث فالأفراد ذو مركز الضبط الخارجي يعزون الأحداث لعوامل خارجية عن تحكمهم وسيطرتهم مثل الحظ، الصدفة.

#### 5-1-2- الصلابة النفسية:

صيغة هذا المصطلح على يد سوزان كوباسا Suzanne Kobasa 1982 . حينما أوضحت أن الأفراد الذين تتسموا بشخصيتهم بالصلابة يتميزون بمقدرة عالية على مقاومة النتائج السلبية والمؤلمة، بسبب أسلوبهم في معالجة الحوادث المسببة للضغوط كما أنهم يثقون على التأثير مجرى حياتهم أما الأفراد الذين يعانون من فقدان الصلابة النفسية يتميزون



بمستويات عالية من الإحساس بالضغط النفسية ويمكن أن يكونوا عرضة للإصابة الاكتئاب والأمراض المتصلة بالضغط النفسية.

### 5-1-3-نمط الشخصية:

لا يستجيب الأفراد للأحداث بطريقة واحدة، بل يختلفون طبقا لنمط الشخصية فكل فرد سمات أو أساليب سلوكية ثابتة تؤثر في كيفية تعامله مع الموقف الضاغط.

### 5-1-4-تقدير الذات:

يعتبر تقدير الذات مؤشرا هاما في تحديد نوع استراتيجية المواجهة التي يستخدمها الأفراد مع المواقف الضاغطة، فإدراك رؤية الذات بطريقة إيجابية تمثل مصدرا نفسيا هاما في عملية المواجهة للمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد وقد كشفت نتائج دراسة Chan 1993 إن الأفراد ذو تقدير الذات مرتفع يستخدمون المواجهة تتركز على الانفعال كالإنكار والميل إلى الانسحاب، تعاطي العقاقير المخدرات بين المفرط في مواجهة الضغط.

### 5-1-5-فعالية الذات:

قدمت Bandura (1997\_1995) مفهوم فعالية الذات في إطار نظرية التعلم الاجتماعي ترى أن أي كيفية إدراك تصرفات ومستوى دافعيته وتفكيرها لقدراته تؤثر في تصرفاته ومستوى دافعيته وتفكيره أو استجاباته الانفعالية.

### 5-1-6-قوة الأنا:

تلعب هذه الميزة والخاصية دورا مهما في مواجهة المواقف الضاغطة ذلك أن الأفراد أصحاب الإناء القوي بإمكانهم مقاومة الضغط ومواجهتها كما يستعملون استراتيجيات قوية وفعالة ونشطة ومرنة. شخصية الفرد نفسها الانبساطية والعصابية: شكل تقسيم أيزنك Eysenck للشخصية إلى بعدين انبساطي و عصابي منطلق للعديد من الدراسات حول العلاقة بين هذين البعدين حيث أن من سمة الشخصية النمط المنطوي الذي يعتبر أكثر تأثرا بالضغط من النمط انبساطي والنمط المتزن الانفعالي أقل تأثرا بالضغط من النمط العصابي.

### 5-1-7-النسق القيمي للفرد:

كلما كان النسق القيمي للفرد متمركزا حول قيم محددة وعالية كلما كان أكثر تأثرا الضغط.

## 5-1-8- الجنس:

أثبتت الدراسات والبحوث فاروق بين الجنسين في مدى الإدراك والتأثر بالضغط حيث كشفت أن الرجال أكثر إدراكا وتأثرا بالمواقف الضاغطة من النساء وقد وجد لازاروس في بحوثه أن النساء يستعملن استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة في مجال العمل أقل من الرجال. (جدو عبد الحفيظ 2014 ص 114. 115)

## 5-1-9- السن:

يمثل دورا أساسيا في تقييم المواقف الضاغطة تحديد استراتيجيات المواجهة حيث اكتشف فولكمان أن النساء المسنات عملنا استراتيجيات التجنب والإنكار والهروب أكثر من النساء الأكثر شبابا وقوة وفي الأخير توجد هناك سمات أخرى عديدة أثبتت أنها تؤثر على المواجهة منها الجلد Resilenee.

## 5-2-العوامل المرتبطة بالمحيط:

طبيعة الموقف وخصائصه شدة المواقف الضاغطة والأحداث يستطيع الفرد التحكم السيطرة عليها يستخدم فيها استراتيجيات مواجهة اقدامية واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة في حين أن الأحداث الضاغطة لا يمكن للفرد التحكم والسيطرة عليها لك يجعله يستخدم استراتيجيات المواجهة الإحجامية واستراتيجيات مواجهة التي تركز التي تركز على الانفعال فطبيعة الخطر قربه مدته وأيضا كلما كان الموقف ضاغطا كان إفراز الهرمون أعلى من معدلاته الطبيعية وهو ما يعوق بعض العمليات الحيوية وكذا يؤثر على الحالة الانفعالية.

## 5-2-1- البيئة:

يمكن لها أن تسهم بشكل جوهري في تحديد قدرة الفرد على مواجهة المواقف الضاغطة فهي على زيادة الضعف الناتج ضغوط أو تدعم مستوى الصحة الجسدية والنفسية والسعادة لدى الفرد وهناك نوعين من البيئة الفيزيائية كالحرارة والبرودة الشديدة الضوضاء التلوث والمخاطر الطبيعية وغير ذلك البيئة الاجتماعية ما تحتويه من عناصر داعمة كالمساندة والتعاون مع الآخرين وعناصر مضادة تماما كالصراعات والتنافس والمشاجرات.

## 5-2-2-المساندة الاجتماعية:

تعد المساندة الاجتماعية ظاهرة إنسانية قديمة قدم الإنسان وإن لم يهتم بها الباحثون إلا مؤخراً بعدما لاحظوا من آثار هامة لها مواقف الشدة جهاد النفسي وكما أنها عملية ديناميكية لزيادة التأثير المتبادل بين الآخرين وشبكة العلاقات الاجتماعية تمت بالدعم في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي يتمثل بعضها في المساندة الوجدانية العاطفية المادية ، النفسية وغيرها كما صنفها العديد من العلماء باختلاف مشاربهم.

(جدو عبد الحفيظ 2014 ص 116 . 117)

## 6- وظائف استراتيجيات المواجهة:

إهتم عدد من الباحثين بإبراز وظائف استراتيجيات المواجهة كل حسب النظر والتصور لمفهوم استراتيجيات المواجهة وفيما يلي سنذكر ثلاثة وظائف حسب عدد من الباحثين:

### 6-1- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب ميكايينك:

يشير ميكايينك (1974) الذي يتبنى النظرية الاجتماعية النفسية نقلا عن لازروس وفو لكان بأن لاستراتيجيات المواجهة ثلاثة وظائف وهي: التعامل مع المتطلبات الاجتماعية والبيئية خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات الاحتفاظ بحالة من التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

### 6-2- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب لازروس فولكان:

كما تمثل المواجهة عند لازروس فولكان سلوك موجه لتحقيق وظيفيتين أساسيتين هما معالجه المشكل تعمل على مواجهة المشكل فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط تعمل على تعديل الانفعالات الناتجة عن الكآبة أو المحنة فيكون تقليص التوتر الناتج عن التهديد وخفض الضيق الانفعالي وعليه في المواجهة تمثل عاملا استقرار بإمكانها مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي والاجتماعي خلال فترات الضغط.

### 6-3- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر:

يرى كل من برلين وسكولر (1978) بأن للمواجهة وظيفة وقائية تتجلى في المظاهر التالية تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكلة ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة ضبط الضغط في حد ذاته بعد حدوثه. (حافظ عبد الحفيظ 2014، 100).

#### 7- أهمية استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي:

تعتبر استراتيجيات المواجهة بغض النظر عن نتائجها الايجابية أو السلبية إذ أن بعض الاستراتيجيات تسمح باجتياح الصعوبات خفض التوتر أو زيادة حدة المشكلة وترمي المواجهة عموماً لهدفين رئيسيين هما: مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط. التخفيف من حدة الضغوط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف السائد كما أن تقييم مختلف أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجين النفسانيين في تشخيص المواجهة غير المتكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسيير الضغوط.

(علي حراث، 2020، ص86).

#### 8-فعالية استراتيجية مواجهة الضغوط:

المعروف أن المواجهة الناجحة في موقف ما يجعل صاحبها يشعر بالتحكم بالموقف والذي يعزز بدوره توقعات لفعالية المواجهة التي تشكل عنصراً ضرورياً وقد دلت الدراسات على ضرورة تقدير فعالية المواجهة بصفة متعددة الأبعاد فاستراتيجيات المواجهة تكون مناسبة إذا استطاع الفرد خفض أثر الاعتداء على صحته النفسية والجسمية .

ويشير فلنشر (1985) أن فعالية استراتيجيات المواجهة متعلقة بخصائص الوضعية كمدتها ،ومدى قدرة الفرد على التحكم فيها حيث نجد أن عليه التجنب والهروب تكون فعاليتها إيجابية على المدى القصير أي مده زمنية تدوم إلى غاية ستة أيام ،بينما تكون الاستراتيجيات النشطة الفعالة على المدى البعيد أي ابتداء من أسبوعين فما فوق.

ويؤكد لازروس وفلكمان (1984) أن تحقق فعالية المواجهة تكون بوجود انسجام وتوافق بين الجهود المبذولة وعناصر أخرى التي تتعلق بالقيم والأهداف والمقاصد والاعتقادات فإذا تعارضت استراتيجية الفرد مع أهدافه حدث صراع وبالتالي تتحول هذه الإستراتيجية إلى مصدر إضافي للضغط وتعتبر المواجهة عاملاً ثابتاً يساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي خلال الفترات الضاغطة وقد بينت عدة دراسات أن الطلاب المتمدرسين غير

القادرين على التعامل ومواجهة المواقف الضاغطة التي يتعرضون لها يعانون الفشل الدراسي ويكون لها تأثير سلبي على نموهم النفسي والاجتماعي وعلى أدائهم الأكاديمي وإذا كانت استراتيجيات المواجهة الفعالة للضغوط ذات أهمية كبيرة في تحقيق سعادة الفرد وتوافقه في كل مراحل الحياة فان هذه الاستراتيجيات تكون أكثر أهمية بالنسبة للطلاب نظرا لما يشهده من تغيرات معرفية واجتماعية وانفعالية وأكاديمية وحسب كثير من الدراسات فان استراتيجيات إدارة الضغوط الفعالة تؤثر على كل من الصحة والتوافق النفسي للأفراد كما أنها ترتبط أيضا بشكل دال انخفاض المشكلات النفسية حيث أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية وتوافقية في مواجهة الضغوط يتمتعون بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة .( نادية خليفي ،2018 ص 86)

## خلاصة الفصل

إن مفهوم المواجهة او استراتيجيات المواجهة النفسية من المفاهيم حديثة النشأة ،حيث تطور ولقي اهتماما بالغا من قبل الباحثين واضعين قاعدة أساسية لكثير من البحوث والدراسات ،وتختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد إلى آخر ، فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات ايجابية لمواجهة المواقف الضاغطة في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس المواقف الضاغطة، ولقد تناولنا في هذا الفصل تعريف الضغط النفسي ثم تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط ،ثم تناولنا تصنيف استراتيجيات المواجهة وبعض النظريات والنماذج التي تناولت الاستراتيجيات والعوامل المؤثرة فيها ثم تناولنا وظائف استراتيجيات المواجهة ومميزاتها وأهميتها وأخيرا فعالية استراتيجيات مواجهة الضغوط.



## الفصل الثاني: الملل الأكاديمي

### تمهيد

1- مفهوم الملل

2- مفهوم الملل الأكاديمي

3- النظريات المفسرة للملل

4- أبعاد الملل الأكاديمي

5- تأثير الملل الأكاديمي على التحصيل الدراسي

6- تأثير الملل الأكاديمي لدى الطلاب مرتفعي التحصيل

الدراسي

## تمهيد

تلقى موضوع الملل الأكاديمي في الآونة الأخيرة اهتماما كبيرا من الباحثين في مجال علم النفس وعلوم التربية، باعتباره أحد العوامل الأساسية التي تخص الطالب في مجاله الأكاديمي، حيث تتميز بيئة الطلب الجامعي بالعديد من الظواهر والمشكلات، ومن بين هذه الظواهر التي ساهمت بشكل كبير في التأثير على أداء الطالب وتحصيله الدراسي نجد ظاهره الملل والتي ترتبط بالعديد من المسببات لظهورها بالإضافة إلى أنها تعيق السير الحسن العملية التعليمية.

وفي هذا الفصل سوف نتعرض على موضوع الدراسة والذي يتمثل في تعريف الإطار النظري لمفهوم الملل والملل الأكاديمي والنظريات المفسرة للملل والعوامل المؤثرة في الملل الأكاديمي، وكذلك تأثير الملل الأكاديمي على التحصيل الدراسي و تأثير الملل الأكاديمي لدى الطلاب مرتفعي المستوى الدراسي.



## 1- مفهوم الملل Boredon:

يعرف كما دسوقي: الملل أنه حالة سيكولوجية ناتجة عن أي نشاط ينقصه الدافع أو عن استمرار مفروض في موقف غير محبب للنفس ويتميز بالانتباه الراكد والنفور من الاستمرار في الموقف.

ويرى مصطفى مظلوم أن الملل ينجم عن ضعف الاهتمام بالنشاط أو الموقف مع صعوبة التركيز فيه والرغبة في الانصراف عنه.

وعرف جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاني: الملل بأنه فقدان الاهتمام بنشاط خاص مصحوب بانتباه مشتت ونقص في الدافعية وهو مشكلة نفسية واجتماعية عامة.

أما تحية عبد العال فتري أن الملل عبارة عن مشاعر انفعالية لبيئة تغطي على الذات من الكدر والكسل والصمت واللأوعي الذي يجعل الحياة خالية من المعنى والمتعة.

(محمد يحي حسين ناصف، 2018، ص 38)

## 2- مفهوم الملل الأكاديمي:

يعرف الملل الأكاديمي: بأنه حالة انفعالية غير سارة يشعر فيها الطالب بفقدان الاهتمام بالمجال الدراسي وصعوبة التركيز فيه، والرغبة في الانصراف عنه، وتتشأ تلك الحالة من قيامه بممارسة الأنشطة الدراسية التي تنقصها الإثارة أو نتيجة للاستمرار في موقف تعليمي لا يميل له. ( محمد يحي حسين ناصف، 2018، ص 42)

وتري د.ريم فهد الدويلي: أن الملل الأكاديمي بأنه شعور الطلاب بالملل، وفقدان الاستشارة والاضطرار و إدراك الوقت داخل البيئة المدرسية.

(مجلة كلية التربية 2019، ص 197)

كما يعرفه Gama. Touillet : بأنه فقدان الإثارة والرضا والحماس والاهتمام .

ويعرفه موقع ويكيبيديا (Wikipedia) الإلكتروني: بأنه الشعور بالفقر وعدم القدرة على التركيز مع انعدام المتعة في أوجه النشاط اليومي والشعور بالإحباط.

ويعرفه علاق وميلود: بأنه حالة داخلية لدى المتعلم تدفعه إلى الغياب الذهني وتشتت الانتباه وقلة التركيز في الموقف التعليمي والإحساس بالخمول والضجر والضييق والرغبة في النوم و انخفاض النشاط وتحسس الوقت، ويكون إما ظاهراً بعدم الرغبة في المشاركة و متابعة الدروس والتثاؤب أثناءه، أو كامناً بالتظاهر بالحضور ،وقد يكون مؤقتاً أو ظرفياً أو مستمراً حسب طبيعة الحصة ونوعية التدريس .

(مريم بوخطة وربيعية جعفر ، 2018 ، ص ،506).

نستنتج مما سبق أن الملل الأكاديمي عبارة عن حالة نفسية انفعالية تنتج عن نقص الدافع وانعدام المتعة وفقدان الاهتمام بالنشاط والشعور بالفتور تؤدي إلى الغياب الذهني والتشتت الانتباه وقلة التركيز في الموقف التعليمي.

### 3- النظريات المفسرة للملل:

سيتناول البحث في هذا الفصل مجموعة من النظريات التي حاولت تفسير الملل ومنها:

1- منظور التحليل النفسي.

2- المنظور المعرفي.

3- نظرية (اوها نلسون).

منظور التحليل النفسي:

وصف منظري هذا الاتجاه الملل بأنه مظهر للغضب الموجه نحو الداخل،حيث يصف فينكيل الملل " بأنه غضب داخلي وشكل مستتر من العدوان ويتفق مع هذا المنظور كل من لانتز (Lantz) و مكهولاند (McClelland) و مورانت (Morrant) الذين يرون بأن الملل يمكن أن يشكل أيضاً حماية ضد مشاعر الغضب الخاصة لدى الفرد.

وتقدم لنا أدبيات التحليل النفسي تفاسير محدودة عن مرضى كانوا يعانون من الملل بشكل معتاد ،حيث يصف فينكيل (1950): الملل المرضي بأنه يحدث بشكل متكرر عندما توجد حوافز (dives) أو أمنيات (wishes) لدى الفرد ولكنه يكبت الموضوعات أو الأهداف المرتبطة بها ،ويعتقد فيزيكيل أن أولئك الذين يعانون من هذه الحالات ويمرون بخبرة التوتر بين الدفعات الغريزية (الحوافز) والإرضاء غير المتحقق ،هم أشخاص لديهم رغبة شديدة لشيء دون أن

يعرفوا ما هو الشيء الذين يرغبون فيه ،لذلك يصبح هؤلاء بلا شيء كي يفعلوه ويمرون بحالة من الإحساس بلا أهداف.

(نبيل عبد العزيز عبد الكريم ،2017 ص 319- 320)

### 3-2- المنظور المعرفي:

يرى برلين (1960) Berlyn: أن الزيادة في التحفيز تؤدي إلى حالة من الملل، فعندما يعالج الجهاز العصبي المركزي المعلومات المألوفة بدرجة كبيرة لأنها تتشابه مع مدخلات سابقة ،يتوقف الانتباه من حيث توجهه إلى مثل هذه المثيرات ، ويقوم الكائن العضوي بالتقليل من نشاطه المعرفي و الانفعالي، مما يسبب حالة الملل.

إن عدم إشباع الحافز إلى التنوع أو التغيير يؤدي إلى الملل إلا أن نوع التحفيز يصبح انتقائياً لدى الكبار لأن لديهم اهتمامات متنوعة.

وفقاً لنظرية Applience يكون هناك حالات يمكن فيها للفرد أن يتعامل مع الملل بالذهاب إلى أماكن عديدة للترفيه من أجل تغيير سياق حياته المعتادة، ومع ذلك فإنه يشعر بالملل ،وذلك يقودنا إلى أن مسألة التنوع في البيئة وما يرافقها من اهتمام هي مسألة إدراكية فقد يكون الذهاب في رحلة مثيرة بالنسبة لشخص ما في حين يكون مثيراً للملل بالنسبة إلى شخص آخر.

ويرى آرون (Aron) وآخرون: أن معرفة الكثير عن خصائص شخص آخر من قبل فرد ما تؤدي إلى نقص أكبر في فرص نجاح عملية (امتداد - الذات self-expansion) التي تخلق بدورها حالة عدم الرضا (الملل) المرتبط بتلك العلاقة.

ويرى معرفيون آخرون أن الأفراد الأقل ذكاءً قد يواجهون حالات أكثر من الملل خلال أداء الأعمال المعقدة التي تتجاوز قابليتهم، أما الأفراد من ذوي القابلية الأعلى فمن المفترض أن يجدوا ذلك العمل أسهل نفسياً في أثناء الأداء، ومن ثم أقل إثارة للتحدي والتحفيز أما المهمات متوسطة الصعوبة فإنها تثير الملل أحياناً بسبب صعوبتها وإثارتها للحيرة ، ثم تصبح أقل إثارة للملل لأنها تثير التحدي إلى أقصى حد لعملية تطوير المهارات ، ثم قد يزداد الملل بسبب تعلم المهنة بشكل جيد يصبح أداؤها آلياً من جهة أخرى.

يرى ليري وآخرون (leary and al 1986): أن شدة الشعور بالملل قد تكون دالة مباشرة للجهد المعرفي المطلوب من أجل المحافظة على الانتباه بصورة مركزة عندما يكون تقييم الفرد لتخصيص الموارد المتوفرة لديه لأداء عمل ما متجاوزا للحد المفروض توافره في أثناء أداء ذلك العمل.

ويرى هيب (Hebb 1966): أن الملل هو حالة تصورية تتضمن مستوى واطئاً وغير مرضٍ من التحفيز الخارجي الذي يؤدي إلى استشارة داخلية واطئة تسبب بدورها عدم الانتباه وأحلام اليقظة و أخطاء في الأداء وسرعة الغضب والرغبة في النوم لدى أولئك الذين يشعرون بالملل. وقد يحصل الملل عند ما يرى الفرد أن سبب سلوكه في أثناء أداء مهمة معينة يعود إلى عوامل خارجية ومن ثم ميله إلى فقدان الاهتمام بالمهمة ،والتي يطلق عليها الباحثون في نظرية العزو (atribution) ظاهرة التبرير الزائد (justification) وفي نظرية العزو أيضا أنه حين يكون مستوى الإثارة الناجم عن تشتيت الانتباه ذا درجة متوسطة فإنه يكون ذا أثر قليل ولكن بدرجة كافية لأن يعرف الفرد المصدر الحقيقي لما يعانيه من صعوبة في الانتباه ويؤدي إلى خطأ في عزو الآثار الناجمة عن الإثارة بشكل يتضمن حصول الملل المرتبط بالعمل نفسه في حين لا يثير تشتيت الانتباه في مستواه الواطئ أي آثار ،أما الإثارة الناجمة عن التشتيت العالي المستوى فيتم عزوها إلى مصدر التشتيت وليس إلى العمل الذي يقوم به الفرد. كما ظهر بأن الانبساطيين يحتاجون إلى مستوى أعلى من التشتيت مقارنة بالانطوائيين من أجل حدوث الملل لأنهم أكثر مقاومة لتشتيت الانتباه، بالرغم أنهما يشبهان عندما لا يكونون قادرين على تحديد مصدر الاستشارة المشتتة للانتباه.

(نبيل عبد العزيز عبد الكريم، 2017، ص 320، 322).

### 3-3- نظرية اوهانلون (ohanlon 1980) :

يرى هانلون: أن الملل هو حالة (نفسية - فسيولوجية ) تعتمد على أربعة مفاهيم هي:

(الاستثارة/ arousal) و(التعود/habituaton ) و( الجهد/ effort ) و( الضغط/stress)

فالعوامل المادية أو الطبيعية المؤدية إلى نشأة الملل تكون ذات طبيعة معقدة لكنها تتضمن تعرض الفرد لتحفيز حسي ثابت ومتكرر، فالعملية التي من خلال التحفيز المتسم بالرتابة

تتضمن معنا للاستثارة المرتبطة بمناطق القشرة الدماغية ،وتخلق حالة التعود ثم تظهر عملية تعويضية تمثل جهدًا من أجل الحفاظ على الاستثارة عند المستوى الأفضل لأداء عمل ما.

لاحظ هانلون اختلافًا واسعًا في درجات الملل التي عبر عنها أفراد مختلفين يعملون في نفس البيئة، فبعض العمال يؤدون الأعمال الرتيبة دون أن يعانون مطلقًا من الملل ،في حين يعبر آخرون عن قيامهم ببذل جهود كبيرة من أجل المحافظة على انتباههم أثناء أدائهم لأعمالهم ،لذا يعد عدم وجود خبرة الملل القائم على أساس تحديده من قبل مثير معين مؤشرا لفكرة تقود إلى أن بعض الأشخاص يمرون بخبرة الملل بشكل مستمر.

ويرى زيوكرمان في نظريته حول المستوى الأمثل للاستثارة (optimum level of arousal) التي تعبر عن الحالة التي يجد فيها الأفراد أنفسهم أكثر راحة من الناحية النفسية

أن المحافظة على هذا المستوى من الاستثارة تشكل قوة دافعة كبيرة .إذ يقوم الأفراد الوصول إلى هذا المستوى بالعمل على تقليل مستوى الاستثارة القيام بسلوكيات أكثر تطرفًا من أجل إشباع حاجاتهم وأن ذوي المستوى العالي من الحاجة للمستوى الأمثل للاستثارة هم أكثر نزعة للملل.

ويرى بروتستين (Bornstein 1989):أن العوامل التي تخفض من الملل هي التعرض للمثير لمدة قصيرة و التعرض للمثير بتكرار معين، وعدم تجانس المثيرات التي تعمل على زيادة تأثير التعرض للمثير، أما استمرارية التعرض للمثير، فإنه يقلل من تعقيده بالنسبة للفرد.

في حين يرى ساند بيرك (Sum bberg) وآخرون: بأنه يمكن وصف الملل كسمة على أنه نزعة لمعيشة خبرة الضجر في العديد من المواقف مع نقص عام أو متكرر في اهتمام الفرد بمجريات حياته بشكل كاف. ( نبيل عبد العزيز عبد الكريم ، 2017. ص ، 322 - 323).

#### 4- أبعاد الملل الأكاديمي:

ينشأ الملل في البيئة المدرسية حيث لا تستطيع المناهج الدراسية أو السياسية أو التعليمية وكذا نوع التعليم المتخصص الذي يتلقاه الفرد أن يحقق بعضًا من حاجات الفرد وطموحاته أو حينما يمر الفرد بخبرة عاطفية فاشلة لا تشبع لديه احتياجات الروح ولا تجعله قادرًا على تقدير ذاته وتحقيق طموحاته وتطلعاته أو عندما تتحول ذات الفرد وترنو إلى تحقيق إشباعاتها ورغباتها على حساب الآخر وعدم الاعتراف به بصورة تنسحب على آثارها الذات وتتجرف

إلى الوقوع في بئر الأنانية أو وجود اعتقادات وأفكار وتعبيرات ذاتية سلبية وتحريفات معرفية للموقف المثير للملل ومن حيث أبعاد الملل الأكاديمي.

يذكر فالمان(2010): أن الملل يتكون من أبعاد الانفصال عن النشاط وعدم الرضا والصعوبة من جراء المرور بخبرة الملل وإدراك الوقت وعدم الانتباه ونقص الحيوية والانفعالات السلبية من قبيل سهولة الاستثارة والغضب والحزن والشعور بالفراغ .

ويشير (Kass & Vodanovich 1990) إلى خمسة أبعاد للملل هي ضعف الاستثارة الخارجية فغالبا ما يصاحب الملل نقص في الاستثارة الخارجية نتيجة الافتقار البيئة المدرسية إلى التنوع والاختلاف ،ويرتبط إدراك الوقت بتجربة الملل فمن يشعر بالملل يدرك الوقت على أنه يمر ببطء شديد ،ويرى أن فترة الدوام المدرسي طويلة ،فالمواقف التي تفرض قيودا واضطرابا على سلوك الفرد تؤدي إلى الملل ،فالملل ينشأ عندما يضطر إلى عدم فعل ما نريده أو يضطر إلى فعل ما لا نريد فعله ،وينشأ عن ذلك شعور الطالب أنه مقيد داخل البيئة المدرسية. الوجدان ويعد هذا البعد بعدا رئيسا للملل فالملل حالة وجدانية ترتبط بمكونات فعالية كالاكتئاب واليأس ،ضعف الاستثارة الداخلية، الافتقار إلى الدافعية الذاتية والرغبة الخالصة المشاركة في نشاط أو سلوك معين وقد يرتبط ذلك بانخفاض الأنشطة المدرسية أو بعدم اهتمام المشاركة. ( ريم فهد الدولية ، 2019 ص 199).

##### 5-تأثير الملل الأكاديمي على التحصيل الدراسي

تعد ظاهرة الملل الأكاديمي من الظواهر الكلية التي تمتد إلى كل الأعمار بلا استثناء وأن متغير العمر ربما يكون له بعض التأثيرات في تجارب الفرد الوجدانية حيث أوضحت نتائج دراسة لارسون ريتشاردز (Larso & Richards 1991): أن (36 %) من طلاب المرحلة الاعدادية يشعرون بالملل في أثناء تواجدهم في فصولهم الدراسية ،وعلى الرغم من عدم وجود فروق جوهرية كبيرة في الملل الأكاديمي تعزي إلى متغير الصف من الصف الخامس الى الصف التاسع أظهرت النتائج وجود تزايد في نسبة الملل الأكاديمي تبدأ من الصف الخامس وحتى الصف الثامن ،وأن مستويات الملل الأكاديمي قد بدأت في الانخفاض من الصف الثامن. (محمد يحيى حسين ناصف ، 2018 ص 51).

## 6- تأثير الملل الأكاديمي لدى الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي:

أوضحت نتائج دراسة لارسون وريتشاردز (1991): أن الطلاب المتفوقين يشعرون بالملل أكثر من غير المتفوقين داخل المدرسة، وكذلك خارجها لذا فقد اقترحت أن ظاهرة الملل لا تتعلق بوجود أو غياب المثيرات أو بالتحديات التي تواجه الطلاب داخل الفصول الدراسية، فالمتفوقون يشعرون بالملل عندما تغيب عنهم التحديات الملائمة لقدراتهم، لذا يعد الملل الأكاديمي من المتغيرات المهمة التي تسهم في التنبؤ بالانخفاض في التحصيل الدراسي. (محمد يحيى حسين ناصف، 2018، ص 51).

## خلاصة الفصل

في الأخير لقد تناولنا في هذا الفصل الخلفية النظرية حول الملل الأكاديمي، والذي يعد حالة شعور الطالب بالضجر، السأم، اللامبالاة في المواقف الأكاديمية في بيئة التعلم كما وأن هناك أبعاد ومظاهر ترتبط بوجود الملل الأكاديمي، ثم تطرقنا إلى النظريات المفسرة للملل وفي نهاية الفصل تطرقنا إلى تأثير الملل الأكاديمي التحصيل الدراسي وعلى الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي.



الجانِب المِيداني

## الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة
- 2- مجتمع الدراسة
- 3- الدراسة الاستطلاعية
- 4- الدراسة الأساسية
- 5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

## 1- منهج الدراسة

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق قواعد وأسس، ويساعد على التوصل إلى معرفة منظمة بجوانب الواقع المدروس، ويعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الكشف عن حقيقة بواسطة مجموعة من القواعد لتحديد العمليات للوصول إلى نتيجة معلومة، والمنهج هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاستكشاف الحقيقة والمناهج أو طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة المواضيع، ولهذا توجد عد أنواع من المناهج العلمية.

ولما كانت الدراسة الحالية تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغيراتها (استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي) فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الملائم لهذه الدراسة.

## 2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة وطالبات قسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي المقبلين على التخرج حيث بلغ عددهم (600) طالب وطالبة بواقع (527) طالبة و(73) طالب والجدول الآتي يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (01): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس

| النسبة المئوية | التكرار | المؤشرات<br>الجنس |
|----------------|---------|-------------------|
| 12.16%         | 73      | ذكور              |
| 87.83%         | 527     | إناث              |
| 100%           | 600     | المجموع           |

يتضح من الجدول رقم (01): أن مجتمع الدراسة يتكون من (600) طالب وطالبة

المقبلين على التخرج بقسم علم النفس وعلوم التربية مقسمين إلى: (73) ذكور بنسبة (12.16%) و (527) إناث بنسبة (87.83%).

### 3- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، فمن خلالها نتأكد من وجود عينة الدراسة كما تكشف وتسمح للباحث الحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه.

كما تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصورة الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً بحيث تتوفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف على الوقت اللازم لجمع بياناته، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة، كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة استطلاعية أخرى. (صابو خفاجة، 2002، 123.122)

ولهذا يجب أن نقوم بهذه الدراسة للتحقق من سلامة الاختبارات والعينات وأسلوب اختيارها وتجعل الطالب بعيداً عن الوقوع في الأخطاء في الدراسة الأساسية.

### 3-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها الباحث في الدراسة الأساسية، وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية .
- التأكد إذا ما كانت التعليمات المستعملة في الأدوات ملائمة وواضحة.
- التأكد من وضوح اللغة المعتمدة وعدم وجود غموض في الكلمات.
- ضبط الوقت الملائم والمستغرق للإجابة من طرف الطلبة.
- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة.

### 3-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في تطبيق الدراسة الأساسية قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتمهيد لنا الطريق الذي سوف نسلكه في الدراسة الأساسية، وهذا لما فيه من فوائد وكانت عينة الدراسة الاستطلاعية من جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، حيث قمنا بتطبيق مقياس استراتيجي الضغوط النفسية ومقياس الملل الأكاديمي كتجربة أولى على عينة قوامها (45) فردا، وكانت الانطلاقة الأولى يوم الأحد 18 فيفري 2024 في الفترة الصباحية، وقد أفادتنا هذه الدراسة في الحصر ببعض جوانب الموضوع، مع أن هذه الدراسة لا تعطي قيمة ثابتة إلا أنها تبقى خطوة مهمة للدراسة الأساسية وتعطينا واجهة عن كيفية تطبيقها وتمكننا من التأكد من صلاحية أداة القياس المستخدمة في الدراسة.

### 3-3- حدود الدراسة الاستطلاعية :

**3-3-1- الحدود المكانية:** قسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

**3-3-2- الحدود البشرية:** تشمل عينة الدراسة الاستطلاعية على 45 طالب وطالبة من مستوى ليسانس والماستر بقسم علم النفس وعلوم التربية المقبلين على التخرج بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي .

**3-3-3- الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الصباحية في يوم 12 جانفي 2024.

### 3-4- عينة التقنين:

شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (45) طالب وطالبة بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد عينة التقنين على حسب الجنس:

جدول رقم (02): يوضح توزيع عينة التقنين حسب الجنس

| النسبة المئوية | التكرار | المؤشرات<br>الجنس |
|----------------|---------|-------------------|
| % 22.22        | 10      | ذكور              |
| %77.77         | 35      | إناث              |
| %100           | 45      | المجموع           |

يتضح من الجدول رقم (02) أن عينة التقنين تتكون من (45) طالب وطالبة بقسم علم النفس كلية العلوم الاجتماعية المقبلين على التخرج مقسمين على: (10) ذكور بنسبة (22.22%) و (35) إناث بنسبة (77.77%) .

3-5- صلاحية أدوات الدراسة:

3-5-1- مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

أعد هذا المقياس حسن عبد المعطي (1996) بجامعة المنوفية بمصر ويتكون من (42) بندا تقيس استراتيجية مواجهة الضغوط يجاب عنها ضمن أربعة بدائل هي: موافق تماما ،موافق بصفة عامة ،موافق إلى حد ما،غير موافق ،وتتال الدرجات من 01-04 على الترتيب وكل البنود تصحح في اتجاه واحد.

\*مفتاح تصحيح المقياس:

تم إعطاء درجات من 1 إلى 4 إلى بدائل الاستجابة الأربعة كالآتي :

| موافق تماما | موافق بصفة عامة | موافق الى حد ما | غير موافق |
|-------------|-----------------|-----------------|-----------|
| 4           | 3               | 2               | 1         |

### 3-5-1-1- صدق مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار الخاصية التي صمم الاختبار لقياسه فعلا، والاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع لأجلها.

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (03): يوضح ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس**

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.79           | 0.01          | 22    | 0.71           | 0.01          |
| 2     | 0.76           | 0.01          | 23    | 0.69           | 0.01          |
| 3     | 0.69           | 0.01          | 24    | 0.62           | 0.01          |
| 4     | 0.84           | 0.01          | 25    | 0.55           | 0.01          |
| 5     | 0.62           | 0.01          | 26    | 0.57           | 0.01          |
| 6     | 0.78           | 0.01          | 27    | 0.83           | 0.01          |
| 7     | 0.66           | 0.01          | 28    | 0.66           | 0.01          |
| 8     | 0.80           | 0.01          | 29    | 0.61           | 0.01          |
| 9     | 0.57           | 0.01          | 30    | 0.62           | 0.01          |
| 10    | 0.86           | 0.01          | 31    | 0.68           | 0.01          |
| 11    | 0.51           | 0.01          | 32    | 0.58           | 0.01          |
| 12    | 0.91           | 0.01          | 33    | 0.55           | 0.01          |
| 13    | 0.88           | 0.01          | 34    | 0.68           | 0.01          |
| 14    | 0.83           | 0.01          | 35    | 0.56           | 0.01          |
| 15    | 0.35           | 0.01          | 36    | 0.49           | 0.01          |
| 16    | 0.35           | 0.05          | 37    | 0.44           | 0.01          |
| 17    | 0.80           | 0.01          | 38    | 0.55           | 0.01          |

|      |      |    |      |      |    |
|------|------|----|------|------|----|
| 0.05 | 0.36 | 39 | 0.01 | 0.75 | 18 |
| 0.05 | 0.39 | 40 | 0.01 | 0.64 | 19 |
| 0.01 | 0.50 | 41 | 0.01 | 0.73 | 20 |
| 0.01 | 0.54 | 42 | 0.01 | 0.83 | 21 |

يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن معاملات الارتباط بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.36 - 0.91) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01، والباقي دالة عند 0.05.

### 3-5-1-2- ثبات مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتين الأولى ألفا كرونباخ والثانية التجزئة النصفية على عينة قوامها (45) فرداً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وفيما يلي الجدول رقم (04) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (04): يوضح معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

| التجزئة النصفية |        | ألفا كرونباخ | معامل الثبات                     |
|-----------------|--------|--------------|----------------------------------|
| سبيرمان براون   | جيتمان |              | المتغير                          |
| 0.91            | 0.91   | 0.94         | استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية |

يتضح من الجدول رقم (04) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.91 و 0.94) بعد الاعتماد على معامل جيتمان وسبيرمان براون في طريقة التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.



### 3-5-2- مقياس الملل الأكاديمي:

أعد هذا المقياس من طرف الباحثة لريجان نضال (2021) ويتضمن هذا المقياس ستة أبعاد هي:

- 1- البعد الأول: طرق التدريس ويتكون من 07 فقرات.
  - 2- البعد الثاني: محتوى المناهج الدراسية ويتكون من 08 فقرات.
  - 3- البعد الثالث: أساليب التقييم وقلق الاختبارات ويكون من 07 فقرات.
  - 4- البعد الرابع: مستقبل العمل ويتكون من 07 فقرات.
  - 5- البعد الخامس: واقع الاختيار والرغبة في التخصص ويتكون من 06 فقرات.
  - 6- البعد السادس: الواقع الأسري الاقتصادي والاجتماعي ويتكون من 04 فقرات.
- وهذه المحاور التي كانت من إعداد الباحثة بعد الرجوع للأدب النظري المتعلق بالموضوع والاستعانة بالدراسات السابقة في نفس المجال ومنها دراسة الخوالدة (2013) وإجراء التعديلات المقترحة من المحكمين. (ريجان نضال. 2021. ص 52).

**جدول رقم(05): يوضح تقسيم البنود في مقياس الملل الأكاديمي على حسب طبيعتها:**

| الرقم | طبيعة البنود           | أرقام البنود         | العدد |
|-------|------------------------|----------------------|-------|
| 01    | طرق التدريس            | 38-6-10-4-8-5-1      | 07    |
| 02    | محتوى المناهج الدراسية | 12-15-8-3-11-9-7-2   | 08    |
| 03    | أساليب التقييم         | 16-14-19-13-20-18-17 | 07    |
| 04    | مستقبل العمل           | 27-30-24-26-21-25-23 | 07    |

|    |                   |                                 |    |
|----|-------------------|---------------------------------|----|
| 06 | 32-37-31-29-28-22 | واقع الاختيار والرغبة في التخصص | 05 |
| 04 | 35-33-34-36       | الواقع الأسري                   | 06 |

#### - صدق مقياس الملل الأكاديمي:

لقد تم الاعتماد في حساب صدق المقياس لهذه الدراسة على طريقة الاتساق الداخلي أي ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه وارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس والجداول الآتية توضح ذلك:

#### جدول رقم (06): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (طرق التدريس)

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.51           | 0.05          | 5     | 0.71           | 0.01          |
| 2     | 0.79           | 0.01          | 6     | 0.69           | 0.01          |
| 3     | 0.76           | 0.01          | 7     | 0.62           | 0.01          |
| 4     | 0.69           | 0.01          | /     | /              | /             |

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (طرق التدريس) تراوحت ما بين (0.51 - 0.79) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 والباقي دالة عند 0.05.

#### جدول رقم (07): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (المناهج الدراسية)

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.84           | 0.01          | 5     | 0.83           | 0.01          |
| 2     | 0.62           | 0.01          | 6     | 0.66           | 0.01          |
| 3     | 0.78           | 0.01          | 7     | 0.61           | 0.01          |
| 4     | 0.66           | 0.01          | 8     | 0.64           | 0.01          |

يتبين من خلال الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (المناهج الدراسية) تراوحت ما بين (0.60 – 0.86) وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

**جدول رقم (08): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (أساليب التقييم)**

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.80           | 0.01          | 5     | 0.91           | 0.01          |
| 2     | 0.57           | 0.01          | 6     | 0.88           | 0.01          |
| 3     | 0.86           | 0.01          | 7     | 0.83           | 0.01          |
| 4     | 0.51           | 0.05          | /     | /              | /             |

يتبين من خلال الجدول رقم (08) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (الصدق) تراوحت ما بين (0.62 – 0.87) وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

**جدول رقم (09): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (مستقبل العمل)**

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.57           | 0.01          | 5     | 0.55           | 0.01          |
| 2     | 0.67           | 0.01          | 6     | 0.55           | 0.01          |
| 3     | 0.34           | 0.05          | 7     | 0.77           | 0.01          |
| 4     | 0.61           | 0.01          | /     | /              | /             |

يتبين من خلال الجدول رقم (09) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (مستقبل العمل) تراوحت ما بين (0.34 – 0.77) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 والباقي عند 0.05.

**جدول رقم (10): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (واقع الاختيار والرغبة)**

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.31           | 0.05          | 4     | 0.66           | 0.01          |
| 2     | 0.50           | 0.01          | 5     | 0.46           | 0.01          |
| 3     | 0.38           | 0.05          | 6     | 0.55           | 0.01          |

يتبين من خلال الجدول رقم (10) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (واقع الاختيار والرغبة) تراوحت ما بين (0.31 – 0.66) وهي معظمها دالة عند مستوى الدلالة 0.01 والباقي عند 0.05.

**جدول رقم (11): يوضح معامل ارتباط درجة البند بدرجة البعد الذي ينتمي إليه (الواقع الأسري)**

| الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | الرقم | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|----------------|---------------|-------|----------------|---------------|
| 1     | 0.48           | 0.01          | 3     | 0.58           | 0.01          |
| 2     | 0.51           | 0.01          | 4     | 0.55           | 0.01          |

يتبين من خلال الجدول رقم (11) أن معاملات الارتباط بين درجة البند ودرجة البعد الذي ينتمي إليه (الواقع الأسري) تراوحت ما بين (0.48 – 0.58) وهي كلها دالة عند مستوى الدلالة 0.01.

**جدول رقم (12): يوضح ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس**

| البعد                           | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|---------------------------------|----------------|---------------|
| طرق التدريس                     | 0.92           | 0.01          |
| المناهج الدراسية                | 0.77           | 0.01          |
| أساليب التقييم                  | 0.88           | 0.01          |
| مستقبل العمل                    | 0.89           | 0.01          |
| واقع الاختيار والرغبة في التخصص | 0.87           | 0.01          |
| الواقع الأسري                   | 0.91           | 0.01          |

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن الأبعاد المكونة للمقياس ترتبط بالدرجة الكلية ارتباطاً دالاً يمتد ما بين (0.77 و 0.92)، وسجل أعلى معامل ارتباط بين بعد طرق التدريس والدرجة الكلية بواقع (0.92)، وآخر بعد المناهج الدراسية يقدر ارتباطه مع الدرجة الكلية (0.77) وهي قيم دالة عند مستوى 0.01، وفي ذلك دلالة على أن الأبعاد متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس، أي أن هناك ارتباطاً إيجابياً بين الأبعاد والمقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق، فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس صادقاً.

### ثبات مقياس الملل الأكاديمي:

لقد تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية حيث تم حسابها لكل بعد وللمقياس ككل، وفيما يلي الجدول رقم (13) يوضح معاملات ثبات القائمة المستخدمة:

جدول رقم (13): يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

| الأبعاد                  |  | عدد البنود | قيمة ألفا | التجزئة النصفية |        |
|--------------------------|--|------------|-----------|-----------------|--------|
| طرق التدريس              |  | 7          | 0.82      | سبيرمان وبراون  | جيثمان |
| المناهج الدراسية         |  | 8          | 0.87      | 0.81            | 0.81   |
| أساليب التقويم           |  | 7          | 0.81      |                 |        |
| مستقبل العمل             |  | 7          | 0.80      |                 |        |
| واقع الاختيار والرغبة في |  | 6          | 0.83      |                 |        |
| الواقع الأسري            |  | 4          | 0.89      |                 |        |
| المقياس                  |  | 39         | 0.83      |                 |        |

يتضح من الجدول رقم (13) الخاص بمعاملات الثبات لمقياس الملل الأكاديمي المستخدم في هذه الدراسة أن هذه المعاملات تراوحت ما بين (0.81 و 0.89) بعد الاعتماد على ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ومعنى ذلك أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات فهذه المعاملات مرتفعة بالقدر الذي يسمح لنا بقبولها واعتبار المقياس ثابت.

#### 4- الدراسة الأساسية:

4-1- حدود الدراسة تتحدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمنية ومكانية تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كما يأتي:

4-1-1- الحدود المكانية: قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الشهيد حمه لخضر بولاية الوادي .

4-1-2- الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة على (150) طالب وطالبة من مستوى الليسانس والماستر بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية.

4-1-3- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 18 فيفري 2024 إلى 07 أفريل 2024

#### 4-2- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:

إن اختيارنا لعينة الدراسة بقصد توفير الوقت والجهد، يوجد أنواع كثيرة للعينة، وقد وقع اختيارنا على العينة العشوائية الطبقية لأنها الأنسب لدراستنا، والتي معناها اختيار عينة تمثل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبها في ذلك المجتمع ويمكن أيضا أن تستخدم في اختيار عينات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينها.

بعد زيارة لقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية طبقنا الطريقة العشوائية الطبقية في اختيار العينة التي تعتبر عن مجتمع البحث فكانت النتيجة حصولنا على عينة الدراسة تتكون من (150) طالب وطالبة من القسم بنسبة (25%) وقع عليها الاختيار بالطريقة العشوائية الطبقية، والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم(14): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة على حسب الجنس

| النسبة المئوية | التكرار | المؤشرات<br>الجنس |
|----------------|---------|-------------------|
| 23%            | 28      | ذكور              |
| 77%            | 122     | إناث              |
| %100           | 150     | المجموع           |

من خلال الجدول رقم (14) عدد أفراد العينة يتكون من (150) طالب وطالبة، فنجد أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور الذين وقع عليهم الاختيار حيث يمثل عدد الإناث ب(122) طالبة بنسبة (81.33%) وعدد الذكور (28) طالب بنسبة (18.66%).

#### 5- التقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية. وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك حسب SPSS باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، والمعروف بمتغيرات الدراسة استعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة، التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

- النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري

- معادلة سبيرمان براون. - معادلة جيتمان.

- معامل  $\alpha$  كرومباخ - معامل الارتباط بيرسون

## الفصل الخامس: تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

### تمهيد

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية العامة
  - 2- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى
  - 3- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية
  - 4- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة
  - 5- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة
  - 6- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الخامسة
  - 7- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية السادسة
  - 8- عرض وتحليل ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية السابعة
- الخلاصة ومقترحات.



## تمهيد:

نعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية بناء على المعالجات الإحصائية التي استخدمت على ما تم جمعه وتحليله من البيانات التي قمنا بجمعها، ومن خلال عرض وتحليل الفرضيات، سنحاول تفسير هذه النتائج ومناقشتها، وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل البحث العلمي باعتبارها المرحلة التي يقوم فيها الباحث باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية والكمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث أو تؤكد قبول فروضه أو عدم قبولها .

## 1- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية العامة:

بغرض معالجة الفرضية العامة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (15): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي**

| المؤشرات<br>المتغير                                    | العينة | معامل<br>الارتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدالة<br>الاحصائية |
|--------------------------------------------------------|--------|-------------------|----------------------|---------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>الملل الأكاديمي | 150    | -0.577            | 0.000                | دالة عند<br>0.01    |

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي مقدرة بـ: (- 0.577) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الممل الأكاديمي وهو ما يؤكد صحة الفرضية العامة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

ويمكن عزو ذلك إلى أن الضغوط الأكاديمية والأسرية التي تحصل، ويتعرض لها الطالب التي هي سبب في الممل الأكاديمي، يجد الطالب نفسه أمام مواجهة للتخلص من هذه المواقف الضاغطة، فيستخدم أساليب واستراتيجيات مختلفة لتجاوز هذه الضغوط.

فإنما أن يتبع استراتيجيات مواجهة إقدامية كما صنفها رودولف وموس مثل التحليل المنطقي وإعادة التقييم الايجابي والبحث عن مساعدة والمعلومات فنجد أن الممل الأكاديمي

ينخفض لدى الطالب، وإذا استخدم الطالب أساليب استراتيجية إحصائية مثل التقبل والاستسلام والإحجام المعرفي والتنفيس الانفعالي والبحث عن اثابة بديلة، فنجد أن الملل الأكاديمي يرتفع لدى الطالب.

إلى ذلك دراسة سناء عبد الرحمن قنديل (2022) التي هدفت الى استكشاف الأساليب التي يستخدمها الطلاب المتعلمين في مواجهة الملل الأكاديمي والكشف عن العلاقات الارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الملل الأكاديمي من جهة، وكل من النسق القيم والحاجات النفسية من جهة أخرى نتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات الإقدام السلوكي وقيم أخلاقيات النجاح في العمل ووجدت علاقة ارتباطية سالبة بين استراتيجيات إحجام وقيم أخلاقيات النجاح في العمل والنسق القيم ككل.

## 2- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الأولى:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من طرق التدريس لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (16): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من طرق التدريس**

| المؤشرات<br>المتغير                                         | العينة | معامل<br>الارتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدالة<br>الاحصائية |
|-------------------------------------------------------------|--------|-------------------|----------------------|---------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>الملل من طرق التدريس | 150    | -0.567            | 0.000                | دالة عند<br>0.01    |

من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من طرق التدريس مقدرة بـ: (- 0.567) وهي قيمة دالة إحصائياً

حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الملل من طرق التدريس وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من طرق التدريس لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

إن طرق التدريس التي تكون خالية من عناصر الإثارة والتشويق، ويكون فيها الطالب متلقياً سلبياً باتجاه واحد، تجعل الطالب يتعرض إلى الجمود الفكري والمعرفي والسلوكي في إحداث الملل عنده. فيضطر الطالب التكيف مع الموقف باتخاذ أساليب نفسية سلبية مثل شروذ الذهن أثناء الدرس أو الحديث مع الزملاء أو اللعب بالهاتف أو يحاول أن يطرد الملل باتباع أساليب مواجهة إيجابية مثل الحوار والنقاش المتبادل مع أساتذته، والزملاء أثناء الدرس.

كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة بن يمينه (2018) في ورقة بحثية هدفت من خلالها إلى الإشارة للطرق البيداغوجية داخل الفصل الدراسي بين المتعة والملل، حيث أشارت إلى أنه كل ما كانت الطريقة تعتمد على التفاعل التربوي الإيجابي بين العناصر الثلاثة، المعلم المتعلم والوسيلة التعليمية كلما كانت المدرسة أقرب إلى المتعة بالنسبة للتلميذ ومن النتائج كذلك توصلت على أنه كلما كانت الطريقة مبنية في اتجاه واحد عمودي منحدر من المعلم وصولاً إلى المتعلم كلما جلبت هذه المؤسسة الملل والنفور للتلميذ.

### 3- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثانية:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من المناهج الدراسية لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (17): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من المناهج الدراسية**

| المؤشرات<br>المتغير                                              | العينة | معامل<br>الارتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدالة<br>الاحصائية |
|------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|----------------------|---------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>الملل من المناهج الدراسية | 150    | -0.613            | 0.000                | دالة عند<br>0.01    |

من خلال الجدول رقم (17) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من المناهج الدراسية مقدرة ب: (-0.613) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الملل من المناهج الدراسية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من المناهج الدراسية لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

تعد المناهج الدراسية من المعايير الواجب مراعاتها في جذب انتباه الطلبة ورفع مستوى الاهتمام لديهم بما يدرسون، ما يجعلهم مدركين لأهمية الدراسة، إذ يمكن أن يكون محتوى المناهج غير مناسب لاهتمامات وميول الطلبة وما يتطلبه سوق العمل في المستقبل، ولكي يتجنب الطالب التعثر في الدراسة يبحث عن مصادر للمتعة، مثل الاصدقاء والأستاذ الجيد وممارسة الرياضة والسلوكيات الخارجة عن السياق المدرسي المتمثلة في اللعب والأكل والنظر من النافذة.

كما أشارت دراسة لطيفه زروالي (2016) التي هدفت إلى تحديد مدى شيوع الملل في الأوساط التربوية والإطلاع على محتوى تمثيلات التلاميذ حول مصادر الملل وكذلك مصادر المتعة داخل المدرسة إذا وجدت أن تلاميذ التخصص العلمي هم الأكثر إحساساً بالملل والأقل إحساساً بالمتعة عكس تلاميذ التخصصين الأدبي والتقني فيما يخص مشاعر الملل وقد وجدت أن كثرة الدروس وتشعب المجالات من مصادر الملل.

#### 4- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الثالثة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من أساليب التقييم لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (18): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من أساليب التقييم**

| المؤشرات<br>المتغير                                            | العينة | معامل<br>الارتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدالة<br>الاحصائية |
|----------------------------------------------------------------|--------|-------------------|----------------------|---------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>الملل من أساليب التقييم | 150    | -0.489            | 0.000                | دالة عند<br>0.01    |

من خلال الجدول رقم (18) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من أساليب التقييم مقدرة بـ: (-0.489) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الملل من أساليب التقييم وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من أساليب التقييم لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

جاءت أساليب التقييم الدراسية في المركز الثاني من حيث درجة الملل الأكاديمي مقارنة مع أبعاد الملل الأخرى، وهذا على حسب دراسة لريجال نضال، وجاءت في المركز الأول على حسب دراسة بحيص (2016) التي أشارت إلى أن مجال التقويم جاء في المرتبة الأولى. من هذه الأساليب المتبعة في التقويم هي الاعتماد على الامتحانات التي تجعل الطلبة يلجأون إلى الغش وهي استراتيجية متبعة للتخلص من ضغط الامتحان أو الذهاب إلى الأساتذة والطلب منهم زيادة نقاط الامتحان كذلك نجد عدم موضوعية بعض الأساتذة في تقويم تجعل

بعض الطلبة يشعر اتجاههم بالغضب والعذاب والخصومة والهجوم عليهم وهو نمط من أنماط استراتيجيات المواجهة على حسب تصنيف لازاروس.

##### 5- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الرابعة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الرابعة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من مستقبل العمل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (19): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من مستقبل العمل**

| المؤشرات<br>المتغير                                          | العينة | معامل<br>الارتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدلالة<br>الاحصائية |
|--------------------------------------------------------------|--------|-------------------|----------------------|----------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية<br>الملل من مستقبل العمل | 150    | -0.537            | 0.000                | دالة عند<br>0.01     |

من خلال الجدول رقم (19) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من مستقبل العمل مقدرة ب: (-0.537) وهي قيمة دالة إحصائية حيث أن مستوى الدلالة يقدر ب: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الملل من مستقبل العمل وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الرابعة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من مستقبل العمل لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

إن الذي يشغل بال الطلبة الدارسين هو مستقبل العمل، وبما أن التغيرات الاقتصادية والاجتماعية التي ميزت المجتمع في الآونة الأخيرة من انتشار البطالة وكثرة متطلبات الحياة وتعتها، وكذلك عدم توفر مناصب الشغل للعديد من التخصصات وأنهم لا يجدون ما يعملون

ويطمحون إليه ،فتتأهبهم بذلك حالة من الإحباط والملل، لكن عند الطلبة أو بعض الطلبة المقبلون على التخرج ينظرون إلى الأمور بطريقة عقلانية وموضوعية ويعيشون حياتهم مرحلة بمرحلة ،والمرحلة الأهم والتي يجب أن تحظى باهتمامهم وتركيزهم هي مرحلة الدراسة والتفوق فيها ،وهو أن يكون دافعا لمواصلة الدراسات العليا أو أن يكون جسرا لحياة مهنية ناجحة ،وتأجيل التفكير فيما بعد التخرج لحينه وهو إتباع أسلوب مواجهة التأجيل وكذلك يعود وجود المساندة الخارجية أي توفر مناسب عمل خارج إطار الشهادة المتحصل عليها من طرف الطالب وهو نمط آخر من استراتيجيات المواجهة ومنهم من يمارس هذه الأعمال وهم في المرحلة الجامعية اي أنه ما زالوا طلبة وبالتالي يكون الملل الأكاديمي لديهم منخفض كما أشارت إليه دراسة احمادي وسالمي (2015) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين قلق المستقبل المهني والأفكار العقلانية و اللاعقلانية لدى الطلبة الجامعيين.

#### 6- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية الخامسة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية الخامسة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والملل من واقع الاختيار والرغبة في التخصص لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (20): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والملل من واقع الاختيار والرغبة في التخصص**

| المؤشرات | العينة | معامل الارتباط | القيمة الاحتمالية | الدلالة الاحصائية |
|----------|--------|----------------|-------------------|-------------------|
| المتغير  |        |                |                   |                   |



|                  |       |        |     |                                             |
|------------------|-------|--------|-----|---------------------------------------------|
| دالة عند<br>0.01 | 0.000 | -0.499 | 150 | استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية         |
|                  |       |        |     | الملل من واقع الاختيار<br>والرغبة في التخصص |

من خلال الجدول رقم (20) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من واقع الاختيار والرغبة في التخصص مقدرة بـ: (-0.499) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الملل من واقع الاختيار والرغبة في التخصص وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الخامسة ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عكسية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من واقع الاختيار والرغبة في التخصص لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

إن اختيار تخصص غير مرغوب فيه بالنسبة للطلاب يجعله عرضة للملل، وكذلك إذا كان هذا التخصص غير مناسب لقدراته أو أن يجد نفسه في واقع لا يستطيع أن يتكيف معه أو لا يستطيع تكوين صداقات مع طلبة، ولا يستطيع الانسجام مع زملائه أو لا يحب العمل في مجال تخصصه، فقد يتجنب الطالب هذه المواقف الضاغطة، مثل التهرب من خلال النوم أو الأكل وتناول الكحول والأدوية والمخدرات أو أن يلوم نفسه، وكلما تجنب الطالب يجد نفسه معرضاً للملل الأكاديمي بكثرة، وكذلك قد يحاول مجتهداً التحكم في التوتر الانفعالي باستخدام أساليب دفاعية، مثل التفكير التفاوضي فيكون الملل لديه منخفض.

كما أشارت إلى ذلك دراسة إبراهيم موسى الجعافرة (2016) أن طبيعة التخصص تلعب دوراً كبيراً في الملل الأكاديمي.

## 7- تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الجزئية السادسة:

بغرض معالجة الفرضية الجزئية السادسة للدراسة والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من الواقع الأسري لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج، وبغرض معالجة هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك:

**جدول رقم (21): يوضح قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من الواقع الأسري**

| المؤشرات<br>المتغير                 | العينة | معامل<br>الارتباط | القيمة<br>الاحتمالية | الدالة<br>الاحصائية |
|-------------------------------------|--------|-------------------|----------------------|---------------------|
| استراتيجية مواجهة<br>الضغوط النفسية | 150    | -0.639            | 0.000                | دالة عند<br>0.01    |
| الملل من الواقع الأسري              |        |                   |                      |                     |

من خلال الجدول رقم (21) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من الواقع الأسري مقدرة بـ: (-0.639) وهي قيمة دالة إحصائياً حيث أن مستوى الدلالة يقدر بـ: (0.000) وهو أصغر من (0.01)، وهذا يعني أن التغير في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية يتبعه تغير في الملل من الواقع الأسري وهو ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية السادسة، ومنه نستطيع القول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والملل من الواقع الأسري لدى طلبة الجامعة المقبلين على التخرج.

إن مجال الواقع الاقتصادي والاجتماعي الأسري يجعل الطالب يتعرض للضغوط الأكاديمية، مما يسبب الملل كترك إنجاز البحوث وكثرة الغيابات وربما يكون تقديره الذاتي منخفض بسبب عدم قدرته على توفير اللباس، لكي يكون بمظهر ملائم فإذا كانت الأسرة تهتم بالتعليم والتعلم اجتماعياً واقتصادياً، وهي طريقة تجعل الطالب يتحفز للدراسة، كذلك يؤدي التشجيع من طرف الوالدين أثراً في انخفاض الملل لديه، وإذا كان الطالب في بيئة أسرية غير مناسبة، مثل أن يعاني من التفكك الأسري يزيد لديه الملل الأكاديمي وربما يكون التفكك الأسري حافزاً للتخلص من الملل الأكاديمي والنجاح الدراسي، وذلك بإتباع أساليب مثل أسلوب إثبات وتوكيد الذات.

وأشارت دراسة ابراهيم موسى الجعافره (2016) إلى وجود ضغوط بين طلبة السنة الأولى والثانية لصالح طلبة السنة الأولى الذين ربما لم يحصلوا على امتيازات أسرية كافية مع

متطلبات الجامعة ،وأیضا ظهرت فروق بین طلبة السنة الثانية والثالثة لصالح طلبة السنة الثالثة التي تزيد مسؤولياتهم نظرا لاندماجهم بجو المناخ الجامعي ،وبین طلبة السنة الثانية والرابعة لصالح طلبة السنة الرابعة الذين يشعرون بالضبط الاقتصادي ،نظرا لزيادة مصاريفهم وتنوع اهتماماتهم وبين طلبة السنة الثالثة والرابعة لصالح طلبة السنة الثالثة الذين تزيد عليهم الضغوط الاقتصادية، وكذلك في مجال الضغوط الأسرية والاجتماعية تبين تزايد الضغوط في السنة الرابعة نظرا لأن الطلبة تقع عليهم مسؤوليات أسرية عندما يقترب من التخرج في الجامعة، ويصبحون يتحملون مسؤولية علاقاتهم الاجتماعية ويصبح لهم دور أكبر في الأسرة.

### خلاصة الدراسة ومقترحاتها:

تعد الدراسة التي تم انجازها من المساهمات التي تناولت موضوع علاقة استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بالملل الأكاديمي، وهي تعتبر من مواضيع الساعة وذلك للأهمية البالغة التي تحظى بها الخصائص والعواطف الشخصية في الوقت الراهن، حيث تزايد اهتمام الباحثين بدراسة الحياة السلوكية للإنسان وأفكاره من ناحيتها الإيجابية والسلبية، ويتجلى هذا

في مختلف الأبحاث والدراسات التي يسعى العلماء والباحثون من خلالها إلى فهم الإنسان ودوافعه، إلى جانب معرفة خصائصه وسماته الانفعالية.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة جوانب هذا الموضوع لدى الطالب الجمعي، حيث اخترنا كعينة لدراستنا الأساسية طلبة قسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.

وانطلقت دراستنا من مجموعة فرضيات تم التحقق منها بواسطة تطبيق أدوات لجمع البيانات، ومن ثم معالجتها وتحليلها، وبعد مناقشة فرضيات الدراسة وتفسيرها، ومن خلال ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج.

خرج الباحثان بالعديد من التوصيات على النحو التالي:

- لابد من إعادة النظر بمحتوى المناهج الدراسية وأساليب تدريسها وطرق تقييمها، وذلك للحد من خطر تعرض الطلبة لدرجات أعلى من الملل الأكاديمي الناتج عن محتوى المناهج الدراسية.

- ضرورة مراعاة ميول الطلبة وتوجهاتهم في اختيار تخصصاتهم الجامعية والتركيز على اختبارات الميول المهنية في أي تخصص لأن هذا يدعم وبشكل كبير انطباعات الطلبة وتلبية رغباتهم الدراسية والمهنية.

- تطوير أساليب التقييم وجعلها أكثر شمولية وألا تقتصر على الامتحانات.

- إدراج مساق مهارات التنظيم الذاتي لما يحتويه هذا المساق من معلومات هامة تساعد الطلبة في أن يمتلكوا مهارات جيدة، والاستبصار النفسي وحل المشكلات التي تعينهم على الاستمرار في حياتهم الجامعية ومواجهة الصعوبات بأعلى درجة من الكفاءة الذاتية.

- ضرورة العناية بالطلبة وإعانتهم على الصعوبات في حياتهم الدراسية ومساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم.

- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث وبخاصة أثر برنامج المعرفة السلوكي في خفض مستوى الملل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، وأيضاً إجراء دراسة تبحث في استراتيجيات

التعامل مع الملل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات كذلك استكشاف الاستراتيجيات المناسبة وغير المناسبة ومن ثم تدريب الطلبة وتشجيعهم على استخدام ما هو مناسب.

- عصرنه وسائل التعليم وجعلها أكثر متعة بالنسبة للطالب واستخدام أساليب تعليم وأنشطة لا منهجية من شأنها خفض مستوى الملل الأكاديمي وتعزيز الكفاءة الذاتية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

آمال الطاهري، خباب عقيلة (2023). الملل المدرسي ومؤثراته دراسة ميدانية بالمدارس الابتدائية. مجلة التواصل المجلد 29 عدد 01. جامعة باجي مختار عنابة الجزائر.

آمال، إبراهيم الفقي (2016). فعالية الارشاد التربوي في ادارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا. مجلة التربية الخاصة مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية كلية التربية جامعة الزقازيق.

بوزيدي مسعودة الزهرة باعمر (2022). الملل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة ثانوي بثنائية المقاومة الشعبية. بمدينة الأغواط.

بوعافية، نبيلة (2008). نمط شخصية المديرين وعلاقته بالضغط المهني واستراتيجيات المواجهة. رسالة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر 02.

تحية محمد، عبد العال (2012). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة في دراسة سيكولوجية للضجر مجلة كلية التربية. جامعة بنها مصر مجلة 23. أكتوبر العدد 92.

جدو، عبد الحفيظ (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. مذكرة ماجستير تخصص تربية علاجية. جامعة سطيف 2 الجزائر.

جوده، آمال عبد القادر (2004). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى. بحث مقدم في المؤتمر التربوي الأول بعنوان التربية في فلسطين وتغيرات العصر كلية التربية الجامعة الاسلامية غزة. خليفى نادية (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة. جامعة الجزائر 02 بلقاسم سعد الله.

- الخوالدة، تيسير (2013). الملل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة البيت. مجلة المنارة المجلة 19 العدد 01.
- ريم فهد، الدولية (2019). الملل الأكاديمي وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الثانوية. الكويت مجلة كلية التربية جامعة الأزهر العدد 184 الجزء 02.
- سناء، عبد الرحمن قنديل (2022). النسق القيمي والحاجات النفسية وعلاقتهم باستراتيجيات مواجهة الملل الأكاديمي لدى عينة من الطلاب المعلمين مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية النفسية. المجلد 16. العدد 05.
- الشرطي يزيد (2008). طلب التخصص معلم صف في الجامعة الهاشمية للملل الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة دراسات العلوم التربوية. المجلد 35 العدد 01.
- شفيق، ساعد (2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهه الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية. دراسة على أربع مجموعات من المرضى المترددين على المؤسسات الإستشفائية بمدينة بسكرة. أطروحة جامعة محمد خيضر بسكرة.
- شويخ، هناء أحمد (2007). أساليب تخفيف الضغوط النفسيه الناتجة عن الأورام السرطانية. إطار للنشر والتوزيع القاهرة. بدون طبعه.
- شويطر، خيرة (2017). استراتيجيات مواجهه الضغوط النفسيه لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة الاجتماعية دراسة ميدانية. أطروحة مقدمه لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية. جامعته وهران 02 الجزائر.
- عبد الكريم، نبيل عبد العزيز (2017). نزعة الملل وعلاقته بعادات العقل لدى طلبة الجامعة مجلة آداب الفراهيدي 31.



علي، حراث (2020). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة مصر. قسم علم النفس وعلوم التربية دراسة ميدانية بمدينة الأغواط أطروحة مقدمة لنيل شهادة تخصص الارشاد النفسي التربوي. جامعه قاصدي مرباح ورقلة.

عمار حمامه، آمنة خليل (2023). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتوافق الأكاديمي لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع مجلد 07 العدد 01. جامعة الوادي. الجزائر.

غياث، بوفلجة (2016). مؤشرات الملل والمتعة في المدرسة الجزائرية. ملتقى وطني في النشاطات الدراسية التدريسية بين المتعة والملل الفترة مخبر البحث في التربية علم النفس. جامعة وهران 02 الجزائر.

كريمة وميلود عمار (2016). اشكالية الملل عند الطالب الجامعي دراسة مقارنة بين تمثلات الملل. عند طلبة الماستر في العلوم الاجتماعية وبين طلبة المدرسة العليا للأساتذة تخصص لغة فرنسية. بجامعة مستغانم الجزائر.

لريجان نضال، كمال عرفه (2021). الملل الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة جامعتي الخليل وبوليتكنك فلسطين. في محافظه الخليل. كلية الدراسات العليا جامعة الخليل.

مجلة دراسات انسانية واجتماعية. المجلد 11 العدد 02 جامعة وهران 02 الجزائر.

محمد يحيى حسين ناصف (2018). الشعور بالملل الأكاديمي ونسبه انتشاره ومبرراته وعلاقاته بمستوى التحصيل والمشاركة الاكاديمية وسلوكيات المعلم الداعمة لاستقلاله طلاب المرحلة الثانوية. الناشر المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية بالقاهرة جمهورية مصر العربية.

محمود، ابراهيم عبد العزيز (2023). مستوى الضجر الأكاديمي وفقا للنوع الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. المجلة العلمية كلية التربية جامعة الوادي الجديدة العدد 47.

مريم بوخطة، ربيع جعفر (2018). الملل اكايمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة استكشافية مقارنة بمخبر علم النفس وجودة الحياة جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر.

مصطفى علي، رمضان مظلوم فعالية (2014). برنامج إرشادي للتخفيف الضجر لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب أغسطس العدد 52.

ملتقى وطني. النشاطات الدراسية التدريسية بين المتعة والملل مخبر البحث في التربية وعلم النفس. جامعة وهران 02 الجزائر.

نهلة فرج، علي الشافعي (2016). الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة مجله كلية التربية العدد 107 يوليو ج 02.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

أخي الطالب أختي الطالبة:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة ماستر تخصص علم النفس المدرسي نضع في متناولك هذا الاستبيان الذي يمثل مجموعة من الفقرات ،الرجاء الإجابة عنها كاملة وبدقة وذلك بوضع علامة (×) أمام الإجابة التي تراها مناسبة لك بكل صراحة وقناعة مع العلم أن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي فقط مع ضمان السرية التامة.

البيانات الشخصية:

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

التخصص:.....

المستوى الدراسي :.....

## مقياس: الملل الأكاديمي

|                                             | دائماً | غالبا | أحيانا | نادرا | أبدا                                                                  |
|---------------------------------------------|--------|-------|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>البعد الأول: طرق التدريس</b>             |        |       |        |       |                                                                       |
| 1                                           |        |       |        |       | أشعر ببطء مرور الوقت في المحاضرات.                                    |
| 2                                           |        |       |        |       | معظم المدرسين يستخدمون طرق تدريس مملة.                                |
| 3                                           |        |       |        |       | كثيرا ما أفقد التواصل مع الأساتذة في المحاضرات بسبب طرق تدريسهم       |
| 4                                           |        |       |        |       | طرق التدريس التي يستخدمها معظم الأساتذة تثير الكآبة والضجر.           |
| 5                                           |        |       |        |       | أشعر بالاستياء من قلة التفاعل بيني وبين أساتذتي.                      |
| 6                                           |        |       |        |       | طرق التدريس التي يستخدمها كثير من الأساتذة كونت لدي اتجاهها سلبيا نحو |
| 7                                           |        |       |        |       | أشعر بعدم الارتياح في الكثير من المحاضرات بسبب طرق التدريس النظرية    |
| <b>البعد الثاني: محتوى المناهج الدراسية</b> |        |       |        |       |                                                                       |
| 1                                           |        |       |        |       | يغلب على محتوى المناهج الدراسية التكرار والتداخل.                     |
| 2                                           |        |       |        |       | محتوى معظم المواد الدراسية في تخصصي يخلو من الإمتاع.                  |
| 3                                           |        |       |        |       | يغلب على محتوى المناهج الدراسية الإطالة المملة.                       |
| 4                                           |        |       |        |       | يغلب على المناهج الدراسية قلة النشاطات والتطبيق العملي.               |
| 5                                           |        |       |        |       | محتوى معظم المناهج الدراسية لا ينمي عندي الفضول العلمي.               |
| 6                                           |        |       |        |       | محتوى معظم المناهج الدراسية لا يتناسب ميولي ورغباتي.                  |
| 7                                           |        |       |        |       | يقلقني ضعف ارتباط محتوى معظم المناهج الدراسية بمستقبلي المهني.        |
| 8                                           |        |       |        |       | يزعجني ضعف ارتباط محتوى المناهج الدراسية بتوجهات المجتمع.             |
| <b>البعد الثالث: أساليب التقييم</b>         |        |       |        |       |                                                                       |
| 1                                           |        |       |        |       | عدم موضوعية بعض الأساتذة في تقييم أداء الطلبة تثير مخاوفي.            |
| 2                                           |        |       |        |       | اعتماد التقييم على الامتحانات يسبب لي ضيقا شديدا.                     |
| 3                                           |        |       |        |       | يضايقني كثيرا أن غاية التدريس في كثير من المرات هي حفظ المعلومات.     |
| 4                                           |        |       |        |       | يضايقني تركيز معظم الامتحانات على المواد النظرية.                     |
| 5                                           |        |       |        |       | أسئلة معظم الامتحانات تسبب لي التوتر والانزعاج.                       |
| 6                                           |        |       |        |       | كثيرا ما يرعبني الفشل في الامتحانات.                                  |
| 7                                           |        |       |        |       | أشعر أن تقييم الوظائف التي تعطى لنا يخلو من الموضوعية                 |

|                                                           | أبدا | نادرا | أحي<br>أنا | غالبا | دائما |                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|------|-------|------------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>البعد الرابع: مستقبل العمل</b>                         |      |       |            |       |       |                                                                           |
| 1                                                         |      |       |            |       |       | لا أتوقع فرص عمل في مجال تخصصي.                                           |
| 2                                                         |      |       |            |       |       | تضخم أعداد الطلبة في التخصص يجعلني أشعر بعدم وجود فرصة عمل                |
| 3                                                         |      |       |            |       |       | يؤرقني أن هناك عدم شفافية في التوظيف.                                     |
| 4                                                         |      |       |            |       |       | ينتابني حالة من الإحباط نتيجة البطالة السائدة في أوساط الخريجين من زملائي |
| 5                                                         |      |       |            |       |       | أشعر بأن العمل في مجال تخصصي لا يلبي احتياجاتي المادية.                   |
| 6                                                         |      |       |            |       |       | العمل في مهنة أفضل من الوظيفة يسيطر على تفكيري ومخططاتي.                  |
| 7                                                         |      |       |            |       |       | لدي شعور بالإحباط من مستقبلي الوظيفي.                                     |
| <b>البعد الخامس: واقع الاختيار والرغبة في التخصص</b>      |      |       |            |       |       |                                                                           |
| 1                                                         |      |       |            |       |       | أميل إلى تغيير تخصصي إلى تخصص آخر.                                        |
| 2                                                         |      |       |            |       |       | قدراتي الأكاديمية والمعرفية لا تؤهلني لانتهاء دراستي في تخصصي الحالي.     |
| 3                                                         |      |       |            |       |       | تخصصي لا يلبي رغبتني وطموحي.                                              |
| 4                                                         |      |       |            |       |       | لا أنسجم مع زملائي في التخصص.                                             |
| 5                                                         |      |       |            |       |       | أفضل تكوين صداقات مع طلبة من تخصصات أخرى.                                 |
| 6                                                         |      |       |            |       |       | لا أحب العمل في مجال تخصصي.                                               |
| <b>البعد السادس: الواقع الأسري (الاقتصادي والاجتماعي)</b> |      |       |            |       |       |                                                                           |
| 1                                                         |      |       |            |       |       | أشعر بعدم الاستقرار داخل أسرتي.                                           |
| 2                                                         |      |       |            |       |       | البيئة الأسرية غير مناسبة للدراسة                                         |
| 3                                                         |      |       |            |       |       | لا يهتم أفراد أسرتي بالتعليم والتعلم.                                     |
| 4                                                         |      |       |            |       |       | أفتقد التشجيع الوالدي نحو الدراسة.                                        |

## مقياس: مقياس استراتيجيات المواجهة

| رقم | عندما تعرضت لمشكلة فأنتي :.....                                      | موافق<br>تماما | موافق<br>بصفة<br>عامة | موافق<br>إلى حد<br>ما | غير<br>موافق |
|-----|----------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------------|
| 1   | أفكر في أمور أخرى بعيدة عنها.                                        |                |                       |                       |              |
| 2   | أبتعد عن التفكير في المشكلة.                                         |                |                       |                       |              |
| 3   | أحاول أن أفهم المشكلة جيدا من خلال الآخرين.                          |                |                       |                       |              |
| 4   | أوعد نفسي بأن الأمور ستتحسن قريبا.                                   |                |                       |                       |              |
| 5   | أتمنى أن تتكشف الغمة، وتحل المشكلة.                                  |                |                       |                       |              |
| 6   | أكثر من النوافل عسى أن تقربني من الله.                               |                |                       |                       |              |
| 7   | أفعل أي شيء قد لا يحل المشكلة، ولكن على الأقل أكون قد فعلت شيئا.     |                |                       |                       |              |
| 8   | أتعلم أن أعيش مع جو المشكلة.                                         |                |                       |                       |              |
| 9   | أحاول عدم اليأس وأطبق المثل القائل " في التأني السلامة.              |                |                       |                       |              |
| 10  | أرفض الاعتراف بما حدث.                                               |                |                       |                       |              |
| 11  | أتخلى عن الآراء الأخرى التي قد تحيرني وتصرفني عن المشكلة.            |                |                       |                       |              |
| 12  | أنشغل بأشياء أخرى حتى لا تتغلب على مشاعري.                           |                |                       |                       |              |
| 13  | أحاول نسيان المشكلة تماما.                                           |                |                       |                       |              |
| 14  | أسأل الناس الذين حدثت لهم مثل مشكلتي ماذا فعلوا فيها.                |                |                       |                       |              |
| 15  | أطمئن نفسي بأن كل شيء سيتعدل قريبا.                                  |                |                       |                       |              |
| 16  | أتوقع ما يمكن أن تصل إليه الأمور، إذا تعاملت مع المشكلة على نحو ما.  |                |                       |                       |              |
| 17  | أحاول أن أجد الراحة في الدين بالإكثار من حضور الندوات الدينية.       |                |                       |                       |              |
| 18  | أنتظر ما سوف يحدث بعدها أفكر فيما يمكن أن أفعله.                     |                |                       |                       |              |
| 19  | أتعرف على أصدقاء جدد، وأحاول الاندماج معهم.                          |                |                       |                       |              |
| 20  | أحاول جاهدا منع الأشياء الأخرى من التصادم مع مجهوداتي في حل المشكلة. |                |                       |                       |              |
| 21  | أنام أكثر من المعتاد، وربما أعتمد على المهدئات.                      |                |                       |                       |              |

|  |  |  |  |                                                               |    |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |  | أفعل أي شيء مباشرة لمواجهة المشكلة.                           | 22 |
|  |  |  |  | أقضي أوقات طويلة أمام التلفزيون، لأشعر أن المشكلة أقل خطرا.   | 23 |
|  |  |  |  | أعطي نفسي راحة (إجازة) وأبتعد عن المشكلة.                     | 24 |
|  |  |  |  | لا أتعجل الفعل أو تنفيذ حدي الأول لمواجهة المشكلة.            | 25 |
|  |  |  |  | أنظر إلى الجانب الإيجابي فقط لما يحدث حولي.                   | 26 |
|  |  |  |  | أتأكد من عدم تدهور الموقف بالحل الذي أشرع في القيام به.       | 27 |
|  |  |  |  | أتوجه إلى الله بالدعاء ليكشف عني الضر وتحل المشكلة.           | 28 |
|  |  |  |  | أجبر نفسي على انتظار الوقت المناسب للتعامل مع المشكلة.        | 29 |
|  |  |  |  | أبتعد عن التوتر وأنشغل بالتفكير في المستقبل المشرق.           | 30 |
|  |  |  |  | أسترجع خبراتي السابقة للمواقف المشابهة.                       | 31 |
|  |  |  |  | أقول لنفسي دائما أنه لم يحدث شيئا.                            | 32 |
|  |  |  |  | أخذ في اعتباري العديد من البدائل عند مواجهة المشكلة.          | 33 |
|  |  |  |  | ألوم نفسي كثيرا وأذكرها أنني سبب المشكلة.                     | 34 |
|  |  |  |  | أبتعد عن أي شخص يمكن أن يذكرني بالمشكلة.                      | 35 |
|  |  |  |  | أعتبر نفسي أفضل من الآخرين الذين أملت بهم مثل مشكلتي.         | 36 |
|  |  |  |  | أعيد تحديد ما هو هام في حياتي، وما يجب الاهتمام به.           | 37 |
|  |  |  |  | أفعل ما يجب أن أفعله، وأستمر في بذل الجهد للتغلب على المشكلة. | 38 |
|  |  |  |  | أتجنب الناس عموما.                                            | 39 |
|  |  |  |  | أقوم بأي عمل آخر حتى أبتعد عن التفكير في المشكلة.             | 40 |
|  |  |  |  | أقول لنفسي أن المشكلة سيحلها الزمن.                           | 41 |
|  |  |  |  | أقبل الواقع وأرضى به.                                         | 42 |

نشكركم على تعاونكم معنا