

# الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

.Entertainment boredom and its relationship to perceived str

م.علي سلمان منصور عباس ( مرشد تربوي ) وزارة التربية alisalmein@uowasit.edu.iq

رقم الموبايل/ 07800011440

ess among university students

### مستخلص البحث

أستهدف البحث الحالي التعرف على:

- (1) الملل الترفيهي لدى طلبة الجامعة.
- (2) دلالة الفروق الاحصائية في الملل الترفيهي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير ( الجنس - التخصص).
- (3) الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.
- (4) دلالة الفروق الإحصائية في الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص)
- (5) العلاقة الارتباطية بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث ما يأتي:-

لعدم توفر مقياس يمثل متغير البحث وهو الملل الترفيهي, إذ قام الباحث ببناء المقياس بالاعتماد على الدراسات السابقة وتعريف ونظريه الملل الترفيهي, إذ تكون المقياس من (13) فقرة وفق تدرج خماسي, كذلك تم تبني مقياس الاجهاد المتصور اعداد (Cohen & Williamson, 1988) إذ بلغ عدد فقرات المقياس (20) فقرة وفق تدرج خماسي, وتحقيقاً لأهداف البحث طُبّق الباحث المقياس على عينة قوامها (400) طالب وطالبة وبواقع (160) ذكور و(240) اناث للعام الدراسي 2023-2024 ثم حلل البيانات بالاستعانة بالبرنامج الحاسوبي الحقيبة الإحصائية (spss) وكانت النتائج كما يأتي:

- 1- أن طلبة الجامعة لديهم ملل ترفيهي.
  - 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الملل الترفيهي تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص)
  - 3- يعاني طلاب الجامعة من الاجهاد المتصور.
  - 4- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاجهاد المتصور تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص)
  - 5- وجود علاقة ارتباطية بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور.
- الكلمات المفتاحية: الملل الترفيهي, الاجهاد المتصور, طلبة الجامعة.

### Abstract

The aim of the current research is to identify:

- 1) Recreational boredom among university students.

- 2) The significance of statistical differences in recreational boredom among university students according to the variable (gender - specialization).
- 3) Perceived stress among university students.
- 4) The significance of statistical differences in perceived stress among university students according to the variable (gender - specialization)
- 5) The correlation between recreational boredom and perceived stress among university students.

To achieve the research objectives, the researcher relied on the following:

Due to the lack of a scale representing the research variable, which is entertainment boredom, the researcher built the scale based on

Previous studies and the definition and theory of entertainment boredom, as the scale consists of 13 paragraphs according to a five-point scale.

The perceived stress scale prepared by Cohen & Williamson (1988) was also adopted, with the number of items reaching

The scale consists of 20 paragraphs according to a five-point scale. To achieve the research objectives, the researcher applied the scale to a sample of 400 male and female students, 160 males and 240 females, for the academic year 2024-2025. Then, he analyzed the data.

Using the statistical package computer program (SPSS), the results were as follows:

- 1- University students have recreational boredom.
- 2- There are statistically significant differences in recreational boredom according to the variable (gender - specialization).
- 3- University students suffer from perceived stress.
- 4- There are no statistically significant differences in perceived stress depending on the variable (gender - specialization).
- 5 - There is a correlation between entertainment boredom and perceived stress.

**Keywords: Entertainment boredom, perceived stress, university students**

## الفصل الأول:

### أولاً: مشكلة البحث:

ينظر الطالب إلى وقت الفراغ على أنه ملل، فقد يكون لهذا تأثيرات صحية معينة حيث ارتبط ملل الترفيه بالسلوكيات غير التكيفية والعواقب الصحية السلبية، حتى إذا انتقلت بعض الأنشطة إلى تنسيق افتراضي، فقد يؤثر هذا على مستويات ملل الترفيه حيث قد لا يكون النشاط ممتعاً بنفس القدر مثل التنسيق الشخصي، ولأن الملل الترفيهي والإجهاد المتصور مرتبطان بالمخاطرة والسلوكيات غير التكيفية (Mercer & 2015: 77). (Eastwood,

وعلى سبيل المثال ماسبه انتشار مرض كورونا في الفصل الدراسي لعام 2020، وتأثيره بسرعة على حياة معظم طلاب الجامعات، إذ تساعد جهات النظر المتعلقة بالحياة المدرسية وغير المدرسية في تشكيل العامل المختلف الذي ربما أثرت على طلاب الجامعات من استجابات كوفيد-19 وتأثيراته، على وجه التحديد، كان للاستجابات والتأثيرات السريعة القدرة على التسبب في تعرض الطلاب لأحداث حياتية سلبية كبرى مختلفة، وتغيرات

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

في الملل الترفيهي والإجهاد المتصور، فضلاً عن الاضطرار إلى الموائمة مع السلوك الصحي الجديد للتباعد الاجتماعي (Burke, 2020:66).

وبالمقارنة مع عموم المجتمع، وجد أن الملل الشديد أكثر انتشاراً بين الشباب، والأفراد الأصغر سناً غير المتزوجين، والعاملين غير المتفرغين، وأصحاب الدخل المنخفض (Hickerson, & Beggs, 2007: 1036). وهذه معلومات مهمة للدراسة الحالية حيث أن الاختلافات المذكورة في انتشار الملل هي سمة ديموغرافية شائعة بين طلاب الجامعات، ومع ذلك، استكشف الباحثون معدلات انتشار الملل لدى طلاب الجامعات ووجدوا أن الطلاب في الغالب يبلغون عن مستويات منخفضة من الملل الترفيهي (Gordon & Caltabiano, 1996: 838). وقد وجد أن طلاب الجامعات لديهم مستويات ملل مستمرة طوال سنوات مختلفة في المدرسة، وعلى وجه التحديد وجد أن طلاب البكالوريوس يحافظون على نفس معدلات مستويات الملل المبلغ عنها ذاتياً من العامين الدراسيين الأول والثاني (Haller & Kaup, 2013: 403)، وقد وجدت الأبحاث السابقة أنه مقارنة بمواقع أخرى، كان لدى عامة السكان البالغين مستويات ملل أعلى في المدارس / الكليات والعمل وكان لديهم مستويات أقل من الملل في المطاعم والحانات وصالة الألعاب الرياضية، وهذا مثير للاهتمام بالنسبة للبحث الحالي لأنه يفترض أن معظم هذه المواقع والخدمات كانت مغلقة و/أو كانت بها خدمات متغيرة، مما قد يؤدي بالتالي إلى معدلات ملل متفاوتة بين طلاب الجامعات. وفي حين ثبت أنه خلال فترات زمنية نموذجية، يكون لدى طلاب الجامعات مستويات أقل من الملل المستمر، فإن البحث الحالي مهم لأنه يمكن أن يوفر معلومات عن معدلات الملل الترفيهي لطلاب الجامعات خلال فترة زمنية جديدة غير نمطية (Gilbert & Fister, 2011: 474).

ومن أجل تحقيق هذا الهدف سيحاول البحث الحالي، معرفته عن طريق تقصي العلاقة بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور، لدى طلبة الجامعة، من خلال الإجابة عن السؤال الآتي.

▪ ما علاقة الملل الترفيهي بالاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة؟

### ثانياً: أهمية البحث:

#### الأهمية النظرية:

- 1- يتناول البحث الحالي متغير حديث يعالج الجوانب النفسية والسلوكية مثل الملل الترفيهي، والاجهاد المتصور.
- ٢- تحليل دور الاجهاد المتصور في تحقيق الاستقرار الانفعالي وخاصة طلبة الجامعة.
- 3- أهمية العينة التي تتعرض لها الدراسة، وهي طلبة الجامعة، التي تمثل الركيزة المهمة في المجتمع.

#### الأهمية التطبيقية:

- 1- تسهم هذه الدراسة في معرفة مستوى تباين مستوى التوقعات لدى الطلبة في جامعة واسط.
- 2- تسهم هذا الدراسة في معرفة مستوى الملل الترفيهي لدى طلبة الجامعة في جامعة واسط.
- 3- تقيد الدراسة المختصين النفسيين والمهنيين والإداريين لاتخاذ القرارات المناسبة بهذا الشأن.

- 4- تقدم الدراسة نتائج تفيد العاملين في حقل الإرشاد النفسي في معرفة مستوى الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.
- 5- يأمل الباحث إفادة وتطوير خدمات مراكز التدريب والدعم النفسي والاجتماعي في المجال.
- 6- تقدم الدراسة مقاييس محكمة مضبوطة علمياً بإمكان الباحثين المهتمين في المجال الاستعانة بها.
- 7- يتطلع الباحث إلى فتح آفاق جديدة أمام الجهات المانحة والمعنية بتطوير ودعم البيئة النفسية للطلبة في جامعة واسط من خلال نتائج الدراسة.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

- 1) الملل الترفيهي لدى طلبة الجامعة.
- 2) دلالة الفروق الاحصائية في الملل الترفيهي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص).
- 3) الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.
- 4) دلالة الفروق الإحصائية في الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير (الجنس - التخصص).
- 5) العلاقة الارتباطية بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة.

### حدود البحث:

- الحدود المكانية: جامعة واسط.
- الحدود الزمانية: العام الدراسي ( ٢٠٢٣/٢٠٢٤).
- الحدود البشرية: طلبة جامعة واسط/ وللأقسام العلمية والانسانية.

### تحديد المصطلحات

حُدِّدَ البَحْثُ الحَالِي بالمصطلحات الآتية:-

أولاً: الملل الترفيهي عرفه:

(Iso-Ahola & Weissinger 1990)

هو مزاج سلبي منخفض الإثارة ناتج عن صراع الفرد بين وجود الكثير من الوقت التقديري والقليل جداً للقيام به خلال ذلك الوقت. (Iso-Ahola & Weissinger 1990: 15)

التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس (Iso-Ahola & Weissinger, 1990) الذي تم تبنيه من قبل الباحث, كذلك تبني الباحث تعريفه ونظرية التدفق (Csikszentmihalyi, 1975).

ثانياً: الاجهاد المتصور عرفه كل من:

• (lazarus& folkman, 1984: 107)

حالة من التوتر الذي يصيب الفرد نتيجة وجود المواقف المجهدة التي تسبب له ضعفا في تصوراته المعرفية والأنفعالية والأجتماعية مما سبب صعوبة في اداء الوظائف الفسيولوجية لمواكبه تلك المواقف (lazarus& folkman, 1984: 107)

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

### • (Cohen & Williamson, 1988)

وهو عبارة عن حالة مزاجية سلبية عالية الإثارة، بناءً على المواقف في حياة الفرد سواء كانت تعتبر غير متوقعة أو لا يمكن السيطرة عليها أو مثقلة (Cohen & Williamson, 1988: 31)  
التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس (Cohen & Williamson, 1988),  
الاجهاد المتصور, كذلك تبنى الباحث تعريف ونظرية (lazarus& folkman, 1984: 107)

### الفصل الثاني الإطار النظري:

#### أولاً: الملل الترفيهي:

#### • مفهوم: الملل الترفيهي

يمكن أن يشير الملل الترفيهي إلى تصور الفرد لرضاه عن أوقات فراغه بناءً على عاملين متعارضين أحدهما لديه الكثير من الوقت التقديري والقليل جداً للقيام به لتحقيق الإثارة الترفيهية المثلى (Iso-Ahola & Weissinger, 1990: 3), إذ ارتبطت مستويات الملل العالية لدى طلاب الجامعات بالسلوكيات غير التكيفي التالية والعواقب الصحية السلبية: الإفراط في استخدام الإنترنت (Li et al., 2015:87) والأكل العاطفي (كروكيت وآخرون، 2015)، وتعاطي الماريجوانا بشكل متكرر ، والإفراط في الشرب وإدمان المقامرة ، والاستخدام الإشكالي للهواتف الذكية ، والسلوك العدواني الشديد والقلق والاكتئاب والتوتر (Crockett & Rokke:2015).

قام (Hickerson, & Beggs :2007), بفحص الملل الترفيهي لدى طلاب الجامعة من إحدى جامعات الغرب الأوسط الأمريكية. من عينة مكونة من 473 مشاركاً، لم يجد المؤلفون أي اختلافات كبيرة بين المستويات العامة للملل الترفيهي والجنس ومستوى التعليم واختيار النشاط (أي أنشطة المغامرة في الهواء الطلق والرياضات الجماعية التنافسية النشطة والرياضات الفردية النشطة والأنشطة السلبية)، وكان متوسط درجة LBS الإجمالية (M-214)، مما يشير إلى مستوى منخفض من الملل، إذ تشير أعلى درجة 5 إلى ملل مرتفع، عندما تكون مستويات الملل محددة (Hickerson, & Beggs 2007:1036), كذلك استخدم (Yang & An:2013), مقياس الملل في أوقات الفراغ لدى 405 طلاب من إحدى جامعات الغرب الأوسط الأمريكية المسجلين في فصل الصيف لفحص الميول السلوكية العدوانية لطلاب الجامعات في المراحل الجامعية والدراسات العليا، إذ تشير نتائج إلى أنه بشكل عام، لا يشعر طلاب الجامعات عادةً بالملل في أوقات فراغهم، كذلك أن الملل في أوقات الفراغ يرتبط بميول سلوكية عدوانية عالية. (Yang & An:2013: 41).

وفي السياق نفسه استكشف (Barnett,2005), الملل الترفيهي بين أربع مجموعات عرقية من طلاب البكالوريوس من ثلاث جامعات كبيرة في الغرب الأوسط بالولايات المتحدة. شملت العينة 657 مشاركاً يتمتعون بالخصائص الديموغرافية , وقد وجد أن انخفاض الملل كان مرتبطاً بوعي عالٍ بفرص الترفيه في جميع الفئات العرقية

الفرعية من الإناث والذكور باستثناء الذكور الأمريكيين من أصل آسيوي. وباستثناء الأمريكيين من أصل أفريقي، كان جميع الطلاب الذين أرادوا التحدي في أوقات فراغهم أقل عرضة لتجربة الملل (Barnett, 2005: 131)، كذلك قام (Gordon & Caltabiano, 1996) بفحص الاختلافات الحضرية والريفية في الملل الذي يشعر به المراهقون الأستراليون أثناء أوقات الفراغ كمؤشر على استخدام وقت الفراغ والرضا عنه، إذ أن فرص الترفيه المحدودة (أي العيش في منطقة ريفية) كانت عاملاً مساهماً رئيسياً في الملل الذي يشعر به المراهقون أثناء أوقات الفراغ، وأن المراهقين الذكور والإناث في المناطق الريفية لديهم درجات أعلى في مقياس الملل الذي يشعر به المراهقون مقارنة بالمراهقين الحضر (Gordon & Caltabiano, 1996:883).

وأن السيطرة الاجتماعية على أنشطة الترفيه للمراهقين (على سبيل المثال، اللوائح الخاصة بأنشطة الترفيه مثل القوانين المجتمعية، وسياسات المدارس، ومراقبة الوالدين) يمكن مواجهتها بالمقاومة والتمرد، إذ يسعى الطلبة إلى الاستقلال، ويمكن أن تكون نتيجة انخفاض الاستقلالية الشعور بالملل، لأنه من المفترض أن معظم الطلاب يعيشون مع والديهم، ومن المتوقع أن يكون لدى الطلاب الذين يعيشون مع والديهم مستويات أعلى من الملل الترفيهي مقارنة بأولئك الذين لا يعيشون مع والديهم، إذ قد تتأثر سيطرة الوالدين على خياراتهم الترفيهية، (Barnett, 2005: 136). وأشارت دراسة (Haller & Kaup, 2013)، إلى تحليلاً ثانوياً منهجياً حول الملل في أوقات الفراغ والضغط الزمنية بين مختلف السكان من 36 دولة مختلفة تم تقسيمها إلى سبع مجموعات على أساس الدين السائد والتاريخ السياسي والقرب الجغرافي والتاريخ واللغة المشتركة، إذ وجد الباحثون مستويات متفاوتة من الملل والضغط في أوقات الفراغ بين المجموعات العرقية/الجغرافية، فقد تم العثور على الارتباطات التالية للملل والضغط في أوقات الفراغ في جميع المجموعات: الجنس (أي وجد أن النساء أكثر توتراً بشكل ملحوظ من الرجال في أوقات فراغهن ولكن كان لديهن ملل أقل من الرجال)؛ مستوى التعليم (أي أن الأفراد الحاصلين على تعليم أعلى كانوا أقل عرضة للملل ولكنهم كانوا أكثر عرضة للتوتر)، والتوظيف ووقت العمل (أي أن الأفراد الذين عملوا لساعات أطول وكانوا يعملون في وظائف ذات مكانة أعلى كانوا أكثر توتراً في وقت الفراغ وأقل مللاً وكذلك أولئك الذين يعملون في مهن غير ماهرة كانوا أكثر عرضة للملل الشديد)، والعمر (أي أن أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 24 عاماً يتأثرون أكثر بالملل الترفيهي مقارنة بالأعمار الأكبر سناً)، والدخل (أي أن مستويات الدخل الأعلى كانت لديها مستويات أعلى من الملل، والتفسير المحتمل هو أنه قد يكون هناك الكثير من خيارات النشاط الممكنة بالإضافة إلى عدم وجود تأثير للتوتر على الدخل)، والوضع الأسري والعائلي (أشار حجم الأسرة إلى أن الأسر التي لديها أطفال اثنين أو أكثر من البالغين تكون أكثر توتراً وأقل مللاً خلال وقت فراغها من الأسر الفردية، ولكن أولئك الذين يعيشون مع آخرين أدى أيضاً إلى نقص وقت الفراغ) هذه كلها عوامل لها القدرة على التأثير على الملل والتوتر الترفيهي (Haller & Kaup, 2013: 403).

### نظرية التدفق في الملل الترفيهي:

وفقاً لنظرية التدفق (Csikszentmihalyi, 1975) يشير هذا إلى إن مستوى مهارة الترفيه لدى الفرد المطابق لتحدي ترفيهي معين يتنبأ بتجربة مثالية في نشاط ترفيهي معين، إذ يمكن أن تساعد نظرية التدفق في تفسير تأثير الوقت والإثارة المثلى على الملل الترفيهي (ومثال ذلك، إذا كان لدى المرء الكثير من الوقت ولم يتم تحديه بناءً على

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

مستوى مهارته، فقد يؤدي هذا إلى الملل)، إذ يُعتقد أن مستويات الملل الترفيهي لدى الطلبة قد تتنبأ باتباع إرشادات التباعد الاجتماعي الموصى بها، إذ قد يتأثر إيجاد الإثارة الترفيهية المثلى بناءً على الوقت (ومثال ذلك، الكثير من الوقت التقديري بسبب استجابات ونوع نشاط المشاركة الترفيهية (ومثال ذلك، عدم توفر فرص تحدي كافية تتناسب مع المهارات أثناء اتباع التباعد الاجتماعي) (Csikszentmihalyi, 1975: 211).

### ثانياً: الإجهاد المتصور

يشير الإجهاد المتصور بأنه حالة مزاجية ناجمة عن اختلال التوازن بين إدراك الفرد للمطالب الملقاة عليه وتفسيره للموارد المتاحة للتعامل مع تلك المطالب وكما ذكرنا، تشير نظرية التدفق إلى أن مستوى مهارة الفرد المطابق لتحدي معين يتنبأ بتجربة مثالية، إذ يمكن أن تساعد نظرية التدفق في تفسير الإجهاد المتصور بناءً على تأثير التحدي المتصور والمهارات اللازمة للتعامل مع الإجهاد (أي إذا كان لدى المرء وقت قليل جداً ويواجه تحدياً كبيراً بناءً على مستوى مهارته، فقد يكون غير قادر على التعامل، مما يؤدي إلى الإجهاد المتصور)، مثل: (الحزن على وفاة أحد أفراد الأسرة أو الصديق، و / أو فقدان الوظيفة) وقد يتغير تفسيرهم لمهاراتهم أو مواردهم للتعامل مع المطالب (أي عدم وجود أنشطة مواجهة شخصية مثل زيارة الأصدقاء، والترفيه الجماعي، والخروج للتواصل الاجتماعي) (Cohen et al., 1983: 335).

في عام 2018، أفادت التقارير أن 55% من البالغين من إجمالي سكان الولايات المتحدة يعانون من التوتر أثناء النهار، وقد وجد أن 75% من طلاب الجامعات يعانون من توتر معتدل، و12% يعانون من توتر شديد (Pierceall & Keim, 2007: 703)، إذ اشارت جمعية أطباء الأعصاب الأمريكية (ACHA (2019)) استطلاعاً لعينة وطنية من طلاب الجامعات في الفصل الدراسي الربيعي 2019، وفيما يتعلق بالتوتر والشعور بالغضب الشديد وقد تم البحث في عوامل الشعور بالإرهاق والغضب كمؤشرات للتوتر المتصور لدى طلاب الجامعات (Reeve & Riley, 2012: 419).

كذلك وجد (Chen & Feeley, 2015)، أن مستويات التوتر المرتفعة التي يشعر بها طلاب الجامعات ترتبط بسلوكيات مختلفة للمخاطرة وغير التكيفية بما في ذلك: الإفراط في الشرب والإفراط في استخدام الإنترنت وإساءة استخدام المنشطات، والأكل العاطفي، وقد ارتبطت العواقب الصحية السلبية التالية بالتوتر الذي يشعر به طلاب الجامعات: ضعف استجابة الأجسام المضادة للقاحات الأنفلونزا، وانخفاض وظيفة الجهاز المناعي والاكنتاب الأفكار الانتحارية ومستويات الوزن الزائد/السمنة وسوء نوعية النوم (Chen & Feeley, 2015: 131).

وجدت دراسة (Anastasiades et al. 2017)، اختلافات بين مستويات التوتر، ومن هذه الاختلافات: عند مقارنة الجنسين، تعاني النساء من التوتر بمعدلات أعلى بكثير من الرجال؛ وكان طلاب الكلية الذين يستوفون توصيات نشاط البدني القوي أقل عرضة للإبلاغ عن التوتر المتصور وكان انخفاض التفاعل الاجتماعي مرتبطاً بالتوتر المتصور

لدى كل من الذكور والإناث، كذلك يعاني طلاب الكليات في المرحلة الثالثة والرابعة من توتر أقل عند مقارنتهم بطلاب السنة الأولى والثانية، ويرجع ذلك على الأرجح إلى تطور مهارات التأقلم بمرور الوقت، وعند مقارنة طلبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، لا يبلغ طلبة العلوم الطبيعية عن أي فرق في مستويات التوتر مقارنة بالتخصصات الأخرى (Anastasiades et al. 2017: 129).

وأشار دراسة (Allred et al, 2013)، ان الطلبة الذين أبلغوا عن المزيد من ضغوط الحياة المدرسية لديهم برامج تخصصية في التعليم والطب وعلم النفس وكان الطلبة الذين أبلغوا عن مستويات أقل من ضغوط الحياة المدرسية لديهم تخصصات في إدارة الأعمال والاتصالات والهندسة ("التعامل مع ضغوط الكلية"، بدون تاريخ) (Allred et al, 2013: 66)، كذلك أفاد حوالي 50% من طلاب الدراسات العليا بمعاناتهم من مشكلة عاطفية أو متعلقة بالتوتر في العام الماضي (Hyun & Lustig2006: 247)، وأفاد طلاب البكالوريوس والدراسات العليا لا يوجد فرق كبير بين الإجهاد المبلغ عنه، إذ أفاد 80% بإجهاد معتدل أو كبير أو شديد وأن كلتا المجموعتين تتعاملان مع الإجهاد بطريقة مماثلة، على الرغم من أن طلاب الدراسات العليا أفادوا باستخدام الدعم الاجتماعي أكثر من الطلاب الجامعيين كاستراتيجية للتكيف، هذه الاختلافات بين طلبة الجامعات مهمة للبحث الحالي لأن هذه العوامل قد تؤثر على مستويات الإجهاد المتصورة (Ickes et al. 2015:13).

## نظريات التي فسرت الإجهاد

### 1 - نظرية التقييم المعرفي لـ لازاروس وفولكمان (Folkman Lazarus, 1984 ,theory)

تُعتبر نظرية التقييم المعرفي من النظريات المهمة التي تركز على التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به. تُعرف هذه النظرية أيضًا باسم نظرية التقدير العقلي المعرفي، حيث يُعتبر العالمان لازاروس وفولكمان هما أول من قدما هذه النظرية. يُعد التقييم المعرفي المفهوم الأساسي لهذه النظرية، إذ نشأت من الاهتمام الكبير بعمليات الإدراك والعلاج الحسي والتقدير المعرفي. فالتقييم المتعلق بالتهديد لا يقتصر فقط على إدراك العناصر المكونة للموقف، بل يشمل أيضًا الربط بين البيئة المحيطة بالفرد وتجربته الشخصية مع الضغوط. يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل، منها العوامل المرتبطة بالموقف نفسه، والعوامل الشخصية، والعوامل الخارجية المتعلقة بالبيئة (Lazarus, 1967: 196). (Shaw,

واكد (لازاروس) على اهمية الفروق الفردية في الاستجابة للإجهاد، بحيث تعتمد شدة الاجهاد على ادراك الفرد للموقف المجهد او علاقته بالموقف الذي ادرك انه يمهد له، مما يؤدي الى استفزاز افعاله والى الضغوط والمحاولات السلوكية للتعامل مع الموقف المجهد ومدى تخمينه للتغيرات النفسية التي تحدث : (Lazarus 1984:87) لذا فإن الأساس في نظرية التقييم المعرفي هو الإدراك الذي يحدد نوع الاستجابة المتاحة و طبيعة الحدث، أكد لازاروس أن الإجهاد يحدث عندما يواجه الفرد صعوبة في التكيف مع متطلبات حياته. فالإجهاد لا يرتبط بشكل مباشر بخصائص التنبه أو الاستجابة، بل يظهر عندما يدرك الفرد أن الموقف الذي يواجهه يمثل تهديدًا له. يعتمد هذا الإدراك على تقييم الفرد للموقف، وقدرته على التعامل معه، مما يفسر الفروق الفردية في الاستجابة للمجهدات. وبالتالي، فإن شدة

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

الإجهاد تعتمد على شعور الفرد وكيفية تعامله مع الموقف الذي يعتبره مهددًا، مما يؤدي إلى استثارة انفعالية وظهور محاولات سلوكية للتكيف مع التغيرات النفسية الناتجة. كل جهد يبذله الفرد للسيطرة على المتطلبات الخارجية والداخلية يعد جزءًا من تفاعله مع البيئة، حيث يسعى للسيطرة على إدراكه للتهديدات التي يواجهها. كما أن الضغوط اليومية المتكررة، مثل ازدحام المرور، والتأخر عن المواعيد، وضيق الوقت، بالإضافة إلى الأحداث السعيدة، تعتبر مؤشرات تنذر بما قد يؤثر على الصحة البدنية والنفسية والحالة المعنوية. ورغم بساطتها الظاهرة، فإنها تحمل تأثيرًا قويًا في هذا المجال من أحداث الحياة الكبرى (Winter, et al. 1996: 121).

ويؤكد لازاروس على التنظيم المعرفي أولاً ، وتقييم الانفعال ثانياً وعد التعامل مع المجهودات شيئاً يتضمن استخدام استراتيجيات مناسبة لها، وإن التعامل مع المجهودات يتضمن المتحرك التعبيري للسلوك بهدف الحفاظ على تكامل الشخصية (Lazarus, 1984: 52).

### الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته

#### ■ منهجية البحث وإجراءاته:

**أولاً: منهج البحث Research:** اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي ، ويقصد به وصف ظاهرة الدراسة وتفسيرها كما توجد في الواقع ويعبر عنها تعبير كفي وكمي ويحدد العلاقات بين المتغيرات بإستعمال الطرق الإحصائية.

#### ثانياً اجراءات البحث :

#### 1- مجتمع البحث Research Population

يمثل مجتمع البحث طلبة الدراسات العليا من جامعة واسط للعام الدراسي 2023-2024م حيث بلغ اجمالي مجتمع البحث (2946) طالب وطالبة بواقع الي (1156) من الذكور، و (1790) من الاناث.

#### 2- عينة البحث Research Sample:

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة جامعة واسط كلية التربية، إذ بلغت العينة (400) من الطلبة، إذ بلغ عدد الطلاب (160)، وعدد الطالبات (240) من مجتمع البحث.

#### 3- أدوات البحث Research Instruments:

#### أولاً: مقياس الملل الترفيهي: وصف المقياس:

بعد مراجعة الأبحاث السابقة للملل الترفيهي تعذر وجود مقياس يمثل عينه البحث، إذ قام الباحث ببناء المقياس معتمد على تعريف ونظرية الترفيه المتبناة في هذه الدراسة، يتكون المقياس من (13) فقرة، ويعتمد على تدرج خماسي يتضمن الخيارات التالية: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ كثيراً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) وتكون اقل درجة بالمقياس هي (5) واعلى درجة هي (13).

## التحليل المنطقي لل فقرات:

تم عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء لتقييم مدى ملاءمتها لقياس الأهداف المحددة. بعد ذلك، تم تقديم المقياس إلى (10) عشرة محكمين من كلية العلوم الإنسانية والتربية في جامعة واسط، بهدف التحقق من صلاحية الفقرات بشكل مبدئي وتحديد مدى قدرتها على قياس ما تم تصميمها من أجله. بناءً على الملاحظات التي قدمها الخبراء، تم تعديل عدد من الفقرات، ومن ثم تم تطبيق المقياس على العينة الأولية للدراسة. وقد بلغت نسبة اتفاق المحكمين ... (85%).

## التحليل الإحصائي لل فقرات:

### تمييز الفقرات Items Discrimination :

"قام الباحث بترتيب درجات اجابات المفحوصين عن مقياس الملل الترفيهي ,ترتيب تصاعدي من أدنى درجة إلى أعلى درجة. كذلك تم تعيين نسبة ( 27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات وسميت (المجموعة العليا) و(27%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا, وجدول ( 1 ) يوضح ذلك".

### جدول رقم (1)

#### معامل القوة التمييزية لفقرات مقياس الملل الترفيهي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	الجدولية	الحسوية
ف2	3,64	1,384	2,85	1,521		3,977
ف3	4,10	1,297	3,04	1,516		5,548
ف4	3,75	1,121	2,94	1,409		3,687
ف5	4,51	,952	3,65	1,369		5,366
ف6	4,12	1,166	3,41	1,523		3,864
ف7	3,63	1,272	2,57	1,217		6,231
ف8	2,48	1,377	2,13	1,246		2,969
ف9	3,46	1,410	2,58	1,276		4,806
ف10	3,89	1,263	2,85	1,221		6,134
ف11	4,21	1,208	2,94	1,327		7,399
ف12	3,60	1,360	2,63	1,107		5,761
ف13	3,17	1,140	1,080	1,080		7,536

صدق الفقرة: يتم حساب صدق الفقرات من خلال الخطوات التالية:

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

**حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.** تشير هذه الطريقة إلى أن الدرجة الكلية للفرد تُعتبر معياراً لصحة المقياس، حيث يسعى الباحث إلى إيجاد علاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية. إذا كان معامل الارتباط مع الدرجة الكلية منخفضاً، فإن ذلك يعني أن الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس بشكل عام، وبالتالي يتم حذفها. يوضح الجدول رقم (2) ذلك.

### جدول رقم (2)

#### الخصائص السايكومترية لمقياس الملل الترفيهي

قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	ارقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية	الصدق:
,605	1	,400	تم التحقق من
,508	2	,521	من خلال
,356	3	,442	الصدق، وهما:
,594	4	,471	<b>أولاً: الصدق</b>
,535	5	,521	<b>Face</b>
,499	6	,493	"لاختبار
	7	0,509	الوجهية،

عُرِضَ مقياس

الملل الترفيهي في نسخته الأولية على المحكمين بلغ عددهم (10)، وطلب منهم التعليق على المقياس كما يرونه مناسباً، لتحديد مدى صلاحية تطبيقه على أفراد العينة. وقتت عليها (80%) فأكثر من المحكمين".

**ثانياً: صدق البناء Construct Validity:** "تم تحقيق قياس الملل الترفيهي في البحث الحالي من خلال القوة التمييزية والاتساق الداخلي اللذين تم الإشارة إليهما سابقاً."

**ثبات المقياس Scale Reliability:** "تم حساب الثبات لمقياس الملل الترفيهي، بطريقتين هما

1- **إعادة الاختبار (Test-Re-Test):** "ولفحص ثبات الدراسة، تم تطبيق مقياس الملل الترفيهي على عينة مختارة عشوائياً من الطلاب والطالبات (50) طالباً وطالبة، وتم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة بعد (15) يوماً لفحص العلاقة بين التطبيق الأول والثاني إذ بلغ معامل الثبات (0,86)."

2- **معامل الفا كرونباخ: Alpha Cronbach Method:** "تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 400 طالب، وبعد إجراء التحليل، أظهرت النتائج أن معاملات الثبات الفا كرونباخ بلغت (0,87)."

**المقياس بالصيغة النهائية:** "بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الملل الترفيهي، أصبحت الصيغة النهائية للمقياس مكونة من (13) فقرة وقد كانت بدائل الإجابة (تتطب عليّ دائماً، تتطبق عليّ كثيراً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً) وبذلك أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق وبوصفها أداة علمية لقياس هذه الظاهرة."

### ■ مقياس الاجهاد المتصور:

#### وصف المقياس

لقياس الضغوط المتصورة بين طلبة الجامعة، استخدم البحث الحالي مقياس الضغوط المتصورة اعداد (Cohen & Williamson, 1988) وهو نسخة معدلة من PSS-14 يحتوي المقياس على (14) فقرة، وقد وجد أن PSS-14 الأصلي هو مقياس صالح وموثوق للضغوط المتصورة وعند مقارنته بأحداث الحياة المجهد كمؤشر للضغوط المتصورة لدى طلبة الجامعة، كان PSS-14 أكثر فعالية في التنبؤ بحياة الفرد، "يتم تصحيح العبارات وفقاً لمقياس خماسي يتضمن الخيارات التالية: (تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ كثيراً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً)، ويتم تقدير الدرجات بناءً على ذلك." (1,2,3,4,5)، وتكون أعلى درجة في المقياس الاخفاق المعرفي ( 20 ) وأقل درجة هي ( 5 ) وبمتوسط فرضي (60)."

**التحليل المنطقي لل فقرات:** "تم عرضه مقياس الاجهاد المتصور على مجموعة من المحكمين وعددهم (10)، لابداء اي ملاحظات يراها السادة المحكمين، سفرت تلك النتائج عن توافق بين معظم المحكمين بشأن الاجهاد المتصور، من حيث ملاءمته لقياس العملية التي يقيسها بنسبة تتراوح (78%)."

### ■ التحليل الاحصائي لل فقرات:

**تمييز الفقرات:** "طبقت الباحث مقياس الشكل الأولي على أفراد العينة المتكونة من (400) من الطلبة واختارت الالمراحل الأعلى بنسبة (27) والصف الأسفل بنسبة (27)، إذ بلغت نسبة كل مجموعة (108)، وكانت العينة الخاضعة للأحصاء هي (216) لتمثيل المجموعتين المتطرفتين واستخدمت اختباري عينة مستقلة - test لاختبار الفروق بين المجموعتين، بمستوى دلالة (05.0) ودرجات حرية (215) لتمييز جميع الفقرات تم تمييز كل فقرة بالمقارنة مع الجدول (1,96) الذي أظهر أن كل فقرة تميزت كل فقرة والجدول (3) يوضح ذلك."

#### جدول رقم (3)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس الاجهاد المتصور

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية
ف1	3,79	,918	1,73	,882	16,785	1,96
ف2	3,72	1,031	1,47	,826	17,707	
ف3	3,97	,880	2,56	1,363	9,075	
ف4	2,74	1,090	1,46	,766	9,891	
ف5	3,06	1,109	1,42	,582	13,596	

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

دالة		10,585	1,021	1,80	1,232	3,43	6ف
دالة		12,302	,905	1,61	1,189	3,39	7ف
دالة		9,891	1,041	1,90	1,184	3,40	8ف
دالة	1,96	8,371	,937	1,67	1,134	2,85	9ف
دالة		15,895	,583	1,34	1,034	3,16	10ف
دالة		17,761	,656	1,33	1,034	3,43	11ف
دالة		16,146	,730	1,48	,995	3,40	12ف
دالة	1,96	18,418	,551	1,30	,961	3,26	13ف
دالة		14,478	,490	1,24	1,113	2,49	14ف
دالة		16,168	,627	1,41	1,033	3,29	15ف
دالة		5,168	,980	1,74	1,219	2,52	16ف
دالة		3,060	0,809	1,303	0,998	1,940	17ف
دالة		5,035	0,769	1,697	0,875	2,640	18ف
دالة		4,941	1,015	1,697	1,157	2,920	19ف
دالة		2,792	0,895	1,636	0,903	2,200	20ف

▪ **صدق الفقرة:** تم حساب الصدق عن طريق

**حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية:** "يمكن التحقق من صحة الفقرة من خلال تحليل العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس (Anastasi, 1976: 154). وبالتالي، فإن الارتباط بين درجات الفقرة والدرجة الكلية يشير إلى أن الفقرة تقيس نفس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية." ويظهر الجدول (4) ذلك بوضوح.

جدول رقم (4)

حساب ارتباط كل درجة بالدرجة الكلية للأجهاد المتصور

رقم الفقرة	قيم معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيم معامل الارتباط
1	0,716	11	0,697
2	0,481	12	0,705

0,661	13	0,0500	3
0,658	14	0,611	4
0,271	15	0,534	5
0,390	16	0,590	6
0,716	17	0,662	7
0,481	18	0,557	8
0,543	19	0,489	9
0,621	20	0,699	10

### الخصائص السايكومترية لمقياس الاجهاد المتصور:

- **الصدق الظاهري:** "قد تم الحصول على الصدق الظاهرية لمقياس الاجهاد المتصور من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء وعددهم (10) من كلية التربية وعلم النفس الذين تم سؤالهم عن آرائهم حول صلاحية بنود المقياس ومدى ملاءمتها لعينة الدراسة، وكذلك تعليمات المقياس وطرق تسجيل الدرجات"
- **صدق البناء Construct Validity:** يتم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال القدرة على التمييز والاتساق الداخلي.
- **الثبات:** اعتمد الباحث الطرق الآتية.

أ- **طريقة اعادة الاختبار (Test-Re-Test):** تم إعادة تطبيق المقياس على نفس عينة الطلاب الذين تم حساب ثبات مقياس الملل الترفيهي لهم، كما هو موضح سابقاً. وقد بلغ معامل ثبات المقياس بشكل عام (0.77) درجة.

ب- **طريقة (ألفا كرونباخ) للاتساق الداخلي:** تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي والتجانس بين عناصر المقياس ككل، وقد بلغ قيمته 0.75، مما يعتبر مؤشراً جيداً.

**المقياس بالصيغة النهائية:** يتكون المقياس في صيغته النهائية من (20) فقرة، ويعتمد على مقياس خماسي يتضمن الخيارات التالية: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ كثيراً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً). ويتم تقييم الدرجات من خلال منح العبارات الإيجابية الدرجات (1، 2، 3، 4، 5).

### الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

#### الهدف الأول: التعرف على الملل الترفيهي لدى طلبة الجامعة.

اظهرت نتائج بوجود دلالة احصائية بالنسبة للانهاك النفسي. بلغ متوسط درجات أفراد العينة (56.04) درجة، مع انحراف معياري قدره (10.065)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس الذي يبلغ (39) درجة، بفارق (1.96). ويعاني طلبة الجامعة من الملل الترفيهي، كما هو موضح في الجدول (5).

#### جدول رقم (5) تحليل تباين احادي مقياس الملل الترفيهي

الملل	المتوسط	الانحراف	الوسط	ت المحسوبة	الدلالة
-------	---------	----------	-------	------------	---------

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

	الجدولية	المحسوبة	الفرضي	المعياري	الحسابي	الترفيهي
دالة	1,96	9,078	39	10,065	56,04	الدرجة الكلية

ويعزى ذلك الى أن الطلبة قد يكون لديهم فرص ترفيهية قليلة أو غير متنوعة، مما يجعلهم يشعرون بالملل بالرغم من وجود أنشطة ترفيهية معينة، لكنها لا تكون مشوقة أو متجددة بما فيه الكفاية، كذلك تكون الأنشطة محدودة مثل الخروج إلى المقاهي أو الأنشطة الرياضية المحدودة أو الفعاليات الجامعية التي تنفقر إلى التجديد، وقد تكون مليئة بالروتين الأكاديمي الذي يشمل المحاضرات الدراسة، والامتحانات، مما قد يؤدي إلى شعور الطلبة بالملل حتى في الأنشطة الترفيهية التي يقومون بها، بمعنى آخر قد يبدو الترفيه في هذه الحالة روتينياً أو غير مغير لحالتهم النفسية، إذ قد يكون لدى الطلبة توقعات معينة عن الحياة الجامعية في ما يتعلق بالأنشطة الترفيهية والتسلية، وعندما لا تتوافق تلك التوقعات مع الواقع، قد يشعرون بالملل، على سبيل المثال، قد يتوقعون أن تكون الحياة الاجتماعية والأنشطة خارج الفصل الدراسي أكثر إثارة، لكنهم يجدون أن الأنشطة المتاحة لا تلبي تطلعاتهم، وفي بعض الأحيان، يمكن أن يرتبط الملل الترفيهي بمشاعر الفراغ العاطفي أو النفسي، خاصة إذا كان الطالب يعاني من التوتر أو القلق الأكاديمي أو الاجتماعي، قد تؤدي هذه الحالة إلى تقليل قدرة الطالب على الاستمتاع بأنشطة ترفيهية حتى لو كانت متاحة، كذلك قد يشعر الطلبة بالملل في الأوقات التي تكون فيها الدراسة أكثر ضغطاً، أو عندما يكونون في مرحلة انتقالية مثل الانتقال من سنة دراسية إلى أخرى أو بداية الفصل الدراسي الجديد، إذ لا يملكون الوقت أو الفرصة للاستمتاع الكامل بالأنشطة الترفيهية، باختصار، يمكن تفسير "الملل الترفيهي" على أنه حالة من عدم الرضا أو الاستمتاع الكافي من الأنشطة الترفيهية المتاحة، والتي قد تكون مرتبطة بعدة عوامل مثل الروتين التوقعات غير المحققة، أو الضغوط النفسية.

### الهدف الثاني: دلالة الفروق الاحصائية للملل الترفيهي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

اظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس، ولصالح الاناث، لتحقيق هذا الهدف، قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري الجنس (ذكر، أنثى) والتخصص (إنساني، علمي). يوضح الجدول (6) هذه النتائج.

#### جدول (6)

#### الايوساط الحسابية والانحراف المعياري للجنس والتخصص، لقياس الملل الترفيهي

الدالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	3,84	5,767	136,369	1	136,369	الجنس
غير دالة		,059	1,662	1	1,662	التخصص

غير دالة		2,321	65,760	2	65,760	الجنس* التخصص
			28,329	398	11218,121	الخطأ
				398	11417,750	الكلي

يعزو الباحث ذلك ان في بعض الدراسات النفسية والاجتماعية، يُعتقد أن الذكور قد يميلون إلى استخدام الأنشطة الحركية أو التكنولوجية (مثل الألعاب الإلكترونية أو الرياضات للتغلب على الملل الترفيهي، مع ذلك قد يكون لديهم أيضًا ميل أكبر للابتعاد عن الأنشطة الاجتماعية التي تتطلب التواصل العاطفي، مما قد يزيد من شعورهم بالفراغ العاطفي في حال عدم توفر أنشطة مسلية، في بعض الأحيان قد يكون الذكور أكثر عرضة للانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر مثل الإفراط في شرب الكحول أو استخدام المخدرات للهروب من الملل، خاصة إذا كانوا يشعرون بأن الأنشطة الترفيهية التقليدية لا تلبي احتياجاتهم، اما بالنسبة للإناث، قد يميلن إلى الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو الثقافية مثل القراءة أو الانضمام إلى الأندية الاجتماعية أو الأنشطة التطوعية، لتخفيف الملل الترفيهي، اما بالنسبة للتخصصات العلمية تتطلب عادة انضباطاً عالياً ومهارات تحليلية، مما يعني أن الطلبة في هذه التخصصات قد يميلون إلى التركيز على العمل المنهجي والبحث، مما قد يؤدي إلى تخفيف الملل بسبب الروتين الأكاديمي وكثافة المناهج، إذ يكون الطلبة غارقين في الدراسة والبحث العلمي، قد لا تتوفر فرص ترفيهية كافية أو قد تكون الأنشطة التي يمكنهم الانخراط فيها محدودة، التخصصات الإنسانية تميل إلى التركيز على الأسئلة الفلسفية، الأخلاقية والاجتماعية، مما قد يجعل الطلبة أكثر عرضة للتأمل الشخصي والمشاعر، إذا لم يجد الطلبة طرقاً لتوجيه هذه التأملات بشكل إيجابي من خلال الأنشطة الترفيهية، قد يتحول الملل إلى مشاعر قلق أو حتى اكتئاب.

### الهدف الثالث: التعرف على الاجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة .

"في هذا السياق، أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية في مستوى الإجهاد المتصور لدى أفراد العينة بشكل عام. حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة (15.33) مع انحراف معياري قدره (2.822)، وهو أعلى من المتوسط الافتراضي للمقياس الذي يبلغ (60) درجة. وعند حساب دلالة الفروق بين متوسط درجات العينة باستخدام الاختبار التائي، تبين أن القيمة التائية المحسوبة تفوق القيمة الجدولية البالغة (1.96). يوضح الجدول رقم (7) هذه النتائج."

### جدول رقم (7) تحليل تباين ثنائي لمقياس الاجهاد المتصور

الدالة	ت المحسوبة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاجهاد المتصور
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	28,456	60	32,822	77,33	الدرجة الكلية

من خلال النتائج تبين ان طلبة الجامعة لديهم اجهاد متصور، اذ يرى (لازاروس) ان لطبيعة الموقف الذي يعيشه الفرد اثر في توليد الضغوط وذلك من خلال عملية تقييمه للظروف المحيطة به واصداره الاحكام فمن خلال تحليله للموقف الذي يمر به سوف يقوم بإصدار مجموعة من الاحكام (التقييمات) حول ذلك الموقف وان هذا التقييم يرتبط بكم المعلومات التي يمتلكها الفرد حول الموقف هل ان الحدث مألوف ام انه جديد ولم يسبق له التعرف عليه، وما

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

مدى احتمال حدوثه ومدى وضوحه او غموضه وماهي طبيعة الاذى المحتمل او التهديد إذ يرى أن لاصدار التقييم على المواقف التي يمر بها سواء كان هذا التقييم سلبياً او ايجابياً اثر شديد في تكوين الضغوط فمن خلاله يصدر حكماً معيناً على نوع الضغوط ودرجة تهديده، وغالبا ينشأ الاجهاد المتصور عندما يشعر الفرد انه غير قادر على مواجهة الموقف، ويرى الباحث أن ارتفاع الاجهاد يُعزى الى الضغوط التي يواجهها طلبة الجامعة منها معرفية من حيث صعوبة التواصل المعرفي المفردات موادهم الدراسية، وكذلك ضعف التواصل الاجتماعي داخل الحرم الجامعي بين الطلبة وكذلك قلة المشاركة في الانشطة الاجتماعية مما يسبب لهم ضغطا انفعاليا مدركا وان طلبة الجامعة يواجهون المزيد من الضغوط في مجالات حياتهم، وهذا يعد نتيجة منطقية بسبب مايمر به المجتمع العراقي من احداث.

### الهدف الرابع: دلالة الفروق الاحصائية للاجهاد المتصورى تبعاً لمتغير الجنس والتخصص .

اظهرت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس. ولمعرفة دلالة الفرق لمقياس الاجهاد المتصور تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص .

#### جدول (8)

#### الايوساط الحسابية والانحراف المعياري للجنس والتخصص، لمقياس الاجهاد المتصور

الدالة	قيمة ف		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع مربعات	مصدر التباين
	الجدولية	الحسوبة				
غير دالة	3,84	1,032	10,023	1	10,023	الجنس
غير دالة		,010	,095	1	,095	التخصص
غير دالة		,542	5,269	2	5,269	الجنس *التخصص
			9,713	398	3846,379	الخطأ
				398	3866,177	الكلي

ويرى الباحث عندما نتحدث عن الإجهاد المتصور في سياق طلبة الجامعة، قد يتضح ان هناك تشابهات بين الطلاب والطالبات في بعض النواحي رغم اختلافات ممكنة في تجربة كل منهما، ومع ذلك، يمكن تحديد بعض الأسباب التي قد تؤدي إلى عدم وجود فروق ملحوظة بين الجنسين في هذا السياق، مثل

التحديات الأكاديمية المشتركة الطلاب والطالبات في الدراسة إذ يواجهون تحديات أكاديمية مشابهة، مثل ضغط الاختبارات، ومتطلبات البحث، وصعوبات إدارة الوقت، هذه التحديات يمكن أن تؤدي إلى مشاعر الاجهاد بغض النظر عن الجنس، والمطالب العالية لمعايير الأداء الأكاديمي، إذ غالباً ما تكون صارمة لجميع الطلبة، مما يخلق بيئة مليئة بالضغط والإجهاد لكلا الجنسين، كذلك التوازن بين الحياة الشخصية والأكاديمية، التي تؤثر على الطلبة على حد سواء، كذلك الضغوط الشخصية والعائلية يمكن أن تؤثر بشكل مشابه على كلا الجنسين، اما بالنسبة

للتجارب الأكاديمية المتشابهة، كلا الجنسين قد يتعرضان لتجارب أكاديمية متشابهة في سياقات البحث والتعلم، مما يؤدي إلى معاناة من نفس الضغوط والمشاكل المتعلقة بالإجهاد المتصور .

بالتالي، يمكن أن يكون الاجهاد المتصور نتيجة لظروف مشابهة وتأثيرات مشتركة على الطلاب والطالبات، على الرغم من أن هناك دراسات قد تشير إلى وجود فروق في كيفية التعامل مع الاجهاد بين الجنسين، فإن التحديات الأساسية والمصادر المحتملة للإجهاد قد تكون متشابهة بشكل كبير.

### الهدف الخامس: التعرف على العلاقة ذات الدلالة الاحصائية بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور.

للتعرف على العلاقة بين الملل الترفيهي والإجهاد المتصور، تم حساب الارتباط باستخدام معامل بيرسون. يوضح الجدول رقم (9) هذه العلاقة.

#### جدول رقم ( 9 )

#### يبين معامل الارتباط بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور.

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة الحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
الملل الترفيهي	0,212	4,499	1,96	دالة
الاجهاد المتصور	0,137	2,759		دالة

وتشير النتائج بان قيمة معامل الارتباط موجبة بين المتغيرين فيما بينهما تدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور.

ويرى الباحث تأثير الملل الترفيهي على الإجهاد المتصور: ان الملل الترفيهي يمكن أن يؤثر سلباً على القدرة على التركيز والانتباه، مما يجعل من الصعب على الأفراد معالجة المعلومات بشكل فعال، هذا يمكن أن يؤدي إلى تراجع الأداء الأكاديمي وزيادة الإجهاد المتصور، اما من جانب القدرة على التفكير النقدي والتحليلي، فان الإجهاد والضغط النفسية يمكن أن يؤثران على القدرة على التفكير النقدي والتحليلي، عندما يكون الأفراد مرهقين نفسياً، قد يجدون صعوبة في حل المشكلات واتخاذ القرارات، مما يزيد من احتمالية الأخطاء المعرفية، كذلك الملل الترفيهي يؤثر أيضاً على الذاكرة والاضطراب النفسي يمكن أن يتسبب في صعوبة في استرجاع المعلومات أو في تشكيل ذكريات جديدة، مما يؤثر سلباً على الأداء الأكاديمي، كذلك يؤدي إلى مشاعر الإحباط وفقدان الثقة بالنفس، وان الإحساس بالإجهاد قد يساهم في زيادة مستويات الضغط النفسي مما يؤدي إلى حالة من الانهاك.

### الاستنتاجات:

- 1- اظهرت النتائج بوجود دلالة احصائية بالنسبة للملل الترفيهي.
- 2- اظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس في الملل الترفيهي.
- 3- اظهرت النتائج الى وجود دلالة احصائية في الاجهاد المتصور لدى افراد العينة بصورة عامة.

## الملل الترفيهي وعلاقته بالإجهاد المتصور لدى طلبة الجامعة

م.علي سلمان منصور عباس

4- اظهرت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس في الاجهاد المتصور.

5- اظهرت النتائج بان قيمة معامل الارتباط موجبة بين المتغيرين فيما بينهما تدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين الملل الترفيهي والاجهاد المتصور.

### التوصيات:

1- اهتمام المؤسسات البحثية والإرشادية في الجامعة من خلال البحوث والدراسات، بوجود الملل الترفيهي وان كان ضعيفا لدى الطلبة، فهذا لا ينفي أنه بداية أو خطوة تقترب الى مستوى اعلى من الملل والعمل على خفضه الى اقل ما يمكن.

2- تفعيل دور وحدات الارشاد في الكلية بقيام ورش عمل او برامج او جلسات ارشادية للطلبة الذين ظهر لديهم مستوى عالي من القلق والاكتئاب والمساعدة لتخطي هذه الازمة.

3- اعطاء الحرية للطلاب لغرض تحفيزه على تنظيم المعلومات ومعالجتها تلك التي يكتسبها بنفسه ، بوصفه محور العملية التعليمية ، وكونه فاعلا ، ونشطا في تعلمه .

4- العمل على اقامة برامج تنمية معرفية وعقلية عن طريق المراكز العلمية والارشادية تهدف الى تعزيز، وتطوير فاعلية معالجة المعلومات التي يتعرض لها ، ويواجهها الطالب لتجنب الوقوع والتعرض للاجهاد المتصور .

### المقترحات:

1- إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة ، ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية.

2- إجراء دراسات تربط بين الملل الترفيهي ومتغيرات نفسية وديموغرافية أخرى بخلاف المستخدمة في الدراسة الحالية.

3- اجراء دراسة مقارنة تتناول متغيرات البحث الحالي على عينات من طلبة

المدارس الاعدادية .

4- اجراء دراسة تهدف الى قياس الاجهاد المتصور وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل المستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي وطبيعة المهنة.

### المصادر: العربية والاجنبية:

- Allred, A., Granger, M., & Hogstrom, T. (2013): **The relationship between academic major, personality type, and stress in college students.** Lake Forest College. Eukaryon, 9. <https://www.lakeforest.edu/live/news/3179-the-relationship-between-academic-major>
- Anastasiades, M. H., Kapoor, S., Wootten, J., & Lamis, D. A. (2017): **Perceived stress, depressive symptoms, and suicidal ideation in undergraduate women with**

**varying levels of mindfulness.** Archives of Women's Mental Health, 20(1), 129-138. <http://dx.doi.org/10.1007/s00737-016-0686-5>

- Barnett, L. A. (2005): **Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress.** Leisure Sciences, 27(2), 131-155.
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2015): **Predicting binge drinking in college students: Rational beliefs, stress, or loneliness?** Journal of Drug Education, 45(3-4), 133-155. <https://doi:10.1177/0047237916639812>.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988): **Perceived stress in a probability sample of the United States.** The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology, 31-67.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983): **A global measure of perceived stress.** Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015): **Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating.** Journal of Health Psychology, 20(5), 670-680. doi:10.1177/1359105315573439.
- Gilbert, J., & Fister, B. (2011): **Reading, risk, and reality: College students and reading for pleasure.** College & Research Libraries, 72(5), 474-495. <https://doi:10.5860/crl-148>.
- Gordon, W. R., & Caltabiano, M. L. (1996): **Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction.** Adolescence, 31(124).
- Gordon, W. R., & Caltabiano, M. L. (1996): **Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction.** Adolescence, 31(124), 883-901.
- Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2013): **Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?** Social Indicators Research, 111(2), <https://doi:10.1007/s11205-012-0023-y>.
- Haller, M., Hadler, M., & Kaup, G. (2013): **Leisure time in modern societies: A new source of boredom and stress?** Social Indicators Research, 111(2), 403-434. <https://doi:10.1007/s11205-012-0023-y>.
- Hickerson, B. D., & Beggs, B. A. (2007): **Leisure time boredom: issues concerning collegestudents.** College Student Journal, 41(4).
- Hickerson, B. D., & Beggs, B. A. (2007): **Leisure time boredom: issues concerning college students.** College Student Journal, 41(4).
- Hyun, J. K., Quinn, B. C., Madon, T., & Lustig, S. (2006): **Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services.** Journal of College Student Development, 47(3), 247-266. <https://doi:10.1353/csd.2006.0030>.
- Ickes, M. J., Brown, J., Reeves, B., & Zephyr, P. M. D. (2015): **Differences between undergraduate and graduate students in stress and coping strategies.** Californian Journal of Health Promotion, 13(1), 13-25. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v13i1.1810>.

- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990): **Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale.** Journal of Leisure Research, 22(1), 1-17.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984): **Stress, Appraisal, and Coping.** New York: Springer.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2015): **Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: A qualitative-method investigation.** PloS One, 10(2), e0117372. <https://doi:10.1371/journal.pone.0117372>.
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007): **Stress and coping strategies among community college students.** Community College Journal of Research and Practice, 31(9), 703-712. <https://doi.org/10.1080/10668920600866579>
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2012): **Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences.** Nurse Education Today, 33(4), 419-424. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>.
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2012): **Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences.** Nurse Education Today, 33(4), 419-424 <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.009>.
- Shaw, M. E (1976), **Scales for the measurement of Attitude,** New York, me Grow. Hall.
- Winter, Arthur et al. (1996): **Building Brain Capacities, translated by Kamal Qatmawi,** first edition, Dar Al-Hiwar for Publishing and Distribution, Latakia, Syria.
- Yang, H., & An, D. (2013): **Examination of personal and socio-behavioral characteristics as predictors of aggressive behavioral tendencies of university students.** College Student Journal, 47(1).