

الضجر وعلاقته بأساليب التجنب الخبراتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة

زهير النواجحة

قسم الإرشاد والصحة النفسية، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس المفتوحة - فلسطين

nawajha307@hotmail.com

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى الضجر، وأساليب التجنب الخبراتي، والتحقق من العلاقة الارتباطية بينهما، وفحص الفروق في أساليب التجنب الخبراتي، وفقاً لمتغير الجنس. وتكونت عينة الدراسة من (124) طالباً وطالبة، من طلبة جامعة القدس المفتوحة، وتحقيقاً لأهداف الدراسة، فقد استخدم الباحث أداتين للدراسة هما: مقياس الضجر من إعداد (Fahlman et al, 2013)، ومقياس أساليب التجنب الخبراتي من (Gámez, et al, 2011)، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ الدرجة الكلية للضجر جاءت بدرجة متوسطة، كما بينت النتائج أنّ النفور من الضيق، وتحمل المعاناة، والتهرب السلوكي، والإلهاء، جاءت بدرجة مرتفعة، في حين جاء التسويق، والإنكار بدرجة متوسطة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الضجر، وكلّ من التهرب السلوكي، والنفور من الضيق، والإلهاء، والتسويق، والإنكار، في حين أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الضجر وتحمل المعاناة، وبينت النتائج عدم وجود فروق في أبعاد أساليب التجنب الخبراتي، باستثناء بُعد الإنكار، وجاءت الفروق لمصلحة الذكور.

الكلمات الدالة: الضجر، أساليب التجنب الخبراتي، طلبة الجامعة.

المقدمة

الحمد لله القائل في كتابه العزيز: {لَا يَسْأَمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ}. [سورة فصلت: 49]، هذه هي الطبيعة الجبلية المتأصلة في النفس البشرية، فالضجر (Boredom) من التجارب الإنسانية الشائعة، التي تعتري الجميع بغض النظر عن عمر الفرد صغيراً كان أم كبيراً، وصلاحه، وفسقه، وعلمه، وجهله، فهو يرتبط إلى حد كبير بالمشكلات النفسية، والسلوكية والاجتماعية، والاقتصادية، وتظهر تأثيراته السلبية في أشكال مختلفة من الاضطرابات من قبيل: الاكتئاب والقلق واللامبالاة واليأس وعدم الإحساس بالمعنى أو الهدف في الحياة، وهو من الآفات التي تحمل الإنسان على عدم الاكتراث والفتر والتسويف والتثبيط.

وينتج الضجر عن صراع داخلي يعتري الفرد، وعمل رتيب، وحيوية منخفضة. وهو عبارة: عن ردود فعل وإثارة مرتفعة، أو منخفضة بالقشرة الدماغية، في الجهاز العصبي اللاإرادي، وهو من القوى الكبيرة الدافعة، التي تأتي لتغيير موقف الفرد، أو المجيء بحلول إبداعية، ولكن إذا فشل مثل هذا التغيير أو ثبت أنه مستحيل، فمن المرجح أن تحدث ردود فعل اكتئابية. (Chruszczewski, 2020, p236)

ويمكن التمييز بين الضجر بوصفه حالة، والضجر بوصفه سمة، فالضجر بوصفه حالة، يعتمد على الموقف الراهن، بشكل أكبر، ويحدث في سياق حالة مؤقتة، وقصيرة المدى، وتكون متجذرة في فهم الفرد لبيئته التعليمية، التي لا تحفزه بما فيه الكفاية، أما الضجر بوصفه سمة، فهو جزء متجذر في شخصية الفرد، ويتم تصنيفه إلى: ضجر خارجي، والذي له صلة ببيئة رتيبة، وضجر داخلي يشير إلى الصعوبة التي تواجه الفرد في فعل الأشياء. (Xie, 2021, p2)

وحدد (Svendensen, 2003) أربعة أنواع من الضجر: النوع الأول هو الضجر الظرفي: وينشأ عن شيء محدد، مثل: انتظار شخص ما. والنوع الثاني هو التشبع: ويحدث عند وجود شيء متكرر إلى حد ما، لتصبح الأشياء مبتذلة، والنوع الثالث هو الضجر الوجودي: ويحدث ذلك عندما تفقر روح الفرد إلى الإحساس بمعنى الحياة، وغير قادر على تحقيق أهدافه، وأخيراً الضجر الإبداعي: الذي يجبر الشخص على فعل شيء جديد. (Deveci, 2016, p 262)

ويتألف الضجر من خمسة مكونات هي: المكونات المعرفية، مثل الإدراكات والتصورات المتغيرة للوقت. والمكونات العاطفية، وتشمل الانفعالات، والمشاعر غير السارة، والمكروهة. والمكونات الفسيولوجية: كارتفاع الاستثارة، وانخفاضها. والمكونات التعبيرية، مثل: تعبيرات الوجه، والصوت، والوضعية. والمكونات التحفيزية: كالدافع لتغيير النشاط، أو لمغادرة الموقف. (Pekrun et al.,2010, 532)

وتكشف مراجعة الأدبيات السيكولوجية عن خصائص حالة الضجر وهي: عدم رضا الفرد عن حالته الحالية، وعدم الرغبة في الانخراط في الأنشطة المجزية، أو المحفزة حتى لو كان الفرد قادراً على القيام بها، والصعوبة في التركيز والحفاظ على الانتباه، وأخطاء في إصدار الأحكام حول مدة الأحداث الإدراكية، والنظر إلى الأشياء والأحداث على أنها لا معنى لها، وانخفاض مستويات الإثارة الفسيولوجية، أو زيادتها، والتعبيرات الجسدية المتحركة، والهروب من الوضع الممل. (Elpidorou, 2015 , p 18).

وحدد (Dumancic, 2018, p59) مجموعة من العوامل المسؤولة عن نشوء حالة الضجر في السياق الأكاديمي منها: الأحداث الظرفية، مثل: (الفصول الدراسية ذات الأنظمة، والتعليمات الرتيبة، وغياب الأهداف، واللامبالاة، ومستوى صعوبة المهام، والمواد التعليمية)، وعوامل أخرى مرتبطة بالحياة الشخصية للطالب، مثل: (الآباء والأقران، والمعلمين). وبشأن الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة الجامعات، في أثناء المحاضرات، وتأدية أنشطة التعلم، المملة، أظهرت نتائج دراسة أجراها كل من (Mann & Robinson, 2009) أنّ طلبة الجامعات يستخدمون مجموعة من الاستراتيجيات للتغلب على حالة الضجر، مثل: أحلام اليقظة، والعبث بالأشياء، والإيقاف، والتلوين، والتحدث إلى الشخص المجاور لهم، وكتابة بعض الملاحظات لأصدقاء. (Eren & Coskun, 2015, p57)

ووفقاً للنموذج النظري لـ (MAC) فهناك أربع طرق أساسية يلجأ إليها الفرد لخفض حالة الضجر بشكل فعال منها: تنظيم المطالب المعرفية، مثل: جعل المهمة أصعب، أو أسهل، حتى تصبح مناسبة، ويمكن دمج المهام البسيطة في الأكثر تعقيداً، ويمكن تبني الأشخاص تلقائياً حدوداً زمنية أو قواعد أخرى لإضافة التعقيد إلى ما يفعلونه. وتنظيم الإدراك: وتتمثل هذه الطريقة في قيام الفرد باستخدام الخيارات الفسيولوجية قصيرة المدى للتغلب على حالة الضجر، مثل: النوم، وتعاطي المواد المخدرة، وتنظيم قيمة الهدف: ويتم ذلك من خلال تبديل الأهداف، أو إعادة إظهار الأنشطة لتتناسب الأهداف الحالية بشكل أفضل، أو زيادة القيمة المتصورة في الحالات التي تتوافق فيها الأهداف والأنشطة بالفعل. وإعادة الصياغة العقلية للأنشطة لتكون ذات مغزى، أو ذات مغزى أعمق. وتبديل الأنشطة: وتأتي هذه الطريقة لزيادة الاستمتاع لتجنب تكرار الضجر، مثل: الاستماع إلى الموسيقى، ومشاهدة مناظر طبيعية خلابة، والقيام بأعمال خيرية. (Westgate, 2020, p36-37)

وقد اقترح كل من (Nett et al., 2010, p 628) أساليب قائمة على التدخل العلاجي لمواجهة حالات الضجر، منها الأسلوب القائم على المدخل المعرفي، ويشمل المواجهة، كالتفكير بشكل مختلف لتغيير الحدث، أو التجنب، كالتفكير

في أمر آخر غير مرتبط بالمواقف الباعثة على الضجر، والأسلوب القائم على المدخل السلوكي، ويتضمن المواجهة، مثل: اتخاذ إجراءات لتغيير الوضع، أو التجنب، مثل اتخاذ الإجراءات غير المرتبطة مع الوضع الأساسي للضجر.

ويميل الفرد لتجنب التجارب الداخلية غير المريحة، مثل: (الأفكار، والعواطف، والأحاسيس)، والتي قد تؤدي إلى نتائج

غير مرغوب فيها على المدى الطويل، وقد تتعارض مع أهداف الفرد وقيمه. (Yela et al., 2020, p 1633)

ويتم تمييز التجنب الخبراتي من خلال جانبين مركبين هما: عدم الرغبة في البقاء على اتصال مع التجارب الخاصة، وتلك الإجراءات المتخذة من أجل تغيير التجارب المكروهة، ويُعد استراتيجية منفصلة لتنظيم الانفعالات، وأسلوبًا للتفاعل مع الأحداث الخاصة. (Nielsen et al., 2016, p2)

ويرى (Lopez et al. , 2010, p 476) أنّ استخدام أساليب التجنب ليس لها إشكالية في حد ذاتها، بل تصبح

مشكلة عندما يتم الاستمرار في عمليات التجنب، والمحافظة عليها بوصفها سمة غير مرنة، تمنع الشخص من القيام بأعمال ذات قيمة.

وقد افترض (Gámez et al., 2011) ستة أبعاد فرعية لتقويم أساليب التجنب الخبراتي هي: التهرب السلوكي،

والإلهاء، والنفور من الضيق، وتحمل المعاناة، والتسويق، والإنكار، وهي محاولة من الفرد لقمع الانفعالات، والأفكار، والذكريات المؤلمة، أو تثبيطها، أو التحكم في وتيرتها أو شدتها، ما يؤدي إلى استخدام أساليب مواجهة غير تكيفية، وذلك على نطاق واسع.

ويشير كل من (Chawla, & Ostafin, 2007, p 872) إلى أنّ البشر لديهم الدافع لتجنب التجارب الخاصة

البيضة، وذلك من خلال مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والعاطفية، مثل: قمع الفكر، والقمع العاطفي، والتعامل مع التجنب، وإعادة التقويم، وخداع الذات.

ويلعب التجنب الخبراتي دورًا مهمًا في سوء التكيف السلوكي، وتشكيل الاضطرابات النفسية، فهو يرتبط بالكمالية

العصابية، والقلق، والاكتئاب، والأفكار الاجترارية، والذعر، ورهاب الخلاء، وله تأثير على الحالة المزاجية، إلى جانب ذلك، وجد (Garcia-Oliva & Piqueras , 2016) أنّ التجنب التجريبي يمكن أن يفسر، إلى حد كبير، الاستخدام الإدماني

للإنترنت، والهواتف المحمولة، وألعاب الفيديو. (Jonbeshi & Abolmaali, 2017, p 2)

وبالنظر إلى الجهود البحثية المتاحة، والتي تناولت متغير الضجر، فنجد دراسة (الحمدي، واليوسف، 2019). قد

بحثت العلاقة بين الضجر الأكاديمي، وعادات العقل، والفروق في الضجر الأكاديمي، وعادات العقل وفقًا للنوع، والتخصص،

وقدرة عادات العقل على التنبؤ بالضجر الأكاديمي، وبلغ قوام أفراد عينة الدراسة (253) طالبًا من جامعة الكويت، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين الضجر الأكاديمي وعادات العقل، وتبين عدم وجود فروق في الضجر الأكاديمي، وعادات العقل، تبعًا لمتغيرات النوع، والتخصص، كما اتضح أنّ عاداتي الإقدام، والتساؤل وحل المشكلات يسهمان في التنبؤ بالضجر الأكاديمي.

هدفت دراسة (Khan et al., 2019) إلى استكشاف العلاقة بين الدافع الأكاديمي، ومناخ التعلم المدعوم بالاستقلالية، والضجر الأكاديمي، إلى جانب بحث الدور الوسيط لمناخ التعلم في العلاقة بين الدافع الجوهري والضجر الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (399) طالبًا جامعيًا في الجامعات الباكستانية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضجر، والدافع الجوهري، وأشارت النتائج إلى الدور الوسيط لمناخ التعلم المدعوم بالاستقلالية، فيما يتعلق بالعلاقة بين الدافع الجوهري والضجر الأكاديمي.

سعت دراسة (درادكة، 2020) إلى التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والتسويق الأكاديمي، والملل، والكشف عن الفروق في تلك المتغيرات، وفقًا لمتغير الجنس، والسنة الدراسية، ونوع الكلية. وتكونت عينة الدراسة من (393) طالبًا من طلبة جامعة الحدود الشمالية بالسعودية، وأظهرت النتائج وجود مستوى متوسط للملل، ووجود علاقة سلبية بين الفاعلية الذاتية الأكاديمية، والتسويق الأكاديمي، والملل، ووجود فروق في الملل وفقًا لمتغير الجنس، لمصلحة الذكور، وفروق في السنة الدراسية، لمصلحة السنة الرابعة، وعدم وجود فروق تبعًا لمتغير الكلية.

أجرى (عبد اللطيف، 2020). دراسة هدفت إلى التعرف إلى التأثيرات المباشرة وغير المباشرة، بين الضجر الأكاديمي، والشفقة بالذات، وجودة الحياة الأكاديمية. واشتملت عينة الدراسة على (478) طالبًا وطالبة بكلية التربية بأسبوط، وبينت نتائج الدراسة وجود تأثير سالب لبعض أبعاد الضجر الأكاديمي، ببعدها الدافع الذاتي من أبعاد الشفقة بالذات، وبعض أبعاد جودة الحياة الأكاديمية، كما أظهرت النتائج أنّ الشفقة بالذات تتوسط بشكل جزئي العلاقة بين الضجر الأكاديمي، وجودة الحياة الأكاديمية.

تحققت دراسة (القضيبي، 2020). من العلاقة الارتباطية بين الضجر الأكاديمي والرضا عن التخصص، ومعنى الحياة، والتعرف إلى الفروق في الضجر الأكاديمي، والرضا عن التخصص، ومعنى الحياة، تبعًا لمتغير نوع الكلية، والمعدل الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (1609) طالبًا جامعيًا، وأظهرت النتائج وجود مستوى فوق المتوسط لمتغير الضجر الأكاديمي، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين الضجر الأكاديمي والرضا عن التخصص، ومعنى الحياة، وأشارت النتائج إلى عدم

وجود فروق في الضجر الأكاديمي تبعاً لمتغير الكلية، بينما وجدت فروق في الضجر الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الأكاديمي لمصلحة المعدل المرتفع.

وحاولت دراسة (Karababa & Tayli, 2020) التعرف إلى الاحتياجات الأساسية والشعور بالوحدة والرضا عن الحياة بوصفها متنبئات بالضجر لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (613) طالباً جامعياً، منهم (393) أنثى، و(220) ذكراً، ووفقاً لنتائج تحليل الانحدار، تبين أنّ الحاجة إلى القوة والمرح والرضا عن الحياة والشعور بالوحدة يتنبأ بشكل كبير بالضجر، بينما الحاجة للبقاء والحب والانتماء والحرية لم تتنبأ بالضجر. وبينت النتائج أنّ متوسطات الضجر عند الذكور أعلى بكثير من تلك التي لدى الإناث.

وبحثت دراسة (Li&Dewaele, 2020) التأثيرات التنبؤية للذكاء العاطفي، وإدراك التحصيل التعليمي عبر الإنترنت، في الضجر في صفوف اللغات الأجنبية بين طلاب الجامعات الصينية، وشارك في الدراسة (348) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلاب جاء بدرجة متوسطة، في حين جاء مستوى الضجر بدرجة منخفضة، كما بينت النتائج أنّ الذكاء العاطفي، والدروس التعليمية عبر الإنترنت، تتنبأ بشكل سلبي بالضجر.

سعت دراسة (البصير، 2021). إلى التحقق من إمكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي، والتعب العقلي، في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، ومعرفة الفروق في الضجر الأكاديمي، والتعب العقلي، وفقاً لمتغيرات التخصص، وممارسة الرياضة، والتقدير الأكاديمي. وتكونت عينة الدراسة من (371) طالبة من كلية البنات بجامعة عين شمس، وأظهرت نتائج الدراسة احتمالية التنبؤ بالضجر الأكاديمي، والتعب العقلي، من خلال العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وبينت النتائج وجود فروق في الضجر الأكاديمي لمصلحة التخصصات العلمية، ولمصلحة من لا يمارس الرياضة، ولمصلحة التقدير الأكاديمي المنخفض.

وفحصت دراسة (Afellat et al, 2021) تأثير الضجر في اتجاهات الطلاب الدوليين وسلوكياتهم، خلال جائحة (COVID-19). بلغ قوام أفراد عينة الدراسة (260) طالباً، وبينت النتائج وجود أثر سلبي للضجر في الاتجاهات، وتأثير إيجابي في السلوكيات، علاوة على ذلك، فلم تؤثر مواقف الطلاب في سلوكياتهم، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الضجر والقلق النفسي.

وفي إطار استعراض الإسهامات البحثية التي تناولت متغير التجنب الخبراتي، نجد دراسة (Soltani et al., 2018)، والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين التجنب الخبراتي، والاندماج المعرفي، وقلق التفاعل الاجتماعي، وتكونت العينة من

(324) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التجنب الخبراتي، والاندماج المعرفي ووجود علاقة موجبة بين التجنب الخبراتي، وقلق التفاعل الاجتماعي.

وتحققت دراسة (Shameli & Sadeghzadeh, 2019) من الدور الوسيط لأساليب تنظيم الانفعالات في العلاقة بين التجنب الخبراتي، والإدمان. وتكونت عينة الدراسة من (250) طالباً جامعياً، وأشارت النتائج إلى أنّ التجنب الخبراتي يتنبأ بإمكانية إدمان الطلاب، من خلال أساليب تنظيم الانفعالات.

في ذات السياق فحصت دراسة (Kursuncu et al., 2021) الدور الوسيط للتجنب الخبراتي في العلاقات بين القلق، ومفهوم الذات السلبية. وتكونت عينة الدراسة من (381) طالباً جامعياً، وكشفت النتائج أنّ التجنب الخبراتي فسر (36%) من التباين في مفهوم الذات السلبية، و(44%) من التباين في القلق، وفيما يتعلق بالآثار غير المباشرة، فوجد أنّ التجنب الخبراتي توسط - بشكل كامل - العلاقة بين مفهوم الذات السلبية والقلق.

هدفت دراسة (Farr et al., 2021) إلى استكشاف طبيعة التأثير الوسيط للتجنب الخبراتي، والشفقة بالذات في الارتباط بين خبرات الخجل المبكرة والضيق النفسي، وشارك في الدراسة عبر الإنترنت (556) مشاركاً، من عامة السكان وطلاب الجامعات، وأوضحت النتائج أنّ التجنب الخبراتي يتوسط الارتباط بين خبرات الخجل المبكرة وأعراض الضيق النفسي، كما تبين أنّ الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين خبرات الخجل وأعراض الضيق النفسي.

وفحصت دراسة (Nauphi et al., 2021) العلاقة بين الوصمة الذاتية والتجنب الخبراتي، والأفكار والسلوكيات الانتحارية، وتكونت عينة الدراسة من (78) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوصمة الذاتية، والتجنب الخبراتي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوصمة الذاتية، والأفكار، والسلوكيات الانتحارية.

وسعت دراسة (Kheirabadi et al., 2021) إلى التعرف إلى الدور الوسيط لمعنى الحياة، والتجنب الخبراتي، في العلاقة بين الضغوط، وإساءة تعاطي المواد المخدرة، وتم اختيار عينة مكونة من (387) طالباً جامعياً، وأظهرت نتائج الدراسة أنّ الضغوط مرتبطة - بشكل مباشر وإيجابي - بإساءة تعاطي المخدرات، كما كشفت النتائج أنّ التجنب الخبراتي يتوسط - بشكل إيجابي وجزئي - العلاقة بين الضغوط، وإساءة تعاطي المخدرات، كذلك أشارت النتائج إلى أنّ معنى الحياة يتوسط سلباً وجزئياً العلاقة بين الضغوط، وإساءة تعاطي المخدرات.

قام (طلاك والراضي، 2021) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى التجنب الخبراتي، والكشف عن الفرق في التجنب الخبراتي وفقاً لمتغيرات، الجنس، وتخصص الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (467) طالباً جامعياً من جامعة بابل، وأظهرت نتائج

الدراسة ارتفاع مستوى التجنب الخبراتي، وبينت النتائج وجود فروق في التجنب الخبراتي تبعًا لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في التخصص لصالح التخصص الإنساني. يتضح من العرض السابق للجهود البحثية، وجود فجوة بحثية، حيث لم يجد الباحث دراسات سابقة حاولت التعرض إلى متغيرات الدراسة مجتمعة، وذلك في حدود علم الباحث، الأمر الذي حفز الباحث لإثارة مشكلة الدراسة.

وفي سياق التطرق إلى مشكلة الدراسة فيمكن القول: إنَّ حالة الضجر من الحالات السائدة، والمتأصلة في النفس البشرية، ولا يقتصر وجودها على فئة عمرية معينة، أو شريحة اجتماعية محددة، وقد تتشابك هذه الحالة مع عديد من العوامل المختلفة مثل: العجز، والاعتراب، والإحباط، والتثبيط، والشعور بالقلق. ويوصف الضجر: بأنه انفعال مزعج، وغير مرغوب فيه، يعيق القدرات، ويعطل الطاقات، والأداء الأكاديمي، وقد وجدت بعض الدراسات، التي أجريت في بيئات مختلفة، أنَّ ظاهرة الضجر من أكثر الظواهر شيوعًا في الأوساط التعليمية، وخاصة لدى طلبة الجامعات، فعلى سبيل المثال، بينت دراسة كل من (السورطي، 2008)، و(الشافعي، 2016)، و(Yan, 2016)، و(عبد الكريم، 2017)، ارتفاع مستوى الضجر لدى طلبة الجامعات. وفي البيئة الفلسطينية تتعاظم العوامل الباعثة على الرتابة، واليأس، والضجر في أوساط الطلبة، فهناك جملة من الأسباب التي تزيد من حدة الضجر، من قبيل: البطالة، والفقر، وتداعيات الحصار، وتفشي فيروس كورونا، وما نجم عن ذلك من أزمات ومشكلات، انعكست على المجالات الحياتية كافة، وفي ضوء تلك المعوقات، والمهددات، فمن الطبيعي أن تسيطر على الطلبة المشاعر السلبية، كالقلق، والاكتئاب، والإحباط، والسأم. وأمام هذا الواقع المؤلم، والمعاناة المتفاقمة، يلجأ الفرد للبحث عن آليات توافقية تحصنه، وتحميه، فإذا عجز عن اجتياز العقبات، والصعوبات، يضطر للتفكير بآليات غير توافقية تعمل بشكل لا شعوري، وذلك للتخلص من هذه المشاعر السلبية، ومواجهة الأحداث والمواقف المثيرة للإحباط، وبصورة مؤقتة؛ للعودة إلى حالة من التوازن، قد يكون من بينها أساليب التجنب الخبراتي، من قبيل: التهرب السلوكي، والنفور من الضيق، والتسويق، والتلكؤ في إنجاز المهام، والإلهاء، والإنكار، وتحمل المعاناة. وتأسيسًا على ما سبق ذكره من مسوغات، تأتي هذه الدراسة لتعميق الفهم الصحيح، ولتتمحيص الدقيق، واتخاذ الإجراء المناسب، للتعامل مع حالات الضجر، والردود الناجمة عنها، والآليات، والأساليب التجنبية المستخدمة للتكيف معها، وبهذا تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة الفرعية الآتية.

1- ما مستوى الضجر لدى أفراد عينة الدراسة؟

2- ما أساليب التجنب الخبراتي الأكثر استخدامًا لدى أفراد عينة الدراسة؟

- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضجر، وأساليب التجنب الخبراتي لدى أفراد عينة الدراسة؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التجنب الخبراتي وفقاً لمتغير الجنس؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الضجر، وأساليب التجنب الخبراتي الأكثر استخداماً، والتحقق من العلاقة الارتباطية بين الضجر وأساليب التجنب الخبراتي، والكشف عن الفروق في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب التجنب الخبراتي وفقاً لمتغير الجنس.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية من منطلقات نظرية، وأخرى تطبيقية:

المنطلقات النظرية

- تكمن أهمية الدراسة في أصالة الموضوع الذي تتناوله، والحدثة النسبية لمتغير التجنب الخبراتي في البيئة العربية، فالأمر يتطلب بذل المزيد من الجهد للتحقق من منطلقات مفهوم التجنب الخبراتي، ومعرفة مكوناته، والعوامل التي قد تؤثر فيه، ويتأثر بها.
- تأتي أهمية الدراسة من تسليطها الضوء على طلبة الجامعات، وهي من الفئات الكبيرة، والجديرة بالاهتمام والدراسة، فالضجر في البيئة الجامعية، قد يكون له تأثير سلبي على الإنجازات الأكاديمية للطلاب.
- تأتي أهمية الدراسة من توقيت يستدعي تناول متغيرات الضجر، وأساليب التجنب الخبراتي، خاصة في البيئة الفلسطينية، وتحديدًا في قطاع غزة، والتي تعج بالأزمات، والمنغصات، الباعثة على الملل، والسأم، والتسويق، والاستعمال المفرط للدفاعات، والأساليب التجنبية.

المنطلقات التطبيقية

- توفير أدوات بحثية تم تعريبها، والتأكد من خصائصها السيكومترية، وهي مقياس الضجر، ومقياس التجنب الخبراتي، ما يُسهل على طلبة الدراسات العليا والباحثين، ويساعدهم على استخدامها، وتوظيفها، في دراسات مستقبلية.

- تأتي أهمية الدراسة الحالية من لفت انتباه ذوي الاختصاص في المجال النفسي، والتربوي إلى أهمية تناول متغيرات الدراسة:(الضجر، وأساليب التجنب الخبراتي)، بوصفها من القوى الكامنة في النفس البشرية، والتي قد تكون مسؤولة عن الكثير من حالات عدم التوافق، وسوء الاندماج في المجتمع، وتدني مستوى التحصيل الأكاديمي، كما قد توجه هذه المتغيرات أنظار المختصين في المجال السيكولوجي والاجتماعي، إلى تصميم برامج إرشادية لخفض حالات الضجر.

التعريفات المفاهيمية للدراسة

الضجر: The Boredom

ويعرفه (Fahlman, et al., 2013, 81) بالحالة العاطفية الملموسة، التي قد تحدث في إطار زمني محدد، وفي مواقف السياقات الحياتية، ويمكن ملاحظة تلك الحالة بشكل مباشر، وهي قابلة للقياس السلوكي والفسولوجي، ويتبدى الضجر في الدراسة الحالية بالأبعاد الآتية: الروتين والرتابة، وفقدان الاستثارة، والغفلة، وصعوبة إدراك الوقت. ويعرفه الباحث إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المستخدم بالدراسة الحالية.

أساليب التجنب الخبراتي: Experiential Avoidance Styles

ويعرفها (Gámez et al., 2011, 692) بأنها شعور الفرد بعدم الرغبة في البقاء على اتصال بالأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة والتجارب الخاصة الأخرى، التي قد تسبب ضرراً له على المدى الطويل، وتتبدى تلك الأساليب في: الهروب الفعال، وتجنب الإجهاد، والأحداث الخاصة المكروهة عن طريق قمع الأفكار السلبية، من خلال الإلهاء، والإنكار، والنفور، والتسويف، والتأجيل، وتحمل المعاناة. ويعرفها الباحث إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على أبعاد المقياس المستخدم بالدراسة الحالية.

محددات الدراسة

تحدد حدود الدراسة الحالية بما يلي:

- البعد الموضوعي: الضجر وعلاقته بأساليب التجنب الخبراتي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة.
- البعد المكاني: تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة في رفح.
- البعد الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الربع الأول من عام 2022

- البعد الإجرائي: تم تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الضجر وأساليب التجنب الخبراتي، كما تتحدد بالعينة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

إجراءات الدراسة

يتناول الباحث في إجراءات الدراسة توصيفاً للخطوات المتبعة من حيث: اختيار منهج الدراسة والمجتمع والعينة، والأدوات المستخدمة، والتأكد من صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة. وفيما يلي بيان لهذه الإجراءات.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، بوصفه أنسب المناهج الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة.

عينة الدراسة الأساسية:

قام الباحث باختيار عينة قصدية، من طلبة جامعة القدس المفتوحة، فرع رفح، وقد بلغ قوام أفراد العينة (124) طالباً وطالبة، بواقع (77) طالباً، و (47) وطالبة.

عينة الدراسة الاستطلاعية:

للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، استخدم الباحث عينة استطلاعية، بلغ قوامها (50) طالباً وطالبة، من خارج عينة الدراسة الأساسية.

أداة الدراسة:

استخدم البحث أداتين، هما:

أولاً: مقياس الضجر: إعداد (Fahlman et al., 2013) وتعريب الباحث:

يتكون المقياس في صورته الأولية من (29) فقرة، وبعد تعريبه وتكييفه مع البيئة العربية وخصائص أفراد عينة الدراسة، أصبح في صورته النهائية يتكون من (26) فقرة، وقد تم الحذف بناءً على تشابه نص الفقرات، وتوزيع الفقرات على أربعة أبعاد فرعية هي: (الرتابة: 8 فقرات)، و(فقدان الاستثارة: 8 فقرات)، و(الغفلة: 5 فقرات)، و(صعوبة إدراك الوقت: 5 فقرات)، ويستجيب أفراد العينة على سلم خماسي من نوع ليكرت (Likert)، يتراوح من: (5- موافق بشدة)، (4- موافق)، (3- غير متأكد)، (2- غير موافق)، (1- معارض بشدة). وللتحقق من صدق المحتوى للمقياس، قام الباحث بعرضه على خمسة متخصصين في علم النفس، وفي ضوء توجيهاتهم، تم إجراء إعادة صياغة بعض الفقرات.

الخصائص السيكومترية للأدوات:

- صدق الاتساق الداخلي لمعاملات ارتباط الفقرات مع البُعد، ومع الدرجة الكلية لمقياس الضجر:

جدول 1: يوضح معاملات الارتباط للفقرات مع البُعد، ومع الدرجة الكلية لمقياس الضجر

الدرجة الكلية	م. الارتباط مع البُعد	نص الفقرة	الدرجة	البُعد
**0.56	**0.74	1. أشعر بأنني أعلق في مواقف لا صلة لي بموضوعها.	الرتابة	
**0.74	**0.65	2. يبدو لي أن كل شيء في الحياة أصبح روتينياً.		
**0.68	**0.74	3. أُجبر على القيام بأشياء لا قيمة لها بالنسبة لي.		
**0.74	**0.65	4. أتردد فيما سأفعله.		
**0.62	**0.63	5. أريد أن أفعل أشياء ممتعة، لكن لا شيء يروق لي.		
**0.60	**0.70	6. أتمنى لو أفعل شيئاً ممتعاً.		
**0.78	**0.52	7. أضيع الوقت الذي من الأفضل إنفاقه على شيء آخر.		
**0.85	**0.78	8. أشعر وكأنني في انتظار حدوث شيء ما.		
**0.78	**0.65	9. يبدو لي أن كل شيء من حولي مزعج.	فقدان الاستمارة	
**0.65	**0.54	10. يتعكر مزاجي أكثر من المعتاد.		
**0.58	**0.74	11. أشعر أن الدنيا مليئة بالإحباط.		
**0.74	**0.65	12. يُصعب علي التحلي بالصبر.		
**0.65	**0.87	13. أثور لأنفه الأسباب.		
**0.77	**0.77	14. يغلب علي الصمت المطلق.		
**0.52	**0.65	15. تراودني أفكار مشوهة.		
**0.79	**0.63	16. أشعر بأنني متبلد المشاعر.		
**0.52	**0.65	17. يتشنت انتباهي بسهولة.	الغفلة	
**0.74	**0.78	18. من الصعب أن أركز اهتمامي على التطورات الجديدة.		
**0.78	**0.63	19. مدة انتباهي أقصر من المعتاد.		
**0.54	**0.58	20. من النادر أن أكون واعياً بما يحدث حولي.		
**0.65	**0.65	21. يصفني زملائي بأنني شارد الذهن.		
**0.65	**0.65	22. أجد صعوبة في إنجاز مهمة ضمن توقيت محدد.	صعوبة إدراك الوقت	
**0.65	**0.78	23. أتمنى أن يمر الوقت بشكل أسرع.		
**0.65	**0.65	24. أعطي الكثير من وقتي لأنشطة لا فائدة منها.		
**0.65	**0.85	25. أجد صعوبة في استغلال وقت المحاضرة.		
**0.65	**0.72	26. أبقى غير مكترث في معظم الأوقات.		

** دالة عند مستوى 0.01 * دالة عند مستوى 0.05 /// غير دالة إحصائياً

يتضح من جدول 1: أنّ جميع الفقرات دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01)، ما يجعل الباحث مطمئنًا إلى

تطبيق المقياس على عينة الدراسة.

• صدق اتساق معاملات الارتباط البينية لمقياس متغير الضجر

جدول 2: معاملات الارتباط بين كل بُعد والدرجة الكلية

م. الارتباط	الأبعاد
**0.78	الرتابة
**0.65	فقدان الاستتارة
**0.74	الغفلة
**0.85	صعوبة إدراك الوقت
**0.78	الدرجة الكلية

يتضح من جدول 2: أنّ جميع الأبعاد دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، ما يدل على اتساق الأبعاد والدرجة الكلية

للمقياس

الثبات:

تم التحقق من حساب ثبات مقياس الضجر بوصفه حالة بطريقتين: معامل كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية

جدول 3: معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية لكل بعد من أبعاد مقياس الضجر

التجزئة النصفية		كرونباخ ألفا	المتغير
بعد التعديل	قبل التعديل		
0.955	0.914	0.874	الرتابة
0.946	0.898	0.912	فقدان الاستتارة
0.953	0.911	0.898	الغفلة
0.96	0.923	0.932	صعوبة إدراك الوقت
0.961	0.925	0.941	الدرجة الكلية

يتضح من جدول 3: أنّ معامل ثبات كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية لمقياس الضجر، معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيًا،

وهذا يدل على أنّ المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، الأمر الذي يطمئن الباحث إلى النتائج المتحصل عليها.

ثانياً: مقياس أساليب التجنب الخبراتي: **Experiential Avoidance Styles Scale** إعداد (Gámez, et al, 2011)

وصف المقياس: يتكون في صورته الأولى من (62) فقرة، وبعد تعريبه وتكييفه للبيئة العربية، وحسب خصائص أفراد

العينة، تم حذف (12) فقرة، حيث استقر المقياس في صورته النهائية على (50) فقرة، وذلك لتشابه نص بعض الفقرات،

وعدم مناسبة مضمون نص الفقرات للبيئة العربية، وخاصة أنها تحمل المضمون نفسه. وتوزعت الفقرات على ستة أبعاد

فرعية هي: (التهرب السلوكي: 10 فقرات)، و(النفور من الضيق: 10 فقرات)، و(التسويق: 6 فقرات)، و(الإلهاء: 6 فقرات)، و(الإنكار: 10 فقرات)، و(تحمل المعاناة: 8 فقرات)، ويوضع أمام كل فقرة سلم خماسي من نوع ليكرت (Likert) يتراوح من: (5- موافق بشدة)، (4- موافق)، (3- غير متأكد)، (2- غير موافق)، (1- معارض بشدة)، وللتحقق من صدق محتوى فقرات المقياس، تم عرضه على خمسة متخصصين في مجال علم النفس، وقد أوصى السادة الخبراء بإجراء صياغة طفيفة لبعض الفقرات، وتبلغ الدرجة الدنيا للمقياس (50) درجة، والدرجة العظمى (250) درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

جدول 4: يوضح معاملات الارتباط لفقرات مقياس أساليب التجنب الخبراتي

م. الارتباط مع البعد	نص الفقرة	الترتيب	البعد
** 0.75	أبتعد عن فعل الشيء إذا اعتقدت أنه سيجعلني غير مرتاح.	1.	التهرب السلوكي
** 0.58	أتجنب ممارسة أي نشاط إذا ظننت أنه سيعرضني للأذى.	2.	
** 0.78	أتردد في عمل شيء قد يسبب لي إزعاجاً.	3.	
** 0.65	أعمل بجد لتجنب المواقف التي قد تنير في نفسي مشاعر غير سارة	4.	
** 0.78	أفضل التمسك بمشاعر الراحة، بدلاً من تجربة أنشطة جديدة.	5.	
** 0.58	أترك الموقف إذا شعرت بالضيق.	6.	
** 0.78	أبذل قصارى جهدي لتجنب المواقف غير المريحة.	7.	
** 0.65	إذا كنت في وضع غير مريح، أغادر في الحال.	8.	
** 0.78	أعتزل الأحداث التي تبعث التوتر.	9.	
** 0.77	أنسحب من أي مكان يجعلني أشعر بعدم الرضا.	10.	
** 0.65	إذا كان بمقدوري إزالة كل ذكرياتي المؤلمة بطريقة سحرية، فسأفعل ذلك.	11.	النفور من الضيق
** 0.85	السعادة تعني لي عدم الشعور بأية خيبة أمل.	12.	
** 0.78	عندما أتألم، سأفعل أي شيء لأشعر بالتحسن.	13.	
** 0.65	بالنسبة لي، تتضمن جودة الحياة التخلص من الأفكار السلبية.	14.	
** 0.85	أحد أهدافي الكبيرة هو التحرر من المشاعر المؤلمة.	15.	
** 0.74	أفعل المستحيل لكيلا أشعر بتوتر أقل.	16.	
** 0.65	حياتي تكون رائعة إذا لم أشعر بالقلق.	17.	
** 0.74	لدي استعداد للتخلي عن الكثير حتى لا أشعر بالسوء.	18.	
** 0.89	أعتقد أن الألم يؤدي إلى المعاناة.	19.	
** 0.87	أكره العيش بالأجواء الكئيبة.	20.	
** 0.65	أميل إلى تأجيل الأشياء التي تحتاج إنجازاً.	21.	

** 0.76	أماطل لتجنب مواجهة التحديات.	22.	التسوية
** 0.65	عندما يكون لدي شيء مهم أفعله، أجد نفسي مضطراً للقيام بشيء آخر	23.	
** 0.85	أحاول ألا أتعامل مع الأشياء في وقتها.	24.	
** 0.78	أحاول تأجيل المهام غير السارة لأطول فترة ممكنة.	25.	
** 0.68	لن أفعل شيئاً حتى أضطر إلى ذلك تماماً.	26.	
** 0.65	عندما يعترضني أمر مزعج، أحاول جاهداً التوقف عن التفكير فيه.	27.	الإلهاء
** 0.74	عندما تراودني الأفكار السلبية، أفكر بشيء آخر.	28.	
** 0.88	أحاول إلهاء نفسي عندما أشعر بشيء مؤلم.	29.	
** 0.78	عندما تظهر ذكريات مزعجة، أركز على أشياء أخرى.	30.	
** 0.65	أعمل بجد لأبعد المشاعر المزعجة.	31.	
** 0.85	عندما تتبدى فكرة سلبية، أحاول حرف زاوية التفكير.	32.	الإنكار
** 0.78	أجد صعوبة في تحديد ما أشعر به.	33.	
** 0.57	يخبرني أصدقائي أنني في حالة إنكار دائم.	34.	
** 0.78	لدي القدرة على إيقاف مشاعري عندما لا أريد تذكر حادثة مأساوية.	35.	
** 0.85	يصعب عليّ إدراك مشاعر القلق حتى يخبرني الآخرون بها.	36.	
** 0.56	يتحدث الناس عني بأنني غير مكترث بمشاكلي.	37.	
** 0.62	يصفني زملائي بأنني أكتم مشاعري.	38.	
** 0.82	من الصعب عليّ أن أعرف ما أشعر به.	39.	
** 0.63	أستطيع تخدير مشاعري عندما تكون شديدة للغاية.	40.	
** 0.73	أخفي رأسي في الرمال كالنعامة.	41.	
** 0.82	أشعر بالانفصال عن مشاعري.	42.	تحمل المعاناة
** 0.65	أواجه المخاوف بإرادة قوية.	43.	
** 0.71	عندما أشعر بعدم الارتياح، أستمر في عمل الأشياء التي أقدرها.	44.	
** 0.80	أتحمل الأذى في سبيل الوصول إلى مرادتي.	45.	
** 0.62	أصبر على المعاناة من أجل إنجاز الأشياء التي تهمني.	46.	
** 0.73	لن يمنعي الخوف من القيام بشيء مهم.	47.	
** 0.82	أفعل ما يجب القيام به حتى عندما أتألم.	48.	
** 0.62	أواصل العمل لتحقيق أهدافي حتى لو كانت نسبة نجاحها ضئيلة.	49.	
** 0.78	لا أدع الأفكار القاتمة تمنعني من فعل ما أصبو إليه.	50.	

** دالة عند مستوى 0.01 * دالة عند مستوى 0.05 /// غير دالة إحصائياً

يتضح من جدول 4: أنّ جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد، فقد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس أساليب التجنب الخبراتي.

جدول 5: معاملات الارتباط البينية لأبعاد مقياس أساليب التجنب الخبراتي

أبعاد مقياس أساليب التجنب الخبراتي	التهرب السلوكي	النفور من الضيق	التسوية	الإلهاء	الإنكار	تحمل المعاناة
التهرب السلوكي	1.00					
النفور من الضيق	**0.65	1.00				
التسوية	**0.74	**0.65	1.00			
الإلهاء	**0.65	**0.65	**0.56	1.00		
الإنكار	**0.56	**0.62	**0.74	**0.78	1.00	
تحمل المعاناة	**0.69	**0.65	**0.65	**0.56	**0.65	1.00

يتضح من جدول 5: أنّ جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 بين أبعاد المقياس وبعضهما البعض، ما يدل على تميزهما بصدق الاتساق الداخلي فيما بينهما.

النتائج:

تم التحقق من حساب ثبات مقياس أساليب التجنب الخبراتي بطريقتين: معامل كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية.

جدول 6: معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس أساليب التجنب الخبراتي

معامل الثبات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية	
		قبل التعديل	بعد التعديل
التهرب السلوكي	0.86	0.847	0.917
النفور من الضيق	0.87	0.784	0.879
التسوية	0.91	0.745	0.854
الإلهاء	0.89	0.845	0.916
الإنكار	0.86	0.784	0.879
تحمل المعاناة	0.92	0.958	0.979

يتضح من جدول 6 أنّ معامل ثبات كرونباخ ألفا، والتجزئة النصفية لأبعاد مقياس أساليب التجنب الخبراتي معامل

ثبات مرتفع ودال إحصائيًا، وهذا يدل على أنّ أبعاد المقياس تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، الأمر الذي يطمئن الباحث إلى

النتائج المتحصل عليها.

الأساليب الإحصائية المستخدمة

- لحساب صدق أداتي الدراسية وثباتها، استخدم الباحث معاملات الارتباط لحساب الاتساق الداخلي، والتجزئة

النصفية، واستخدام معادلة جتمان، وسبيرمان، ومعامل كرونباخ ألفا.

- للإجابة عن أسئلة الدراسة، استخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار "t"، لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون. ولتحديد مستوى متغيرات الدراسة الحالية، تم استخدام المحك الآتي:

الوزن النسبي	أقل من 36%	36%-52%	53%-68%	69%-84%	85% فما فوق
المتوسط الحسابي	1-1.80	2.60-1.81	3.40-2.61	4.20-3.41	5-4.21
التصنيف	منخفض جدًا	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جدًا

عرض نتائج الدراسة وتفسيرها

نص السؤال الأول: ما مستوى الضجر لدى أفراد عينة الدراسة؟، وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول 7: يوضح المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي والترتيب لأبعاد الضجر

م	البعد	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الوزن النسبي	الترتبة
1	الرتابة	3.74	0.7	74.8	1
2	فقدان الاستثارة	3.36	0.84	67.2	2
3	الغفلة	3.01	0.86	60.3	4
4	صعوبة إدراك الوقت	3.28	0.85	65.6	3
	الدرجة الكلية	3.4	0.68	67.9	

يتضح من نتائج جدول 7: أن بُعد الرتابة جاء بالمرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (3.74)، وبوزن نسبي (74.8)، وتعني هذه النتيجة أن أفراد عينة الدراسة يعانون من الرتابة بدرجة مرتفعة. وربما تُعزى هذه النتيجة إلى طريقة التدريس عن بُعد، والتي تم تبنيها خلال فترة جائحة كورونا، وتتسم هذه الطريقة بسلبيات عديدة، من بينها الشعور بالرتابة والروتين، وذلك نتيجة نقص التفاعل الصفّي بين المحاضر، والطلبة، والاندماج في الأنشطة التعليمية بطريقة مباشرة، وتدني مهارات التعارف الشخصي بين الطلبة أنفسهم. كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التعرض الطويل والمستمر لظروف ومواقف حياتية تتسم بالرتابة، وجاء بُعد فقدان الاستثارة بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.36)، وبوزن نسبي قدره (67.2)، ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الجامعة غالبًا ما تركز على تنمية القدرات المعرفية للطلبة، وتتعاطى بشكل محدود مع الجوانب العاطفية، والحسية، وهذه الجوانب مسؤولة إلى حد كبير عن إثارة الحوافز وزيادة الحيوية والنشاط، وجاء بُعد صعوبة إدراك الوقت بالمرتبة الثالثة، بمتوسط حسابي (3.28)، وبوزن نسبي (65.6)، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استمرار توالي الأحداث السلبية، والتي يمر بها الشعب الفلسطيني بصفة عامة، والطلبة بصفة خاصة، ما يؤدي إلى عدم القدرة على متابعة الأحداث والظروف، وصعوبة التحكم بها وإدارتها، كما أن حجم التوتر والقلق يؤثر

بشكل كبير على التحكم المدرك لإدارة الوقت، كما يمكن تفسير ذلك في ضوء الضغوط الأكاديمية، والأعباء التدريسية، والمتمثلة في مشكلات التعلم عن بُعد، والساعات، والمقررات التدريسية الطويلة، وانخفاض الدافعية، والمعوقات التي تحول دون بلوغ الأهداف المرجوة. كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى عدم قدرة الطالب في التحكم والسيطرة على ذاته ووقته في أثناء التعلم عن بُعد. وأخيرًا جاء بُعد الغفلة بالمرتبة الرابعة، بمتوسط حسابي (3.01)، وبوزن نسبي (60.3)، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الصعوبات والمشكلات التي لا يُمكن تجاهلها وتحملها، فعندما يعترض الإنسان مشاعر سلبية، ولا يستطيع تغييرها، يحاول الانفصال عنها ولو بشكل مؤقت. وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Doğası, 2016) والتي أظهرت أن بعض أفراد عينة الدراسة يتسمون بالضجر، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أحمد، 2021) والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الضجر، كما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (العبودي والعاني، 2020) والتي بينت أن أفراد العينة يتسمون بالضجر بدرجة منخفضة.

نص السؤال الثاني: ما أساليب التجنب الخبراتي الأكثر استخدامًا لدى أفراد عينة الدراسة؟، وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحث المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول 8: يوضح المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوزن النسبي والرتبة لأبعاد أساليب التجنب الخبراتي

الرتبة	الوزن النسبي	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	البعد
3	81.1	0.66	4.06	التهرب السلوكي
1	83.6	0.57	4.18	النفور من الضيق
5	65.2	0.93	3.26	التسويق
4	80.3	0.67	4.01	الإلهاء
6	59.8	0.75	2.99	الإنكار
2	83	0.56	4.15	تحمل المعاناة

يتضح من جدول 8: أن طلبة الجامعة لديهم القدرة على استخدام أساليب التجنب الخبراتي، وقد جاء ترتيب تلك الأساليب على النحو التالي: حاز أسلوب (النفور من الضيق)، على المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي (4.18)، وبوزن نسبي قدره (83.6%)، يليه أسلوب (تحمل المعاناة) بمتوسط حسابي (4.15) وبوزن نسبي قدره (83%)، ويليه (التهرب السلوكي) بمتوسط حسابي (4.06) وبوزن نسبي قدره (81.1%)، ويليه (الإلهاء) بمتوسط حسابي (4.01) وبوزن نسبي قدره (80.3%)، وجاء أسلوب "التسويق" بمتوسط حسابي (3.26) وبوزن نسبي قدره (65.2%) وأخيرًا جاء أسلوب (الإنكار) بمتوسط حسابي (2.99) وبوزن نسبي قدره (59.8%). وتشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يحاولون التعامل مع الأحداث الحياتية الضاغطة بأساليب تجنبية متنوعة، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن أساليب التجنب

الخبراتي ترتبط بمثيرات أحداث البيئة الخارجية، فحينما يمرّ الفرد بظروف وأزمات غاية في الصعوبة، كالأزمات التي يمر بها الشعب الفلسطيني في قطاع غزة، ويصل إلى مرحلة، يُقر خلالها باستحالة حل مشكلاته، ويعترف بعجزه عن تلبية حاجاته، وبلوغ أهدافه المنشودة، وعدم القدرة على مواجهة الواقع، يلجأ إلى استخدام أساليب تجنبية، تُبعده ولو بشكل مؤقت عن مصادر الألم، وعوامل الخطر، وتتسق هذه النتيجة مع تفسير النظرية للسلوكية وتصوراتها، فالسلوك الإنساني يتأثر ويتشكل بفعل أحداث البيئة الخارجية المحيطة، كما يُمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء سعي الأنا لتجنب المعاناة والألم، وخاصة في ظل اجترار التجارب غير السارة. ومن جانب آخر يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنّ طلبة الجامعات، لم يصلوا بعد إلى مرحلة النضج المعرفي والانفعالي التام، وتتقصهم الخبرة في التعامل مع المواقف الضاغطة، واستخدام أساليب تكيفية وواقعية مباشرة للتعامل مع مواقف الحياة وأحداثها، فيلجؤون إلى استخدام أساليب تجنبية. كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى تقلبات الذات، والتي تتراقق خلال المرحلة الجامعية. وتتسق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Nielsen, Sayal, & Townsend, 2021)، ودراسة (طلاك والراضي، 2021)، والتي بينت وجود مستوى مرتفع للتجنب الخبراتي، وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Pickett & Kurby, 2010)

نص السؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباط بين الضجر وأساليب التجنب الخبراتي لدى أفراد عينة الدراسة؟، ولتحقق من ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول 9: معاملات ارتباط بيرسون بين الضجر، وأساليب التجنب الخبراتي

الأبعاد	التهرب السلوكي	النفور من الضيق	التسويق	الإلهاء	الإنكار	تحمل المعاناة
الرتابة	**0.362	*0.204	**0.484	**0.612	**0.447	-0.721**
فقدان الاستثارة	**0.510	**0.292	**0.529	**0.400	**0.558	-0.898**
الغفلة	**0.611	**0.347	**0.619	**0.781	**0.491	-0.690**
صعوبة إدراك الوقت	*0.203	**0.421	**0.697	**0.688	**0.545	-0.511**
الدرجة الكلية للضجر	*0.691	*0.227	**0.676	**0.730	**0.607	-0.691**

يتبين من جدول 9: أنّ معامل الارتباط بين الضجر، وأسلوب التهرب السلوكي بلغ (0.691)، ومعامل الارتباط بين الضجر وأسلوب النفور من الضيق بلغ (0.227)، ومعامل الارتباط بين الضجر وأسلوب التسويق بلغ (0.676)، ومعامل الارتباط بين الضجر وأسلوب الإلهاء بلغ (0.730)، ومعامل الارتباط بين الضجر وأسلوب الإنكار بلغ (0.607)، وتشير هذه النتيجة إلى وجود معامل ارتباط إيجابي، ما يعني أنّ العلاقة طردية؛ أي أنه كلما زاد الضجر زاد التعامل مع الأساليب

التجنيبية، كما بينت النتيجة أنّ معامل الارتباط بين الضجر وأسلوب تحمل المعاناة بلغ (-0.691) وتشير هذه النتيجة إلى وجود معامل ارتباط سلبي، ما يعني أنّ العلاقة عكسية، أي أنه كلما قل الضجر زاد أسلوب تحمل المعاناة. وتتسق هذه النتيجة مع المنطق، فالفرد الذي يستحوذ عليه الضجر، فإنّ استجاباته الأولية تكون استجابات لا شعورية، تتبدى في استخدام أساليب انسحابية، وتجنبيه، وتشير هذه النتيجة إلى أنّ الضجر، يمكن اعتداده مدخلاً أساسياً لتحديد نوعية السلوك، وعاملاً مهماً لفهم أساليب التجنب الخبراتي والتنبؤ بها، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أنّ الضجر يُعد من التجارب الإنسانية البغيضة، والمؤلمة، والتي يصعب تحديدها، وينخرط بها الإنسان رغماً عنه، ومن الطبيعي أن يظهر عدد كبير من الأساليب، للتعامل مع حالة الضجر، سواء أكان بطريقة تكيفية مباشرة، أم بطريقة غير تكيفية وغير مباشرة، وذلك بهدف التكيف مع المهددات والصعوبات. وهذه النتيجة تدل على تعدد مصادر الضجر، وأنّ أفراد العينة يعيشون في بيئة غير مستقرة، ويشعرون بعدم الارتياح، وعدم القدرة على إحداث حالة من التوازن، والتعامل مع حالات الضجر بأساليب مواجهة معرفية وسلوكية مباشرة، فالسبيل إلى استخدام أساليب مواجهة تكيفية يقتضي تجاوز كل المعضلات والأزمات، فالأساليب التجنبية تأتي ردّ فعلاً لنا للتعايش والانسجام قدر الممكن مع الأزمات والمشكلات الحياتية. والجدير ذكره أنّ الباحث لم يجد أية دراسة عربية، أو أجنبية بحثت العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

نص السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التجنب الخبراتي وفقاً لمتغير الجنس؟ وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبار (T.test)، لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول 10: المتوسط، والقيمة المحسوبة ودلالاتها لأساليب التجنب الخبراتي تبعاً لمتغير الجنس

البد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	م. الدلالة
التهرب السلوكي	ذكر	77	4.04	0.69	0.265	0.791
	أنثى	47	4.08	0.6		
النفور من الضيق	ذكر	77	4.2	0.55	0.454	0.651
	أنثى	47	4.15	0.59		
التسويق	ذكر	77	3.33	0.89	0.988	0.325
	أنثى	47	3.16	1.01		
الإلهاء	ذكر	77	4.09	0.62	1.58	0.115
	أنثى	47	3.89	0.73		
	ذكر	77	3.11	0.75	2.36	0.020

		0.72	2.79	47	أنثى	الإنكار
0.182	1.34	0.57	4.2	77	ذكر	تحمل المعاناة
		0.55	4.06	47	أنثى	

يتبين من جدول 10: أنّ قيمة مستوى الدلالة أكبر من $\alpha=0.05$ ، حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التجنب الخبراتي تبعاً لمتغير الجنس لجميع الأبعاد، ويمكن عزو التقارب في أبعاد التهرب السلوكي، والنفور من الضيق، والتسويق، والإلهاء، وتحمل المعاناة، لعدة أسباب منها: التركيبة الذهنية والعاطفية لكلا الجنسين، والحرص على توظيف تلك الأساليب لتجنب المعاناة والألم، كما يتضح وجود فروق في بُعد الإنكار لمصلحة الذكور، ويعزو الباحث ذلك إلى أنّ الإنكار هو أحد آليات الدفاع الأولية، والذي يُعبر عن ردود فعل نفسية، تتطلب المزيد من قوة الأنا، لمواجهة المخاطر والتحديات المهددة لحالة التكيف والاستقرار النفسي. واختلفت نتيجة الدراسة جزئياً مع نتيجة دراسة (طلاك والراضي، 2021)، التي أظهرت فروقاً في التجنب الخبراتي تبعاً لمتغير الجنس لمصلحة الذكور.

التوصيات

في إطار ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، يمكن التقدم بالتوصيات الآتية:

- إنّ استخدام الطلبة لأساليب التجنب الخبراتي، كالتهرب السلوكي، والنفور من الضيق، والتسويق، والإلهاء، والإنكار، دليل على عدم القدرة على حل المشكلات، وتجاوز الأزمات، وزيادة تقاوم المعاناة النفسية، وبناءً على ذلك يوصي الباحث بضرورة تذليل الصعوبات، وتقديم برامج إرشادية وقائية وعلاجية، تركز على أساليب مواجهة تكيفية في التعامل مع حالة الضجر.
- ضرورة تركيز الأسرة والمدرسة، على تنمية أساليب مواجهة سوية، تزيد ثقة الفرد بنفسه، وتأكيد ذاته، وتتيح له المجال لحل مشكلاته، وتوسيع قدرته على المواجهة.
- إنّ حصول الطلبة على درجة مرتفعة من الرتبة، ودرجة متوسطة، من فقدان الاستثارة والغفلة، وصعوبة إدراك الوقت، مؤشر مهم على حجم التحديات اليومية، وحالة عدم الاستقرار، والضياع، والإحباط، والشعور بالكبت، وانحسار القدرة الاستشرافية للمستقبل، وبناءً على ذلك يوصي الباحث المؤسسات الأكاديمية، والمجتمعية بتحديد الأسباب والعوامل المؤدية للشعور بالضجر، حتى يتسنى لذوي الاختصاص، القيام بدورهم في الحد من انتشار هذه الحالة وتفاقمها، وإيجاد الحلول الكفيلة بخفض الضجر.

- المساعدة على التكيف، ومواجهة الأزمات، والتحديات الحياتية، والمبادرة على دحض الأفكار الباعثة، والمسببة للضجر، بأفكار منطقية وعقلانية.
- الاهتمام بالفعاليات والأنشطة، التي تسهم في التنفيس عن المكبوتات النفسية، وتحرير الطاقات الانفعالية، وزيادة اليقظة الذهنية، وحسن إدارة الوقت، وتطور الاستثارة الفائقة.
- الإفادة من أصالة مقياس أساليب التجنب الخبراتي في البيئة البحثية العربية، وذلك في إعداد دراسات مستقبلية، وكوسيلة تشخيصية لتحديد أساليب التجنب الخبراتي الأكثر شيوعاً عند الطلبة.
- عقد ندوات وورشات علمية، تتناول أساليب التجنب الخبراتي، والتأثيرات السلبية الناتجة عنها.

دراسات مستقبلية مقترحة

- تعقيد الذات وعلاقتها بأساليب التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة.
- فاعلية برنامج نفسي ديني لخفض الضجر لدى طلبة الجامعة.
- أساليب التجنب الخبراتي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة.
- الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب التجنب الخبراتي لدى معلمي التربية الخاصة.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر باللغة العربية

1. القرآن الكريم.
2. أحمد، بشرى، (2021)، الملل لدى طلبة جامعة بغداد على وفق بعض المتغيرات، مجلة العلوم النفسية جامعة بغداد، 32 (A03)، ص 1-28.
3. البصير، نشوة، (2021)، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية كمنبئات بالضجر الأكاديمي والتعب العقلي لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس - كلية البنات للأدب والعلوم والتربية، 22، ص 151-195.

4. الحميدي، حسن واليوسف، هيفاء، (2019)، الضجر الأكاديمي وعلاقته بعادات العقل لدى طلبة جامعة الكويت، *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، 8 (2)، ص 178-197.
5. درادكة، صالح، (2020)، الفاعلية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي والملل لدى عينة من طلبة جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية جامعة القاهرة*، 28 (1)، ص 351-396.
6. السورطي، يزيد، (2008)، درجة تعرض طلبة تخصص معلم الصف في الجامعة الهاشمية للملل الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 35 (1)، ص 57-66.
7. الشافعي، نهلة، (2016)، الضجر الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية جامعة بنها*، 27 (107)، ص 365-414.
8. طلاك، مدين والراضي، كرار، (2021)، التجنب الخبراتي لدى طلبة الجامعة، *مجلة العلوم الإنسانية*، 38 (2)، ص 489-518.
9. عبد الكريم، نبيل، (2017)، نزعة الملل وعلاقته بعادات العقل لدى طلبة الجامعة، *مجلة آداب الفراهيدي*، 9 (31)، ص 314-348.
10. عبد اللطيف، محمد، (2020)، نمذجة العلاقات السببية بين الضجر الأكاديمي وشفقة الذات وجودة الحياة الأكاديمية لطلاب كلية التربية - جامعة الأزهر، *مجلة التربية بجامعة الأزهر*، (188) ج2، ص 449-501.
11. العبودي، زهراء والعاني، انتصار، (2020)، الضجر الدراسي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة المتوسطة المتفوقين دراسياً. *مجلة كلية التربية للبنات جامعة بغداد*، 31 (4)، ص 181-197.
12. القضيبي، نورة، (2020)، الضجر الأكاديمي وعلاقته بالرضا عن التخصص ومعنى الحياة لدى طالبات الجامعة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة البحرين*، 21 (4)، ص 41-82.

ثانياً: رومنة المصادر العربية

1. The Holy Quran.
2. Abdel-Latif, M. (2020). Modeling causal relationships between academic boredom, self-pity and the quality of academic life for students of the Faculty of Education - Al-Azhar University (in Arabic). *Journal of Education at Al-Azhar University*, (188) C2, 449-501.

3. Abdul Karim, N.(2017). The tendency of boredom and its relationship to the habits of mind among university students (in Arabic). *Adab Al-Farahidi Journal*, 9 (31), 314-348.
4. Ahmed, B. (2021). Boredom among Baghdad University students according to some variables (in Arabic) *Journal of Psychological Sciences, University of Baghdad*, 32 (03A), 1-28.
5. Al-Aboudi, Z. & Al-Ani, I. (2020). Academic boredom in the light of some variables among outstanding middle school students (in Arabic). *Journal of the College of Education for Girls, University of Baghdad*, 31 (4), 181-197.
6. Al-Basir, N. (2021) The Big Five Personality Factors as Predictors of Academic Boredom and Mental Fatigue among University Students (in Arabic) . *Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University - Girls' College of Arts, Sciences and Education*, 22, 151-195.
7. Al-Hamidi, H. & Al-Yousef, H. (2019). Academic boredom and its relationship to the habits of mind among Kuwait University students (in Arabic). *Specialized International Educational Journal*, 8 (2), 178-197.
8. Al-Qutib, N. (2020). Academic boredom and its relationship to satisfaction with specialization and the meaning of life among university students, (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences, University of Bahrain*, 21 (4), 41-82.
9. Al-Sorti, Y. (2008). The degree to which students majoring in the classroom teacher at the Hashemite University are exposed to academic boredom and its relationship to some variables(in Arabic). *Journal of Educational Sciences Studies*, 35 (1), 57-66.
10. Daradkeh, S. (2020). Academic self-efficacy and its relationship to academic procrastination and boredom among a sample of Northern Border University students in the light of some variables(in Arabic). *Journal of Educational Sciences, Cairo University*, 28 (1), 351-396.
11. El-Shafei, N. (2016). Academic boredom and its relationship to some psychological variables among university students (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Benha University*, 27 (107), 365-414
12. Talak, M.& Al-Radi, K. (2021). Experiential Avoidance among University Students (in Arabic). *Journal of Human Sciences*, 38 (2), 489-518.

ثالثاً: المصادر باللغة الأجنبية

1. Afellat, F. Abdalla, M. & Alipour, H. (2021). The impact of boredom on the attitudes and behaviours of edutourists during the era of COVID-19 and the mediating role of psychological distress, *Journal List Elsevier Public Health Emergency Collection*, doi: 10.1016/j.tmp. 100885.
2. Chawla, N. & Ostafin, B. (2007). Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Empirical Review, *Journal of Clinical Psychology*, 63 (6).pp 871- 890.
3. Chruszczewski, M. (2020). Boredom and its typologies. *Culture – Society – Education* , 1(17).pp 235–249.
4. Deveci, T. (2016). Boredom among Freshman Engineering Students in a Communication Course, *The Journal of Teaching English for Specific and Academic Purposes*, 4(92).pp 261-276.
5. Doğası, C. (2016). On The Nature of Boredom. *Mediterranean Journal of Humanities*, 1(2).pp 209-220.
6. Dumancic, D. (2018). Investigating boredom among EFL teachers, *Explorations in English Language and Linguistics*, 6 (1).pp 57-80.
7. Elpidorou, A. (2015). The Bored Mind is a Guiding Mind: Toward a regulatory theory of boredom, *Department of Philosophy - University of Louisville*.
8. Eren, A. & Coskun, H. (2015). Time perspectives and boredom coping strategies of undergraduate students from Turkey, *Educational Research for Policy and Practice*, 14 (1).pp 53-75.
9. Fahlman, F. Mercer-Lynn, K. Flora, D. & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1).pp 68-85.
10. Farr, J. Ononaiye, M. & Irons, Ch. (2021). Early shaming experiences and psychological distress: The role of experiential avoidance and self-compassion, *Psychology and Psychotherapy*, 94 (4).pp 952-972.
11. Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3).pp 692–713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>.
12. Jonbeshi, A.& Abolmaali, Kh. (2017). Confirmatory Factor Analysis of the Experiential Avoidance Questionnaire in High School Students, *Int J Behav Sci*, 11 (1). pp1-7.

13. Karababa, A. & Tayli, A. (2020). Basic Needs, Loneliness and Life Satisfaction as Predictors of Boredom among University Students, Çukurova Universities' Eğitim Fakültesi Dergisi,49 (2). pp600-627.
14. Khan, S. Sadia, R. Hayat, S. & Tahir, S. (2019). Relationship between Academic Boredom, Learning Climate and Academic Motivation among University Students, Pakistan Journal of Psychological Research, 34 (3).pp 621-638.
15. Kheirabadi, H. Jajarmi, M. & Bakhshipoor, A. (2021). A Structural Correlation Modeling of Stress and Substance Abuse with the Mediating Role of Meaning in Life and Experiential Avoidance, International Journal of Behavioral Sciences, 15 (1).pp 34-40.
16. Kurşuncu, M. Baştemur, S.& Murdock, N. (2021). Triangling, Anxiety, and Negative Self-Image: The Mediating Role of Experiential Avoidance, Journal Family Therapy, 42 (3).pp 336-350.
17. Li, Ch. & Dewaele, J. (2020) The predictive effects of Trait Emotional Intelligence and online learning achievement perceptions on Foreign Language Class boredom among Chinese university students., Birkbeck Institutional Research Online, 5. pp33-44. ISSN 1004-6038.
18. López, J. Ruiz, F. Feder, J. Barbero, R. Suárez, A. Rodríguez, J.& Luciano, C. (2010). The Role of Experiential Avoidance in the Performance on a High Cognitive Demand Task, International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10 (3). pp475-488
19. Nauphal, M. Cardona, N. Arunagiri, V. & Ciesielsk, E. (2021). A preliminary investigation of the relationship between internalized stigma, experiential avoidance, and suicidal thoughts and behaviors in college students, Journal of American College Health: doi.org/10.1080/07448481.
20. Nett, U. Goetz, Th. & Daniels, L. (2010). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom, Learning and Individual Differences, 20 (6).pp 626-638.
21. Nielsen, E. Sayal, K. Townsend, E. (2016). Exploring the Relationship between Experiential Avoidance, Coping Functions and the Recency and Frequency of Self-Harm. PLoS ONE 11(7). doi: 10.1371/journal.pone.0159854
22. Pekrun, R. Goetz, Th. Daniels, L. Stupnisky, R. & Perry, R. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control- Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion, Journal of Educational Psychology, 102 (3). pp531- 549.

23. Pickett, S. & Kurby, C. (2010). The Impact of Experiential Avoidance on the Inference of Characters' Emotions: Evidence for an Emotional Processing Bias. *Cognit ther Res*, 34(6).pp 493–500. doi:10.1007/s10608-009-9262-x.
24. Shameli, L. & Sadeghzadeh, M. (2019). Investigating the relationship between experiential avoidance and addiction potential in college students: The mediating role of emotion regulation styles. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(4). pp219-228.
25. Soltani, E. Hosseini, Z. & Naghizadehk.P.(2018). Relationship Between Experiential Avoidance and Cognitive Fusion to Social Interaction Anxiety in Students, *Shiraz E-Med J*, 19(6). 1-6. doi: 10.5812/semj.62496.
26. Westgate, E. (2020). Why Boredom Is Interesting, *Association for Psychological Science*, 29 (1). pp33- 40.
27. Xie, J. (2021) The Effects of Boredom on EFL Learners' Engagement. *Front Psychol*. 12. 743313.doi: 10.3389/fpsyg.
28. Yan, Sh. (2016). A Study on the Relationship between College Students' Boredom Tendency and Attribution Style as well as Achievement Motivation, *International Journal of Higher Education*,5 (3). pp117- 120.
29. Yela, J. Crego, A. Martinez, M.& Jiménez, L. (2020). Self-compassion meaning life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes, *J. Clin. Psychol*. pp 1631-1652. doi: 10. 1002/jclp.22932.

Boredom and its Relationship with Experiential Avoidance Styles As Perceived by the Students of Al-Quds Open University

Zuhair El-Nawajah

Department of Counseling and Mental Health, College of Educational Sciences, Al-Quds Open
University - Palestine
nawajha307@hotmail.com

Abstract

The study aimed to identify the levels and correlation between boredom and experiential avoidance styles, and examine the differences in the experiential avoidance styles in terms of gender. The study sample consisted of (124) males and females from Al-Quds open university. To achieve the objectives of the study, the researcher used two instruments: the boredom scale prepared by (Fahlman,2013) and the experiential avoidance styles scale (Gámez, et al, 2011). The study concluded that the total degree of boredom was moderate. Stress aversion, distress tolerance, evasive behavior and distraction were high, while procrastination and denial were moderate. There was also a positive relationship between boredom and the stress aversion, distress tolerance, evasive behavior and distraction, procrastination and denial. However, there was a negative relationship between boredom and distress tolerance. Furthermore, there were no individual differences in the dimensions of experiential avoidance styles except for the denial dimension which was in favor of the males

Keywords: *The Boredom, Experiential Avoidance Styles, University Students.*