



# فعالية برنامج علاجى فى تخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة

بحث مشتق من رسالة الدكتوراة الخاصة بالباحثة

إعداد

**رياب محمد صلاح الدين أحمد عجاج**

إشراف

**د/ عبد الرحمن أحمد سماحة**

مدرس الصحة النفسية

والتربية الخاصة

بكلية التربية جامعة بنها

**أ.د/ مصطفى على رمضان مظلوم**

أستاذ الصحة النفسية

والتربية الخاصة

كلية التربية - جامعة بنها

١٤٤٥هـ- ٢٠٢٣ م



## فعالية برنامج علاجى فى تخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة

إعداد

رياب محمد صلاح الدين أحمد عجاج

## مستخلص:

هدف البحث الحالى إلى الكشف عن فعالية برنامج علاجى فى تخفيف الشعور بالضجر لدى عينة من طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) طلاب من كلية التربية بجامعة بنها تشتمل كلاً منهما على (٥) ذكور، (٥) أناث فى كل مجموعة، وتتراوح أعمارهم من (٢٠-٢٢) عامًا بمتوسط عمرى قدره (٢١,٠٩) عامًا، وإنحراف معيارى (٠,٧٦). واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي بقياس قبلي وبعدي وتتبعي، وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس الشعور بالضجر (إعداد/ الباحثة) ، وبرنامج العلاج بالمعنى لتخفيف الشعور بالضجر (إعداد/الباحثة)، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج العلاجى فى تخفيف الشعور بالضجر لدى عينة من طلاب الجامعة، وأيضًا استمرار فعاليته إلى فترة ما بعد المتابعة.

الكلمات المفتاحية: برنامج علاجى ، الضجر

---

## Effectiveness of Therapeutic Program in Alleviating Boredom Among a Sample of University Students

---

### Abstract:

The current research aims to investigate the effectiveness of a therapeutic program in alleviating boredom among a sample of university students. The study sample consisted of 10 students from the Faculty of Education at Benha University, including 5 males and 5 females in each group. Their ages ranged from 20 to 22 years with an average age of 21.09 years and a standard deviation of 0.76.

The researcher employed a quasi-experimental pretest-posttest-follow-up design. The study instruments included: a Boredom Perception Scale for university students (developed by the researcher), and a Meaning-Centered Therapy program for alleviating boredom (developed by the researcher). The results indicated the effectiveness of the therapeutic program in alleviating boredom among the university student sample, with its effectiveness also extending to the post-follow-up period.

**Keywords:** Therapeutic Program , Boredom .

## مشكلة البحث

لقد أصبحت مشكلة الضجر من المشكلات الإنفعالية الأكثر انتشاراً لدى طلاب المدارس والجامعات ، وخاصة بعد مرور مجتمعنا بثورتين متتاليتين قام بها هؤلاء الشباب ظنا في التخلص من الإحساس بالظلم وفقدان الهوية والفساد ونظم التعليم التقليدية التي تؤكد على شعور هؤلاء الطلاب بالملل والسأم ، مما يؤدي إلى إحساسهم بحالة الضجر والتي تقتل فيهم روح الطموح المهني وتحد من حريتهم ، هذا بخلاف مرورهم بأزمة فيروس كورونا المستجد Covid-19 والتي عظمت من شعورهم بالضيق، والسأم، والملل، وحالات الخوف، والقلق المستمر من المستقبل المجهول، والأحداث العالمية المتصاعدة التي تؤثر على الاقتصاد العالمي بأجمعه، ولم تكف توالي الأحداث بذلك، فمؤخراً أزمة الحرب الروسية الأوكرانية وما أحدثته من تداعيات على الاقتصاد المصري والعالمى بأكمله، والتي لا تزال مستمرة ، ومن الأمور التي تثير الجدل في الوقت الراهن، أنتشار بعض الظواهر النفسية الشاذة بين فئة الشباب كالانتحار، والقتل العمد، كل هذا يجعلنا نتساءل (إلى أين ذاهبون؟)، من هنا لابد من الوقوف حيال تلك المشاكل ومواجهتها بقوة ، والبحث عن أسبابها وكيفية علاجها والتصدي لكل ما يتعلق بها، مع الأخذ في الاعتبار بأن الضجر يُعد من المشكلات الكامنة التي جاءت نتيجة لظروف اجتماعية ونفسية وأسرية وأقتصادية، لم نجد لها من حل، والتي أدت إلى مرور هؤلاء الطلاب بخبرة الضجر ، وبالتالي عززت لديهم قيم الرتابة واللاهدفية ، وعدم الرغبة في إيجاد معنى للحياة التي يعيشونها.

من هذا المنطلق هدفت الباحثة إلى تقديم برنامج علاجي قائم على المعنى لتخفيف الشعور بالضجر لدى عينة من طلاب الجامعة.

**هذا وعالية يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة على السؤالين الآتيين:**

- ١- إلى أي مدى يمكن للعلاج بالمعنى أن يخفف الضجر لدى طلاب الجامعة؟.
- ٢- هل يمتد تأثير البرنامج العلاجي المقترح في التخفيف من الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة - ان وجد- إلى ما بعد إنتهاء العلاج بفترة زمنية محددة "ثلاثة أشهر" فترة المتابعة؟

## أهداف البحث

هدف البحث الحالى إلى التعرف على فعالية استخدام برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتخفيف الشعور بالضجر لدى عينة من طلاب الجامعة، والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج إلى ما بعد فترة المتابعة.

## أهمية البحث

تتضح الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالى فيما يأتى:

١. أنها تتناول مصطلح الضجر الذي يعد أحد الحالات الإنفعالية السلبية التي تصيب النفس البشرية وتفقد المعنى والهدف فى الحياة هذا المفهوم الذى لم يحظ بإهتمام كاف من الدراسات التجريبية- فى حدود إطلاع الباحثة - على المستويين العربى والأجنبى التى أجريت لتخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة باستخدام بعض فنيات العلاج بالمعنى.
٢. مساعده طلاب الجامعة فى تحويل حالة الضجر لديهم إلى قوة دافعة ومحفزة تجعلهم قادرين على صياغة القرارات الخاصة بهم وفقاً لاهتماماتهم، وأهدافهم فى الحياة، والتي تهيئهم لحياة الرشد وتمكنهم من اكتساب وتنمية مهارات المبادأة الذاتية، والثقة بالنفس، وتحمل المسئولية ، وحل المشكلات، التى تساعدهم فى مواجهة إحباطات الضجر، وفقدان المعنى لديهم ، وبهذا تجعل حياة هؤلاء الطلاب أكثر دافعية وإنجاز.

## مصطلحات البحث الإجرائية

**الضجر: Boredom**

هو حالة إنفعالية سلبية يشعر فيها المضجر باليأس وفقدان المعنى ، مما يؤدي إلى عدم إدراكه للوقت والشعور بالملل والرتابة وعدم الإستجابة إلى المثيرات ، ويعرف أجراءئياً بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة.

## برنامج العلاج بالمعنى: Logo therapy program

عبارة عن عملية مخططة ومنظمة تتضمن أساليب وفنيات متعددة تساعد فى تخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة ، ويستند البرنامج العلاجى الحالى على أساليب وفنيات العلاج بالمعنى مثل (الحوار السقراطى، تعديل الإتجاهات، إيقاف الإمعان الفكرى، تحسين

الذات التعويضية، إعادة البناء الموقفي) بالإضافة إلى التركيز على فنية التحليل بالمعنى وهى عملية تحليل لخبرات حياة الفرد للبحث عن مصدر معنى جديد وأتساع لخبراته فى الحياة ، وذلك من خلال وضع هدف لحياة .

### الإطار النظرى والدراسات السابقة

يعتبر الضجر مفهوم متنوع ومتباين يمكن تعريفه فى ضوء المقدمات الموقفية، أو الارتباطات الفسيولوجية، أو الأعراض الظاهرية المصاحبة له، أو الآثار المترتبة عليه، وبالرغم من تعدد تعريفاته إلا أنه لا يزال هناك قصور فى إيجاد تعريف متفق عليه للضجر من قبل الباحثين، مما جعل وجود محدودية فى قياس المعايير المرتبطة بحالة الضجر وفقاً للطرق المختلفة التى تقوم بقياس مختلف للأبعاد (Vodanovich, 2003,p.569)

وعرفه "ديتشي" (Dechenne, 1988,p.173) بأنه "مشاعر وجدانية سلبية تتطلب الشعور بعدم الاستثارة بشكل كاف من البيئة. وانفقت أيضاً فى تعريفها "سينزيافيتشر" (Fisher, 1998,pp. 403 - 405) فى أن الضجر حالة وجدانية مؤقتة غير سارة يشعر فيها الفرد بفقدان الاهتمام بالنشاط الحالى، وصعوبة فى التركيز لأن المحافظة على الانتباه للنشاط، أو إعادة الانتباه تتطلب من الفرد مجهوداً شعورياً. كما رأته أوديا وآخرون (O'Dea et al., ٢٠٢٢) الضجر بأنه "خبرة وتجربة منتشرة ترتبط بنتائج نفسية واجتماعية سلبية مصحوبة بفقدان المعنى والهدف من الحياة مما يتطلب إيجاد معنى أو دلالة لهذا الضجر مستنداً على الفكرة القائلة بأن مصادر معنى الحياة يمكن أن تخفف الضجر". وتعرف الباحثة الضجر بأنه: حالة إنفعالية سلبية يشعر فيها المضجر باليأس وفقدان المعنى ، مما يؤدي إلى عدم إدراكه للوقت والشعور بالملل والرتابة وعدم الإستجابة إلى المثيرات .

وذهب ميكولاس وفودانوفيتش (Mikulas & Vodanovich, 1993,p. 593) إلى أن أحد أسباب الضجر هو إنخفاض الشعور بالآثاره، مع الشعور بعدم الرضا. كما أوضح لانتر (Lantz, 1987,p. 112) أيضاً أن فشل الفرد فى إيجاد أو اكتشاف المعنى يؤدي إلى كثير من الأعراض المرضية كالسأم، والاكتئاب، والقلق، والتوتر، والغضب، كما يؤدي إلى الدخول فى خبرة الضجر. وترى الباحثة أن هناك العديد من الأسباب والعوامل التى تؤدي إلى أنتشار حالات الضجر فى مجتمعنا الحالى بين فئة الشباب من طلاب الجامعة، والتى تظهر فى الإدمان غير المبرر لمواقع التواصل الإجتماعى بكافة أشكاله، وكذلك أستهلاك المسكرات والكحوليات، وبعض

العقايير المخدرة ، هذا بجانب أنتشار حالات الأنتحار بين الشباب ، والذي يجدر بالذكر أيضا ظهور بعض حالات القتل العمد دون أسباب منطقية ، الأمر الذي ينبأ بوجود مشكلات نفسية خطيرة لدى تلك الفئة، وخاصة بعد تعرضهم لأحداث وأزمات سياسية ، وأقتصادية، وأجتماعية، وصحية ، وتعليمية متواترة فى غضون أوقات متقاربة ، مما زاد لديهم الشعور بالضيق واليأس والسأم والفراغ أدى بهم إلى المرور بخبرة الضجر وأفتقادهم للمعنى الذين يحيوا من أجله.

من هنا يجب البحث وراء تلك الدوافع النفسية المنحرفة وأسبابها لمحاولة التخفيف والسيطرة على تلك المشكلات الخطيرة التى تقع فيها مجتمعاتنا فى العصور الحديثة.

ولقد تناولت بعض من البحوث والدراسات عديد من الأبعاد أو المكونات للضجر فقد ذكرت تحيه عبد العال (٢٠١٢، ص ص ٤٨٨-٤٨٩) ستة أبعاد للضجر وشملت الأبعد النفسي ، والأبعد الإجتماعي، وبُعد الإعتيادية والرتابة، وبُعد فقدان الاستثارة والدافعية وأخيراً بُعد عدم الإلتباه وإدراك الوقت، وأتفق معها مصطفى مظلوم (٢٠١٤، ص ٢٢٧) فى بعض أبعاد الضجر - مع إختلاف بعض المسميات ودمج بعض الأبعاد- وأضاف بعد الاضطرار الذى يشير إلى تقيد الفرد وقيامه بأشياء لا يريد القيام بها أو عدم أداء مهام يجب تنفيذها، كما حددت (فاتن عبد الصادق، ٢٠٢٠، ص ١٠٧٤) فى دراستها أبعاد الضجر لدى السيدات الراشدت خلال جائحه كورونا والتي شملت على الأبعد الانفعالى، وبُعد نقص الإستثارة الخارجية والداخلية، وبُعد الجانب المعرفى.

كما تعددت التوجهات النظرية المفسرة للضجر وحدثه، والتي أعتبرته " خبره سلبية مرتبطة بمعتقدات عن البيئة والمحيطيين، والتي تعوق الفرد عن تحقيق المتطلبات البيئية وإداره الذات"، ومن بين هذه النظريات (نظريه التحليل النفسى، والنظريه الوجوديه ، ونظريه الاثارة، والنظريه المعرفيه) وسوف تتبنى الباحثة النظرية الوجودية فى هذا البحث حيث يُعد العلاج بالمعنى أحد المدارس العلاجيه ذات التوجه الوجودى، والذي يتميز عن معظم المدارس الوجوديه بوضع نسق متكامل، هذا بالاضافه إلى أسبقيه العلاج فى تطوير المفاهيم الخاصه به، والتي تتفق مع المفاهيم الوجوديه. فالعلاج بالمعنى مدرسه تتكامل فيها النظريه مع التطبيق، والذي يؤدي المعنى فيها دوراً رئيساً فى إعطاء قيمه لحياه الانسان (فرانكل،ت:إيمان فوزى، ٢٠٠٤، ص ٥).

وسوف يعرض البحث بعض الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بهذا الإطار ومنها:-

دراسة "ميلتون وشيلنبرج" (Melton & Schulenberg, 2007) بعنوان: العلاقة بين معنى الحياة والميل إلى الضجر: دراسة أفتراضات العلاج بالمعنى (Logotherapy): وتوصلت نتيجتها إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المقياسين، وأكدت الدراسة على إمكانية استخدام العلاج بالمعنى في خفض الشعور بالضجر، وزيادة الشعور بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

ودراسة "شيلي فاهلمان وآخرين" (Fahlman et al., 2009) بعنوان "هل النقص في معنى الحياة يسبب الضجر؟ نتائج من التحليلات السيكمترية والطولية والتجريبية": وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الضجر يرتبط سلباً بمعنى الحياة والاكتئاب والقلق، كما وجد أن معنى الحياة يرتبط بالتغير في مستوى الضجر، بينما لا يرتبط معنى الحياة بالتغير في الاكتئاب والقلق، وأن معالجة درجات معنى الحياة تؤدي إلى تغيير دال في الإحساس بالضجر، على حين لا تؤدي معالجة المزاج (الاكتئاب) إلى تغيير في الإحساس بالضجر، وهذا يعني أن الضجر مؤشر دال على حدوث تغيرات في معنى الحياة عبر الوقت.

ودراسة: تحية عبد العال (٢٠١٢) بعنوان: الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة "دراسة في سيكولوجية المضجر" وتوصلت نتائجها إلى:- وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الضجر وأبعاده الستة ومعنى الحياة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات على مقياس الضجر وأبعاده الستة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب وطالبات الجامعة على مقياس معنى الحياة.

ودراسة أنجيلينا، وروزاليتو (٢٠١٣, Angelina & Rosalito) بعنوان: "فعالية العلاج بالمعنى في التخفيف من الشعور باللامعنى لدى عينة من المشلولين (ذوى الاعاقة الحركية) وتوصلت نتائجها إلى فعالية البرنامج العلاجي في تخفيف مشكله اللامعنى لدى أفراد العينة، بعد التطبيق وبعد فترة المتابعه، وهذا يعني أنه من الممكن إيجاد معنى حتى عند مواجهة مصير لا يمكن تغييره

ودراسة: تشاو، وشين وآخرون (٢٠٢٠, Chao et al .) بعنوان: " الضيق والكر النفسى وضجر الحالة أثناء تفشي COVID-19 في الصين: دور معنى الحياة واستخدام وسائل

التواصل ، والتي توصلت نتائجها إلى:- وجود تأثير لضجر الحالة على القلق والضيق والكدر النفسي، وليس على الاكتئاب من خلال وسيط هو استخدام وسائل التواصل ، وأن الشعور بمعنى الحياة أدى إلى تعديل تلك العلاقة ، وأن الارتباط بين الضجر واستخدام وسائل التواصل له أهمية كبيرة بالنسبة للأشخاص ذوي معنى الحياة المرتفع وليس المنخفض.

### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس الشعور بالضجر وأبعاده ، وذلك لصالح القياس البعدى.

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الشعور بالضجر وأبعاده.

### الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث: استخدمت الباحثة فى هذه الدراسة المنهج شبة التجريبي متمثلاً فى التصميم داخل المجموعات (القبلى والبعدى/ والبعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية) ثانياً عينة البحث: تكونت عينة الدراسة من عدد (10) من طلاب كليات التربية جامعة بنها من الفرقة الثالثة والرابعة تتراوح أعمارهم من (٢٠-٢٢) عاماً بمتوسط عمرى (٢٠.٠٩) عاماً ، وانحراف معيارى (٠.٧٧)، وتشتمل على (5) ذكور، (5) إناث ومن الحاصلين على درجات مرتفعة على مقياس الشعور بالضجر.

ثالثاً: أدوات البحث: استخدمت الباحثة فى البحث الحالى:-

١- مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة (إعداد الباحثة)

ولحساب الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بما يأتى:

#### أولاً: حساب الإتساق الداخلى للمقياس

١- الإتساق الداخلى بطريقة الحذف:

أ- الإتساق الداخلى لمفردات المقياس:

وتم حساب الإتساق الداخلى بطريقة الحذف لمفردات المقياس من خلال حساب قيمة:

- الاتساق الداخلي بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة بعد حذف درجة المفردة:

تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة بعد حذف درجة المفردة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (١) معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة بعد حذف درجة المفردة (ن = ٥٠)

إدراك الوقت وصعوبة الأنتباة		الرتابة والاعتبائية		فقدان المعنى		البعد الأنفعالي	
معامل الارتباط مع البعد بعد حذف درجة المفردة	المفردة	معامل الارتباط مع البعد بعد حذف درجة المفردة	المفردة	معامل الارتباط مع البعد بعد حذف درجة المفردة	المفردة	معامل الارتباط مع البعد بعد حذف درجة المفردة	المفردة
*٠.٣٤٧	٤	**٠.٦٠١	٣	**٠.٦٧٨	٢	**٠.٥٥٢	١
*٠.٤٥١	٨	**٠.٥٠٨	٧	**٠.٦٠٣	٦	**٠.٦٨٦	٥
**٠.٥٥٤	١٢	**٠.٤٠٢	١١	**٠.٦٢٠	١٠	**٠.٥٢٧	٩
**٠.٦٠٥	١٦	**٠.٥٦٧	١٥	**٠.٥٩٥	١٤	**٠.٤٥٥	١٣
**٠.٥٩٣	٢٠	**٠.٧١٠	١٩	**٠.٥٠٠	١٨	**٠.٥٢٢	١٧
**٠.٣٩٥	٢٤	**٠.٣٨٩	٢٣	**٠.٥٢٦	٢٢	**٠.٥٦١	٢١
**٠.٦٠٦	٢٨	**٠.٥١٦	٢٧	**٠.٦١٦	٢٦	**٠.٥٩٩	٢٥
**٠.٣٨٥	٣٢	**٠.٥٠٩	٣١	*٠.٢٨٢	٣٠	**٠.٥١١	٢٩
**٠.٦٤٥	٣٦	**٠.٤٧٣	٣٥	*٠.٣٥٤	٣٤	**٠.٥٥٨	٣٣
**٠.٦٠٩	٤٠	**٠.٦٦٥	٣٩	**٠.٥٤٠	٣٨	**٠.٤٢٥	٣٧
**٠.٥٥٤	٤٤	**٠.٥٨٠	٤٣	**٠.٦٦٧	٤٢	**٠.٥١١	٤١

(\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوي ٠.٠٥)، (\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوي ٠.٠١)

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة بعد حذف درجة المفردة جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يحقق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس.

ب-الاتساق الداخلي بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة:  
تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين  
درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة المفردة ، والجدول التالي يوضح ذلك:  
جدول (٢) معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية  
للمقياس بعد حذف درجة المفردة (ن = ٥٠)

إدراك الوقت وصعوبة الانتباه		الرتابة والاعتيادية		فقدان المعنى		البعد الأنفعالي	
معامل الارتباط مع المقياس ككل بعد حذف درجة المفردة	المفردة	معامل الارتباط مع المقياس ككل بعد حذف درجة المفردة	المفردة	معامل الارتباط مع المقياس ككل بعد حذف درجة المفردة	المفردة	معامل الارتباط مع المقياس ككل بعد حذف درجة المفردة	المفردة
**٠.٤٧٥	٤	**٠.٦٠٨	٣	**٠.٥٧٠	٢	**٠.٥٧٨	١
**٠.٥٢٤	٨	**٠.٤٥٦	٧	**٠.٦٣٥	٦	**٠.٦٩٦	٥
**٠.٥٨٤	١٢	*٠.٣٣٣	١١	**٠.٧٠٩	١٠	**٠.٥٠٠	٩
**٠.٧٢٨	١٦	**٠.٤٥٣	١٥	**٠.٤٨١	١٤	**٠.٤١٠	١٣
**٠.٥٦٠	٢٠	**٠.٧١٠	١٩	**٠.٥١٠	١٨	**٠.٥٣٥	١٧
**٠.٤٥٥	٢٤	*٠.٣٥٣	٢٣	**٠.٦٣٦	٢٢	**٠.٥٥٠	٢١
**٠.٥١١	٢٨	**٠.٥٩٣	٢٧	**٠.٦١٥	٢٦	**٠.٥٤٩	٢٥
*٠.٣٢٧	٣٢	**٠.٦١٦	٣١	*٠.٢٧٥	٣٠	**٠.٥٠٧	٢٩
**٠.٦٦٨	٣٦	**٠.٥١٢	٣٥	**٠.٤٤٤	٣٤	**٠.٦٣١	٣٣
**٠.٦٤٥	٤٠	**٠.٧٧٣	٣٩	**٠.٤٧٠	٣٨	**٠.٤٨١	٣٧
**٠.٤٦٣	٤٤	**٠.٧٣٢	٤٣	**٠.٦٧٩	٤٢	**٠.٣٧٥	٤١

(\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس بعد  
حذف درجة المفردة جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يحقق الاتساق الداخلي  
لمفردات المقياس.

## ج- الإتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد

إدراك الوقت وصعوبة الانتباه	الرتابة والاعتيادية	فقدان المعنى	البعد الأنفعالي	البعد
**٠.٠٠.٨٤٩	**٠.٠٠.٨٦٥	**٠.٠٠.٨١٨	**٠.٠٠.٧٧٥	معامل الارتباط بعد حذف درجة البعد

(\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البعد جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يحقق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

## ٢- الإتساق الداخلي بطريقة الإبقاء على المفردة:

## أ- الإتساق الداخلي لمفردات المقياس:

وتم حساب الإتساق الداخلي بطريقة الإبقاء على جميع مفردات المقياس من خلال حساب قيمة:

- الإتساق الداخلي بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي يقيس تلك المفردة:

تم حساب الإتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي يقيس تلك المفردة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٤) معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد (ن ٥٠)

إدراك الوقت وصعوبة الانتباه		الرتابة والاعتيادية		فقدان المعنى		البعد الأنفعالي	
معامل الارتباط مع البعد	المفردة	معامل الارتباط مع البعد	المفردة	معامل الارتباط مع البعد	المفردة	معامل الارتباط مع البعد	المفردة
**٠.٤٨٣	٤	**٠.٦٨١	٣	**٠.٧٤٥	٢	**٠.٩٢٤	١
**٠.٥٦٩	٨	**٠.٦١٥	٧	**٠.٦٨٦	٦	**٠.٧٥٩	٥
**٠.٦٥١	١٢	**٠.٤٩٧	١١	**٠.٧٠٧	١٠	**٠.٦٣٢	٩
**٠.٧٠٢	١٦	**٠.٦٦٤	١٥	**٠.٦٧٩	١٤	**٠.٥٦١	١٣
**٠.٦٨٧	٢٠	**٠.٧٨١	١٩	**٠.٦١١	١٨	**٠.٦١٩	١٧
**٠.٥١٢	٢٤	**٠.٤٩٦	٢٣	**٠.٦٢١	٢٢	**٠.٦٥٣	٢١
**٠.٦٩١	٢٨	**٠.٦١٩	٢٧	**٠.٧٠٤	٢٦	**٠.٦٧٧	٢٥
**٠.٥٠٥	٣٢	**٠.٦١٩	٣١	**٠.٣٨٧	٣٠	**٠.٦١٨	٢٩
**٠.٧٢٤	٣٦	**٠.٥٧٩	٣٥	**٠.٤٨١	٣٤	**٠.٦٦١	٣٣
**٠.٦٩٥	٤٠	**٠.٧٣٧	٣٩	**٠.٦٤١	٣٨	**٠.٥٤٨	٣٧
**٠.٦٣٧	٤٤	**٠.٦٨٥	٤٣	**٠.٧٥٠	٤٢	**٠.٦٣١	٤١

(\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للبعد جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يحقق الاتساق الداخلي لمفردات المقياس.

• الاتساق الداخلي بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي لمفردات المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة المفردة في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)

إدراك الوقت وصعوبة الأنتباه		الرتابة والاعتيادية		فقدان المعنى		البعد الأنفعالي	
معامل الارتباط مع المقياس ككل	المفردة						
**٠.٥٠٨	٤	**٠.٦٣٠	٣	**٠.٥٩٤	2	**٠.٥٩٨	١
**٠.٥٥٤	٨	**٠.٤٨٩	٧	**٠.٦٥٧	6	**٠.٧١٧	٥
**٠.٦١٠	١٢	**٠.٣٦٢	١١	**٠.٧٢٩	10	**٠.٥٣١	٩
**٠.٧٤٩	١٦	**٠.٤٨٦	١٥	**٠.٥١٠	14	**٠.٤٤١	١٣
**٠.٥٨٨	٢٠	**٠.٧٣٠	١٩	**٠.٥٤٢	18	**٠.٥٦٢	١٧
**٠.٤٨٥	٢٤	**٠.٣٨٤	٢٣	**٠.٦٥٩	22	**٠.٥٧٧	٢١
**٠.٥٤٠	٢٨	**٠.٦١٩	٢٧	**٠.٦٤٠	26	**٠.٥٧٣	٢٥
**٠.٣٦٢	٣٢	**٠.٦٤٢	٣١	*٠.٢٨٩	30	**٠.٥٣٨	٢٩
**٠.٦٩٠	٣٦	**٠.٥٤٠	٣٥	**٠.٤٧٧	34	**٠.٦٥٧	٣٣
**٠.٦٧٦	٤٠	**٠.٧٨٨	٣٩	**٠.٥٠٢	38	**٠.٥١٣	٣٧
**٠.٤٨٩	٤٤	**٠.٧٥٣	٤٣	**٠.٧٠٣	42	**٠.٤١٥	٤١

(\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من جدول (٥) أن قيم معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يحقق الصدق التكويني لمفردات المقياس.

ب- الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس،. والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٦) معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس  
(ن = ٥٠)

إدراك الوقت وصعوبة الانتباه	الرتابة والاعتيادية	فقدان المعنى	البعد الأنفعالي	البعد
**٠.٩١٧	**٠.٩٢٧	**٠.٩٠٠	**٠.٠٠.٨٧٣	معامل الارتباط

(\*\* قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يحقق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس.

#### ثانياً: حساب صدق المقياس

لحساب صدق المقياس تم استخدام صدق المُحكّمين، والصدق الظاهري، والصدق الذاتي، والصدق التمييزي، وصدق المحك، ونذكر منهم ما يأتي:

#### صدق المحك:

للتحقق من الصدق المحكي لمقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، كما تم تطبيق (مقياس الضجر لدى طلاب/طالبات الجامعة إعداد/تحية عبد العال) على نفس العينة، وتم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات الطلاب في المقياسين، وبلغت قيمته (٠.٨٣٦) وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يدل على صدق المحك للمقياس.

#### ثالثاً: حساب ثبات المقياس

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، وذلك على النحو الآتي:

#### ١- طريقة معامل ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة - هنا - برنامج SPSS (V. 18) لحساب قيمة معامل ألفا للمقياس من خلال حساب قيمة ألفا لكل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك للمقياس ككل، كما قامت الباحثة بحساب "ثبات أبعاد المقياس" باستخدام ألفا كرونباخ وكانت نتائجه كالآتي:

جدول (٧) معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة (ن = ٥٠)

البعد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
البُعد الأنفعالي	١١	٠.٨٤٨
فقدان المعنى	١١	٠.٨٥٥
الرتابة والاعتيادية	١١	٠.٨٥٢
إدراك الوقت وصعوبة الانتباه	١١	٠.٨٤١
المقياس ككل	٤٤	٠.٩٣٢

ويتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة والمقياس ككل ، كلها قيم مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتميز بدرجة عالية من الثبات .

#### ٢- طريقة التجزئة النصفية:

تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفى المقياس، حيث تمّ تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، حيث يتضمن القسم الأول: درجات الطلاب فى المفردات الفردية، فى حين يتضمن القسم الثانى: درجات الطلاب فى المفردات الزوجية، وبعد ذلك قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بينهما، ويوضح الجدول الآتى ما توصلت إليه الدراسة فى هذا الصدد:

جدول (٨) الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة (ن = ٥٠)

المفردات	العدد	معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	معامل الثبات لسبيرمان براون	معامل الثبات لجتمان
الجزء الأول	٢٢	٠.٨٩٩	٠.٩٠٥	٠.٩٥٠	٠.٩٤٨
الجزء الثانى	٢٢	٠.٩١٧			

يتضح من جدول (٨) أن معامل ثبات مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة لسبيرمان وبران يساوى (٠.٩٥٠)، ولجتمان يساوى (٠.٩٤٨) هى معاملات ثبات مرتفعة، وهذا يشير إلى أن المقياس على درجة عالية جداً من الثبات، ومن ثمّ فإنّه يعطى درجة من الثقة عند استخدامه كأداة للمقياس فى الدراسة الحالية.

**برنامج العلاج بالمعنى****١-تعريف البرنامج العلاجي :**

عبارة عن عملية مخططة ومنظمة تتضمن أساليب وفنيات متعددة تساعد في تخفيف الضجر من خلال الأبعاد الاربعة وهى ( البُعد الانفعالي، بُعد فقدان المعنى، بُعد الرتابة والاعتيادية، بُعد أدراك الوقت وصعوبة الانتبأة )

**٢- مصادر محتوى البرنامج:**

١-الإطار النظري للدراسة الحالية والذي يلقي الضوء على مفهوم الضجر وأهميته وطرق التغلب عليه من خلال بعض فنيات العلاج بالمعنى المتضمنة فى برنامج الدراسة الحالية.

٢- بعض البرامج والاستراتيجيات التي تم إعدادها فى إطار دراسات وبحوث سابقة بهدف تخفيف الشعور بالضجر أو بعض المتغيرات الأخرى الوطيدة الصلة والمتعلقة بمتغيرات الدراسة من خلال التعرض للعلاج بالمعنى أو بعض البرامج الأخرى ،

**٣-أهداف البرنامج:****أهداف عامة:**

ويهدف إلى تقديم برنامج علاجي للمعنى للتخفيف من الشعور بالضجر لدى عينة من طلاب الجامعة ذكور وأناث وذلك لمساعدة هؤلاء الطلاب على إكتشاف المعانى الإيجابية ومحاولة تحقيقها وتبصيرهم بجوانب القوة وتنمية إرادة المعنى الأمر الذى يساعدهم على تنمية بعض من مهارات المبادرة الذاتية والثقة بالنفس والتفكير الإيجابى لديهم.

**٤-الأسس والمبادئ التى يقوم عليها البرنامج**

الأسس العامة: وتشتمل على المبادئ الإنسانية مثل: احترام حق الطالب فى الإرشاد والتوجيه والعلاج ، وتقبل السلوك ، ومرونة السلوك الإنساني، والتعزيز المستمر .  
الأسس الوجودية : وهى مستمدة من نظرية العلاج بالمعنى ومنها:  
الأسس النفسية: تتمثل فى مراعاة ميول وحاجات الفرد، الفروق بين الجنسين، ومطلب النمو .

**٥- فنيات وأساليب البرنامج العلاجي:**

فنية التحليل بالمعنى ، تعديل الإتجاهات، الحوار السقراطي، إيقاف الإمعان الفكرى، إعادة البناء المعرفى ، القصد العكسى أو المقصد المتناقض، القصة الرمزية ، التعزيز الموجب، الواجبات المنزلية ، أسلوب المحاضرة والمناقشة والحوار، المسرحيات الفنية القائمة على المعنى "للوجودرما، الأنشطة

**٦-المحددات الإجرائية للبرنامج****المحدد البشرى**

تم تطبيق البرنامج العلاجى على عينة الدراسة التجريبية (١٠) طلاب بالفرقة الثالثة والرابعة من كليات التربية بجامعة بينها ، ممن تتراوح أعمارهم من (٢٠-٢٢) عامًا ، وتشتمل على (٥) ذكور، (٥) إناث ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي داخل المجموعات (القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية) .

**المحدد المكاني**

تم تطبيق البرنامج العلاجى فى إحدى قاعات كلية التربية بينها.

**المحدد الزمنى**

تم تطبيق البرنامج العلاجى فى الفترة من (٢٠٢٣ /٢/١٩ إلى ٢٠٢٣/٤/١٩) ، بواقع ( ٣٠ ) جلسه علاجية بمعدل (٣) جلسات أسبوعياً، ومدة الجلسة تتراوح من (٦٠-١٠٠) دقيقة تقريباً ، لمدة شهرين

**٧-الأسلوب المستخدم فى تنفيذ البرنامج:**

قامت الباحثة بأستخدام الأسلوب العلاجى/ الإرشادى الجماعى لما يتميز به من تفاعل اجتماعى ومشاركة إيجابية فى المواقف المختلفة وتبادل للأراء واكتساب للخبرات بين أفراد المجموعة ، كما تخللت الجلسات لقاءات فردية لإعطاء كل طالب/طالبة (من أفراد المجموعة التجريبية) فرصة للتعبير والتحدث بحرية عن ما يخجل أن يفصح به أمام المجموعة

**٨-خطة الجلسات العلاجية: وسوف تستعرض الباحثة نموذج لبعض الجلسات الخاصة****بالبرنامج فى الجدول الآتى:-**

جدول (٩) نموذج جلسات برنامج العلاج بالمعنى لتخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة

م	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	مدة الجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	أهداف الجلسة
١-	٢-١	تمهيد وتعارف	٦٠-٨٠	المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي	١- التعرف المتبادل بين الباحثة وأفراد المجموعة. ٢- توضيح أسباب اختيارهم للمشاركة في البرنامج. ٣- ذكر أهداف البرنامج العلاجي ومحتواه. ٤- حث الطلاب على التعاون والمشاركة بيجابية. ٥- الاتفاق على عدد الجلسات ومواعيدها وامكان الحضور وكيفية إدارتها.
٢-	٤-٣	ماهية العلاج بالمعنى	٦٠-٨٠	المحاضرة - المناقشة - الواجب المنزلي	١- التعرف على أهداف البرنامج . ٢- التعرف على أهمية المعنى الإيجابي للحياة. ٣- التعرف على أسس وفنيات وخصائص العلاج بالمعنى. ٤- التعرف على إراء الطلاب وطموحاتهم وتسجيل توقعاتهم.
٣-	٧-٦-٥	مفهوم الضجر ومكوناته	٦٠-٩٠	المحاضرة - تحليل المعنى - الحوار السقراطي- الواجب المنزلي.	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على المفهوم العام للضجر. ٢- التعرف على أبعاد ومكونات الشعور بالضجر . ٣- التعرف على بعض المشكلات التي يعاني منها أفراد المجموعة العلاجية. ٤- التعرف على الأبعاد الخاصة بالمقياس الذي يتم تطبيقه عليهم.
٤-	٩-٨-١٠	الضجر وعلاقته بمعنى الحياة	٦٠-٨٠	المحاضرة - المناقشة - الحوار السقراطي- التحليل بالمعنى- الواجب المنزلي	١- التعرف على العوامل أو الاسباب المؤدية للضجر ٢- التعرف على الآثار السلبية المترتبة على الشعور بالضجر. ٣- أن يدرك الطلاب أثر الضجر على معنى الحياة. ٤- أن يستنتج الطلاب أهمية وجود معنى للحياة.
٥-	١١-١٢	إكتشاف الذات	٦٠-١٠٠	إعادة البناء الموقفي - إيقاف الإمعان الفكري- الأنشطة الواجب المنزلي	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على نقاط القوة والضعف لديهم من خلال الوعي بالذات. ٢- أن يستطيع أفراد المجموعة إكتشاف القدرات الذاتية وأستثمارها. ٣- أن يستطيع الطلاب الخروج من الحلقة المغلقة التي تحكم تفكيرهم. ٤- محاولة تدريب الطلاب على تقييم الذات والإستفادة من أخطئهم وزيادة الثقة بالنفس.

٦-١٤ ١٦-١٥	التفكير الإيجابي	٦٠-٨٠	الحوار السقراطي- إيقاف الأمعان الفكرى-الواجب المنزلى	٦-١	١- التعرف على أساليب مختلفة للتفكير الإيجابي. ٢- أن يستطيع الطلاب التعبير عن الأفكار الإيجابية. ٣- أن يتدرب الطلاب على ممارسة التفكير الإيجابي وكيفية التعامل مع التحديات بإيجابية. ٤- أن يحاول أفراد المجموعة التفكير بعيد عن الشعور بخبرة الضجر والمشكلات المصاحبة له.
١٧-١٨ ١٩-١٨	اكتشاف وإدراك معنى الحياة	٦٠-١٠٠	المحاضرة والمناقشة- الحوار السقراطي- تحليل المعنى- الواجب المنزلى	٧-١	١- أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية المعنى الإيجابي والعمل على تحقيقه. ٢- إيجاد معاني للحياة وإكتساب القدرة على ترتيبها وحسن إدارتها. ٣- مساعدة أفراد المجموعة على استثمار المعاني الإيجابية ونقاط القوى لديهم. ٤- التشجيع على إكتشاف المعنى الذاتى بأنفسهم فالمعنى نسبي يختلف من فرد إلى آخر.
٢٠-٢١ ٢٢-٢١	القيم ومعنى الحياة	٦٠-١٠٠	المحاضرة والمناقشة- تحليل المعنى - القصة الرمزية- الواجب المنزلى	٨-١	١- أن يتعلم أفراد المجموعة إيجاد المعانى من خلال القيم (الإبتكارية- الخبراتية- الإتجاهاتية) . ٢- أن يحدد كل فرد بالمجموعة نوعية القيم التى تعطى معنى لحياة. ٣- أن يتعرف الطلاب على أن المعاناة جزء من الحياة. عرض تجارب لأشخاص تغلبوا على صعوبات الحياة.
٢٣-٢٤ ٢٥-٢٤	وضع الخطط المستقبلية	٦٠-١٠٠	المناقشة والحوار-التحليل بالمعنى-الواجب المنزلى	٩-١	١- التعرف على الآمال والطموحات المستقبلية الخاصة بأفراد المجموعة. ٢- أن يتعرف الطلاب على أهمية التخطيط لوضع الأهداف المستقبلية ، وكيفية تحديد الأولويات ومتابعتها على المستوى المهنى والأكاديمى . ٣- أن يتدرب الطلاب على تكوين إتجاه إيجابي نحو المستقبل. ٤- أن يستطيع الطلاب وضع خطط مستقبلية ناجحة فى الحياة.
٢٦-٢٧ ٢٨-٢٧	التغيير والإبداع وقبول التطوير	٦٠-١٠٠	المناقشة والحوار-تحسين الذات-التعويضية- الأنشطة-التدريبية- الواجب المنزلى	١٠-١	١- أن يتعلم أفراد المجموعة أن كل لحظة تمر فى حياتنا هى بداية جديدة. ٢- التعرف على معنى التغيير والتطوير وعلاقتها بالإبداع وكيف يحدث هذا وذلك. ٣- التعرف على كيفية توليد أفكار جديدة وطرد الأفكار التى تسبب المشاكل والآلام والشعور بالضجر. ٤- التعرف على طرق التغيير والتدريب على تجنب مقاومة هذه الطرق.

١-تهيئة أفراد المجموعة لإنهاء البرنامج .	المحاضرة	٦٠-	الجلسة	٢٩	١١
٢-تطبيق مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة.	والمناقشة والحوار	٨٠	الختامية إنهاء البرنامج وتقويمه	٣٠-	
٣-توجيه الشكر لأفراد العينة على مشاركتهم فى البرنامج والإحتفاء بهم.					
٤-معرفة النتائج التى توصل إليها أفراد المجموعة التجريبية من خلال الأنشطة والفنيات التى استخدمت خلال جلسات البرنامج العلاجى.					

#### رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات رتب الدرجات المرتبطة ، ومعامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة .

#### نتائج البحث ومناقشتها:

##### نتيجة الفرض الأول

ينص الفرض الأول للبحث على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالضجر وأبعاده لدى طلاب الجامعة، وذلك لصالح القياس البعدى" وللكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالضجر استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون Wilcoxon test ، كما تم حساب معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة لمعرفة حجم تأثير البرنامج ويلخص الجدول الآتى ما توصلت إليه الباحثة من نتائج:

## جدول (١٠)

نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks Test لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة

مستوى التأثير	حجم التأثير ( $\Gamma_{prb}$ )	مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإشارات (البعدي - القبلي)	البعد
قوي جداً	١	٠.٠١	٢.٨٠٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة (*)	البعد الأنفعالي
				٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة (**)	
						٠	صفرية (***)	
قوي جداً	١	٠.٠١	٢.٨٠٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	فقدان المعنى
				٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
						٠	صفرية	
قوي جداً	١	٠.٠١	٢.٨١٤	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	الرتابة والاعتيادية
				٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
						٠	صفرية	
قوي جداً	١	٠.٠١	٢.٨٠٩	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	إدراك الوقت وصعوبة الانتباه
				٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
						٠	صفرية	
قوي جداً	١	٠.٠١	٢.٨٠٧	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٠	السالبة	المقياس ككل
				٠.٠٠	٠.٠٠	٠	الموجبة	
						٠	صفرية	

يتضح من الجدول (١٠) ما يأتي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ) بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة، وذلك لصالح التطبيق البعدي، أي أن متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة في التطبيق البعدي أقل بدلالة إحصائية عن نظائرها في القياس القبلي، وهذا يدل على انخفاض الشعور بالضجر لدى المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي مقارنة بالتطبيق القبلي.

(\*) الإشارة السالبة: عندما يكون: البعدي > القبلي.

(\*\*) الإشارة الموجبة: عندما يكون: البعدي < القبلي.

(\*\*\*) الإشارة صفرية: عندما يكون: البعدي = القبلي.

والجدول الآتي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة:

## جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة

التطبيق	البعد	البُعد الأنفعالي	فقدان المعنى	الرتابة والاعتيادية	إدراك الوقت وصعوبة الانتباه	المقياس ككل
القبلي (ن=١٠)	المتوسط	٢٨.١٠	٢٦.٥٠	٢٦.٥٠	٢٥.٣٠	١٠٦.٤٠
	الانحراف المعياري	٢.٢٨	١.٤٣	٢.٥١	٢.١١	٣.٦٦
البعدي (ن=١٠)	المتوسط	١٨.٣٠	١٥.٦٠	١٦.٤٠	١٧.٤٠	٦٧.٧٠
	الانحراف المعياري	٢.١١	٢.٥٠	٢.٥٠	٢.٧٢	٥.٩٨

## نتيجة الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني للبحث على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي والقياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالضجر وأبعاده".

وللكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالضجر استخدمت الباحثة "اختبار ويلكوكسون" Wilcoxon test للبيانات المرتبطة

وتلخص الباحثة في الجدول الآتي ما توصلت إليه من نتائج

## جدول (١٢)

نتائج اختبار ويلكوسون Wilcoxon Signed Ranks Test لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة	قيمة (Z)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الإشارات (التتبعي- البعدي)	البعد
٠.١٣١ لا يوجد	١.٥١١	١٣.٠٠	٣.٢٥	٤	السالبة (*)	البعد الأنفعالي
		٢.٠٠	٢.٠٠	١	الموجبة (**)	
				٥	صفرية (***)	
٠.٣١٧ لا يوجد	١.٠٠٠	٢.٥٠	٢.٥٠	١	السالبة	فقدان المعنى
		٧.٥٠	٢.٥٠	٣	الموجبة	
				٦	صفرية	
٠.٤٨٠ لا يوجد	٠.٧٠٧	٥.٠٠	٥.٠٠	١	السالبة	الرتابة والاعتيادية
		١٠.٠٠	٢.٥٠	٤	الموجبة	
				٥	صفرية	
٠.٦٥٥ لا يوجد	٠.٤٤٧	٩.٠٠	٣.٠٠	٣	السالبة	إدراك الوقت وصعوبة الانتباه
		٦.٠٠	٣.٠٠	٢	الموجبة	
				٥	صفرية	
٠.٩١٤ لا يوجد	٠.١٠٨	١١.٠٠	٣.٦٧	٣	السالبة	المقياس ككل
		١٠.٠٠	٣.٣٣	٣	الموجبة	
				٤	صفرية	

يتضح من الجدول (١٢) ما يأتي :

- أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (ومدتها ثلاثة شهور) على مقياس الشعور بالضجر وأبعاده لدى طلاب الجامعة ، مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة.

(\*) الإشارة السالبة: عندما يكون: التتبعي > البعدي.  
 (\*\*) الإشارة الموجبة: عندما يكون: التتبعي < البعدي.  
 (\*\*\*) الإشارة صفرية: عندما يكون: التتبعي = البعدي.

جدول (١٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة

التطبيق	البعدي	البعدي الأنفعالي	فقدان المعنى	الرتابة والاعتيادية	إدراك الوقت وصعوبة الانتباه	المقياس ككل
البعدي (ن=١٠)	المتوسط	١٨.٣٠	١٥.٦٠	١٦.٤٠	١٧.٤٠	٦٧.٧٠
	الانحراف المعياري	٢.١١	٢.٥٠	٢.٥٠	٢.٧٢	٥.٩٨
التتبعي (ن=١٠)	المتوسط	١٧.٧٠	١٥.٨٠	١٦.٦٠	١٧.٣٠	٦٧.٤٠
	الانحراف المعياري	١.٧٠	٢.٢٠	٢.٤٦	٢.٨٧	٥.٨٥

### تفسير نتائج البحث

أيدت النتائج التي توصلت إليها الباحثة من خلال التحليل الإحصائي "فعالية البرنامج العلاجي للمعنى في تخفيف الشعور بالضجر لدى عينة من طلاب الجامعة" وبعض المتغيرات الأخرى الوطيدة الصلة بالضجر وذلك بأساليبه وفنياته وأشكاله المتعددة و تتفق هذه النتائج مع: دراسة تشاو، وشين وآخرون (Chao,Chen,etal.,2020). دراسة شاين جو (٢٠١٣), (shin.Joo). دراسة تحية عبد العال (٢٠١٢). دراسة شيلي فاهلمان (Fahlman et al., 2009). دراسة ميلتون وشولينبرج (Melton& Schultenber, 2007).

وتفسر الباحثة ما توصلت إليه من نتائج إلى أهمية الدور الذي يؤديه البرنامج العلاجي في تخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة ، حيث ساهم البرنامج العلاجي في مساعدة الطلاب على إكتشاف معنى الحياة لديهم من خلال إكتشاف الذات ، والتغلب على المشكلات وتحمل المسؤولية ، وتحليل الخبرات من أجل البحث عن مصادر ذات معنى جديدة في الحياة كي يدركوا أهمية معنى الحياة ، ويتخلصوا من خواء المعنى ، بالإضافة إلى استخدام فنيات الحوار السقراطي ، وتعديل الإتجاهات ، وكذلك التحليل بالمعنى ، والتي أثبتت فعاليتها في تخفيف الضجر لدى عينة البحث ، وتدعيم إرادة المعنى من الحياة والعيش بفاعلية وأهداف مخططة.

ومما كان له أثر في نجاح البرنامج العلاجي حرص الباحثة على خلق روح من الود والتفهم العطوف والمرونة بينها وبين أفراد المجموعة التجريبية و إتاحة الفرصة لهؤلاء الطلاب (ذكور وإناث) حرية التعبير عن مشاعرهم دون قيود ، في جو من الثقة والإحترام المتبادل بينهم ، مما كان له أثر بالغ في إقبال الطلاب وترحيبهم بالبرنامج ورغبتهم في تخفيف المشاعر المضجرة

لديهم ودافعيتهم في الاستمرار في البرنامج وجلساته . كما أن العلاقة التعاونية في العلاج بالمعنى هي الألتقاء الشخصي الوجودى كما يرى فرانكل وأن هذا الالتقاء يكون بين كينونتين إنسانيتين تواجه كل منهم الآخر بالمعنى الذى هو معنى الوجود (فرانكل، ٢٠٠٤، ص. ١٣) . وكان للجلسات الجماعية أثر هام فى إنجاح البرنامج العلاجى أيضاً وفقاً لما أشار إليه باترسون (١٩٩٠، ص. ٤٧٩) فإن تواجد أفراد العينة (طلاب الجامعة ذكور/إناث) مع بعضهم البعض ومع الباحثة فى مكان واحد فى جو يسوده الود والاحترام يسمح لهم بالتعاون والمشاركة فيما بينهم من خلال عرض مشكلاتهم والإنصات إليها وتبادل الحلول والآراء مما يقلل لديهم من حدة التوتر والانفعالات السلبية وبالتالي يؤدي إلى تخفيف الشعور بالضجر لديهم.

كما كان للجلسات الفردية أيضاً أثراً بالغ فى تخفيف الشعور بالضجر لدى أفراد عينة البحث وخاصة الإناث ، والتي كانت تتيح لهم التفريغ عن مشاعرهم السلبية بحرية ، ومساعدتهم على إدارة إنفعالاتهم وإكسابهم مهارات المواجهة والثقة بالنفس ، فقد ذكرت إحدى الطالبات قائلة " أنا مكنتش أعرف أتعامل مع أهلى ومش بقدر أواجههم ، كانوا دايمًا بيوجهولى النقد واللولوم والتقصير بسبب إهمالى للمذاكرة وفقد شغفى للمناهج التعليمية ، وخاصة أنى أتعرضت للرسوب فى سنة سابقة ، بس دلوقتى فهمت كلامهم ليه كدة ليه، وبدأت أفكر فى مستقبلى ووضعت لنفسى هدف أسعى لتحقيقه". أما عن تعليق حالة من الذكور بقوله " أنا كان جوايا حزن شديد من أبويا وأمى لأنهم تجاهلوا رغبتى فى الالتحاق بأحد كليات القمة بالجامعات الخاصة مع زملاى ، وأصروا على دخولى كلية التربية أملا فى الحصول على فرصة عمل بعد التخرج ، مما أثار غضبى وعدائى تجاههم ، ولكن الآن تفهمت موقفهم ، وغيرت إسلوبى معاهم ، وبدأت أهتم بدراستى وأتابع محاضراتى، وبفكر أنى بعد ما اخلص كليتى أشتغل فى بعض المراكز الخاصة بالدروس الخصوصية ، وأكون نفسى ، وأعمل أسم مشهور بين المدرسين فى مادة الرياضيات "

كما ساهم البرنامج العلاجى فى تعريف عينة البحث بمعلومات هامة عن مفهوم الضجر وأبعاده، والعوامل المؤدية إليه ، والآثار المترتبة عنه ، مما أدى إلى إعادة البناء المعرفى لديهم ، الامر الذى ساهم فى زيادة أستبصارهم بمشكلة الضجر وضرورة تخفيفه ( مصطفى مظلوم، ٢٠١٤، ص. ٢٤١) . وهذا ما جاء فى جلسات البرنامج العلاجى للمعنى من الجلسة الخامسة إلى الثامنة.

وفيما يخص إستمرارية فعالية برنامج العلاج بالمعنى فى تخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة (ذكور وإناث) ، ترى الباحثة أن السبب فى ذلك يرجع إلى إستمرار أفراد المجموعة التجريبية فى تطبيق الفنيات والأساليب العلاجية التى تدربوا عليها من خلال البرنامج العلاجي بشكل دورى إلى ما بعد فترة المتابعة ( ثلاثة أشهر) كأسلوب حياة لا غنى عنه ، إضافة إلى ذلك فإن البرنامج العلاجي بأنشطته وتدريباته المصاحبة له قد ساهم فى تعديل الأفكار السلبية لدى عينة الدراسة لتصبح أكثر إيجابية مما جعلهم أكثر وعياً بقيمة الحياة والهدف منها وبالتالي أدى إلى تخفيف مشاعر الضجر لديهم وإيجاد معانى هادفة لهم فى الحياة يسعون لتحقيقها.

### توصيات وبحوث مقترحة

#### توصيات البحث

- ١- الأهتمام بإرشاد وتوجيه الوالدين لأهمية إتباع أساليب تربية سليمة فى تنشئة أبنائهم تساعدهم على تحمل المسئولية ، وتقبل الحياة بما فيها من صعوبات ، والنظرة التفاؤلية تجاه مستقبلهم ، فذلك من شأنه المساهمة فى تخفيف الشعور بالضجر لديهم.
- ٢- التأكيد على تبنى بعض المؤسسات المعنية بالدولة بضرورة توفير فرص عمل ملائمة للشباب بعد التخرج ، حتى لا يقعوا فريسة للفراغ الوجودى ، والمروء بخبرة الضجر.
- ٣- ضرورة تبنى وحدات التوجيه والإرشاد بالجامعات لهذه البرامج العلاجية والإرشادية المعدة لتخفيف بعض الإضطرابات النفسية أو الإنفعلات السلبية ومن بينهم الضجر ، وتطبيقها على عينات مختلفة من شباب الجامعات ، للمساهمة فى التغلب على المشكلات التى تواجههم فى تلك المرحلة العمرية.
- ٤- الإهتمام بمشاركة الطلاب فى الأنشطة الإجماعية المختلفة داخل الجامعة وخارجها ، وضرورة استثمار أوقات فراغهم ، وتنمية مواهبهم ، لتجنب شعورهم بالضجر ، وفقدان المعنى من الحياة.

#### بحوث مقترحة:

- ١- فعالية العلاج بالمعنى لتخفيف الخواء أو الفراغ الوجودى لدى معلمات رياض الأطفال.
- ٢- فعالية العلاج بالتقبل والإلتزام فى تخفيف الضجر لدى عينة من المراهقين.
- ٣- فعالية العلاج بالواقع فى تخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة.
- ٤- فعالية برنامج إنتقائى فى تخفيف الشعور بالضجر لدى طلاب الجامعة وأثرة على معنى الحياة.

## المراجع العربية:

- امال ابراهيم الفقى (٢٠١٦). فاعلية الارشاد التربوى فى إدارة الضجر لدى طلاب الجامعة المتفوقين دراسيا، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، ١٥(٤)، ١٠٥ - ٥٢ .
- امال ابراهيم الفقى، محمد كمال أبو الفتوح (٢٠٢٠). المشكلات النفسية المترتبة على جائحة كورونا المستجد Covid-19: بحث وصفى أستكشافى لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر. المجلة التربوية، ٧٤، ١٠٤٧ - ١٠٨٩ .
- أمل محمد حمد (٢٠٢٢). الضجر الأكاديمى وعلاقتة بأساليب التفكير فى ظل إنتشار جائحة فيروس كورونا (Covid-19) لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً. مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادى، ٥٤(ج١)، ٣٠٤ - ٣٥٩ .
- أشرف محمد عبد الحليم(٢٠٠٧). فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى فى خفض قلق الموت لدى عينة من الشباب.رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- أشرف محمد عبد الحليم (٢٠١٥). إضطرابات النوم وعلاقتها بالشعور بالملل النفسى والاضطرابات النفس جسمية لدى عينة من الشباب الجامعى. مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٤٤، ٥١ - ١٠١ .
- باترسون.س(١٩٩٠).نظريات الإرشاد والعلاج النفسى. ترجمة حامد الفقى ، دار القلم ، الكويت.
- بشير معمريه(٢٠١٢).معنى الحياة :مفهوم أساسى فى علم النفس الإيجابى، تقنين إستبيان لقياسة فى البيئة الجزائرية، المجلة العربية للعلوم النفسية ، ٣٤-٣٥ .
- تحية محمد عبد العال(٢٠١٢). الضجر وعلاقته بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة"دراسة فى سيكولوجية المضجر"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٩٢(٢٣) ، ٤٣٣-٥٢١ .
- زينيب محمد العايش(١٩٩٦).مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادى فى تخفيض بعض الاضطرابات السلوكية فى مرحلة المراهقة. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات العليا للطفولة،جامعة عين شمس.
- طلعت منصور غبريال، سيد محمد أحمد، محمد إبراهيم عيد(٢٠١٧). الخصائص السيكوميتريية لمقياس الفراغ الوجودى لدى شباب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، ٥٠، ٤٨٧ - ٥١٣ .

عادل عبد الله (٢٠٠٠). العلاج المعرفى السلوكى، أسس وتطبيقات، القاهرة، دار الرشاد.  
فاتن صلاح عبد الصادق (٢٠٢٠). النموذج للعلاقات بين المعتقدات ما وراء المعرفية والخوف  
من كورونا والملل النفسى لدى الراشدين خلال الجائحة. مجلة بحوث كلية الآداب،  
١٠٥٧-١١١٩.

فكتور فرانكل (١٩٨٢). الإنسان يبحث عن معنى (مقدمة في العلاج بالمعنى التسامى  
بالنفس). ترجمة (طلعت منصور)، تقديم عبد العزيز القوصي، الكويت، دار القلم.  
فرانكل فيكتور (٢٠٠٤). إرادة المعنى أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى. (ترجمة: إيمان فوزى)،  
القاهرة، دار الزهراء الشرق.

مصطفى على مظلوم (٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادى لتخفيف الضجر لدى عينة من طلاب  
الجامعة، مجلة الدراسات عربية فى التربية وعلم النفس، جامعة بينها، ٥٢، ٢٢٣-  
٢٤٦.

نهلة فرج الشافعى (٢٠١٦). الضجر الأكاديمى وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب  
الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بينها، ١٠٧ (ج٢)، ٣٦٥-٤١٤.

## المراجع الأجنبية:

- Angelina M.Julom,Rosalito de Guzman (2013).** The Effectiveness of logotherapy Program in Alleviating the Sense of Meaninglessness of Paralyzed in-Patients . international Journal of Psychology & Psychological Therapy,13.3,357-371.
- Chao, M., Chen, X., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. J. (2020).** Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use. *Psychotraumatology of Journal European*
- Daschmann,E.,Goetz,T.,&Stupnisky,R.(2011).** Testing the Predictors of Boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales.British Journal of Educational Psychology,81,421-440.
- DeChenne, K. (1988)** Boredom as a clinical issue. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 25(1), 71-81.
- Estwood,J.,Frischen,A,Fenske,M.&Smilek,D.(2012).**The Unengaged Mind:Defining Boredom in Terms of Attention.Perspectives on Psychogloical Science, 7(5)482-495.
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009).** Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 28, 307–340.
- Fahlman, S. A., Mercer, K., Flora, D & Eastwood, J.(2013).** Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assesment*, 20(1)68-85.
- Farmer, R. & Sundberg, N. (1986).** Boredom proneness-the development and correlates of a new scale. *Journal of personality assessment*, 50, 4-17.
- Fisher, C. (1998).** Effect of external and internal interruptions on boredom at work: two studies. *Journal of Organizational Behavior*, 19, 503-522 .
- Frankl, V. (1984).** The doctor and soul from psychotherapy to logo therapy. New York: Random house. Inc.
- Frankl, V. (1986).** The doctor and soul from psychotherapy to logo therapy. New York: Random house. Inc.
- Halama, K. (2004).** Dimension of life meaning on the occupations daily life. *Canadian journal of occupational therapy*, 5(71),296-305.

- Kas, S., Vodanovich, S. & Stanny, C. & Taylor, T. (2001).** Watching the clock: boredom and vigilance performance. *Perceptual and motor skills*, 92, 969-979.
- Karababa, A., & Tayli, A. (2020).** Basic Needs, Loneliness and Life Satisfaction as Predictors of Boredom Among University Students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(2), 600–627
- Lantz, J. (1987).** The Bored Client: A Logo Therapy Approach, *The Psychotherapy Patient*, 3 (3 – 4), 111 – 117.
- Melton, A. & Schulenberg, S. (2007).** On the relationship between meaning in life and boredom proneness: Examining a logo therapy postulate. *Psychological Reports*, 101, 1016-1022.
- Mikulas, W. & Vodanovich, S. (1993).** The essence of boredom. *The psychological record*, 43, 3-12.
- Merrifield, C. & Danckert, J. (2014).** Characterizing the Psychological signature of boredom. *Experimental Brain Research*, 232, 481-491.
- O'Brien, W. (2014).** Boredom Analysis, 74(2), 236-244.
- O'Dea, M. K., Igou, E. R., van Tilburg, W. A. P., & Kinsella, E. L. (2022).** Self-compassion predicts less boredom: The role of meaning in life. *Personality & Individual Differences*, 186, N.PAG.
- Sommers, J. & Vodanovich, S. (2000).** Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56 (1), 149-155.
- Stephanie S. (2010).** Freedom, boredom and motivation, learn. [www.phillypressschool.org](http://www.phillypressschool.org)
- Sevendsen, L. (2008).** A psychology of Boredom. London. Reaktion book Ltd.
- Tam, K. Y. Y., van Tilburg, W. A. P., & Chan, C. S. (2021).** What is boredom proneness? A comparison of three characterizations. *Journal of Personality*, 89(4), 831–846. <https://doi.org/10.1111/jopy.12618>
- Vodanovich, S., Wallace, J. & Kass, S. (2005).** A confirmatory approach to the factor structure of the boredom proneness scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment*, 85, 295-303.
- Vodanovich, S., Watt, J. & Piotrowski, C. (1997).** Boredom proneness in African –American college students: A factor analytic perspective. *Education*, 118, 229-237.
- Vodanovich, S. (2003).** Psychometric measures of boredom: a review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137, 569-601.