

الضجر

- « « مقدم _____ .ة
- « « تعريف الضج _____ .ر
- « « أبعاد الضج _____ .ر
- « « العوامل المؤدية إلى الضج _____ .ر
- « « خصائص الأشخاص خاص المضج _____ .رين
- « « استراتيجيات مواجه _____ ة الضج _____ .ر

الضجر

مقدمة:

تعد مشكلة الضجر من أهم المشكلات الانفعالية التي يعاني منها طلاب الجامعة؛ نظراً لأنها ذائعة الانتشار بينهم، وتؤكد تحية عبد العال (٢٠١٢، ٤٣٣) أن مشكلة الضجر من المشكلات الانفعالية الأكثر شيوعاً وانتشاراً لدى طلاب الجامعة والتي كثيراً ما تؤرق العديد من الطلاب وتفسد عليهم أمزجتهم وتصيبهم بحالة من حالات الخدر واللاوعي، تلك الحالة التي أصبح يعيش هؤلاء الطلاب على أثارها إحساساً عاماً بالسأم والملل والغضب، كما أبرزت دراسة أشكن (Ashkin, 2010) ارتفاع مستوى الضجر لدى طلاب الجامعة.

فضلاً عن ذلك فإن مشكلة الضجر يتمخض عنها آثار سلبية على المجتمع عامة، والطلاب خاصة، ويؤكد الباحثون أن التعرض للضجر يصاحبه العديد من السلوكيات المنحرفة والمشكلات النفسية والاجتماعية الخطيرة منها: الافتقار للتواصل مع البيئة والتكيف مع المصادر المتاحة والقصور أو الانخفاض في الأداء والمهام والعمل (Farmer & Sundberg, 1986, 4-17)، ومعايشة الحالات الوجدانية السلبية كالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية واليأس وعدم الرضا عن الحياة. (Nett, Goetz & Daniels, 2010, 627)، والقلق (Kelly & Markos, 2001)، ومشكلات تعاطي المخدرات وتناول الكحوليات والمقاومة العدوانية والجريمة والفشل الدراسي والعنف وتخريب الآثار القديمة

وعبادة الشيطان. (Jervis, Spicer & Manson, 2003, 40) ، والانحراف والسرقة
والسمنة واضطراب الطعام. (Barnett & Klitzing, 2006, 223)

تعريف الضجر:

تعددت وتنوعت تعريفات الضجر فيري أوهانلون (O'Hanlon, 1981, 54)
أن الضجر هو حالة نفسية فريدة ناتجة عن التعرض لفترة طويلة لمواقف رتيبة.

بينما يري أنطوان خوري (١٩٨١، ١٤٩-١٥٢) أن الضجر حالة انفعالية
يعانيها وعي الفرد بالفراغ الذي يعيشه والتي يحتاج فيها الفرد للارتقاء بالذات من
حالة الانفعال إلى حالة الفعل.

ويعرف دريفر (Drever, 1982, 31) الضجر بأنه حالة من تشتت الانتباه،
والكفاءة العملية المعطلة والتي تثير التعب والإرهاك لدي الفرد بسبب رتابة العمل.

ويذكر كمال دسوقي (١٩٨٨، ١٩٣، ج١) أن الضجر هو حالة نفسية ناتجة
عن أي نشاط ينقصه الدافع أو عن استمرار مفروض في موقف غير محبب للنفس
ويتميز بضعف الانتباه والنفور من الاستمرار في الموقف.

ويشير ديتشني (Dechenne, 1988, 173) إلى أن الضجر يعني مشاعر
وجدانية سلبية يصاحبها شعور بعدم الاستثارة بشكل كاف من البيئة.

ويري ميكولاس وفودانوفيتش (Mikulas & Vodanovich, 1993, 593)
أن الضجر حالة من الاستثارة المنخفضة نسبياً وعدم الرضا الذي يرجع إلى عدم
كفاءة المثيرات البيئية.

وتذكر فيشر (Fisher, 1998, 403-404) أن الضجر حالة انفعالية غير سارة يشعر فيها الفرد بفقدان الاهتمام بالنشاط الحالي وصعوبة التركيز فيه.

أما رابوزا (Raposa, 1999, 60) فيعرف الضجر بأنه خبرة وجود الكثير من اللانثيء التي تؤدي إلى حالة تعرف بالفراغ الوجودي.

ويذهب فرج عبد القادر، شاكراً عطية، حسين عبد القادر، ومصطفى كامل (٢٠٠٥، ٧٩٥) إلى أن الضجر حالة نفسية تنشأ من قيام الفرد بمزاولة نشاط ينقصه الدافع، أو من الاستمرار في موقف لا يميل إليه الفرد. وتتميز هذه الحالة بضعف الاهتمام بالنشاط أو الموقف وكراهية استمراره والرغبة في الانصراف عنه.

ويشير مان و روبينسون (Mann & Robinson, 2009, 243) إلى أن الضجر هو حالة من الإثارة المنخفضة وعدم الرضا الذي يرجع إلى موقف منخفض الإثارة.

ويعرف نيت وآخرون (Nett, et al., 2010, 626) الضجر بأنه مشاعر غير سارة وهائلة يشعر فيها الفرد باستثارة منخفضة ودافعية لتغيير النشاط أو مغادرة الموقف.

في حين تري تحية عبد العال (٢٠١٢، ٤٣٧) أن الضجر هو تلك المشاعر الانفعالية السلبية التي تضيف على الذات حالة من الكدر والكسل والصمت، واللاوعي الذي يجعل الذات خالية من المعنى.

ويذكر بينش ولينش (Bench & Lench, 2013, 460) أن الضجر خبرة يعيشها الفرد تنتج عن رغبة في الانخراط في نشاط مشبع للذات مع عدم القدرة على تحقيق ذلك.

ويلاحظ مما سبق أن أنطوان خوري ورابوزا Raposa وتحية عبد العال تناولوا مفهوم الضجر باعتباره خبرة أو حالة انفعالية تتضمن الشعور بفقدان المعنى والفراغ في حين أن الباحثين الآخرين تناولوا مفهوم الضجر باعتباره حالة نفسية أو وجدانية تتضمن انخفاض الاستثارة، وفي ضوء ذلك يخلص الباحث إلى أن الضجر هو: حالة انفعالية سلبية يصاحبها ضعف الاهتمام بالنشاط أو الموقف وصعوبة التركيز فيه والرغبة في الانصراف عنه.

أبعاد الضجر:

يشير فودانوفيتش وكاسس (Vodanovich & Kass, 1990, 116-117)

إلى خمسة أبعاد للضجر هي:

- ١- فقدان الاستثارة الخارجية **Lack of external stimulation**: غالباً ما يصاحب الضجر نقص في الاستثارة الخارجية نتيجة لافتقار البيئة المحيطة بالفرد إلى التنوع والاختلاف.

٢- إدراك الوقت **Perception of time**:

يرتبط إدراك الوقت بتجربة الضجر. فالمضجر يدرك الوقت على أنه يمر ببطء شديد.

٣- الاضطـرار **Constraint**:

إن المواقف التي تفرض قيوداً واضطراً على سلوك الفرد تؤدي إلى الضجر. فالضجر ينشأ عندما نضطر إلى عدم فعل ما نريده أو نضطر إلى فعل ما لا نريد فعله.

٤- الـوجدان **Affection**:

ويُعد هذا البُعد بُعداً رئيساً للضجر، فالضجر حالة وجدانية ترتبط بمكونات انفعالية كالإكتئاب والاعتراب واليأس.

٥- فقدان الاستثارة الداخلية **Lack of internal stimulation**:

يفتقر المضجر إلى الدافعية الذاتية والرغبة الخالصة للمشاركة في نشاط أو سلوك معين.

ويذكر فالمان (Fahlman, 2010, 35) ستة أبعاد للضجر وهي: الانفصال عن النشاط، وعدم الرضا والصعوبة من جراء المرور بخبرة الضجر، وإدراك الوقت، وعدم الانتباه، ونقص الحيوية، والانفعالات السلبية من قبيل سهولة الاستثارة والإحباط والغضب والحزن والشعور بالفراغ.

وتحدد تحية عبد العال (٢٠١٢، ٤٨٨-٤٨٩) ستة أبعاد للضجر وهي:

- ١- البُعد النفسي للضجر: ويعني فقدان التقدير الإيجابي للذات بصورة تجعلها أكثر عجزاً وتخاذلاً واضطراباً عن ممارسة دورها بشكل إيجابي.
- ٢- البُعد الاجتماعي للضجر: ويعني حالة تعيشها الذات من العزلة وانعدام التواصل والبعد عن الإحساس بالأنس والمؤانسة بهذا الآخر الذي تسبب في عزلها وانفصالها ووقوعها فريسة للضجر.

- ٣- بُعد الشعور بعدم الرضا: ويعني عدم قدرة الذات على أن تعيش الحياة بطريقة أكثر استمتاعا ورضا.
- ٤- بُعد الاعتيادية والرتابة: ويعني حالة تعيش فيها الذات سكون الحياة ورتابتها بصورة تجعلها مملة وكئيبة خالية من الإبداع والجاذبية.
- ٥- بُعد فقدان الاستثارة والدافعية: ويعني حالة من الأفول والانغلاق والتبعية تعيشها الذات غير عابئة بما يحدث حولها لشعورها بعدم وجود شيء يستحق أن تسعى من أجله ويبعث فيها النشاط والحيوية والدافعية.
- ٦- بُعد عدم الانتباه وإدراك الوقت: ويعني عدم قدرة الذات على ملاحقة ما يحدث حولها من أحداث، وعدم الحرص على الاستفادة من الوقت وتوظيفه بما يعود على الذات بالنفع.

وفي ضوء ما سبق عرضه من تعريفات للضجر وأبعاده يخلص الباحث إلى الأبعاد الآتية للضجر وهي:

- ١- البعد الانفعالي: ويعني تلك الحالة الانفعالية التي يعيشها الفرد المضجر، وتنطوي على شعور بالتهيج، والإحباط، والغضب والقلق، والحزن....
- ٢- بُعد الاضطراب: ويعني حالة من التقيد والاضطرار لدى الفرد المضجر للقيام بشيء لا يريد القيام به. أو عدم قيامه بشيء يريد القيام به.
- ٣- بُعد الافتقار إلى الاستثارة الخارجية والداخلية: ويعني إدراك الفرد المضجر للنشاط أو العمل على أنه يفتقر إلى الإثارة والجاذبية والتنوع. الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض الطاقة والدافعية الذاتية لأدائه. ويصاحب ذلك حاله من الشعور بعدم الرضا.

٤ - بُعد إدراك الوقت وعدم الانتباه: ويعني إدراك الفرد المضجر الوقت ببطء شديد، فضلاً عن الإرجاء أو التسويف والمماطلة في أداء الأنشطة والأعمال المنوطة له، وصعوبة التركيز فيها.

العوامل المؤدية إلى الضجر:

تعددت العوامل المؤدية إلى الضجر فيذكر كل من أسعد رزوق (١٩٧٩)، (١٧٨)، وفاخر عاقل (١٩٧٩، ٢١) وهيل وبركنس (Hill & Perkins, 1985, 237)، وعادل الأشول (١٩٨٧، ١٤٢)، وجابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي (١٩٨٩، ٤٥٩، ج٢)، وعبد المنعم الحفني (١٩٩٤، ٢٠٧)، ومان وروبينسون (Mann & Robinson, 2009, 243) أن الضجر ينجم عن رتابة العمل الذي يقوم به الفرد ووجود عوائق تمنع من تغييره. ومن ثم فالضجر هو نتيجة فعل شيء لا يحبه الفرد.

ويشير ليونغ (Leung, 2008, 361) إلى أن الضجر يحدث عندما يوجد وقت فراغ طويل لدى الفرد. لذلك فإن الضجر يعد نتيجة محتملة للمدركات المتصارعة حول وجود وقت كبير جداً متاح مع وجود أشياء قليلة جداً يمكن فعلها.

وتري تحية عبد العال (٢٠١٢، ٤٦٢، ٥٠٢) أن الضجر ينشأ حينما لا تستطيع المناهج الدراسية أو السياسة التعليمية وكذا نوع التعليم - التخصص - الذي يتلقاه الفرد أن يحقق بعضاً من حاجات الفرد وطموحاته أو حينما يمر الفرد بخبرة عاطفية فاشلة لا تشبع لديه احتياجات الروح ولا تجعله قادراً على تقدير ذاته وتحقيق طموحاته وتطلعاته أو عندما تتحول ذات الفرد وترتد إلى تحقيق إشباعاتها ورغباتها على حساب الآخر وعدم الاعتراف به بصورة تنسحب على آثارها الذات

وتنجرف إلى الوقوع في بئر الأنانية. أو وجود اعتقادات وأفكار وتعبيرات ذاتية سلبية وتحريفات معرفية للموقف المثير للضجر.

كما يرى كل من لانتز (Lantz, 1987, 112)، وسفيندسين (Svendsen, 112, 2008)، وتحية عبد العال (٢٠١٢، ٤٧١) أن الضجر يحدث نتاجاً لنقص المعنى الشخصي أو الحياتي بوصفه هدفاً يسعى الفرد من أجل تحقيقه ويصبح فشل الفرد في تحقيق هذا الهدف أو ذلك المعنى إيذاناً ببداية الدخول في خبرة الضجر.

خصائص الأشخاص المضجرين:

إن الأشخاص الذين يخبرون الضجر كأنفعال سلبي يميلون إلى الاكتئاب والقلق والعدائية والغضب والشعور بالوحدة واليأس والأداء التعليمي المنخفض والتوجه الاجتماعي السلبي والاعترا ب والخب ل (Sommers & Vodanovich, 151, 2000)، واللامبالاة والغفلة والميل إلى الانتحار وعزو حالتهم العقلية المزاجية إلى ظروف خارجية والشعور بالفراغ والرتابة والاعتيادية وانعدام الدافعية، والشعور بالدونية وفقدان الشعور بالمعني بما يجعلهم غير قادرين على التنبؤ بمستقبل ذي معني وعدم الرضا عن حياتهم وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجههم وعدم التوافق، وتسيطر عليهم قيم الرتابة واللاهدفية والعدمية وعدم الرغبة في إيجاد معني للحياة التي يعيشونها (تحية عبد العال، ٢٠١٢، ٤٥٨-٤٥٩).

استراتيجيات مواجهة الضجر:

يري فودانوفيتش ووات (Vodanovich & Watt, 1999, 144) أنه يمكن للمرشدين النفسيين مساعدة العملاء الذين يعانون من الضجر عن طريق تنظيم أنشطة العمل، ومواعيد العمل، وأنشطة وقت الفراغ، ووقت الفراغ على تقويم أسبوعي مع مراعاة أن يتم تنظيم أنشطة قليلة في البداية فقط. حيث إن جدولة أنشطة كثيرة جداً في البداية قد تمثل صعوبة في اتباعها بالنسبة للعميل، وتكون النتيجة هي عدم اتباعه لها.

ويذكر فرج عبد القادر وآخرون (٢٠٠٥، ٧٩٥) أن رفع دافع الفرد للعمل وتنويع العمل هما العلاج الأساسي للضجر.

وأوصت دراسة ويجنر، وفليشر، وميللر، ولومبارد (Wegner, Flisher, Muller & Lombard, 2006) ضرورة الحاجة إلى وجود برامج تعليمية للضجر لدى المراهقين مما يضمن لهم نمواً اجتماعياً وثقافياً ملائماً.

وأكدت دراسة ميلتون وتشولنبرج (Melton & Schulenberg, 2007) إمكانية استخدام العلاج بالمعنى في خفض الشعور بالضجر، وزيادة الشعور بمعنى الحياة لدى طلاب الجامعة.

وأشارت دراسة أشكن (Ashkin, 2010) إلى أنه من الضروري أن يقوم المرشدون النفسيون في الجامعة بالتعرف على الطلاب المعرضين للضجر، وذلك لمساعدتهم على خفض الآثار السلبية الناتجة عنه من خلال إكسابهم مهارات المواجهة، ومهارات إدارة الذات التي تساعد على إدارة الضجر لديهم.

وتذهب تحية عبد العال (٢٠١٢، ٥٠٢) إلى أن الضجر لدى الفرد تكمن وراءه اعتقادات وأفكار وتعبيرات ذاتية سلبية وتحريفات معرفية، وأن تعديل هذه التحريفات المعرفية يؤدي إلى التقليل من درجة الحساسية الناتجة عن هذا الضجر.

ويشير نيت Nett إلى أربعة استراتيجيات لمواجهة الضجر وهي: أسلوب الإقدام المعرفي، وأسلوب الإقدام السلوكي، وأسلوب الإحجام المعرفي، وأسلوب الإحجام السلوكي. وهذه الاستراتيجيات تتوافق مع تصور جروس Gross لاستراتيجيات تنظيم الانفعال وهي: التغيير المعرفي، وتعديل المواقف، وتشثيت الانتباه، وتعديل الاستجابة. وبشيء من التوضيح، يتطابق الإقدام المعرفي مع استراتيجية التغيير المعرفي التي تنطوي على تغيير في تقييم الفرد للمواقف المسببة للضجر. ويتطابق الإقدام السلوكي مع تعديل الموقف الذي يواجهه جهود الفرد إلى تبديل المواقف التي تسبب الضجر (اتخاذ أفعال لتغيير موقف مضجر)، ويتطابق الإحجام المعرفي مع تشثيت الانتباه الذي ينقل الانتباه المعرفي بعيداً عن المواقف المضجرة (الانفصال المعرفي عن المواقف المضجرة). وأخيراً يتطابق الإحجام السلوكي مع كل من تشثيت الانتباه وتعديل الاستجابة، والتي تنطوي على إزاحة الانتباه عن المواقف المضجرة واستخدام استراتيجيات سلوكية لتخفيف الضجر. (Tze, Daniels, Klassen & Li, 2013, 32).

وأظهرت نتائج دراسة نيت وآخرون (Nett, et al., 2010) تفوق الطلاب في التغلب على المواقف المثيرة للضجر من خلال إعادة التفسير والتقييم المعرفي للمواقف المضجرة من جديد (إقدام معرفي)، مقارنة بالطلاب الذين يتولون النقد

والتعليق على المواقف المضجرة (إحجام معرفي)، والطلاب الذين يلجئون إلى الهروب والانسحاب بعيداً عن المواقف المضجرة (إحجام سلوكي).

وأوضحت نتائج دراسة نت وجويتز وهال (Net, Goetz, Hall, 2011) أن الطرق المنتشرة التي تميز استراتيجيات الطلاب لمواجهة الضجر تسمى التوجه المعرفي الإقدامي والتوجه السلوكي الإحجامي، وإن التوجه المعرفي الإقدامي يرتبط بانخفاض مستويات الضجر.

وكشفت دراسة تزي وآخرون (Tze, et.al, 2013) أن الطلاب الكنديين يتبنون المواجهة المعرفية الإقدامية بينما معظم الطلاب الصينيين يتبنون المواجهة السلوكية الإحجامية، وأن المواجهة المعرفية الإقدامية أكثر فعالية في تخفيف الضجر.