Journal Of the Iraqia University (74-7) November (2025)

ISSN(Print): 1813-4521 OnLine ISSN:2663-7502
Journal Of the Iraqia University
available online at: https://www.mabdaa.edu.iq

الملل الدراسي (Academic boredom)

أ.م.د. جنان احسان خليل معهد الفنون الجميلة للبنين

قد يتعرض الطلبة أثناء فترة دراستهم للكثيرمن المشكلات النفسية أو الأكاديمية أو الاجتماعية التي تؤثر على أدائهم ومستواهم الدراسي، ومن هذه المشكلات الأكاديمية ما يسمى الملل الدراسي الذي يعد من الظواهر الاكثر شيوعا بين الطلاب في الاونة الاخيرة, ويعتبر الملل حالة انفعالية يمر بها الفرد خلال فترة انعدام النشاط أو عند عدم الاهتمام بالفرص المحيطة به، أو شعور الطالب بالنفور وعدم الرغبة في الدراسة في العديد من المواقف مع نقص عام أو متكرر في اهتمام الطالب، و كذلك يشير إلى غياب الرغبة والاهتمام بالدراسة مما يؤدي إلى الشرود وعدم التركيز، وهو حالة تنتاب الطالب بعد شعوره بالإحباط الدراسي .

أشكال الملل الدراسي

هناك دراسات عديدة حول تحديد أشكال الملل عند تلاميذ المرحلة الثانوية أوضحت أن الملل يأتي في خمسة أشكال كالآتي :

- **ملل تأكيد الذات أو الملل النرجسي** يميز هذا النوع من الملل تجربة التلاميذ الذين يقدرون أنه من أجل الحصول على اندماج داخل البيئة التعليمية يحتم عليهم قمع كل ما يميز شخصيتهم الحقيقية .
- **الملل كحماية للذات** وهو يعبر عن تجربة التلاميذ الذين يشعرون أنهم تحت رحمة أحكام سلبية لأساتذتهم وزملائهم .
- **الملل كرد فعل لنقص الترفيه** وندرة فرص الاستمتاع داخل الغرف الصفية .
- **الملل كتعبير عن غياب الدافعية** وغياب المعنى الخاص بالمؤسسة والخاص بالمعارف المقدمة وعدم فائدتها سواء في حياتهم الشخصية أو العملية .
- **الملل كشكل لإدراك الزمن لدى الطلبة** حيث يظهرون انتقاد لوتيرة الدروس التي يرون أنها طويلة ومملة، ويتشكل لديهم انطباع بالركود وبعدم التقدم .

العوامل المؤثرة على مستوى الملل الدراسي

يمكن حصر هذه العوامل في ما ياتي:

١- **العوامل التي تتعلق بالمحيط الاجتماعي والأسري** ان المحيط العام لاي منظومة تربوية يؤثر على اداء المتعلمين و الوعي بأهمية التعليم والحث عليه وحرص الأولياء والقائمين عليه على تعليم أبنائهم وتشجيع الفئة الطالبة للعلم على الانجاز والتقدم، كلها عوامل مشجعة للطلبة على الدراسة، أما التركيز على أصحاب الأموال على حساب المتعلمين كما هو سائد، فإنها كلها عوامل محيطة مثبطة لعزيمة الطلبة وتؤدي الى كبح دوافع المتعلمين وصرف اهتماماتهم عن الدراسة، إلى درجة يعتقدون أن بقاءهم في المدارس مضيعة للوقت.

٢- **العوامل التي تتعلق بشخصية الطالب** أن إدراك الفرد بأنه أصبح مغترباً عن ذاته ونافراً منها، وهي حالة الاتصال بين الذات المثالية للفرد، والذات الحقيقية، ويتجلى ذلك في صورة السلوك اللاواقعي والشعور بالفراغ والفتور والملل، ينتج عنها عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يرغب في تحقيقه، ويشعر بأن حياته أصبحت بلا هدف فيرى كل المثيرات حوله مثيرة للملل والفشل، وأنه لا فائدة من أى شيء، أما اذا امتلك الطالب شخصية قوية ومستوى من الكفاءة الذاتية، وشخصية متزنة وقدرة على ضبط الانفعالات والمشاعر، فإنه يصبح أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات وتذليلها حتى بلوغ الهدف.

٣- **العوامل التي تتعلق بالبيئة الدراسية وقاعات التدريس** أن المناخ الصفي إما أن يكون مناخاً إيجابياً، يعطي الطالب شعوراً بالطمأنينة، ويشجعه على إقامة علاقات دافئة مع معلميه وزملائه، مما يقوي لديه مشاعر الانتماء، أو يكون مناخاً صفياً سلبياً، بمعنى أن يشعر المتعلمون

بالضيق والملل في أثناء وجودهم داخل الغرفة الصفية، ويشعرون بعدم ملاءمة المكونات المادية لبيئة الصف، كما يشعرون بالإحراج من وجود المعلم، ويسود التنافر في العلاقات المتبادلة بينهم.

٤- **العوامل التي تتعلق بالمنهاج الدراسي** أن عملية تطوير المناهج التربوية عملية هامة لا تقل في أهميتها عن عملية بنائه، إذ لا يمكن أن نبني منهجاً ونتركه مدة طويلة، كون المناهج تتأثر بصفة كبيرة بالطالب والبيئة والمجتمع والثقافة والنظريات التربوية، فلا الطالب ثابت على حاله ولا البيئة ساكنة دون حراك ولا المجتمع جامد في مكانه ولا الثقافة صلبة متحجرة ولا نظريات التعليم باقية على حالها، لذلك فإن تطوير المنهج يُصبح أمراً لا غنى عنه ولا مفر منه. كما ان المحتوى الذي يتعامل معه الطالب يكون مكدس بالمعلومات التي يكون مطلوب من الطالب دراستها خلال أشهر قليلة، مما يجعل الطالب يشعر بالضيق والتوتر و(العبء المعرفي) مما يجعله يلجأ إلى استخدام التسويف الأكاديمي لعدم قدرته على مواجهة تلك المطالب، كما أن أساليب التقويم المستخدمة تعتمد بالدرجة الأولى على الامتحانات وتجعل الطالب يشعر بالقلق المستمر من عدم قدرته على تحصيل الدرجات المطلوبة.

٥- **العوامل التي تتعلق بأساليب التدريس** الملل الدراسي ينجم عن القيام باستخدام طريقة التكرار في التعليم والتي لا تخدم الطالب على نحو جيد، مما يؤدي إلى إصابته بالملل والضجر، وسيستنتج بأنه ليس ملزما بالجد لكي ينجح، هذا يضع الطلبة في مستوى إنجازي أقل من قدراتهم، ويوضحان أن انعدام عنصر التحدي الذي تقدمه المدارس للطلبة، يعتبر سبباً في حدوث الملل وفتور الهمة والشعور بالإحباط عندما لا يتاح للطالب الفرصة لاستثارة أقصى ما لديه من طاقات وإمكانات. وهناك عدة أسباب تؤدى إلى شعور الطلاب بالملل الأكاديمي أبرزها استخدام طرق التدريس تقليدية عند التدريس تعتمد فى المقام الأول على جعل المحاضرة هي الأسلوب الشائع في التدريس، وتكون مشاركة الطالب على نطاق ضيق.ويرى بعض التربويين يرون أن الطلبة يصيبهم الملل نتيجة لعدم استثارة اذهانهم مما يعني ضرورة تضمين التعليم ما يثير استطلاع الطلبة للتغلب على مشلكة الملل عندهم وتؤكد بعض الدراسات التربوية أن بلوغ أقصى الإمكانات الذهنية لدى الطلبة يتم عندما يكون هناك تعليم يدفع بالطالب إلى البحث والاستطلاع والاكتشاف كما يمكن الحكم على جودة بيئة التعلم التي تتعلق باساليب التدريس في ضوء عاملين:**الأول** يتمثل في القدرة على إثارة دافعية الطلبة للتعلم و توافر الثقة المتبادلة بين الأساتذة والطلبة واحترام مشاعر الطلبة وآرائهم وأفكارهم، وتحفيزهم لعرض ما لديهم من ابتكارات، وتقديم الإرشاد الأكاديمي لدعم ومساعدة الطلبة لمواجهة مشكلاتهم التي تعوق قدرتهم على التعلم.**الثاني**، ويتمثل في مدى توفر الأنشطة غير المنهجية التي تعمل على تزويد الطلبة بالمهارات الشخصية والاجتماعية ومهارات التواصل، وتطوير العمل بروح الفريق الواحد من خلال مشاركة الطلبة وأعضاء هيئة التدريس في مثل هذه الأنشطة.

٦- **عوامل أخرى تتعلق بالملل الدراسي** كما تدني مستوى الدافعية من أسباب الملل الدراسي ، بالإضافة إلى الخوف من الفشل، أن انخفاض مستوى الشعور بالمسؤولية، والإدارة السيئة للوقت، وضعف القدرة على التركيز عند أداء المهام , وكذلك وضع أهداف غير متوقعة، بالإضافة إلى ضعف الكفاءة الذاتية وتنظيم الذات وتدني احترام الذات، كما ان ضغوط الحياة والتوقعات السلبية نحو الذات والبيئة من اهم اسباب الملل الدراسي.

خصائص الافراد ذوى الملل الدراسي أن مظاهر الملل الدراسي لدى الطلبة تأتي في عدة صور كالتذمر والضجر والامتعاض والشكوى من حجم المواد ومن تكرارها، ومن الامتحانات وصعوبتها، والضغوطات التي تواجههم نتيجة للامتحانات وكثرتها، وعدم الاهتمام الكافي بمتطلباتهم وبالمواد وتكرار الغياب عن المحاضرات، وشكواهم بعدم اندماجهم مع دروس بعض الأساتذة، وغيابهم المتكرر عن الحصص، وعدم وجود الدافعية لديهم، مما ولد انعكاسات سلبية على نفسية الطلبة، وانخفاض أدائهم. وقد اشارت الدراسات الى وجود علاقة بين الملل الدراسي وميول الأشخاص الذين يشعرون بالملل إلى الاكتئاب والقلق والعدائية والغضب والشعور بالوحدة واليأس والأداء التعليمي المنخفض والتوجيه الاجتماعي السلبي والاغتراب والخجل، كما تبدو عليهم علامات اللامبالاة والغفلة، وعزو حالتهم العقلية المزاجية إلى ظروف خارجية.

علاج الملل الدراسي

- ضرورة قيام شراكة حقيقية بين المدرسة والأسرة لسد الفجوات الموجودة فالطالب هو نتاج المؤسستين معاً، ومن هنا فإن العمل المشترك يجنب الطلاب الكثير من الشعور بالملل الدراسي.
- اشراك الطلاب في الأنشطة المدرسية المنهجية واللامنهجية، فالمشاركة الأكاديمية، كما أوضحت الأدبيات تنأى بالطلاب عن الشعور بالملل
- تبني طرق تدريس حديثة وممتعة ومتنوعة كالتعليم التعاوني والتعليم الذاتي، والتعلم بالبحث والاكتشاف وتفعيل استخدام أسلوب التعليم الإلكتروني في التعليم الجامعي بشكل كامل، وتوفير أجهزة الحاسوب بأعداد كافية للطلاب في قاعات الدراسة، والصيانة الدورية لها، فضلاً عن : خدمة الإنترنت في جميع القاعات الدراسية، وتحديث شبكة الانترنت

- تطوير أساليب التقويم لتصبح أكثر تنوعا وشمولية، بحيث تشتمل على أسئلة موضوعية ومقالية، وأن تنتقل الاختبارات من التركيز على قياس الحفظ والتذكر إلى قياس الجانب الإبداعي والقدرة على التفكير الذي الطلاب، وأن يعتمد التقويم على ا الأنشطة والتكليفات والواجبات والمشاريع والأبحاث بجانب الاختبارات.
- إعادة تقييم المناهج والمقررات الدراسية ومراجعتها باستمرار وإعادة توصيفها لتصبح أكثر جدة وحداثة، ومرونة، وتشويقا، وربطها بميول الطلاب، وحاجاتهم، ومشكلاتهم، وحياتهم، واهتماماتهم، ومستقبلهم المهني، ومجتمعهم، ودينهم وقيمهم، وتنقيتها من التكرار، والإطالة المملة .
- اجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول ظاهرة الملل الدراسي وأسبابها وآثارها، مع توسيع قاعدة عينة الدراسات لتشمل كليات الجامعة المختلفة.
- عقد ندوات وورش عمل وإلقاء محاضرات من جانب أساتذة متخصصين تتعلق بكيفية قيام المعلمين بتحقيق استقلالية الطلاب من خلال تدعيم مشاعرهم وأفكارهم الإيجابية والحد من المشاعر والأفكار السلبية.
- تدريب المعلمين على استراتيجيات وأساليب وطرائق التدريس الحديثة بصورة مستمرة بهدف تدعيم عمليات التعليم والتعلم ومواكبتها للتغيرات العالمية التي باتت متسارعة.
- إذا كان التقويم هو المدخل الرئيسي لإصلاح التعليم فيجب الانتقال من التقويم بالورقة والقلم إلى التقويم الإلكتروني الذي يوفر الوقت والجهد والتكاليف، ويدعم عملية استقلالية الطلاب في حصولهم على تقويم جيد.