

الإسهام النسبي لظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين^١

د. أشرف محمد نجيب عبد اللطيف

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة سوهاج

ملخص

هدف البحث الرَّاهن إلى دراسة علاقة العرضة للملل باليقظة العقلية ومظاهرها، وتكونت عينة الدراسة من (٩٩) طالبا جامعيًا بمتوسط عمري ٢٠.٥١ سنة، وانحراف معياري $\pm ٠,٩٥$ سنة، وتمَّ استخدام مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس العرضة للملل، وأظهرت النتائج ارتباطًا عكسيًا بين العرضة للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية، ومظاهرها الخمس، فيما عدا عاملي الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات. وكان عامل التصرف بوعي أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالعرضة للملل، إذ أسهم وحده بمقدار ٢٦,٦% من التباين المُفسر. وأشارت النتائج إجمالًا إلى أنَّ انخفاض مهارات التنظيم الذاتي للانتباه يفسر المشاعر السلبية المرتبطة بالعرضة للملل.

الكلمات المفتاحية: اليقظة العقلية - العرضة للملل - طلاب الجامعة.

^١ تم استلام البحث في ١٣ / ٩ / ٢٠٢٠ وتقرر صلاحيته للنشر في ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٠
ت: ٠١٠٠٨٧٢٤٠٣٣
Email: ashrafnaguib2012@yahoo.com

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين^٢

د. أشرف محمد نجيب عبد اللطيف
مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة سوهاج

مقدمة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العرضة للملل^(٣) ومظاهر اليقظة العقلية^(٤) (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل).

يُعد الملل شعورًا شائعًا في الحياة اليومية، فعندما يجلس شخصٌ في منطقة الاستقبال بعيادة طبيب في انتظار مواعده، وقد انتظر طويلًا، فإنه يرى المجالات غير مشوقة، وصور الحائط سخيفة، وينظر مرارًا وتكرارًا إلى الساعة. ويشعر بالانزعاج لكونه عالقًا في تلك اللحظة التي لا نهاية لها على ما يبدو، ويريد الشخص أن ينشغل بشيء ما، أي شيء، في ذلك الحين تقفز إلى ذهن الشخص الفكرة الشائعة والمألوفة جدًا منذ الطفولة: الشعور بالملل (Eastwood et al., 2012, P.482)*، وهي "حالة من الاستثارة المنخفضة نسبيًا، وعدم الرضا؛ تنجم عن موقف يفقد الإثارة الملائمة" (Mikulas & Vodanovich, 1993, P.3)، يصفها الأشخاص غالبًا سبب شعورهم بالاكئاب (VandenBos, 2015, P.139)، ولكنها تختلف عن الاكتئاب إذ تتضمن فقدان الاهتمام ولا تشمل الحزن (Farmer & Sundberg, 1986, P.15). وأوضحت دراسة مسحية أجراها المركز الدولي للإيمان عام ٢٠٠٣ على الشباب الأمريكي أن ٩١% من المستجيبين أقرّوا المرور بخبرة الملل (Eastwood et al., 2012, P.482).

^٢ تم استلام البحث في ١٣ / ٩ / ٢٠٢٠ وتقرر صلاحيته للنشر في ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٠
ت: ٠١٠٠٨٧٢٤٠٣٣ Email: ashrafnaguib2012@yahoo.com

(3) Boredom Proneness.

(4) Mindfulness.

* وفقا للإصدار السابع لجمعية علم النفس الأمريكية (APA) يناير ٢٠٢٠ يختصر المرجع الذي يحتوي على ثلاثة مؤلفين أو أكثر بكتابة اسم المؤلف الأول واللاحقة. et al. من المرة الأولى.

يُعد الملل تجربة إنسانية تُثير ردود فعل عاطفية مثل الانزعاج أو نفاذ الصبر في المواقف المؤقتة التي تتسم بالرتابة أو تحتوي على كثير من المعلومات، مثل حالة الملل التي تصيب طلاب الجامعات الذين يجلسون في محاضرات معقدة أو طويلة، ولأنَّ لها طبيعة مؤقتة فيُتوقع أن يستطيع الشخص في الغالب إعادة تنظيم حالته المزاجية، ومن ثمَّ لا تؤثر على صحته النفسية (Horner, 2017, P.10).

إنَّ الملل كحالة تتعلق بالدور الأساسي الذي تؤديه البيئة أو السياق في التجربة الذاتية للملل، لذلك فإنَّها تُمثل استجابة طبيعية لمنبه خارجي يتسم بالرتابة والإثارة المنخفضة، وبمجرد إزالة المنبه، أو إضافة منبهًا أكثر تنوعًا، فإنَّ هذا من شأنه أن يؤدي إلى تضاؤل استجابة الملل (Minty, 2018; Todman, 2003).

على جانب آخر، اهتم فارمر Farmer وسندبرج Sundberg (1986) بتفسير سبب تعرض بعض الأفراد إلى الملل أكثر من غيرهم، وبحث ما إذا كان الملل ميولًا متوقعًا لبعض الأفراد، وحاول البحث في هذا المجال -كما هو الحال في نظريات السمات في الشخصية- اختبار فرضية أساسية أن بعض الأشخاص ربما يكونون عرضة للملل بسبب ما يتسمون به من عجز داخلي للترفيه عن أنفسهم أو استخلاص التحفيز الكافي من المواقف الخارجية التي قد يجدها الآخرون في العادة مثيرة (Horner, 2017, P. 10).

إذ كشفت البحوث في هذا المجال أن "الغرضة للملل" - "حساسية الفرد للمرور بخبرة الملل وقابليته للتعرض لها" - ارتبطت بحالة الملل بشكل إيجابي، فالأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الغرضة للملل كانوا أكثر عرضة لتجربة مواقف رتابة مقارنة بالأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من السمة، وكانوا أكثر احتمالاً أن يتعرضوا إلى حالة الملل بشكل أكثر تواترًا (Farmer & Sundberg, 1986; Minty, 2018).

كما اهتمت البحوث في هذا المجال بكشف الخصال التي يتسم بها الأفراد مرتفعو الغرضة للملل؛ إذ كشفت أن خصلاً عدة ارتبطت بالغرضة للملل؛ فمثلاً أظهر الأفراد مرتفعو الغرضة للملل زيادة في الاندفاعية (Watt & Vodanovich, 1992) ومستويات مرتفعة من الضجر⁽⁵⁾ وحاجة إلى التغيير (Vodanovich & Rupp, 1999) وحافز كبير للتعب؛ إذ ارتبطت الغرضة للملل بعدد من أشكال تعاطي المخدرات والسلوكيات

⁽⁵⁾ Restlessness.

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

الإدمانية في الإنتاج البحثي للعرضة للملل مثل تعاطي الكحول (Krotava & Todman, 2014) وإدمان الجنس عبر الإنترنت (Chaney & Blalock, 2006) والمقاومة المرضية (Mercer & Estwood, 2010).

كما ارتبطت العرضة للملل بانخفاض الرفاه، والقلق، والاكتئاب، ومشكلات التنظيم الانفعالي (Isacescu & Danckert, 2018; Mercer-Lyn, et al., 2011; Raffaelli, et al., 2017; Struk et al., 2015

ويعد الانتباه أكثر الجوانب المعرفية التي لاقت اهتمام الباحثين في التفسير المعرفي للعرضة للملل، وأوضحت البحوث المعرفية أنّ العرضة للملل ارتبطت بشكل موجب بهفوات الانتباه^(٦) وسلبيا بكفاءة الانتباه المتواصل (Malkovsky et al., 2012)، وتتبأت العرضة للملل بالأداء في مهام التيقظ^(٧)، إذ كانت الفروق دالة إحصائيًا بين مرتعتي العرضة للملل ومنخفضها في سرعة الاستجابة ودقتها في مهام التيقظ (Kass et al., 2001)، وارتبطت العرضة للملل بشكل موجب بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية (Wallace et al., 2002)، كما ارتبطت بشكل سالب باليقظة العقلية كمفهوم أحادي البعد (LePera, 2011).

وتعد اليقظة العقلية من المفاهيم الحديثة نسبيًا في المجال الإكلينيكي، وترجع جذورها إلى الفلسفة البوذية وغيرها من التقاليد التأملية، إذ الاهتمام بصقل الوعي وتركيز الانتباه (Brown & Ryan, 2003, P.822)، وعلى الرّغم من هذه الجذور فإنّ مفهوم اليقظة العقلية في علم النفس الحديث لم يعد يحمل في حد ذاته مضامين دينية (Glomb et al., 2011, P.177).

ووصفت اليقظة العقلية بأنّها "حالة من الوعي تنشأ من خلال توجيه الانتباه نحو الغرض في اللحظة الراهنة، ودون إصدار أحكام على تجلي الخبرات لحظة بلحظة" (Kabat-Zinn, 2003, P.144).

وتشير البحوث الحديثة إلى أنّ العلاج النفسي القائم على التأمل باليقظة العقلية تدخل فعال ومفيد في التقليل من الحالات النفسية السلبية مثل الضغوط والقلق، والاكتئاب، فقد أوضح تحليلٌ بعديّ لبحوث بلغ عددها ٣٩ دراسة أجريت على ١١٤٠ مشاركًا تلقوا العلاج النفسي القائم على التأمل لمدى واسع من الحالات اشتملت على السرطان، واضطراب القلق العام، والاكتئاب، وحالات نفسية وطبية أخرى، أن أحجام

(6) Attention lapses.

(7) Vigilance.

التأثير كانت مرتفعة وغير مرتبطة بعدد جلسات العلاج أو سنة النشر وصاحبها نتائج إيجابية في تحسن أعراض القلق وسوء المزاج (هوفمان، ٢٠١٢، صص ٥٩-٦٠).
وتؤدي اليقظة العقلية دورًا مهمًا في التنظيم الذاتي للانتباه، الذي يتبعه تحسُّنًا في التنظيم الانفعالي إذ أوضحت الأبحاث أنَّ تدريب اليقظة العقلية حَسَّن أداء المشاركين في المهام الانتباهية المعملية (Jha et al., 2007) واختبارات الوظائف التنفيذية (Cahn & Polich, 2006)، وخفض تدريب اليقظة العقلية العدوانية لدى المراهقين من ذوي اضطراب المسلك (Singh, et al., 2007)، وأعراض اضطرابات القلق، والنوم، وضعف الانتباه المصحوب بفرط الحركة (Burke, 2009). قد ثبت أنَّها بوصفها أسلوبًا علاجيًّا تفيد التركيز الانتباهي والتنظيم الانفعالي، ومن ثَمَّ يمكنها دفع العُرصة للملل وتخفيف الوجدان السلبي المرتبط بها.

وعلى الرَّغم من أن اليقظة العقلية تستخدم بوصفها مهارة أو ممارسة علاجية، فإنه ينظر إليها أيضا بوصفها سمة تختلف درجتها بين الأفراد، على حسب قول "كابات- زين" Kabat-Zinn (2003) إن معظم الأفراد قادرون على أن يكونوا يقظين عقليا، يحمل كل فرد بعض صفات اليقظة العقلية إلى مدى معين، التي تختلف عبر الوقت وبين الأشخاص؛ بعبارة أخرى، استعداد اليقظة العقلية يكون مختلفًا لكل فرد. ولذا هناك عديد من البحوث تتعامل مع اليقظة العقلية بوصفها سمة ثابتة نسبيًّا مثلها مثل سمات الشخصية (Glomb, et al., 2011).

إنَّ اليقظة العقلية كسمة هي خصلة للأشخاص في حياتهم اليومية تعكس وعيهم المعتاد بأفكارهم ومشاعرهم في الوقت الراهن تتمايز عن "صقل اليقظة العقلية" وهي تعني تحقيق حالة من اليقظة العقلية من خلال ممارسة التأمل (Rau & Williams, 2016) وتتكون سمة اليقظة العقلية من عدة مكونات : ملاحظة الخبرات ، وتسمية المدركات بالكلمات، والوعي الحاضر ، وعدم الحكم علي الأفكار والانفعالات ، وعدم التفاعل بشدة معها (Bear et al., 2006).

كشفت عديد من الدراسات عن علاقة اليقظة العقلية كسمة بالمخرجات الانفعالية الموجبة، ومؤشرات كفاءة التنظيم الانفعالي (Quaglia et al., 2016; Tomlinson et al, 2018) ، فقد وُجد على سبيل المثال أنَّها ترتبط إيجابيًا بالرضا عن الحياة، والمرونة النفسية، وفاعلية الذات الأكاديمية، وتقدير الذات والسعادة النفسية، والضبط الذاتي والتنظيم الانفعالي، وسلبيًّا مع استخدام العقاقير، والأعراض الاكتئابية والعصابية،

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

والسلوك العدواني، والقلق والاكتئاب (الضبع و طلب، ٢٠١٣).

إنَّ العُرْضة للملل واليقظة العقلية مفهومان يتعلقا بالكفاءة الانتباهية. إذ عُرف الملل بوصفه فشل في الانتباه بسبب عدم كفاية التنبيه البيئي أو بسبب كون الشخص مُعْرِضًا للملل (أو كليهما) (Lee & Zelman, 2019)، واليقظة العقلية انتباه مقصود إلى اللحظة الحالية (Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007). ويبدو أن المفهومين مرتبطين بشكل معاكس ورغم ذلك لم يكن سوى قليل من الدراسات اهتم بالعلاقة بين العُرْضة للملل واليقظة العقلية (Yang et al., 2019; Lee & Zelman, 2019; LePera, 2011). ، واهتمت بمكون التصرف بوعي من اليقظة في علاقته بالعرضة للملل، في حين الأبحاث الحديثة بدلاً من ذلك تتناول خمسة مظاهر على الأقل تتشارك في حالة اليقظة العقلية ، أي الملاحظة ، ووصف وتسمية الانفعالات ، والتصرف بوعي ، وعدم إصدار الأحكام ، وعدم التفاعل ، ووصف وتسمية الانفعالات لم يتم دراستها ، كذلك دراسة اليقظة بشكل كامل بالعرضة للملل.

كما ارتبط كل من الملل واليقظة الذهنية بمؤشرات الوجدان السليبي في اتجاهات معاكسة (Yang et al., 2019) ؛ لذا فإن استكشاف العلاقة بين العرضة للملل واليقظة يمكن أن يفتح السبل الممكنة لمساعدة الأفراد على التعامل مع النتيجة السلبية للعرضة للملل ، ومن المأمول أن تساهم نتائج الدراسة الحالية في التأكيد علي جدوى استخدام تقنيات اليقظة العقلية كعلاج للشعور بالملل.

مشكلة الدراسة

كشفت عديد من الدراسات عن علاقة اليقظة العقلية كسمة بالمخرجات الانفعالية الموجبة، ومؤشرات كفاءة التنظيم الانفعالي مثل الرفاه والتحكم في الصعوبات الانفعالية (Sharama & Singh, 2016)، والتنظيم الانفعالي والرحمة بالذات (علام، ٢٠١٦)، والصمود الأكاديمي (عطية، ٢٠١٨)، والرضا عن الحياة (السيد، ٢٠١٨). وأن التدخلات التي تعزز اليقظة الذهنية قد تخفف من المخرجات السلبية مثل الصعوبات الانفعالية والشعور بالمشقة (Grégoire et al., 2015) ، وصعوبات التنظيم الانفعالي لدي ذوي اضطراب الشخصية الحدية (أبوزيد، ٢٠١٧)، وتحسين الصمود الأكاديمي (زكي ومحمد، ٢٠١٩)، وتحسين الوظائف التنفيذية، وخفض اضطراب نقص الانتباه والنشاط الزائد (عبدالحميد و محمد، ٢٠١٩).

علي الجانب الآخر ارتبطت الغرضة بالملل بالصعوبات الانتباهية مثل هفوات الانتباه (Malkovsky et al., 2012)، وضعف التيقظ والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية (Wallace et al., 2002)، والسلوكيات الإدمانية التي تسعى إلى الإثارة مثل سلوك المقامرة (Mercer & Estwood, 2010) والاستخدام المكثف للإنترنت (Aboujaoude, 2010) والاستخدام المرضي لمواقع الشبكات الاجتماعية (Zhou & Leung, 2012)، والاستخدام المشكل للهاتف الذكي (Wang et al., 2020)، وفرط التعرض لوسائل الإعلام أثناء أزمة فيروس كورونا المستجد (Chao et al., 2020)، كما ارتبطت الغرضة للملل بانخفاض الرفاه، والقلق، والاكئاب، ومشكلات التنظيم الانفعالي (Isacescu & Danckert, 2018; Mercer-Lyn, et al., 2011; Raffaelli, et al., 2017; Struk et al., 2015).

وعلى الرغم من ذلك فإنَّ علاقة اليقظة العقلية بوصفها وظيفة للتنظيم الذاتي للانتباه بالغرضة للملل لم تحظ بالاهتمام الكافي. اقترح ليبيرا (LePera, 2011) أنَّ اليقظة العقلية ربما تخفف النتائج السلبية وأوجه القصور الانتباهية المرتبطة بالغرضة للملل. إنَّ اليقظة العقلية بوصفها مفهومًا متعدد الأبعاد، يتكون من عدة مظاهر الملاحظة، والتصرف بوعي، والوصف، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية (Baer et al., 2006) لم تُفهم بعد علاقتها بالغرضة للملل. إذ انصب اهتمام الدراسات السابقة على العلاقة بين الغرضة للملل واليقظة العقلية بوصفها مفهومًا أحاديًا (Yang et al., 2019; Lee & Zelman, 2019; LePera, 2011).

بناءً على ما سبق يمكن بلورة مشكلة الدراسة الراهنة في الأسئلة الآتية:

- ١- إلي أي مدى ترتبط اليقظة العقلية بمظاهرها الخمسة بالغرضة للملل لدى عينة الدراسة؟
- ٢- إلي أي مدى تسهم اليقظة العقلية بمظاهرها الخمسة في التنبؤ بالغرضة للملل لدى عينة الدراسة؟

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

١- ذهب باحثون معروفون مثل فيشر Fisher (1993) إلى أنَّ تجربة الملل تحدث نتيجة نضال الفرد للحفاظ على الاهتمام، ويُعد بمثابة نتيجة عاطفية تنبثق من الحاجة إلى بذل جهد متصافر للحفاظ على الانتباه إلى منبه معين، والأمر يتطلب جهدًا واعيًا للحفاظ على الانتباه أو

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

إعادته إلى النشاط المُحدد الذي يتم تنفيذه لدفع الملل، وأنَّ مسألة ما إذا كانت هناك أدوات لتحسين وظيفة الانتباه المعرفي، بهدف دفع الميل إلى الشعور بالملل، ومن ثَمَّ تخفيف الوجدان السلبي المرتبطة به، لم يتم استكشافها بالكامل.

٢- وسواء استخدمت اليقظة العقلية بوصفها مهارة أو ممارسة علاجية أو سمة تختلف درجاتها بين الأفراد، فإنَّ استعداد اليقظة العقلية ارتبط بتحسين الرفاه النفسي (Keng et al., 2011) نظرًا لأنها محاولة متعمدة تتعلق بالتحكم في الانتباه، تنظر إلى كل المحتويات العقلية بوصفها خبرات يمكن ملاحظتها دون الحاجة إلى التقييم أو التفاعل، ولذلك تعد وثيقة الصلة بالجوانب المعرفية الانتباهية والوجدانية المرتبطة بالملل، لذلك تبرز أهمية هذه الدراسة في كشف المزيد عن طبيعة هذه العلاقة، وتبين دور اليقظة العقلية في دفع الملل.

٣- لم يحظ موضوع اليقظة العقلية باهتمام الباحثين في الدراسات العربية، ولعل ذلك مرده إلى أصول اليقظة العقلية التي ترجع إلى الممارسات التأملية في الفلسفة البوذية والتقاليد الروحية الشرقية (الضبع وطلب، ٢٠١٣، ص. ١٣). ولذا تبرز أهمية هذه الدراسة في إلقاء الضوء على هذا المفهوم، ودوره في الصحة النفسية، وخفض الوجدان السالب المرتبط بالملل، كذلك توجيه الانتباه إلى أهمية البرامج العلاجية القائمة على مفهوم اليقظة العقلية.

٤- تحاول الدراسة الراهنة-من خلال سعيها إلى الكشف عن العلاقة العكسية بين اليقظة العقلية والعرضة للملل- أن تؤكد أهمية العيش في اللحظة الراهنة (الآن) فمن خلال كون الشخص أكثر وعيًا ويقظة في كل لحظة من حياته يلاحظ الفروق التي تحدث بمرور الوقت داخل نفسه وفي العالم الخارجي، ولا يشبه كل يوم الأيام الأخرى، ومن خلال اتجاه القبول لما يمر به من خبرات ينخفض الوجدان السالب بدلًا من الأنماط المعتادة من الحكم والنقد التي تستثير المشاعر السلبية والقلق والضجر.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١- أن أحد أهداف علم النفس هو البحث عن سبل التحكم في الظواهر، وتعد ظاهرة الملل أحد المشكلات التي تُؤرق البشرية؛ إذ ارتبطت بعدد من حالات الوجدان السالب كالقلق، والاكتئاب، والعصابية والعوانية والاندفاعية، علاوة على دفعها إلى سلوكيات إدمانية خطيرة، وتتطلب عملية مواجهة الملل توفير مستويات مرتفعة من الاستغراق الانتباهي، وتلقي هذه الدراسة الضوء في المجال التربوي إذ تلفت النظر لأهمية المشاركة في المهام أو المواقف لدى الطلاب في العملية التعليمية وذلك لدفع الملل وتعزيز الاهتمام عن طريق تبني طرق تدريس حديثة متنوعة والابتعاد عن التلقين، والتركيز على التطبيق والنشاطات والعمل وزيادة التفاعل

والتواصل بين الأساتذة والطلاب. وجد سيب وفودانوفيتش (1998) Seib & Vodanovich علاقة بين حالة التدفق وانخفاض الملل، وأن الأفراد القادرون على الانتباه بشكل كامل أقل عرضة للملل. وذكر هاملتون وزملاؤه (1984) Hamilton et al. أن "التمتع الجوهري يتميز بالمشاركة المكثفة والاهتمام والتركيز التام أو الاستغراق" (Jurich, (2005,P.11).
٢- إنَّ النتائج الحالية تمدّ دليل واقعي إضافي أن العُرضة للملل واليقظة العقلية مفاهيم متقابلة، وتؤيد تصورا للعُرضة للملل بوصفها خبرة غير سارة ناتجة عن قصور انتباهي وتقدم دليلا نظريًا يؤكد أهمية التدخل باستخدام تدريب اليقظة العقلية لخفض النتائج السلبية وأوجه القصور الانتباهية المرتبطة بالعُرضة للملل.
٣- يعد مقياس العُرضة للملل الذي أعده فارمر وسندبرج (1986) Farmer & Sundberg أكثر المقاييس استخداما في الإنتاج البحثي الأجنبي المتعلق بظاهرة الملل، لذا تبرز أهمية هذه الدراسة في توفير مزيد من مؤشرات صدق التكوين خاصة الصدق التمييزي في البيئة العربية.

مفاهيم الدراسة وإطارها النظري

(١) العُرضة للملل

الملل في اللغة العربية يعني "فُتور يعرض إلى الإنسان من كثرة مزاوله شيء، فيوجب الكلال والإعراض عنه" (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٨، ص ٥٩١) ويُشير - وفقًا لقاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس- إلى "الضجر أو السأم الناتج عن عدم اندماج الشخص مع تنبيهات البيئة، وهو عكس الاهتمام والدهشة" (VandenBos, 2015, P.139).

وذهب الباحثون في ضوء الاتجاه المعرفي إلى أن خبرة الملل تنتج من صعوبة الحفاظ على الانتباه مثل فيشر (1993) الذي عرف الملل بأنه "حالة وجدانية غير سارة يشعر خلالها الشخص بافتقار الاهتمام وصعوبة في التركيز على النشاط الحالي" (P.396). وقدم ميكلاس وفودانوفيتش Mikulas & Vodanovich (1993) تعريفًا للملل لاقى قبولًا واسعًا في بحوث الملل إذ عرفه بأنه "حالة من الاستتارة المنخفضة نسبيًا، وعدم الرضا تتجم عن موقف يفتقد الإثارة الملائمة" (P.3).

وهو "حالة كرهية من الرغبة التي تفتقد القدرة على الانخراط في نشاط مُرضٍ" (Eastwood et al., 2012, P.482)، ويُمكن التمييز بين الحالة العاطفية للملل عن السمة النفسية للعُرضة للملل، في حين أنَّ الأولى (حالة الملل) تعد مُوقَّنة وتعتمد على المواقف، يتم تصور الأخيرة بوصفها خاصية دائمة تختلف باختلاف الأفراد أو سمة يُعتقد أنها "تنشأ من

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

داخل الفرد" (Minty, 2018,P.4)؛ إذ إن خبرة الملل لها محددات بيئية وشخصية، فعندما يعايش الشخص الفرد خبرة الملل نتيجة ظروف خارجية فإنها تعد خبرة معتمدة على السياق، وفي المقابل عندما تحدث خبرة الملل نتيجة محددات شخصية فإنها تعد سمة شخصية تختلف في الدرجة بين الأفراد، ويُشار إلى سمة الملل بالعرضة للملل، وتعني حساسية الفرد للمرور بخبرة الملل وقابليته للتعرض لها. ففي حين ينظر إلى حالة الملل بوصفها خبرة ذاتية فعلية للملل، فإن سمة الملل تعد قابلية لدى الفرد للتعرض لخبرة للملل (LePera, 2011,P.15). وعرف فارمر وسندبرج (1986) على وجه التحديد العرضة للملل بأنها "نزعة أو ميل لمعايشة خبرة الملل (P.5)، ووصفها سندبرج وزملاؤه (Sundberg et al. 1991) بشكل أكثر تفصيلاً بأنها "ميل إلى معايشة خبرة الملل وفقدان الحماس والمشاركة الشخصية بوجه عام أو بشكل متكرر وعدم الاهتمام الكافي بالبيئة المحيطة والمستقبل" (P.210). وتم تقدير درجة العرضة للملل إجرائياً من خلال الدرجة الكلية على اختبار العرضة للملل الذي أعده فارمر، وسندبرج (1986)، ووصفه بأنه يقيس على وجه التحديد "درجة ارتباط الشخص ببيئته، وأيضاً قدرته على الوصول لمصادره التكيفية والتعرف على كفاياته" (P.10).

(٢) اليقظة العقلية

يرجع أصل مصطلح اليقظة العقلية إلى "الكلمة البوذية "sati" التي تعني، القصد، واليقظة، وصفاء الذهن" (Glomb et al., 2011, P.117) ويُشير - وفقاً لقاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس إلى "وعي الشخص بحالاته الداخلية وما يحيط به" (VandenBos, 2015, P.655) وهو "الوعي والمراقبة للحظة الراهنة دون تفاعل أو حكم" (Glomb et al., 2011, P.117) وهو انتباه مُنفتح على الأحداث والخبرات الراهنة ووعي بها. (Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007).

وتعني "إبداء الانتباه لما يحدث في اللحظة، سواء أكان منبهات داخلية من أفكار وأحاسيس جسدية، أم خارجية من البيئة الاجتماعية والمادية، ومراقبة هذه المنبهات من دون حكم عليها أو تقييمها، ودون تعيين معنى لها" (Siegel et al., 2009, P. 21). وعلي الرغم أن ممارسات التأمل يمكن أن تكون وسيلة فعالة لتعزيز اليقظة العقلية يؤكد براون وريان (Brown & Ryan 2004) وفقاً لبحوثه الأمبريقية أن اليقظة ليست مجرد نتاج التأمل، هي مقدرة طبيعية متأصلة في الكائن البشري، يمكن أن يطلق عليها "اليقظة غير المصنعة" إذ أظهر الأفراد في مجتمع عام، معظمهم لم يكن لديهم خبرة تأمل رسمي، تبايناً بشكل ثابت في النزعة إلى اليقظة العقلية، وكان لهذه هذه الفروق الفردية الطبيعية نتائج

جوهرية في تنظيم الذات والرفاه النفسي.

مظاهر اليقظة العقلية

في ضوء التوجه الحديث الذي ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، حدد بير وزملاؤه Baer et al. (2006) خمسة وجوه أو مظاهر لليقظة العقلية على النحو التالي:

- ١- **الملاحظة^(٨)**: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.
- ٢- **الوصف^(٩)**: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.
- ٣- **التصرف بوعي^(١٠)**: يعني التركيز على ما يؤديه الشخص من أنشطة في لحظة ما، بدلا من الانتباه إلى أشياء أخرى.
- ٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية^(١١)**: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.
- ٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية^(١٢)**: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها، وتقده تركيزه في اللحظة الحاضرة. وتم تقدير الدرجة على المظاهر الخمسة باستخدام مقياس الوجوه الخمس لليقظة العقلية الذي أعده 'بير وزملاؤه (2006) وترجمها وأعدّها للغة العربية البحيري و زملاؤه (٢٠١٤).

٣) التفسيرات النظرية للملل

حاولت التفسيرات النظرية المبكرة للملل استكشاف أسبابه، فذهب أصحاب المنظور السيكيو دينامي مثل لبيب Lapps (1903) إلى النظر إلى الملل بوصفه شعورا بعدم السرور ينشأ عن الصراع بين الحاجة إلى نشاط عقلي مكثف، وفقدان ما يُحث عليه أو القدرة على حثه (Eastwood et al., 2012, P.483).

وذهبت النظرية الوجودية مثل فرانكل Frankl (1963) إلى أنّ الملل ينطوي على الشعور بالفراغ^(١٣)، الذي يرجع في ضوء النظرية الوجودية إلى "الفراغ

^(٨) Observing.

^(٩) Describing.

^(١٠) Act-aware.

^(١١) Non-Judge.

^(١٢) Non-React.

^(١٣) Emptiness.

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

الوجودي^(١٤) أي فقدان المعنى والهدف في الحياة (Lee, 2017, P.6). وذهب أصحاب المنظور المعرفي إلى أن خبرة الملل تنتج من صعوبة الحفاظ على الانتباه، وأن الملل هو "نتاج جهود الشخص في تخصيص عملياته الانتباهية إلى تنبهات بيئية لم تعد مثيرة للاهتمام في مواجهة النزوع الطبيعي لديه لتوزيع موارده الانتباهية لاستكشاف بيئات جديدة" (Todman, 2003, P.149).

وعزا بعض الباحثين الملل إلى قصور الانتباه، ووفقا لإستود وزملاءه Eastwood et al. (2012) يعزى الملل إلى صعوبات التيقظ، والتوجه، ومراقبة الصراع بوصفها مكونات للانتباه، فعلى سبيل المثال نحن نميل إلى أن نشعر بالملل عندما يكون مستوى استثارتنا منخفضًا جدًا، أو عندما نحتاج مجهودًا زائدًا لمقاومة التشتيت أو التحكم في وجهة انتباهنا.

(٤) تصور اليقظة العقلية بوصفها آلية مراقبة لتنظيم الذات (نموذج براون وريان (Brown & Ryan).

ذهب براون وريان (Brown & Ryan 2003) إلى أن الشعور^(١٥) يختلف عن الحالات الأخرى للمعالجة العقلية، المعرفة، والدوافع، والانفعالات والتي تسمح للإنسان أن يعمل بكفاءة إذ أن الشعور يشمل كلا من الوعي^(١٦) والانتباه. والوعي يعمل بمثابة رادار في الخلفية يراقب باستمرار البيئة الداخلية والخارجية لذلك يمكن للمرء أن يعي مُنبهات بدون أن تكون في بؤرة الانتباه، أما الانتباه فهو عملية تركيز الوعي المدرك ويمدنا بحساسية مرتفعة تجاه مدي محدود من الخبرات إذ يدفع الأشكال والعناصر للخروج من أرضية الوعي وإبقائها في بؤرة الانتباه مدد معينة من الوقت، وعلي الرغم أن الانتباه والوعي خصائص ثابتة نسبيًا للأداء الطبيعي فإن اليقظة العقلية تعد انتباه محسن ووعي بالخبرة والواقع الراهن بشكل متقبل ومتفتح وتؤدي إلى شعور متصل ومنتظم للأحداث والخبرات الجارية.

ويُهدد اليقظة العقلية ظروف وأحوال مثل الاجترار^(١٧) حيث الاستغراق في أحداث الماضي أو خيالات وقلق المستقبل، والتي يُمكن أن تدفع الشخص بعيدًا عن الحاضر، وأيضًا حالات انقسام الانتباه حينما ينشغل الناس بمهام متعددة في الوقت نفسه، أو يكون الشخص مشغول البال في اهتمامات تُنقص من جودة الاندماج في

(14) Existential vacuum.

(15) Consciousness.

(16) Awareness.

(17) Rumination.

موضع التركيز الراهن، ويُهدد اليقظة العقلية أيضًا التصرفات القهرية والآلية دون وعي أو انتباه إلى سلوك الشخص، وأخيرًا الغفلة أو السهو بوصفها الغياب النسبي لليقظة العقلية، يُمكن أن تحدث بشكل دفاعي حينما يرفض الشخص الاعتراف أو الانتباه إلى فكرة أو انفعال أو دافع موضوع للإدراك، وتقف كل هذه الأحوال بوصفها مصدّات قوية لليقظة العقلية والانتباه للخبرات الراهنة داخل ذات الشخص وخارجه، حيث يتمثل هذا الحاضر (Brown & Ryan, 2003).

إن اليقظة الذهنية تنتزع كيفية من الشعور تتميز بوضوح وحيوية الأداء والخبرة الراهنة وبالتالي تقف على النقيض من الغفلة التي تتسم بحالة من الأداء الآلي والاعتيادي الأقل "يقظة" وتسبب الازعاج للكثيرين. ولذلك تتجلى أهمية اليقظة العقلية في تحرير الأفراد من التعلق بالأفكار التلقائية والعادات وأنماط السلوك غير الصحية؛ ولذلك يمكن أن تؤدي دورًا جوهريًا في تعزيز التنظيم الذاتي للسلوك، الذي يرتبط بتحسين الرفاه والسعادة بطريقة مباشرة. وهذا التأثير المفترض مستمد نظريًا من عديد من نظريات تنظيم الذات التي تؤكد أهمية الوعي والانتباه في تحسين الأداء النفسي والسلوكي وصيانتته مثل نظرية التحكم لكارفر وشير (١٩٨١) التي تقترح أن الانتباه هو مفتاح الاتصال وعمليات التحكم المسؤولة عن تنظيم السلوك (Brown & Ryan, 2003).

وتضع نظريات التحكم أهمية كبيرة للانتباه والوعي في تنفيذ السلوك بطريقة محكمة بعيدا عن الاندفاع وتصنفهما كآلية مراقبة تتعرف على إمكان حدوث الأخطاء السلوكية، ووفق نظريات التحكم اقترح براون وريان أن عمليات المراقبة يمكن تصورها في ضوء التباين في اليقظة العقلية التي تعرف بوصفها نزعة لاستثمار وعي وانتباه أكبر للحظة الراهنة، وتأثر براون وريان بعلم النفس البوذي وقدم أدلة مبدئية عن علاقة اليقظة العقلية بفعالية تنظيم الذات. خاصة في الأحوال التي يعمل خلالها الشخص بطريقة غير واعية عادات سلوكية مضطربة يمكن أن تسيطر بشكل آلي بدون تصحيح (Fetterman et al., 2010).

(٥) التصور النظري لدفع الملل باليقظة العقلية

دعمت نتائج التحليل البعدي لـ ٨٨ دراسة فكرة أن التدخلات المعتمدة على اليقظة لها آثار مفيدة على اليقظة الذهنية (Quaglia et al., 2016)، وبالرغم من ذلك هناك القليل من الأبحاث المنشورة حول اليقظة الذهنية والعرضة للملل، وأظهر البحث غير الرسمي على الإنترنت أن الكثير من الممارسين الصحيين وممارسي اليقظة الذهنية يقترحون تنمية اليقظة الذهنية في الحياة اليومية كطريقة للتعامل مع العرضة للملل (Lee & Zelman, 2019)،

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

وأحد التطبيقات المحتملة لهذه الدراسة أن التدخلات التي تعزز اليقظة الذهنية قد تخفف من المخرجات السلبية المعروفة المرتبطة بالعرضة للملل.

في ضوء مراجعة الإنتاج الفكري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث يمكن توضيح بعض الأدلة النظرية التي يمكن الاستناد إليها في استخدام اليقظة العقلية في دفع الملل في النقاط الآتية:

١- العرضة للملل بوصفها ضعفا انتباهيا ونقصا في الاستثارة.

ينظم الانتباه النشاط العقلي، وتؤدي صعوبات الحفاظ على الانتباه أو تنظيمه إلى انخفاض مستويات الرضا والاهتمام (Jurich, 2005) وفقاً للنظرية الانتباهية للملل، قابلية الناس للملل تتحدد بفشلهم في توجيه الانتباه وتركيزه والحفاظ عليه بطريقة مرنة (Yang et al., 2019). لذلك وجدت عديد من الدراسات علاقة سلبية بين العرضة للملل والقدرات الانتباهية (Eastwood et al., 2012; Danckert & Merrifield, 2018).

وخاصية أخرى للعرضة للملل تتعلق بالاستثارة؛ فالأفراد مرتفعو العرضة للملل يعانون من مستوى غير كاف من الاستثارة، لذلك يظهرون أداء ضعيف في المهام التي تتطلب التيقظ ويرون أنها مملة، وتقتصر نظرية الاستثارة المثلى أن مستويات كافية من الاستثارة الفسيولوجية مطلوبة من أجل أداء مهمة ناجحة؛ ولذلك يميل مرتفعو العرضة للملل إلى تحويل الانتباه بحثاً عن التنبيه (Minty, 2018) ويسعون بحثاً عن منبهات جديدة للوصول إلى مستوى الاستثارة الأمثل (Zhang et al., 2019; Yang et al., 2020) و يميلون للاستخدام المكثف للإنترنت (Aboujaoude, 2010) والاستخدام المرضي لمواقع الشبكات الاجتماعية (Zhou & Leung, 2012)، والاستخدام المشكل للهاتف الذكي (Wang et al., 2020) وفرط التعرض لوسائل الإعلام أثناء أزمة فيروس كورونا المستجد (Chao et al., 2020).

وفيما يتعلق بعواقب الجانب العاطفي من الملل، أكدت عديد من الدراسات التأثير الوسيط للانتباه على الجوانب العاطفية السلبية من الملل (Swinkels & Giuliano, 1995; Harris, 2000). إذ أنه عندما نوجه انتباهنا إلى الاجترار حول حالتنا المزاجية (مراقبة المزاج) (Harris, 2000) نكون أقل انتباهاً للمنبه الخارجي. وعلى العكس من ذلك، بدلاً من اجترار التفكير في

(18) mood monitoring.

مزاجنا، و كنا قادرين على تحديد وتصنيف حالتنا المزاجية (تسمية المزاج)⁽¹⁹⁾ سنكون قادرين على تحرير جهودنا للتركيز علي الشيء الذي في بؤرة تركيزنا الأصلية.

٢- النموذج المعرفي لليقظة العقلية بوصفها تدريباً انتباهياً

إن مواجهة الملل بطريقة فعالة تتطلب تحكماً انتباهياً جيداً عن طريق مشاركة في المهام أو المواقف وذلك لتقليل تجربة الملل وتعزيز الاهتمام؛ لذا فالأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الاستغراق الانتباهي، وقادرون على الانتباه بشكل كامل، كانوا أقل عرضة لتجربة الملل (Seib & Vodanovich, 1998).

اقترح شابيرو وزملائه Shapiro et al., (2006) نموذجاً من ثلاث مكونات لليقظة العقلية هي القصد، والانتباه، والاتجاه. ويشير **مكون القصد** إلى الهدف الراهن للفرد (على سبيل المثال يهدف للحد من التوتر)، ويشير **مكون الانتباه** عند ممارسة اليقظة العقلية إلى الملاحظة الواعية للخبرات الداخلية والخارجية في اللحظة الراهنة، ويتضمن **مكون الاتجاه** انتباه الشخص للخبرات الداخلية والخارجية بمثابة شفقة وقبول بدون تقييم أو تفسير، ويقترح النموذج أن انتباه الشخص المقصود في اللحظة الراهنة بصبر وتعاطف وقبول يؤدي إلى إعادة تكوين منظور جديد يسمح له بمعايشة عميقة للأحداث الداخلية والخارجية في اللحظة الراهنة بدون التوحد بها.

إن اليقظة العقلية أساسها محاولة متمعدة تتعلق بالتحكم في الانتباه، إنها كأسلوب تأمل له جذور في التعليم البوذي قد ثبت أنها تفيد التركيز الانتباهي والتنظيم الانفعالي؛ إذ تتضمن عملية استحضار انتباه الشخص لخبرة اللحظة الراهنة بطريقة القبول وعدم الحكم، وممارستها لها وظيفة تنظيم ذاتي للانتباه وتؤدي الي تحسين التنظيم الذاتي السلوكي والانفعالي والمعرفي ووجد أن تدريب اليقظة العقلية يحسن الانتباه للمنبهات الخارجية والداخلية (Lee,2017).

إن الجانب الرئيس لليقظة العقلية يرتبط باستنهاض وظائف التنظيم الذاتي الملائمة في الانتباه والانفعال، ولذلك يمكن تحديد ثلاث استراتيجيات أساسية لمواجهة الملل باليقظة العقلية.

أ- استنهاض التركيز على اللحظة الراهنة.

يتسم مرتفعو العُرضة للملل بثبوت تركيزهم الانتباهي نحو اجترار الأفكار حول حالتهم المزاجية(مراقبة المزاج) ويؤدي ذلك لضعف انتباههم للمنبهات الخارجية (Harris,

(19) mood labeling.

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

(Eastwood, et al., 2007; 2000)، لذلك تغيد تدريبات التأمل باليقظة العقلية هؤلاء الأفراد في جلب الانتباه لما يحدث بداخلهم وحولهم في اللحظة الراهنة، والاعتراف بالأفكار والمشاعر كما هي، والابتعاد عن الحكم الناقد، وذلك عن طريق مراقبة عملية التنفس أو دقات الساعة بوصفها إلماعة تساعد على التركيز في اللحظة الحالية، وهي أنشطة مفيدة بشكل كبير في عديد من الاضطرابات النفسية، حيث التوجه المفرط نحو الماضي أو المستقبل (هوفمان، ٢٠١٢).

ب- استحضار اتجاه القبول وعدم الحكم لدفع الملل.

تتصف حالة الملل بالتقييم السلبي للفرد لحالته الدافعية Eastwood et al (2007)، و تؤدي تدخلات اليقظة العقلية إلي إعادة غرس خاصية عدم الحكم وعدم التفاعل مع المواقف والتي تتطلب من الفرد ألا يكون نقدياً أو تقييمياً في استجابته لأفكاره ومشاعره، وللتخفيف من النتائج العاطفية السلبية قد يتم توجيه تدخلات اليقظة من منظور عدم التفاعل إلي الملل نفسه ، أو إلى أي تجربة عاطفية سلبية أخرى، كما أشارت دراسة هاريس (2000) Harris، فإن الأفراد هم في حالة من اليقظة الشديدة ، قد يرى الملل فرصة للتأمل والاسترخاء، وقد اقترح أن حالات الملل لدى بعض الأفراد قد تستخدم لتعزيز الإبداع.

ج- وصف وتسمية الانفعالات لدفع الملل.

يتسم مرتفعو العُرضة للملل بضعف الاستئارة والشعور بالقيود مما يؤدي إلي وجدان سلبي، كما أنهم يفتقدون القدرة علي وصف وتمييز انفعالاتهم بسبب انخفاض وعيهم الانفعالي، (Harris, 2000; Eastwood et al., 2007)و يقترح التصور الراهن أن بذل مزيد من الجهد في التعرف علي الانفعالات وفهمها ووصفها بالكلمات قد يخفف من النتائج السلبية للملل.

إن وصف وتسمية الانفعالات هي أحد استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدمة في برامج خفض الضغوط باليقظة العقلية^(٢٠) ، والعلاج السلوكي الجدلي^(٢١) ، والعلاج بالقبول والالتزام^(٢٢). ويعد خطوة حاسمة في صقل الوعي الانفعالي إذ أن وصف وتسمية العواطف هو تعرف عليها واعتراف بها وصياغتها في كلمات بدلاً من التفاعل معها أو محاولة التغلب عليها (Lee,2017,P.36).

(20) mindfulness-based stress reduction, (MBSR).

(21)Dialectical Behavioral Therapy (DBT).

(22) Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

الدراسات السابقة

هدفت دراسة دامراد- فراي وليرد (1989) Damrad-Frye & Laird للكشف عن تأثير صعوبات توجيه الانتباه في خبرة الملل، طُلب من 91 مشاركا من الطلاب الجامعيين -موزعين عشوائيا في ثلاث مجموعات- الإنصات إلى تسجيل صوتي مدته 15 دقيقة لشخص يقرأ مقالة معتدلة الجاذبية بهدف تذكر محتواها، وأثناء هذه المهمة تم تشغيل جهاز تليفزيون في الغرفة المجاورة يعرض برنامجا غير مرتبط بالمهمة في ثلاثة ظروف تجريبية، الظرف الأول مستوى صوت مرتفع وملحوظ بشكل واضح، الظرف الثاني: مستوى صوت متوسط وملحوظ بالكاد، الظرف الثالث: كتم الصوت، وطُلب من المشاركين بعد ذلك تقييم مستويات اهتمامهم الحالية ومستوى الملل، بالإضافة إلى مستوى استمتاعهم بالمهمة الأساسية، وأوضحت النتائج أنّ أولئك الذين تعرضوا إلى مستويات ضوضاء ملحوظة بالكاد (مستوى صوت متوسط)، كانوا غير واعيين لمصدر التشيت، وأبلغوا عن مستويات أكبر من الملل، ووجدوا المهمة أقل إثارة للاهتمام من المشاركين في الظروف الصاخبة والصامتة، وأشارت هذه النتائج إلى أنّ التشيت الخفي الغامض يمكن أن يترافق مع مستويات أعلى من الملل؛ إذ إنّ المشاركين حينما لا يتمكنون من توجيه انتباههم دون تفسير سبب عدم انتباههم يكونون أكثر احتمالا للشعور بالملل وقلة الاهتمام، وأنّ التشيت بوصفه خاصية بيئية أحد مبررات عزو حالة الملل.

وجد ترنل وزملاؤه Trunnel et al. (1996) أنّ المشاركة في تدريب اليقظة العقلية نتج عنها انخفاض في الشعور بالملل، على عينة قوامها 164 مشاركا قسمت إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية شاركت في برنامج تدريب التأمل باليقظة العقلية، ومجموعة ضابطة لم تتعرض له، وأوضحت النتائج انخفاضاً دالاً إحصائياً في القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الملل، وأشارت هذه النتائج إلى أنّ زيادة الانتباه والانشغال، أسهم في خفض الشعور بالملل، وتدعم هذه النتائج النظرية الانتباهية في تفسير الملل إذ إنّ قصور الانتباه مُنذر بالغرصة للملل.

وسعى هاريس (2000) إلى دراسة ما إذا كانت الغرصة للملل ترتبط بمراقبة المزاج، وتسمية المزاج، على عينة قوامها 170 طالبا جامعياً من جامعة تقع جنوب غرب الولايات المتحدة من مختلف الأعراق. وقد طلب من المشاركين إكمال مقياس الغرصة للملل لفارمر وسندبرج (1986) لتقييم الميل إلى الشعور بالملل، ومقياس الوعي المزاجي لسوينكلز Swinkels وجيليانو (1995) Giuliano لتقييم الوعي بالمزاج، أي مراقبة المزاج وتسمية

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

المزاج. أوضحت النتائج أن العرضة للملل ارتبطت بشكل إيجابي بمراقبة المزاج وسلبيها بتسمية المزاج. استخلص هاريس أن هذه النتائج تؤيد اقتراح أن الأفراد الذين غالبًا يجتروا أفكارهم حول مزاجهم غالبًا يجدون صعوبة في تركيز انتباههم، وهكذا يكونون أكثر احتمالًا لمعايشة الوجدان غير السار المرتبط بالملل، وفي المقابل الأفراد القادرين على تسمية مزاجهم يحتاجون جهدًا أقل لتوجيه انتباههم للمهمات الخارجية الأصلية، ولهذا أقل احتمالًا لإقرار الملل ومعايشته، كما أن الأفراد القادرين على الاستغراق الكامل في النشاط الحالي كما في حالة التدفق أقل احتمالًا لتجربة الملل.

وأوضحت البحوث السابقة ارتباط العرضة للملل بالصعوبات الانتباهية في الأنشطة اليومية، فعلى سبيل المثال هدفت دراسة كيس وزملاءه (Kass et al. 2001) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالأداء على مهمة تيقظ من خلال سمة العرضة للملل، طُلب من ٤٥ مشاركًا من الطلاب الجامعيين أداء مهمة مراقبة رتيبة، هي صيغة من اختبار الساعة لمكورث، تتطلب اكتشاف نقاط وامضة صغيرة غير متوقعة تتحرك حول وجه الساعة على شاشة الكمبيوتر، أوضحت النتائج أن الأفراد مرتفعي العرضة للملل كان أداءهم في قالب المحاولات خلال العشر دقائق الأولى أدنى من المتوسط مقارنة بمنخفضي العرضة للملل، ولم تثبت النتائج فروقًا دالة إحصائيًا بين الأفراد ذوي المستويات المتباينة من العرضة للملل بعد انقضاء مجموعة محاولات العشر دقائق الأولى. واقترحت النتائج أن العرضة للملل ارتبطت سلبًا بالأداء على مهام التيقظ أثناء المرحلة الأولى المبكرة من المهمة (محاولات العشر دقائق الأولى)، ولكن تلاشى تأثير الفروق الفردية في العرضة للملل تدريجيًا بمرور الوقت نظرًا لزيادة حالة الملل لدى جميع المشاركين مرتفعي العرضة للملل ومنخفضيه.

ووجدت دراسة والاس وزملاءه (Wallace et al. 2002) أن الأفراد مرتفعي العرضة للملل أكثر احتمالًا لاقتراح إخفاقات معرفية في أداء المهام المعرفية مثل إلقاء قلم جديد بدلًا من القديم، تم استخدام مقياس العرضة للملل لفارمر وسندبرج (1986) واستخبار الإخفاقات المعرفية لبرودبنت وزملائه، وأوضحت النتائج أن عوامل الإخفاقات المعرفية: إخفاقات الذاكرة، والقابلية إلى التشتيت، وإخفاقات السياق الاجتماعي ارتبطت بشكل موجب بعوامل العرضة للملل: رد الفعل الانفعالي، وإدراك الزمن، والقيود الانتباهية.

كذلك أوضحت الأبحاث أن العرضة للملل المرتفعة ارتبطت بالسلوكيات الإدمانية التي تسعى إلى الإثارة مثل سلوك المقامرة؛ فأوضحت دراسة ميرسر Mercer وإيستوود (2010) Estwood أن مرتفعي العرضة للملل أكثر احتمالًا للانخراط في سلوك المقامرة سواء

للسعي إلى مزيدٍ من الإثارة أو لتجنب الوجدان السالب المرتبط بالملل، وهذا يدعم تفسير أن الأفراد مرتفعي العُرْضة للملل ينخرطون في سلوك المقامرة لمواجهة انخفاض الاستثارة. كذلك ارتبطت العُرْضة للملل بسلوكيات إدمانية أخرى مثل تعاطي المواد النفسية⁽²³⁾ (LePera, 2011)، وإدمان الجنس عبر الإنترنت (Chaney & Blalock, 2006)، والنشاط الجنسي الزائد (Reid et al., 2011).

إنَّ العلاقة بين العُرْضة للملل واليقظة العقلية بوصفها مفهومًا أحاديًا درست في دراسة ليبيرا (2011)، على عينة قوامها ١٣٨ مشاركًا بمتوسط عمري ٣١ عامًا، تم استخدام مقياس العُرْضة للملل لغارمر وسندبرج (1986) ومقياس الوعي الانتباهي اليقظ من إعداد براون وريان (2003) الذي يقيس عاملًا مفردًا للنزعة للوعي بخبرات اللحظة الراهنة في الحياة اليومية، ومقياس المستشفى للقلق والاكتئاب، واستخبار تعاطي المواد النفسية إعداد ليبيرا التي أوضحت أن العُرْضة للملل ارتبطت إيجابيًا بالقلق والاكتئاب وتعاطي المواد النفسية وسلبيًا باليقظة العقلية بوصفها نزعة إلى الوعي بخبرات اللحظة الراهنة في الحياة اليومية كما تقاس بمقياس الوعي الانتباهي اليقظ.

كذلك أوضحت الأبحاث ارتباط سمة الملل بالأعراض النفسية المرتبطة بالمهارات المعرفية والانتباه؛ فعلى سبيل المثال درس مالكوفسكي وزملاؤه (Malkovsky et al. 2012) العلاقة بين سمة الملل وهفوات الانتباه، والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، وأعراض قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الراشدين لدى عينة من ٤٨ طالبًا من جامعة واترلو. وتم تطبيق مقياس العُرْضة للملل. أوضحت النتائج أنَّ النزعة إلى الملل وأعراض نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ارتبطت بشكل دالٍ إحصائيًا؛ وعلى وجه خاص ارتبطت العُرْضة للملل بالأعراض الانتباهية وأعراض النشاط الزائد، فالأفراد مرتفعو العُرْضة للملل أقرروا معدلات مرتفعة دالة إحصائيًا من أعراض نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الراشدين مقارنة بمنخفضي العُرْضة للملل.

وأجري راش (Rush 2013) دراسة لتقييم اليقظة العقلية كوسيط في العلاقة بين العصابية والاندفاعية، والعلاقة بين العصابية والتحكم الذاتي على عينة قوامها (٢٨٧) مشاركًا، وباستخدام تحليل انحدار متعدد تعامل مع العصابية واليقظة العقلية كمتنبئين متصاحبين بالاندفاعية. ظلت اليقظة العقلية مُنبئة بشكل دالٍ بالاندفاعية، في حين لم تعد العصابية مُنبئة بشكلٍ دالٍ إحصائيًا بالاندفاعية، ما يؤكد التوسط الكامل لليقظة العقلية في العلاقة بين

(23) Substance use

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

العصابية والاندفاعية. وعلى الجانب الآخر عندما تصاحب كل من العصابية واليقظة العقلية معا للتنبؤ بالتحكم الذاتي، كانت اليقظة العقلية منبئة بشكل دال بالتحكم الذاتي، وأيضاً ظلت العصابية منبئة بشكل دال بالتحكم الذاتي، وإن كانت بدرجة أقل مقارنة بحالة التنبؤ غير المصحوب باليقظة العقلية، واقترحت هذه النتائج أن في ضوء عينة هذه الدراسة أن اليقظة العقلية تتوسط جزئياً، وليس كلياً العلاقة بين العصابية والتحكم الذاتي.

وكشفت عديد من الدراسات عن علاقة اليقظة العقلية كسمة بالمرجات الانفعالية

الموجبة، ومؤشرات كفاءة التنظيم الانفعالي مثل دراسة شارما وسينغ، Sharama & Singh (2016) التي أجريت علي عينة بلغ قوامها ١٦٠ طالب جامعي بمتوسط عمري ٢٢,٥٤ سنة وانحراف معياري ٢,٥ سنة ، وأظهرت ارتباطاً سالباً بين اليقظة العقلية وصعوبات التنظيم الانفعالي وارتباطاً موجباً بين اليقظة العقلية والرفاه. وفي السياق ذاته كشفت دراسة علام (٢٠١٦) عن نموذج بنائي لعلاقة اليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي والرحمة بالذات لدي ٥٨٧ طالب جامعي بمتوسط عمري ٢١,٦٥ سنة وانحراف معياري ٠,٩٨ سنة، وكان لليقظة العقلية تأثير مباشر موجب على كفاءة التنظيم الانفعالي والرحمة بالذات. كما وكشفت دراسة عطية (٢٠١٨) إسهام بعدي الملاحظة وعدم الحكم علي الخبرات كأبعاد لليقظة العقلية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي للطلاب المتفوقين دراسياً على عينة بلغ قوامها ١٦٧ طالبا جامعيا بكلية التربية بالفيوم بمتوسط عمري ٢٠,٢٨ سنة وانحراف معياري ٠,٨١ سنة واستخدمت الباحثة مقياس الصمود الأكاديمي من إعدادها، ومقياس مظاهر اليقظة العقلية لبير وزملاؤه.

وهدف دراسة السيد (٢٠١٨) الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدي عينة من المراهقين من الجنسين بلغ حجمها ٢٥٠ مراهق في المدي العمري ١٦-١٨ سنة، بمتوسط عمري ١٧,٤٧ وانحلاف معياري ٠,٦٤ سنة، واستخدمت مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية إعداد بير وزملاؤه وترجمة البحيري وزملاءه ومقياس الرضا عن الحياة اعداد مجدي الدسوقي وتنبأت مظاهر اليقظة العقلية بالرضا عن الحياة فيما عدا عامل الوصف.

كما كشفت دراسات أخرى حاولت استنهاض اليقظة العقلية كحالة من خلال ممارسات وتدريبات التأمل والعلاجات القائمة علي اليقظة العقلية عن فعاليتها في استنهاض حالة اليقظة العقلية مثل دراسة جريجوار وزملاؤه (Grégoire et al 2015) التي هدفت إلي تقييم تأثير التدخل القائم علي اليقظة العقلية علي الصحة النفسية، وتنظيم الانفعالات بين ٤١ موظف بمتوسط عمري ٣٦,١ سنة ، وأظهرت النتائج أن التدخل القائم علي اليقظة العقلية ساعد علي زيادة الشعور بالرفاه، وخفض السلوكيات الاندفاعية والشعور بالمشقة، واتفقت مع

هذه النتائج دراسة أبو زيد (٢٠١٧) التي كشفت عن فعالية التدريب علي اليقظة العقلية في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدي الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية ، وتكونت العينة من ١٥ طالبة في المدي العمري ٢٥-٣٥ سنة .

وفي السياق ذاته كشف دراسة زكي وحلمي (٢٠١٩) عن فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدي عينة من ٥٤ طالب من طلاب كلية التربية جامعة بنها تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت أدوات الدراسة على مقياس مظاهر اليقظة العقلية لبير وزملاؤه ومقياس الصمود الأكاديمي، والبرنامج التدريبي من إعدادهما وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج التدريبي في تحسين أبعاد الصمود الأكاديمي. كما هدفت دراسة عبد الحميد ومحمد (٢٠١٩) للكشف عن فعالية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية وتكونت العينة من ١٢ تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة كل منهم ٦ تلاميذ، وتم استخدام مقياس الوظائف التنفيذية إعداد الباحثان، واختبار نقص الانتباه وفرط الحركة اعداد البحيري والبرنامج العلاجي إعداد الباحثان وأشارت النتائج إلي فعالية البرنامج المستخدم.

وسعت مجموعة من الدراسات الحديثة الكشف عن العمليات الوسيطة والمعدلة في

علاقات اليقظة العقلية والعرضة للملل بمتغيرات الوجدان السالب، حاولت دراسة يانج وزملاؤه Yang et al. (2019) تفسير ارتباط اليقظة العقلية بتخفيف الأعراض الاكتئابية من منظور انتباهي، واستكشاف الظروف التي ترتبط خلالها اليقظة العقلية بأعراض الاكتئاب؛ ولسد هذه الفجوة البحثية فحصت هذه الدراسة العرضة بالملل كوسيط محتمل ومعنى الحياة كمعدل محتمل للعلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب. أكملت عينة من ٧٤٦ طالب جامعي بمتوسط عمري ١٩,٢٣ سنة وانحراف معياري ١,٠٦ سنة في الصين استبانات التقرير الذاتي لليقظة العقلية والعرضة للملل والاكتئاب ومعنى الحياة. وأظهرت نتائج تحليل الوساطة أن العرضة للملل توسط جزئيا الارتباط بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب. وأظهرت نتائج تحليل الوساطة المعدلة، بالإضافة إلى ذلك أن التأثير غير المباشر لليقظة العقلية على أعراض الاكتئاب خلال العرضة للملل كان معدلا بوجود معنى الحياة والبحث عن المعني بوصفهما مكونين لمعنى الحياة؛ ونتيجة لذلك أصبح التأثير غير المباشر أقوى لدي للأفراد ذوي المستويات المنخفضة من وجود المعنى / البحث عن المعنى. وسعت هذه النتائج فهمنا عن العمليات النفسية التي تكمن وراء الارتباط بين اليقظة وأعراض الاكتئاب، وقدمت إرشادات

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

عملية لتخفيف أعراض الاكتئاب.

من ناحية أخرى حاولت دراسة لي وزلمان (Lee & Zelman, 2019) الكشف عن دور معدل لليقظة العقلية في العلاقة بين العرضة للملل وأعراض الوجدان السالب، القلق والاكتئاب والمشقة. بلغ عدد المشاركين ١٨٦ راشد صيني مقيم في هونغ كونغ (٦٠.٨٪ إناث، تراوحت أعمارهم بين ١٨ و٨٣ عامًا) أكملوا استبانة اليقظة من خمسة عوامل (FFMQ)، ومقياس العرضة للملل المختصر ومقياس المشقة والقلق والاكتئاب (DASS-21). أظهرت تحليلات المتغير المعدل أن من بين مجالات اليقظة الخمسة اثنان، التصرف بوعي والوصف عدلا العلاقة بين العرضة للملل ودرجات القلق والاكتئاب والمشقة، وتنبأت العرضة للملل بالأعراض الانفعالية السلبية - فقط - عند مستويات منخفضة من اليقظة العقلية إذ أمكن عن طريق اليقظة الذهنية المتوسطة أو المرتفعة خفض الارتباط بين العرضة للملل والوجدان السالب. وأشارت هذه النتائج لاحتمال أن تنمية اليقظة يقلل النتائج السلبية المرتبطة بالعرضة للملل.

وحاولت دراسة وانج وزملاؤه (Wang et al., 2020) تفسير ارتباط الاستخدام المشكل للهاتف الذكي بأعراض الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق. لذلك تناولت الدور الوسيط لبعض العمليات النفسية المرضية في هذه العلاقة. تم دراسة العرضة للملل والاجترار بوصفهما متغيران يشتملان على التفاعلية السلبية كعوامل وسيطة محتملة بين شدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي ومتغيرات الصحة النفسية. أكمل ١٠٩٧ طالب صيني جامعي استبانات عبر الإنترنت لقياس مستويات الاستخدام المشكل للهاتف الذكي واستخدام الهاتف الذكي وأعراض الاكتئاب والقلق والعرضة للملل والاجترار. أظهرت نمذجة المعادلة البنائية أن العرضة للملل والاجترار ارتبطت بشكل دال احصائيا بكل من استخدام الهاتف الذكي وشدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي، وأظهرت أيضا توسط استخدام الهاتف الذكي عكسيا العلاقات بين العرضة للملل وشدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي، ولكن توسط استخدام الهاتف الذكي بشكل موجب العلاقة بين الاجترار و شدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي. وخلصت هذه النتائج إلى أن العرضة للملل والاجترار متغيرات مهمة تنطوي على عاطفة سلبية تفسر سبب إفراط بعض الأفراد القلقين والمكتئبين في استخدام هواتفهم الذكية.

وحاولت دراسة يانج وزملاؤه (Yang et al., 2020) تفسير الآليات الوسيطة والمعدلة في العلاقة بين العرضة للملل والاستخدام المشكل للهاتف المحمول، لذلك قامت ببناء نموذج متكامل للوساطة المعدلة لاختبار الدور الوسيط للاكتئاب والدور المعدل للتحكم الانتباهي في العلاقة بين العرضة للملل والاستخدام المشكل للهاتف المحمول، طلب الباحثون

من ١٠٩٩ طالب جامعي بمتوسط عمري ٢٠,٠٤ سنة وانحراف معياري ٢٥,١ سنة ملء استبانات تقيس العرضة للملل، والاكتئاب، والاستخدام المشكل للهاتف المحمول، والتحكم الانتباهي. أظهرت النتائج توسط الاكتئاب جزئيًا العلاقة بين العرضة للملل والاستخدام المشكل للهاتف المحمول. واستطاع متغير التحكم الانتباهي أن يعدل العلاقة غير المباشرة بين العرضة للملل والاستخدام المشكل للهاتف المحمول خلال الاكتئاب إذ أن العلاقة غير المباشرة أصبحت أضعف بالنسبة لطلاب الجامعيين ذوي المستويات المرتفعة من التحكم الانتباهي. علاوة على ذلك، عدل متغير التحكم الانتباهي العلاقة المباشرة بين العرضة للملل والاستخدام المشكل للهاتف المحمول، إذ كانت هذه العلاقة أقوى لطلاب الجامعات ذوي المستويات المرتفعة من التحكم الانتباهي. استطاعت هذه النتائج توضيح المسار الذي من خلاله ترتبط العرضة للملل بالاستخدام المشكل للهاتف المحمول (أي وساطة الاكتئاب) والظرف المعدل الذي تعتمد عليه العلاقة بين العرضة للملل واستخدام المشكل للهاتف المحمول (أي الدور المعدل لمتغير التحكم الانتباهي). والأهم من ذلك، كشفت هذه الدراسة عن إمكان وجود أثر "السيف ذو الحدين" للتحكم الانتباهي. وأوضحت هذه النتائج تطبيقات مهمة للتدخل المبكر والوقاية من الاستخدام المشكل للهاتف المحمول لدي طلاب الجامعات.

وأخيرًا حاولت دراسة تشاو وزملاؤه Chao et al. (2020) أن تتابع أحدث المستجدات علي الساحة العالمية وأن تدرس الكرب النفسي الذي تزداد أعباءه في ظل انتشار الأوبئة، لذلك اهتمت بدراسة تأثير الملل والتعرض لوسائل الإعلام ومعنى الحياة علي مخرجات الصحة النفسية بين المعرضين بشكل غير مباشر من الراشدين الصينيين في المرحلة الأولى من تفشي فيروس كورونا المستجد^(٢٤). تم إجراء استطلاع عبر الإنترنت على ٩١٧ من الراشدين الصينيين في ٢٨ يناير ٢٠٢٠ (بعد أسبوع واحد من الإعلان الرسمي لانتقال فيروس كورونا من شخص لآخر في الصين). تم استخدام استبانات التقرير الذاتي لتقييم حالة الملل والقلق والاكتئاب والمشقة ومعدل استخدام وسائل الإعلام ومعنى الحياة. تم إجراء تحليل الاحصائي للكشف عن تأثير الوساطة المعدلة، وأشارت النتائج إلى أن استخدام وسائل الإعلام كانت تؤدي دورا وسيطا في تأثير حالة الملل على مخرجات الكرب النفسي والقلق والمشقة باستثناء الاكتئاب، واستطاع متغير الشعور بمعنى الحياة أن يعدل هذه الوساطة. إذ خدم المعنى في الحياة كعامل خطر، وليس عاملاً وقائيًا كما هو متوقع بالنسبة للنواتج السلبية النفسية عندما يعاني الناس من الملل. إذ أن الارتباط بين الملل واستخدام وسائل الإعلام كان

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

ذا دلالة احصائية لدى الأفراد مرتفعي معني الحياة دون منخضضها. وخلصت هذه النتائج أن الملل واستخدام وسائل الإعلام ارتبط بمؤشرات زيادة الكرب النفسي لدي العينة. وألقت هذه النتائج الضوء على التأثير السلبي المحتمل للملل واستخدام وسائل الإعلام خلال أزمة كورونا، وأوصت بإيجاد مزيد من الطرق للتغلب على الملل في هذه الفترة خاصة لدي أولئك الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من معني الحياة.

تعقيب على الدراسات السابقة: أوضحت الدراسات السابقة العلاقة بين الصعوبات الانتباهية والعرضة للملل، وعزت الخصائص الانفعالية للملل مثل الشعور بفقدان السرور وعدم الرضا إلى إخفاقنا في توجيه انتباهنا الذي يرجع إلى مستوى الاستثارة المنخضض نسبيًا في الموقف أو تشتت انتباهنا في الموقف عندما نكون غير قادرين على توجيه انتباهنا لأهدافنا. وعلى الرغم من أن اليقظة عملية جوهرية في تنظيم الذات؛ فإن البحوث السابقة التي درست العلاقة بين العرضة للملل واليقظة العقلية مثل (LePera, 2011) ركزت على وجه خاص على مكون الوعي والانتباه لليقظة العقلية كما يقاس بمقياس الوعي الانتباهي اليقظ أحادي البعد، ومع ذلك هناك على الأقل خمسة عوامل لليقظة العقلية: الملاحظة، الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات، وعدم التفاعل مع الخبرات (Baer et al., 2006).

إن العلاقة بين العرضة للملل والمكونات الأخرى لليقظة العقلية غير التصرف بوعي لم تدرس بعد، كما لم يتم بحث علاقة اليقظة العقلية بشكل كلي بالعرضة للملل. فاختبار الوعي الانتباهي اليقظ الذي استخدم في دراسة علاقة العرضة للملل واليقظة العقلية يقاس أساسا هفوات الانتباه، ولم يأخذ في الاعتبار المكونات الأخرى لليقظة العقلية، ومن هنا تبدو الحاجة ماسة لدراسة العلاقة بين العرضة للملل واليقظة العقلية بوصفها مفهومًا متعدد الأبعاد.

فروض الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين العرضة للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية ومظاهرها الخمسة لدى عينة الدراسة.
- 2- يتباين الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية الخمسة في التنبؤ بالعرضة للملل لدى عينة الدراسة.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

تعتمد الدراسة الراهنة على المنهج الارتباطي، إذ تهدف إلى الكشف عن قوة العلاقات الارتباطية ووجهتها بين متغيرات الدراسة، وكذلك تحديد المتغيرات المنبئة، وفيما يلي مكونات هذا المنهج وإجراءاته:

(١) عينة الدراسة:

تم انتقاء "عينة عمدية" مكونة من (١٠٢) مشارك من طلاب كليتي الآداب والصيدلة بجامعة سوهاج، أغلبهم من طلاب كلية الآداب (٨٢ من طلاب الفرقة الثالثة بقسم علم النفس، منهم ١٠ ذكور و ٢٠ طالبا بالفرقة الأولى كلية الصيدلة، ٧ منهم ذكور) طبق عليهم أدوات الدراسة، واعتمادًا على فحص البيانات تم استبعاد بيانات ثلاث من المشاركين، بسبب القيم الشاذة وللحفاظ على اعتدالية توزيع البيانات، وأصبحت العينة النهائية (٩٩) مشاركًا بمتوسط عمري ٢٠,٥١ سنة، وانحراف معياري $\pm ٠,٩٥$ سنة، وبلغ عدد الإناث إجمالاً ٨٣ مشاركة.

(٢) أدوات الدراسة وصلاحيتها القياسية:

أولاً: مقياس الوجوه الخمس لليقظة العقلية:

أعدّه بيرر Baer وزملاؤه (2006) ، ويتكون من ٣٩ بنداً، يُشكل خمسة عوامل لليقظة العقلية، وهي: الملاحظة والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية وأخيراً عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية، ويتكون كل عامل من ٨ بنود، فيما عدا عامل "عدم التفاعل" يتكون من ٧ بنود، وأستخدم تدرج ليكرت الخماسي للإجابة عن بنود المقياس، تراوح من (١) أبداً إلى (٥) دائماً للعبارة الموجبة، والعكس للعبارة السلبية، وأعدّه للعربية البحيري وزملاؤه (٢٠١٤).

(١) الصدق:

جمع بيرر وزملاؤه (2006) بنود مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية من خمسة مقاييس لليقظة العقلية في البحوث السابقة، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من ١١٢ بنداً، تم تطبيقها على عينة قوامها ٦١٣ من طلاب علم النفس، تراوحت أعمارهم في المدى من ١٨ إلى ٥٧ بمتوسط عمري ٢٠,٥ سنة. وباستخدام التحليل العاملي الاستكشافي تم انتقاء ٣٩ بنداً للمقياس النهائي، شكلت خمسة وجوه لليقظة العقلية، وتضمنت فقط البنود التي حصلت على التشعب الأعلى على وجه واحد فقط من وجوه اليقظة العقلية، وفسرت العوامل الخمسة ٣٣% من التباين الكلي. ثم أجرى الباحثون التحليل العاملي التوكيدي على عينة قوامها ٢٦٨ مشاركاً، وأسفرت النتائج عن ملائمة النموذج، فيما عدا عامل الملاحظة، ولكن في دراسة تالية لبيرر وزملاؤه Baer et al. (2008) شملت ممارسي التأمل باليقظة العقلية، تحققت ملائمة عامل الملاحظة. كما توفرت مؤشرات جيدة لحسن المطابقة لنموذج العوامل الخمسة في عديد من الدراسات التقنية للمقياس في الثقافات الأجنبية، وكذلك في البيئة العربية دراسة البحيري وزملائه (٢٠١٤)، ودراسة إسماعيل (٢٠١٧).

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

وتمتع مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية بصدق محتوى مُلائم، إذ إنَّ كل بنوده أُخذت بشكل مباشر من مقاييس اليقظة العقلية المتوفرة، ومن ثمَّ خضعت بنوده بالفعل لمراجعة الخبراء (Lorentz, 2011).

وتم التحقق من صدق التكوين للمقياس في دراسة بير وزملائه (2006)، إذ ارتبط مقياس الوجوه الخمسة إيجابياً مع المقاييس السابقة لليقظة العقلية، كما تم فحص العلاقات بين وجوه اليقظة العقلية والتكوينات الأخرى، فالمفاهيم التي شملت مجالات من اليقظة العقلية، مثل الذكاء الانفعالي والتعاطف الذاتي ارتبطت إيجابياً مع العوامل الخمسة، وارتبطت وجوه اليقظة العقلية سلبياً مع المفاهيم التي تفترض غياب اليقظة العقلية، مثل مقياس الخبرات الانشاقاقية، وقمع التفكير فيما عدا عامل الملاحظة. الذي ارتبط بشكلٍ موجب بالانفتاح على الخبرة. كما ارتبط إيجابياً بالسعادة وسلبياً بالأعراض النفسية عند الأفراد الممارسين للتأمل (Baer et al., 2008)؛ ما يشير إلى حساسيته المرتفعة مقارنة بالوجوه الأخرى لخبرات التأمل التي تجعل الشخص أكثر وعياً بالمنبهات الداخلية والخارجية دون أن يشوش هذا الوعي المتزايد على أدائهم.

وكان عامل الوصف أكثر الوجوه في قوة الارتباط إيجابياً بالذكاء الانفعالي وسلبياً بعمه المشاعر، كما كان عامل التصرف بوعي أكثر الوجوه قوة في الارتباط السلبي بالخبرات الانشاقاقية والغفلة، وارتبط عامل عدم التفاعل سلبياً بقوة مع تجنب الخبرات، وكان عامل عدم الحكم أكثر الوجوه قوة في الارتباط السلبي بالأعراض النفسية والعصابية وصعوبات التنظيم الانفعالي وتجنب الخبرات وقمع التفكير.

ويعد مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية- وفقاً لجوهانسون Johnson (2007) في مراجعته الشاملة لمقاييس اليقظة العقلية- مقياساً واعداً لأنه أكثر مقاييس اليقظة العقلية شمولاً إذ إنَّه غطى المظاهر المختلفة للتكوين، واستمد بنوده من مقاييس اليقظة العقلية الأخرى، ويُتوقع أن توفر نتائج الدراسة الراهنة خلال فحص العلاقة مع العرضة للملل أدلة جديدة تدعم الصدق التمييزي للاختبار.

(٢) الثبات:

أظهرت نتائج دراسة بير وزملائه (2006) أنَّ المقاييس الفرعية لمقياس الوجوه الخمس لليقظة العقلية تتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، إذ تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين ٠,٧٥، و٠,٩١، كما كانت الارتباطات بين العوامل الخمسة متوسطة، ولكنها دالة وتراوحت بين ٠,١٥، و٠,٣٤، كما توافرت مؤشرات اتساق داخلي أخرى مُلائمة في العديد من

الدراسات التقنية الأجنبية للمقياس في ثقافات متعددة، وكذلك في دراستين عربيتين استخدمت المقياس دراسة البحيري وزملائه (٢٠١٤)، ودراسة إسماعيل (٢٠١٧).

وتم حساب الاتساق الداخلي للمقياس في الدراسة الراهنة عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بندٍ من بنود المقياس ودرجة البعد المنتمية إليه، ويتضمن جدول (١) معاملات الاتساق الداخلي لبنود المقياس.

جدول (١). معاملات ارتباط البند بالدرجة على العامل.

| الملاحظة | | الوصف | | التصرف بوعي | | عدم الحكم | | عدم التفاعل | |
|----------|----------|-------|----------|-------------|----------|-----------|----------|-------------|----------|
| البند | الارتباط | البند | الارتباط | البند | الارتباط | البند | الارتباط | البند | الارتباط |
| ١ | ٠.٢٢٢ | ٢ | ٠.٧٤٢ | ٥ | ٠.٦٣٨ | ٣ | ٠.٣٨٩ | ٤ | ٠.٢٦٧ |
| ٦ | ٠.٥١٥ | ٧ | ٠.٦٣٧ | ٨ | ٠.٥٢٢ | ١٠ | ٠.٥٣٩ | ٩ | ٠.٤٠٥ |
| ١١ | ٠.٣٥٤ | ١٢ | ٠.٦٣٢ | ١٣ | ٠.٧٨٤ | ١٤ | ٠.٤٠٧ | ١٩ | ٠.٤٢٦ |
| ١٥ | ٠.٤٦٢ | ١٦ | ٠.٦٦٣ | ١٨ | ٠.٦٢٥ | ١٧ | ٠.٥١٦ | ٢١ | ٠.٥٠٣ |
| ٢٠ | ٠.٥٢٨ | ٢٢ | ٠.٤١٣ | ٢٣ | ٠.٥٧٠ | ٢٥ | ٠.٦٧٦ | ٢٤ | ٠.٣٨٨ |
| ٢٦ | ٠.٥٨٠ | ٢٧ | ٠.٦٤٣ | ٢٨ | ٠.٦٣٣ | ٣٠ | ٠.٥٥٨ | ٢٩ | ٠.٤٠٤ |
| ٣١ | ٠.٣٩٧ | ٣٢ | ٠.٤٣٠ | ٣٤ | ٠.٦٥٣ | ٣٥ | ٠.٥٦٢ | ٣٣ | ٠.٥٧٣ |
| ٣٦ | ٠.٣٧٨ | ٣٧ | ٠.٦٦٤ | ٣٨ | ٠.٧٣٠ | ٣٩ | ٠.٤٤٣ | | |

ويتضح من جدول (١) أنَّ معاملات اتساق العبارات مع أبعادها كانت مناسبة؛ إذ لم يقل معامل ارتباط أي بند بالبعد المنتمي إليه عن ٠,٢ (أبوالمكارم، ٢٠٠٧، ص ٢٢؛ بركات، ٢٠٠٧، ص ١٧٧).

كما تمَّ حساب الاتساق الداخلي للعوامل، وذلك بحساب معاملات ارتباط بين درجة كل عامل من عوامل المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويتضمن جدول (٢) معاملات ارتباط العوامل بالدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢). معامل ارتباط العامل بالدرجة الكلية للمقياس.

| العامل | الارتباط بالدرجة الكلية |
|-------------|-------------------------|
| الملاحظة | ٠.٤٤٦ |
| الوصف | ٠.٦٨٢ |
| التصرف بوعي | ٠.٧٤١ |
| عدم الحكم | ٠.٤٣٢ |
| عدم التفاعل | ٠.٢٥٢ |

ويتضح من جدول (٢) أنَّ الدرجة على الأبعاد الخمسة تتسق بشكل مناسب من الناحية السيكمترية بالدرجة الكلية للمقياس إذ لم يقل معامل ارتباط أي عامل بالدرجة الكلية عن ٠.٢.

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ والقسمة النصفية بأسلوب

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

سبيرمان براون لبيانات الدراسة، وأشارت النتائج كما يوضح جدول (٣) إلى تمتع العوامل والمقياس الكلي بقدر مناسب من الاتساق الداخلي، فيما عدا عاملي الملاحظة وعدم التفاعل انخفض معامل الثبات عن الحد المقبول للثبات (٠.٥) وفقاً لجليفورد (أبوالمكارم، ٢٠٠٧، ص ٢٥). ونظراً لأن عامل الملاحظة أكثر العوامل تأثيراً بخبرات التأمل والتدريب عليها (Bear et al., 2008)، وعامل التفاعل يتضمن حالة التعاطي مع الانفعالات والضغوط. علاوة على قلة البنود المتضمنة في المقياس الأصلي (٨، و٧ بنود على التوالي) فقد قبل الباحث هذه المؤشرات لتتوفر مقارنة للنتائج بالبحوث السابقة التي استخدمت المقياس (انظر عبد الخالق، ١٩٩٣؛ الأنصاري، ٢٠٠٢) وتشير المؤشرات إجمالاً إلى أن قياس الظاهرة موضع الاهتمام متحرر من الخطأ.

جدول (٣). معاملات الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ والقسمة النصفية.

| المقياس | معامل ألفا لكرونباخ | معامل سبيرمان - براون للقسمة النصفية بعد تصحيح الطول |
|---------------|---------------------|--|
| المقياس الكلي | ٠.٧٠٤ | ٠.٧٠٤ |
| الملاحظة | ٠.٣٧٥ | ٠.٢٥٣ |
| الوصف | ٠.٧٤٧ | ٠.٧٥٠ |
| التصرف بوعي | ٠.٧٩٩ | ٠.٧٢٥ |
| عدم الحكم | ٠.٥٩٩ | ٠.٦٣٥ |
| عدم التفاعل | ٠.٢٤١ | ٠.٢٢٨ |

ثانياً: مقياس العرضة للملل

استخدم الباحث في الدراسة الحالية المقياس الأصلي للعرضة للملل الذي أعده "فارمر" و"سندبرج" (1986)، ويتكون من ٢٨ بنداً تتطلب الإجابة بصح أو خطأ. وقام "كيس" Kass و"فودانوفيتش" Vodanovich (1990) بتحويل نظام الإجابة إلى تدرج ليكرت السباعي لزيادة حساسية البنود، وأصبح هذا التعديل في المقياس هو الإصدار الأكثر استخداماً في البحوث (Hunter, et al., 2016).

ترجم الباحث المقياس إلى اللغة العربية، وتتطلب الإجابة أن يحدد الفرد مدى انطباق العبارة (البند) عليه، باختيار واحد من بدائل خمسة (غير موافق على الإطلاق - غير موافق - محايد - موافق - موافق جداً)، وتقدر الدرجات على هذه البدائل على نحو ما يلي ١، ٢، ٣، ٤، ٥، على التوالي، وتُعكس في حالة البنود السلبية. وقد فضل الباحث استخدام التدرج الخماسي؛ إذ لوحظ عند استخدام التدرج السباعي تداخل كبير في منحنيات الاستجابة لكل فئة ما يشير إلى أن الأفراد يجدون صعوبة في التمييز بين بدائل الاستجابة في التدرج السباعي (Struk et al., 2015).

ومنذ نشر كيس و"فودانوفيتش" (1990) مقالتهما، تم اقتراح عدد من كبير من البنى العاملة للمقياس، وأشار عديد من المراجعين إلى عدم وجود بنية عاملية واحدة للمقياس قابلة للتكرار بشكل متسق (Struk et al., 2015; Hunter et al., 2016)؛ لذلك اعتمد الباحث على الدرجة الكلية للمقياس.

١) الصدق

تمتع المقياس الأصلي للعرضة للملل بمؤشرات عدة لصدق التكوين، إذ ارتبط بشكل موجب دال إحصائياً بالمقاييس الأخرى القابلة للملل، وكذلك بمقاييس عدة للحالات الوجدانية السلبية مثل القلق، والاكتئاب، والغضب، والعدوانية، وكذلك ارتبطت بشكل موجب دال إحصائياً بمقاييس الصعوبات الانتباهية والإخفاقات المعرفية، وبعض مقاييس سمات الشخصية مثل العصابية، والاندفاعية، وعمه المشاعر، بينما ارتبط سلبياً بتكوينات مثل الرضا عن الحياة، والرضا عن العمل، والذكاء الوجداني (Vodanovich & Watt, 2015).

وتوفرت عدة مؤشرات للصدق التقاربي للصورة العربية لمقياس العرضة للملل في هذه الدراسة إذ تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس العرضة للملل ومقياس العرضة للملل المختصر الذي أعده ستروك وزملاؤه (Struk et al., 2015)، ومقياس العرضة للملل المختصر ذي العاملين الذي أعده فودانوفيتش وزملاؤه (Vodanovich et al., 2005) وكذلك تم حساب معامل ارتباط مقياس العرضة للملل بمقياس العصابية من بطارية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذي أعده للعربية الأنصاري (٢٠٠٢) الذي يشترك معه في بعض خصال الوجدان السالب، وأشارت نتائج هذه الإجراءات إلى تمتع المقياس بدرجة ملائمة من صدق التكوين كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٤). ارتباط مقياس العرضة للملل بالمقاييس الأخرى.

| الارتباط بمقياس العرضة للملل | اسم المقياس |
|------------------------------|-------------------------------|
| *٠,٨٢٤ | المقياس المختصر للعرضة للملل |
| *٠,٧١٨ | مقياس العرضة للملل فودانوفيتش |
| *٠,٣٣٤ | عامل التحفيز الداخلي |
| *٠,٦٩٤ | عامل التحفيز الخارجي |
| *٠,٦٤٩ | مقياس العصابية |

(* دال عند مستوى دلالة ≥ ٠.٠١)

كما يتوقع أن توفر نتائج الدراسة الراهنة مؤشرا جيدا للصدق التمييزي لمقياس العرضة للملل خلال الكشف عن الارتباط بمقياس اليقظة العقلية بوصفها خبرة مضادة للعرضة

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

للملل.

(٢) الثبات:

تمتع إصدار المقياس ذي التدرج ليكرت السباعي بمعامل ألفا لكرونباخ يتراوح فيما بين ٠.٧٩ و ٠.٩١، وتراوح معامل ثبات إعادة الاختبار بعد مدة أسبوع من ٠.٧٩ إلى ٠.٨٩، وبلغ معامل ثبات إعادة الاختبار بعد شهرين ٠.٧٦. (Hunter et al., 2016, P.2).

وتَمَّ في الدراسة الراهنة التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الغرضة للملل عن طريق حساب معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية، ونتج عن هذا الإجراء حذف ثمانية بنود هي (٣، ٦، ٧، ١٣، ٢٠، ٢٢، ٢٣، ٢٤) إذ قل معامل ارتباطها بالدرجة الكلية عن ٠.٢ في حين تمتعت باقي البنود بمعامل ثبات اتساق داخلي ملائم كما يوضح جدول (٥).

جدول (٥). معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس الغرضة للملل.

| الارتباط | البند | الارتباط | البند |
|----------|-------|----------|-------|
| ٠.٣٦٨ | ١٥ | ٠.٣٧٠ | ١ |
| ٠.٥٤٦ | ١٦ | ٠.٤٢٩ | ٢ |
| ٠.٣٥٧ | ١٧ | ٠.٣٧٩ | ٤ |
| ٠.٢٣٦ | ١٨ | ٠.٢١٠ | ٥ |
| ٠.٤٣٨ | ١٩ | ٠.٢٠٥ | ٨ |
| ٠.٤٩٣ | ٢١ | ٠.٤٧٩ | ٩ |
| ٠.٣٨٤ | ٢٥ | ٠.٥٤٤ | ١٠ |
| ٠.٣٤٣ | ٢٦ | ٠.٤٢١ | ١١ |
| ٠.٣٥٦ | ٢٧ | ٠.٣٦١ | ١٢ |
| ٠.٣٩٣ | ٢٨ | ٠.٥٢٥ | ١٤ |

كما تمَّ في الدراسة الراهنة حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الغرضة للملل بطريقة ألفا كرونباخ فبلغ ٠,٧١٢، وتمَّ حساب معامل الثبات بطريقة القسمة النصفية وتصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون فبلغ ٠,٦٨٥، كما تم حساب معامل ثبات إعادة الاختبار لهذا المقياس أيضا في دراسة عبد الرؤوف (٢٠١٩) علي عينة من الموظفين الحكوميين بوزارة التضامن الاجتماعي بلغ عددهم ٣٠ موظفا (١٩ ذكور، ١١ إناث) بمتوسط عمري ٤١.٢ سنة وانحراف معياري ١٠.٤ سنة بعد شهر ونصف وبلغ ٠,٦٣٦ وهي معاملات ثبات ملائمة، وفي ضوء المؤشرات السابقة نظمنا للخصائص القياسية لمقياس الغرضة للملل لاستخدامه في البحث الراهن.

(٣) إجراءات التطبيق:

تم تطبيق جميع أدوات الدراسة بطريقة جمعية في قاعات الدراسة، واستغرقت

=(٢٤٠) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١

جلستين ، جلسة جمعت طلاب كلية الآداب بتاريخ ١٢/٤/٢٠١٧، وجلسة أخرى جمعت طلاب كلية الصيدلة بتاريخ ٢٩/٤/٢٠١٧ ، وبلغت مدة جلسة التطبيق في حدود ٣٥ دقيقة اشتملت علي التعليمات والاستفسارات ، وتضمنت حافظة الاختبارات : مقياس اليقظة العقلية ، والعصابية ، والغرضة للملل بالترتيب ذاته ، علاوة علي حافظة من الصور المختصرة لمقاييس الغرضة للملل .وقد روعي في معاملة المشاركين المعايير الأخلاقية التي أقرتها جمعية علم النفس الأمريكية سنة ١٩٩٢ (Goodwin,1995,PP.32-42)، من حيث موافقتهم طواعية علي المشاركة في البحث ، ومعرفتهم بالهدف العام للبحث، والحفاظ علي سرية البيانات المتجمعة، وحققهم في الانسحاب من المشاركة في أي وقت، وعدم الربط بين اشتراكهم وأي نوع من التقييم الرسمي.

نتائج الدراسة:

للكشف عن اعتدالية توزيع الدرجات استخرج الباحث معاملات الإحصاء الوصفي المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والتفلطح، وذلك للاطمئنان على استخدام الاختبارات المعلمية لاختبار فروض البحث، كما يوضح جدول (٦) التالي:

جدول (٦). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والتفلطح لبيانات

الدراسة.

| اسم الاختبار | ن | المتوسط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|----------------|----|---------|-------------------|----------------|---------------|
| اليقظة العقلية | ٩٩ | ١٢٠.٩٨ | ١٣.٨٦ | ٠.٠٢١ | ٠.٠٠٢ - |
| الملاحظة | ٩٩ | ٢٦.٣٠ | ٤.٤٦ | ٠.٢٦ - | ٠.٦١ - |
| الوصف | ٩٩ | ٢٥.٠٩ | ٥.٨٥ | ٠.١٦ | ٠.٣٢ - |
| التصرف بوعي | ٩٩ | ٢٧.٢٣ | ٦.٤٩ | ٠.٣٩ - | ٠.٢٥ - |
| عدم الحكم | ٩٩ | ٢١.٤٨ | ٤.٩٢ | ٠.١٥ - | ٠.٢٩ - |
| عدم التفاعل | ٩٩ | ٢٠.٨٥ | ٣.٧٠ | ٠.١١ - | ٠.٦٠ - |
| الغرضة للملل | ٩٩ | ٦١.٢٩ | ٨.٨٢ | ٠.٢٣ - | ٠.١٠ - |

يتضح من جدول (٦) السابق اعتدالية توزيع بيانات الدراسة، إذ إن قيم معامل الالتواء، أقل من اثنين (٢) والتفلطح أقل من أربع (٤) في جميع بيانات الدراسة (Unsworth, et al., 2012, P.7). ويمكن في ضوء ذلك الاطمئنان إلى اعتدالية توزيع بيانات الدراسة، واستخدام الاختبارات المعلمية على بيانات الدراسة بأمان لاختبار فروض البحث، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة:

النتائج الخاصة بالعلاقات الارتباطية بين الغرضة للملل واليقظة العقلية.

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الغرضة للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية،

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

ومظاهرها الخمسة وذلك لاختبار صحة الفرض الأول للدراسة وأظهرت النتائج ارتباطاً عكسياً دالاً بين العرضة للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية، كما يوضح جدول (٧).

جدول (٧). الارتباط بين العرضة للملل واليقظة العقلية ومظاهرها الفرعية.

| المقياس | معامل الارتباط بالعصابية |
|------------------------|--------------------------|
| الدرجة الكلية لليقظة | *-٠.٦٣٢ |
| الملاحظة | -٠.٠٧٣ |
| الوصف | *-٠.٥١٢ |
| التصرف بوعي | *-٠.٥١٦ |
| عدم الحكم على الخبرات | *-٠.٤٠٦ |
| عدم التفاعل مع الخبرات | -٠.٠٢٥ |

(* دال عند مستوى دلالة ≥ 0.0001 one tailed.)

كما تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين العرضة للملل والمظاهر الخمسة لليقظة العقلية، وأظهرت النتائج ارتباطاً عكسياً دالاً بين العرضة للملل والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات، بينما كانت العلاقة الارتباطية غير دالة مع عامل الملاحظة عدم التفاعل مع الخبرات، كما يوضح جدول (٧)، وتتسق هذه النتيجة مع نتائج بير وملاءه Baer et al., (2004)، التي أشارت إلى أنّ الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية هي المقاييس الفرعية الأعلى ارتباطاً بالأعراض النفسية، والعصابية وقمع التفكير وصعوبة تنظيم الانفعال، بينما عدم التفاعل والملاحظة لديها ارتباطات ضعيفة مع المقاييس السابقة، الذي يتسق مع نتائج الدراسة الراهنة فعلاقة عامل الملاحظة بالأعراض النفسية كانت عكسية قوية- فقط- عند الأفراد الممارسين للتأمل (Baer et al., 2008) ما يشير إلى حساسيته المرتفعة مقارنة بالوجوه الأخرى لخبرات التأمل التي تجعل الشخص أكثر وعياً بالمنبهات الداخلية والخارجية، دون أن يشوش هذا الوعي المتزايد على أدائهم.

النتائج الخاصة بتحليل الانحدار

تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise) للكشف عن الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية الخمسة في التنبؤ بالدرجة الكلية للعرضة للملل والتحقق من صحة الفرض الثاني للدراسة كما يوضح جدول (٨) التالي:

جدول (٨). الانحدار المتعدد التدريجي لتأثير العوامل الخمسة لليقظة العقلية على الغرضة للملل.

| المتغيرات المستقلة | R Square | ف | معامل الانحدار | معامل الانحدار المعياري | ت | المقدار الثابت | R Square Change |
|--------------------|----------|---------|----------------|-------------------------|--------|----------------|-----------------|
| • التصرف بوعي | ٠.٤٥٧ | **٢٦.٦١ | -٠.٣٩٨ | -٠.٢٩٣ | -٣.٤٠٩ | ٩٦.٩١ | **٠.٢٦٦ |
| • الوصف | | | -٠.٥٩٣ | -٠.٣٩٣ | -٤.٩٢١ | | **٠.١٣٤ |
| • عدم الحكم | | | -٠.٤٦١ | -٠.٢٥٧ | -٣.١٥٢ | | *٠.٠٥٧ |

(*) دال عند مستوى دلالة ≥ ٠.٠١ (**) دال عند مستوى دلالة ≥ ٠.٠٠١

وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد (التدريجي) ثلاثة نماذج للتنبؤ، وكان النموذج الثالث الذي اشتمل على عامل التصرف بوعي والوصف وعدم الحكم الأكثر إسهامًا في التنبؤ بالغرضة للملل، إذ اقتصر عرضه في جدول تحليل الانحدار المتعدد التدريجي السابق، حيث بلغت نسبة المساهمة وفقًا لمعامل التحديد ٤٥,٧%. وكان النموذج دالًا إذ كانت قيمة ف دالة عند مستوى ٠.٠٠١ وكانت المتغيرات الثلاث التي تضمنها النموذج دالة حيث كانت جميع قيم ت دالة عند مستوى ٠.٠٠١ و ٠.٠٠٠١ وكان عامل التصرف بوعي أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالغرضة للملل، إذ أسهم وحده بمقدار ٢٦,٦%، وتلاه في قوة التأثير عامل الوصف، إذ أسهم بمقدار ١٣,٤%، ثم عامل عدم الحكم أسهم بمقدار ٥,٧%، وتم إقصاء عاملي الملاحظة، وعدم التفاعل من معادلة الانحدار لضعف إسهامهما.

مناقشة النتائج

إنَّ العلاقة العكسية بين الغرضة للملل واليقظة العقلية يمكن تفسيرها من منظور معرفي يتصور الغرضة للملل بوصفها قصورًا انتباهيًا مثل: (Eastwood et al., 2012; Fisher, 1993; Todman, 2003).

وقد وجدت عديد من الدراسات علاقة سلبية بين الغرضة للملل وكفاءة القدرات الانتباهية، على سبيل المثال، كشف ليبرا (2011) عن ارتباط سلبي بين الغرضة للملل والوعي الانتباهي اليقظ، ويشير هذا إلى أنَّ الأفراد المعرضين للملل أقلَّ انتباهًا ويفقدون المنبهات المستهدفة في البيئة، كما حققوا درجات أقلَّ من المتوسط في المهام التي تتطلب اليقظة (Kass et al., 2001)، كما أشارت دراسات أخرى إلى وجود علاقة موجبة بين الغرضة للملل والدرجات على استبيان الإخفاقات المعرفية، وهو مقياس لوعي الفرد بمدى تعرضه للأخطاء المعرفية خلاله المهام الشائعة في الحياة اليومية، مثل نسيان إيقاف الموقد أو

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

الضوء في غرفة مثل (Malkovsky et al., 2012; Wallace et al., 2002). ويعود ضعف أداء مرتفعي العُرْضة للملل في المهام التي تتطلب الانتباه إلى نقص مستوى الاستثارة الفسيولوجية في ضوء تصور فيشر (1993) للملل بوصفه حالة من الاستثارة الفسيولوجية المنخفضة، إذ إن مستويات كافية من الاستثارة الفسيولوجية مطلوبة من أجل أداء مهمة ناجحة ومستدامة. ويفسر هذا حاجتهم إلى مزيد من التنبيه، الذي يفهم أحيانا إلى السلوكيات الإدمانية بحثا عنه، كما أوضحت دراسات عدة مثل (Mercer & Estwood, 2010; Read et al., 2011; LePera, 2011; Chaney, & Blalock, 2006). في المقابل إنَّ الجانب الرئيس لليقظة العقلية يرتبط باستنهاض وظائف التنظيم الذاتي الملائمة في الانتباه والانفعال (Brown & Ryan, 2003; Bishop et al., 2004; Jha et al., 2007) حيث تشجع حالة اليقظة العقلية الفرد على التركيز في اللحظة الراهنة بوعي، ودون إصدار أحكام، وبشكل منفتح ومرن، فبدلاً من التفكير في الفشل السابق والفرص الضائعة والمستقبل تُشجع اليقظة العقلية الفرد على ترك أنماط التفكير السالبة من خلال استكشاف الخيارات المستقبلية الأخرى والتقدم للأمام دون التفكير في أخطاء الماضي (هوفمان، ٢٠١٢). وتحسن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية المراقبة والانتباه، وتُكسِر حدة (الاجترار)، الذي يمكن أن يؤدي إلى الوجدان السالب. فالأفكار السلبية التي تنشط الاجترار يتم ملاحظتها واعتراضها، ويتم فحص الانفعالات بدلاً من الاستجابة لها (Breslin et al., 2006; Rush, 2013). لذلك ارتبطت اليقظة العقلية سلبياً بالعصابية، والقلق، والاكتئاب، والتقلب الانفعالي (Rush, 2013).

وارتبطت العُرْضة للملل على وجه التحديد بثلاثة مظاهر أساسية لليقظة العقلية، التصرف بوعي، والوصف، وعدم الحكم.

فيما يخص "عامل التصرف بوعي" ارتبطت العُرْضة للملل به سلبياً، وكان أكثر عوامل اليقظة العقلية تنبؤاً بالعُرْضة للملل، وهو عامل يقيس قدرة الفرد على الانتباه لنشاطه في اللحظة الراهنة واتسقت هذه النتيجة مع نتائج البحوث السابقة مثل (LePera, 2011; Struk et al., 2015).

إنَّ الانتباه ينظم النشاط العقلي، ويتوقع أن تؤدي الصعوبات في الحفاظ على الانتباه أو تنظيمه إلى انخفاض مستويات الرضا والاهتمام، كما في حالة الملل، إذ لا تتحقق مواجهة فعالة للملل دون تحكم انتباهي جيد. يذكر هاملتون وزملاؤه (1984) أن "التمتع الجوهري يتميز بالمشاركة المكثفة والاهتمام والتركيز التام أو الاستغراق" (Jurich, 2005,11).

لذا يُتوقع أن الأفراد المرتفعين في عامل التصرف بوعي يكون لديهم تحكم انتباهي أفضل يمكنهم من التركيز في المهمة الحالية وتجنب التداخل بفعل الانفعالات عندما يواجهون المواقف الانفعالية في حين أن المنخفضين في عامل التصرف بوعي يُهاجمهم التفكير السلبي والانفعال السلبي، ويكونون أكثر حساسية للتأثير المتميز للانفعالات (Siyaguna, 2016)، لذلك تتبأ التصرف بوعي بمستويات منخفضة من الاكتئاب (Cash & Whittingham, 2010)، والأفكار الاجترارية (Evans & Segerstrom, 2011).

وفيما يخص عامل الوصف بوصفه أحد مظاهر اليقظة العقلية كان الارتباط سلبياً بالعرضة للملل، وجاء في المرتبة الثانية في قدرته التنبئية بالعرضة للملل، ويُفسر ارتباط العرضة للملل بهذا العامل المشاعر السلبية المصاحبة للعرضة للملل؛ إذ إنَّ وصف الانفعالات وتسميتها واحدة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي تساعد على التعرف على الانفعالات والاعتراف بها وصياغتها في صورة كلمات بدلاً من التفاعل معها أو محاولة التغلب عليها، وتُسهّم في صقل الوعي الانفعالي الذي يساعد على تحرير جهدنا للتركيز على الأشياء محل انتباهنا، ودفع الشعور بالملل، في حين أنه في المقابل مراقبة المزاج وتوجيه انتباهنا للاجترار حول حالتنا المزاجية يقلل قدرتنا على الانتباه للمنبهات الخارجية والاستغراق التام في نشاطنا الحالي، ويزداد لدينا احتمالية معايشة الوجدان غير السار المرتبط بالملل (Lee, 2017). واتسقت هذه النتيجة مع نتائج هاريس (2000) إذ وجد أن العرضة للملل ارتبطت إيجابياً بمراقبة المزاج وسلبياً بتسمية المزاج في ضوء المقياس الذي أعده سونكلز وجليانو (1995) للوعي بالمزاج.

إنَّ العرضة للملل من المنظور الانفعالي يحمل المعاناة من الوجدان السالب بسبب انخفاض الوعي الانفعالي أي فقدان القدرة على وصف الانفعالات والاعتراف بها وتسميتها وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية وعدة دراسات أخرى مثل (Lieberman, et al., 2007; Creswell, et al., 2007; Harris, 2000; Eastwood et al., 2007).

وفيما يخص عامل عدم الحكم، كان الارتباط سلبياً بالعرضة للملل، وجاء في المرتبة الثالثة في قدرته التنبئية بالعرضة للملل، ويُمكن تفسير ذلك في ضوء أن تقييم الفرد السلبي لحالته الدافعية جانب معرفي للعرضة للملل (Eastwood et al., 2007)، ويتعلق بشكل مباشر باليقظة العقلية، إذ إنَّ مكوناً رئيساً لليقظة العقلية هو خاصية عدم الحكم، التي تتطلب من الفرد ألا يكون نقدياً أو تقييمياً في استجابته لأفكاره ومشاعره. إنَّ منحى التأمل باليقظة العقلية ينظر إلى كل المحتويات العقلية بوصفها خبرات يمكن ملاحظتها دون الحاجة

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

إلى التقييم أو التفاعل، لذلك كان عامل عدم الحكم مُنبئاً في الدراسات السابقة بمستويات منخفضة من الاكتئاب، والقلق، والضغط (Cash & Whittingham, 2010)، والأفكار الاجترارية (Evans & Segerstrom, 2011)، وفسر هذا العامل آلية تأثير الضغوط اليومية في الإصابة بالاكتئاب (Ciesla, et al., 2012) واجترار الضغوط (Chamberlain et al., 2016).

ذهب هاريس (2000) إلى أنه في حالة اليقظة العقلية الشديدة يمكن أن ينظر الأفراد إلى حالة الملل على أنها فرصة للتفكير التأملي والاسترخاء أو تعزيز الإبداع؛ إذ إن الأفراد الأكثر يقظة قد ينظرون إلى حالة الملل بوصفها أقل كرها بالمقارنة بالآخرين، كما نكر كابات- زين (2005) "عندما تُلقَى انتباهك إلى الملل، ليس بوصفه حالة سلبية فإنه يصبح مثيراً للاهتمام في حد ذاته بشكل لا يصدق. ولن تشعر بالقيود والرغبة في الهروب سعياً نحو الإثارة وشغل الانتباه. بل في المقابل، قد تستخدمه بوصفه فرصةً لتحقيق مزيدٍ من الوعي الذاتي نحو ذهن هادئ" (Lee, 2017, P.128).

استنتاجات ختامية

إن النتائج الحالية تمد بدليل واقعي إضافي أن العرضة للملل واليقظة العقلية مفاهيم متقابلة، وتؤيد تصوراً للعرضة للملل بوصفها خبرة غير سارة ناتجة عن قصور انتباهي وتقدم دليلاً نظرياً يؤكد أهمية التدخل باستخدام تدريب اليقظة العقلية لخفض النتائج السلبية وأوجه القصور الانتباهية المرتبطة بالعرضة للملل، ويُمكن تلخيص دور اليقظة العقلية في التحرر من الملل في النقاط الآتية:

- 1- التصرف بوعي: يمنحنا إمكانية التركيز في النشاط الحالي والانشغال التام به ضد أي محاولة لاجترار الأفكار أو شرود الذهن.
- 2- الوصف: يمنحنا مهارة تسمية انفعالاتنا السلبية وتحديدتها والاعتراف بها من ثم عدم السماح لها بانتراعنا بعيداً عن تركيزنا الحالي.
- 3- عدم الحكم: يعطينا إمكانية النظر إلى الملل من زاوية أخرى وفرصة للتفكير التأملي والإبداع بدلاً من التذمر والبحث عن الإثارة.

كما تلقي نتائج هذه الدراسة بظلالها في المجال التربوي إذ تلفت النظر لأهمية المشاركة في المهام أو المواقف لدى الطلاب في العملية التعليمية وذلك لدفع الملل وتعزيز الاهتمام. عن طريق تبني طرق تدريس حديثة متنوعة والابتعاد عن التلقين، والتركيز علي التطبيق والنشاطات والعمل وزيادة التفاعل والتواصل بين الأساتذة والطلاب، يذكر هاملتون وزملاؤه (1984) أن

"التمتع الجوهري يتميز بالمشاركة المكثفة والاهتمام والتركيز التام أو الاستغراق" (Jurich , 2005,P.11، ووجد سيب وفودانوفيتش (1998) علاقة بين حالة التدفق وانخفاض الملل، إذ وجدوا أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الاستغراق الانتباهي، الذين هم "قادرون على الانتباه بشكل كامل"، أقل عرضة للملل.

قوائم المراجع

أولاً مراجع باللغة العربية:

أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات نوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب. مجلة الإرشاد النفسي- عين شمس، ٥١، ١-٦٨.

أبوالمكارم، فؤاد (٢٠٠٧). بعض المحددات النفسية الاجتماعية لأساليب الانتباه لدى طلاب الجامعات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٦ (٣)، ٥٠-١.

إسماعيل، كمال (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة كلية التربية (جامعة بنها)، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.

الأنصاري، بدر (٢٠٠٢). المرجع في مقاييس الشخصية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

البحيري، عبد الرقيب والضبع، فتحي وطلب، أحمد والعواملة، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي-عين شمس، ٣٩، ١١٩-١٦٦.

بركات، نافذ (٢٠٠٧). التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS. الجامعة الإسلامية: قسم الاقتصاد والإحصاء التطبيقي.

زكي، هناء محمد، وحلمي، أمنية حسن محمد (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية،

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

٢٩ (١٠٤)، ٤٠٩-٤٦٨

السيد، هدى جمال محمد (٢٠١٨). اليقظة العقلية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين من الجنسين. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رأثم)، ٢٨ (٤)، ٨٨٣-٩٤٥.

الضبع، فتحي وطلب، أحمد (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي-عين شمس، ٣٤، ١-٧٥.

عبد الخالق، أحمد (١٩٩٣). استخبارات الشخصية. ط٢، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد الرؤوف، عرفه (٢٠١٩). بعض المتغيرات النفسية المنبئة بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة سوهاج.

عبد الحميد، هبة جابر، ومحمد، محمد عبد العظيم (٢٠١٩). فاعلية العلاج المعرفي القائم على اليقظة العقلية للأطفال في تحسين الوظائف التنفيذية وخفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة التربوية- سوهاج، ٦٣، ٤٩٥-٥٦١.

عطية، عائشة علي رف الله (٢٠١٨). الإسهام النسبي لليقظة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط في التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة الفيوم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٨ (١٠٠)، ٣٤٧-٤١٨.

علام، سحر فاروق (٢٠١٦). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمعن والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية، ٢٦ (١)، ١٨٥-٨٥.

مجمع اللغة العربية (١٩٩٨). المعجم الوجيز. وزارة التربية والتعليم، مصر.

هوفمان، اس جي (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر. ترجمة مراد علي عيسى، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

== (٢٤٨) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*(2), 85–90.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*, 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S.,... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*, 329–342. doi:10.1177/1073191107313003
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11* (3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Breslin, F. C., Zack, M., & McMains, S. (2006). An information-processing analysis of mindfulness: implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(3), 275–299. doi:10.1093/clipsy.9.3.275
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 242–248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness:

Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

Burke, C. A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. doi:10.1007/s10826-009-9282-x

Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180–211. doi:10.1037/0033-2909.132.2.180

Calvete, E., Orue, I., & Sampedro, A. (2017). Does the acting with awareness trait of mindfulness buffer the predictive association between stressors and psychological symptoms in adolescents? *Personality and Individual Differences*, 105, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.055>.

Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177–182.

Chamberlain, D., Williams, A., Stanley, D., Mellor, P., Cross, W., & Siegloff, L. (2016). Dispositional mindfulness and employment status as predictors of resilience in third year nursing students: a quantitative study. *Nursing Open*, 3(4), 212–221. doi:10.1002/nop2.56

Chaney, M. P., & Blalock, A. C. (2006). Boredom proneness, social connectedness, and sexual addiction among men who have sex with male internet users. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 26(2), 111–122. doi:10.1002/j.2161-1874.2006.tb00012.x

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. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1769379>

Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S., & Updegraff,

- J. A. (2012). Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(6), 760–770. doi:10.1080/15374416.2012.698724
- Creswell, J.D., Way, B.M., Eisenberger, N.I., & Lieberman, M.D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medication*, 69(6):560-5. doi:10.1097/psy.0b013e3180f6171f
- Damrad-Frye, R., & Laird, J. D. (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 315–320. doi:10.1037/0022-3514.57.2.315
- Danckert, J., & Merrifield, C. (2018). Boredom, sustained attention and the default mode network. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2507–2518. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4617-5>.
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1035–1045. doi: 10.1016/j.paid.2006.08.027
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2011). Why do Mindful People Worry Less? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 6, 505-510.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50, 4–17. doi:10.1207/s15327752jpa5001_2
- Fetterman, A. K., Robinson, M. D., Ode, S., & Gordon, K. H. (2010). Neuroticism as a risk factor for behavioral dysregulation: a mindfulness-mediation perspective. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(3), 301–321.

Fisher, C. D. (1993). 'Boredom at work: A neglected concept', *Human Relations*, 46, 395-417. doi: 10.1177/001872679304600305

Glomb, T. M, Duffy, M. K, Bono, J. E., & Yang, T. (2012). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resource Management*, 30, 115-157.

Goodwin, C. J. (1995). *Research in Psychology: Methods and Design*, New York: John Wiley & Sons, Inc.

Grégoire, S., Lachance, L., & Taylor, G. (2015). Mindfulness, mental health and emotion regulation among workers. *International Journal of Wellbeing*, 5(4).

Harris, M.B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*. 30, 576-598. doi: 10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x

Horner, B. E. (2017). *Proneness to Boredom, Time Structure, and Cognitive Distortions in a Chinese Sample*, (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.

Hunter, A., Hunter, J.A., & Eastwood J.D. (2016) Boredom Propensity. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (PP.1-4). Springer, Cham. doi 10.1007/978-3-319-28099-8_1050-1

Isacescu, J., & Danckert, J. (2018). Exploring the relationship between boredom proneness and self-control in traumatic brain injury (TBI). *Experimental Brain Research*, 236(9), 2493–2505. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4674-9>.

Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive Affective and Behavioral Neurosciences*, 7(2), 109–119. doi: 10.3758/cabn.7.2.109

Johnson, N. (2007). *Self-report measures of mindfulness: A review of the literature*. (Master's thesis), Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.

- Jurich, D. (2004). *Attribution of boredom: Attentional factors and boredom proneness*. (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kass, S. J., Vodanovich, S. J., Stanny, C. J., & Taylor, T. M. (2001). Watching the clock: Boredom and vigilance performance. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 969-976. doi: 10.1177/003151250109203c01
- Keng, S-L., Smoski, M.J., & Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Krotava, I., & Todman, M. (2014). Boredom severity, depression and alcohol consumption in Belarus. *Journal of Psychology and Behavioral Science*. 2(1), 73-83.
- Lee, K. S. F. (2017). *Boredom Proneness and Symptoms of Anxiety, Depression and Stress: The Moderating Effect Of Mindfulness* (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Lee, F. K. S., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.001>
- LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *New School Psychology Bulletin*. 8, 15-25. doi: 10.1037/e741452011-003
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: affect

labeling disrupts amygdala activity to affective stimuli. *Psychological Science*, 18, 421-428. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x

Lorentz, N. (2012). *Measuring Mindfulness: A Critical Review*. (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.

Malkovsky E., Merrifield C., Goldberg, Y., & Danckert J. (2012). Exploring the relationship between boredom and sustained attention. *Experimental Brain Research*. 221, 59-67. doi: 10.1007/s00221-012-3147-z

Mercer, K. B., & Eastwood, J. D. (2010). Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by "boredom." *International Gambling Studies*. 10, 91–104. doi: 10.1080/14459791003754414

Mercer-Lynn, B., Flora, B., Fahlman, S. A., & Eastwood, J. (2011). The measurement of boredom: Differences between existing self-report scales. *Assessment*, 20(5), 585–596. <https://doi.org/10.1177/1073191111408229>.

Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *Psychological Record*, 43, 3-12.

Minty, S. (2018). *Boredom Proneness and Distracted Driving Behavior* (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.

Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803–818. <https://doi.org/10.1037/pas0000268>.

Raffaelli, Q., Mills, C., & Christoff, K. (2017). The knowns and unknowns of boredom: A review of the literature. *Experimental Brain Research*, 236(9), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s00221-017-4922-7>.

Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A

- critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32–43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>.
- Reid, R. C., Garos, S., & Carpenter, B. N. (2011). Reliability, validity, and psychometric development of the Hypersexual Behavior Inventory in an outpatient sample of men. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 18, 30–51. doi: <https://doi.org/10.1080/10720162.2011.555709>
- Rush, C. (2013). *Mindfulness mediates neuroticism as a predictor of self-control and impulsivity: Potential implications for behavioral regulation*. (Master's thesis) Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Seib, H. M., & Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption. *Journal of Psychology*, 132(6), 642-652. doi:10.1080/00223989809599295 PMID:9857501
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Sharma, J. & Singh, A. (2016). A study on Mindfulness, Regulation of emotion and Mental well-being among Young Adults. *International Research Journal of Management science & Technology*, 7(9), 109-117.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In: F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). New York: Springer.
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Joy, S.D.S., Winton, A.S.W., Sabaawi, M., Wahler, R.G., & Singh, J. (2007). Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 15(1), 56-63. doi: 10.1177/10634266070150010601
- Siyaguna, T. J. (2016). *Do highly mindful individuals experience less*
- المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١ = (٢٥٥)

interference as a result of better attention control and emotion regulation? (Doctoral dissertation,). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.

Struk A. A., Carriere J. S. A., Cheyne J. A., & Danckert J. (2015). A Short Boredom Proneness Scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346-359.

Sundberg, N.D., Latkin, C.A., Farmer, R.F., & Saoud, J. (1991). Boredom in young adults: gender and cultural comparisons. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 22, 209-223. doi: 10.1177/0022022191222003

Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949. doi: 10.1177/0146167295219008

Todman, M. (2003). Boredom and psychotic disorders: cognitive and motivational issues. *Psychiatry*, 66(2), 146-167. doi:10.1521/psyc.66.2.146.20623

Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23-43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>.

Trunnell, E. P., White, F., Cederquist, J., & Braza, J. (1996). Optimizing an outdoor experience for experiential learning by decreasing boredom through mindfulness training. *The Journal of Experiential Education*, 19(1), 43-49.

Unsworth, N., Brewer, G. A., & Spillers, G. J. (2012). Variation in Cognitive Failures: An Individual Differences Investigation of Everyday Attention and Memory Failures. *Journal of Memory and Language*, 67, 1-16. doi:10.1016/j.jml.2011.12.005

VandenBos, G.R. (2015). *APA Dictionary Of Psychology*. Washington: American psychological association.

Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2015). Self-Report Measures of Boredom: An Updated Review of the Literature. *The Journal of*

- Psychology*, 150(2), 196–228.
doi:10.1080/00223980.2015.1074531
- Vodanovich, S.J., & Rupp, D.E. (1999). Are procrastinators prone to boredom. *Social Behavior and Personality*, 27, 11-16.
- Vodanovich, S.J., Wallace, J.C., & Kass, S.J. (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. doi: 10.1207/s15327752jpa8503_05
- Wallace, J. C., Kass, S. J., & Stanny, C. J. (2002). The Cognitive Failures Questionnaire revisited: Dimensions and correlates. *Journal of General Psychology*, 129, 238-256 doi: 10.1080/00221300209602098
- Wang, Y., Yang, H., Montag, C., & Elhai, J. D. (2020). Boredom proneness and rumination mediate relationships between depression and anxiety with problematic smartphone use severity. *Current Psychology*, 1-11.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01052-0>
- Watt, J. D., & Vodanovich, S. J. (1992). Relationship between boredom proneness and impulsivity. *Psychological Reports*, 70, 688-690. doi:10.2466/PRO.70.3.688-690 PMid:1620756
- Yang, X., Fan, C., Liu, Q., Lian, S., Cao, M., & Zhou, Z. (2019). The mediating role of boredom proneness and the moderating role of meaning in life in the relationship between mindfulness and depressive symptoms. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00408-5>
- Yang, X. J., Liu, Q. Q., Lian, S. L., & Zhou, Z. K. (2020). Are bored minds more likely to be addicted? The relationship between boredom proneness and problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 108.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106426>
- Zhou, S. X., & Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning (IJCBL)*, 2(4), 34–48.

الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين

Boredom Proneness and Their Relationship to Faces of Mindfulness Among University Students.

Ashraf M. Naguib

Dert. Psychology – Sohag University

Abstract

The goal of the present research was to study the relation between boredom proneness and faces of mindfulness. Study sample consisted of (99) university students with an average age of 20.51 years and a standard deviation of ± 0.95 years. The researcher used the five faces measure of mindfulness and boredom proneness scale. Results showed a negative correlation between boredom proneness and the total score of mindfulness and its five facets, except for non-interact with experiences factor and observe factor, the relation was not statistically significant. The most predictive factor of boredom proneness was “Act aware” which alone contributed 26,6% of the explained variance. Overall, the results indicated that lack of low self-organization skills of attention explain the negative affect associated with boredom.

Key words: Mindfulness - Boredom Proneness- University Student.