

مقياسُ العُرْضةِ للمللِ المختصر: صلاحيتُهُ القياسية وارتباطُهُ المعرفية والوجدانية^١

د./ أشرفُ مُحَمَّدُ نَجيبُ عبد اللطيف^٢

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة سوهاج

مُلخَص

العُرْضة للملل نزعاً لمعايشة خبرة الملل، ويستخدم في قياسها بشكلٍ شائعٍ مقياس Farmer & Sundberg (الإصدار الكامل)، الذي أعده "فارمر" و"سندبرج" (1986)، وعلى الرغم من ذلك؛ لم يخل هذا الإصدار من مشكلات: أبرزها عدم استقرار بنيته العملية؛ لذلك ظهر إصداران مختصران للعُرْضة للملل، الأول: ثنائي العوامل (Vodanovich et al., 2005)، والثاني أحادي العامل (Struk et al., 2017)، وهو يمثل النسخة الأحدث لهذا المقياس. وهدفُ البحثُ الرَّاهنُ إلى دراسة مؤشرات صدق التكوين للإصدار العربي من المقياس المختصر أحادي البعد في ارتباطه بمتغيرات وجدانية: القلق، والاكتئاب، والعصابية، ومتغيرات معرفية: الإخفاقات المعرفية، واليقظة العقلية، والتحقق من ملائمة بنيته العملية مقارنةً بالمقياس المختصر ثنائي العوامل، وكذلك سعت إلى تفسير علاقة العُرْضة للملل بمتغيرات الوجدان السالب عن طريق الكشف عن التأثيرات الوسيطة لمتغيرات الإخفاقات المعرفية واليقظة العقلية في هذه العلاقات. وتكوّنت عينة الدراسة من ٢٣٧ مشاركاً من طلاب الجامعة والعاملين بالقطاع الحكومي بمتوسط عمري قدره ٣٢,٦٢ سنة، وانحراف معياري قدره ١٢,٨١ سنة، وأظهرت النتائج ارتباطاً موجباً بين العُرْضة للملل بالمقياس المختصر والقلق والاكتئاب والعصابية والإخفاقات المعرفية، وارتباطاً سالباً باليقظة العقلية، وملائمة أفضل للبناء أحادي البعد مقارنة بالبناء ثنائي العوامل، كما كشفت النتائج عن وساطة كُلية للإخفاقات المعرفية في علاقة العُرْضة بالملل والقلق والاكتئاب، ووساطة جزئية لليقظة العقلية في علاقة العصابية بالعُرْضة للملل، وأيدت هذه النتائج تصوراً نظرياً للعُرْضة للملل بوصفها إخفاقاً في تنظيم الذات، وخلصت النتائج - إجمالاً - إلى مؤشرات جيدة لصدق تكوين الإصدار العربي لمقياس العُرْضة للملل المختصر وتطبيقات مهمة في المجال الإكلينيكي.

الكلمات المفتاحية: العُرْضة للملل - مقياس العُرْضة للملل المختصر - صدق التكوين.

^١ تم تسليم البحث في ٢٠٢١/١/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢١/٢/١٧

^٢ ت: ٠١٠٠٨٧٢٤٠٣٣ Email: ashrafnaguib2012@yahoo.com

== مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==
مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية^٢

د./ أشرف محمد نجيب عبد اللطيف^٤

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة سوهاج

مقدمة

يُعد الملل شعوراً شائعاً في الحياة اليومية، وأوضحت دراسة مسحية أجراها المركز الدولي للإدمان عام ٢٠٠٣ على الشباب الأمريكي أن ٩١% من المستجيبين أقرّوا المرور بخبرة الملل (Eastwood et al., 2012, P.482)*، وهي "حالة من الاستثارة المنخفضة نسبياً، وعدم الرضا؛ تنجم عن موقف يفتقد الإثارة الملائمة" (Mikulas & Vodanovich, 1993, P.3)، يصفها الأشخاص غالباً بأنها سبب شعورهم بالاكنتاب (VandenBos, 2015, P.139)، ولكنها تختلف عن الاكنتاب إذ تتضمن فقدان الاهتمام ولا تشمل الحزن (Farmer & Sundberg, 1986, P.15). وتوصف بأنها "خبرة كريهة لرغبة تفتقد القدرة على الانخراط في نشاط مرض" (Eastwood et al., 2012, P. 482).

ويختلف الأشخاص في قابليتهم للشعور بالملل، الذي يُعرف بالعرصة للملل^(٥) (Isacescu et al, 2017; Struk et al., 2017)، التي ارتبطت بعدد من النواتج أو العوائد النفسية الاجتماعية غير المرغوبة، شملت الوجدان السالب مثل الاكنتاب والقلق (Lepera, 2011)، والإخفاقات المعرفية (Wallace, et al., 2003)، وضعف الأداء الأكاديمي (Tze et al., 2016)، والسلوكيات المضطربة مثل الاعتماد على المواد النفسية (Weybright et al., 2016)، كما ارتبطت العرصة للملل أيضاً بالاستخدام المشكل للهاتف المحمول، ذلك أن الأشخاص الذين يحصلون

^٣ تم تسليم البحث في ٢٠٢١/١٥ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢١/٢/١٧

^٤ ت: ٠١٠٠٨٧٢٤٠٣٣ Email: ashrafnaguib2012@yahoo.com

* وفقاً 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.

(5) Boredom Proneness.

على درجة مرتفعة على العرضة للملل، عادة في حالة استثارة منخفضة، يسعون إلى المثيرات الجديدة للوصول إلى مستوى الإثارة المأمول (Zhang et al., 2019). كما اهتمت البحوث في هذا المجال بكشف الخصال التي يتسم بها الأفراد مرتفعو العرضة للملل؛ إذ كشفت أن خصلاً عدة ارتبطت بالعرضة للملل؛ فمثلاً أظهر الأفراد مرتفعو العرضة للملل زيادة في الاندفاعية (Watt & Vodanovich, 1992) ومستويات مرتفعة من الضجر^(٦)، وحاجة إلى التغيير (Vodanovich & Rupp, 1999) وحافزا كبيرا للتنبيه؛ إذ ارتبطت العرضة للملل بعدد من أشكال تعاطي المخدرات والسلوكيات الإدمانية في الإنتاج البحثي للعرضة للملل، مثل تعاطي الكحول (Krotava & Todman, 2014) وإدمان الجنس عبر الإنترنت (Chaney & Blalock, 2006) والمقاومة المرضية (Mercer & Estwood, 2010).

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., 2017). وفيما يخص ارتباطات العرضة للملل بالمتغيرات المعرفية، يعد الانتباه أكثر الجوانب المعرفية التي لاقَت اهتمام الباحثين في التفسير المعرفي للعرضة للملل، وأوضحت البحوث المعرفية أن العرضة للملل ارتبطت بشكل موجب بهفوات الانتباه^(٧)، وسلبيا بكفاءة الانتباه المتواصل (Malkovsky et al., 2012)، وتنبأت العرضة للملل بالأداء في مهام التيقظ^(٨)، إذ كانت الفروق دالة إحصائياً بين مرتفعي العرضة للملل ومنخفضيها 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 (LePera, 2011).

ويستخدم في قياس العرضة للملل بشكل شائع مقياس العرضة للملل (الإصدار الكامل) الذي أعده "فارمر" و"سندبرج" (1986)، وهو يتكون من ٢٨ بنداً يتطلب الإجابة بصح أو خطأ. وحول "فودانوفيتش" و"كيس" (1990) نظام الإجابة إلى تدرج

⁽⁶⁾ Restlessness.

⁽⁷⁾ Attention lapses.

⁽⁸⁾ Vigilance.

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

ليكرت السباعي لزيادة حساسية البنود، وأصبح هذا التعديل في المقياس الإصدار الأكثر استخداماً في البحوث (Hunter, et al., 2016).

وتمتع المقياس الكامل للعرضة للملل بمؤشرات عدة لصدق التكوين، إذ ارتبط بشكل موجب دال إحصائياً بالمقاييس الأخرى للقابلية إلى الملل، 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، والانفعالية، وصعوبة التعبير الانفعالي^(٩) (عمه المشاعر)، بينما ارتبط سلبياً بتكوينات مثل الرضا عن الحياة، والرضا عن العمل، والذكاء الوجداني (Vodanovich & Watt, 2015).

وعلى الرغم من ذلك؛ لم يخل الإصدار الكامل لمقياس العرضة للملل من مشكلات، منها أن استخدام المقياس يعود لأكثر من ثلاثين عاماً، وأن بعض البنود تحتاج إلى تحديث في المحتوى لتضمن استخدام الإنترنت والأشكال المختلفة من وسائل التواصل الاجتماعي، بالإضافة إلى التلفزيون والأفلام والصور، كما تتضمن بعض البنود مصطلحات إنجليزية عامية قديمة قد يصعب على المشاركين فهمها أو ترجمتها ولا سيما عبر الثقافات (Vodanovich & Watt, 2015). علاوة على عدم استقرار البناء العملي للمقياس؛ إذ لم يتوصل الباحثون إلى اتفاق بشأن عدد العوامل التي تشكل المقياس (Peng et al., 2020).

ولمعالجة بعض أوجه القصور المتعلقة بالإصدار الكامل لمقياس العرضة للملل، ظهر إصداران مختصران لمقياس العرضة للملل. أعد فودانوفيتش وزملاؤه Vodanovich et al. (2005) صيغة مختصرة^(١٠) تحتوي على ١٢ بنداً وتقيم عاملين: عامل نقص التنبيه الخارجي، وعامل نقص التنبيه الداخلي بوصفهما أكثر العوامل تكراراً في البحوث العاملية السابقة. في حين ذهب ستروك وزملاؤه Struk et al. (2017) إلى أن عدم اتساق العوامل يرجع جزئياً إلى البنود المعكوسة في مقياس العرضة للملل، والتي تشكل معاً عاملاً زائفاً، واقترح بعد معالجة هذه المسألة وقضايا منهجية أخرى صيغة مختصرة جديدة مكونة من ٨ بنود، وسميت مقياس

(٩) Alexithymia

(10) BPS-SF.

العرضة للملل المختصر⁽¹¹⁾، وهو يمثل النسخة الأحدث لمقياس العرضة للملل التي تتمتع بأفضل خصائص قياسية وسهولة في الفهم والترجمة عبر الثقافات، كما أنها غير متعددة الأبعاد وتحاول قياس النزعة العامة لمعايشة خبرة الملل.

وهدفت هذه الدراسة إلى التحقق من الكفاءة القياسية لمقياس العرضة للملل المختصر في البيئة العربية وصدق تكوينه، عن طريق الكشف عن ارتباطاته المعرفية في ضوء الإنتاج البحثي السابق باليقظة العقلية والإخفاقات المعرفية، والوجدانية بالقلق والاكتئاب والعصابية.

ومن ناحية أخرى إن تفسير ارتباطات العرضة للملل بمتغيرات الوجدان السالب مازال غامضاً (Goldberg et al., 2011)؛ إذ أفادت العديد من البحوث علاقات دالة موجبة بين العرضة للملل ومقاييس أنماط مختلفة من الوجدان السالب (Vodanovich & Watt, 2015; Vodanovich, 2003)، وذهب فودانوفيتش (2003) Vodanovich إلى أن العلاقات الموجبة بين العرضة والملل والوجدان السالب تتسق بوجه عام مع التصورات النظرية للملل، التي تفترض أن الرتبة البيئية -سواء أكانت واقعية أم مدركة- تنتج الجوانب غير السارة من خبرة الملل، بسبب خلقها مستويات استثارة أقل من المأمول؛ ما يؤدي إلى وجدان سالب، وأن المجهود المبذول من قبل الأفراد للحفاظ على مستوى مأمول من الاستثارة، بتوجيه الانتباه إلى منبهات لا تحظى بالاهتمام محدد ضروري لبداية الشعور الملل، وأرجع جولدرج وزملاؤه (2011) Goldberg et al. الارتباط بين العرضة للملل والاكتئاب للبنود المتشابهة في المقاييس التي تقيس البناءين كليهما؛ إذ تتضمن أسئلة حول قدرة الفرد على التركيز، ومستوى النشاط، وفقدان الاهتمام والتمتع، والقلق، وتدني الصورة الذاتية. وعلى الرغم من ذلك؛ لم يثبت بحثه الإمبريقي صحة هذا التفسير؛ إذ ظلت العلاقة قائمة مع عزل البنود المتشابهة.

ويبدو أن العلاقة بين الملل والاكتئاب تتجاوز التشابه في البنود، ويحكمها عامل آخر، أشارت دراسة فاهلمان وزملائه (2009) Fahlman, et al. إلى أن معنى الحياة يتوسط العلاقة بين الملل والاكتئاب. وأشارت دراسات أخرى، مثل (2008) Carriere et al.، إلى أن متغيرات وثيقة الصلة بتنظيم الذات؛ كالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية مثل هفوات الانتباه والذاكرة، أدت دوراً في التسبب في كل

(11) SBFS.

== مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

من الاكتئاب والملل؛ لأنها تؤثر في قدرة الناس على الحفاظ على الاهتمام والانخراط في محيطهم.

وتُحاول الدراسة الراهنة تفسير علاقة العرصة للملل بمتغيرات الوجدان السالب؛ وذلك بالتحقق من نموذجين لتوسط بعض المتغيرات وثيقة الصلة بتنظيم الذات.

النموذج الأول يختص بتوسط الإخفاقات المعرفية علاقة العرصة للملل بالقلق والاكتئاب، وهو ينبثق من اتجاهات بحثية حديثة تصف العرصة للملل بإخفاق تنظيم الذات (Danckert & Merrifield, 2018)، الذي يُعرف بوصفه عمليات داخلية تراقب التقدم نحو بلوغ هدف (برفين، ٢٠١٠، ص ٢٠٥)، ويعد بمثابة عملية يوائم الناس خلالها سلوكياتهم بما يساير المعايير والأهداف؛ إذ إن متابعة الأهداف بشكل فعال - غالباً- ما يتضمن بذل جهد، وتجاوز ردود الفعل العاطفية التلقائية لجعل أعمالنا تساير الأهداف المهمة، لذلك لا تنطوي عملية تنظيم الذات -فقط- على تنظيم السلوك، وإنما أيضاً على تنظيم الأفكار، والعواطف، والاندفاعات. ويرتبط نجاحها بتحسّن الرفاه، ويؤدي إخفاقها دوراً مهماً في عديد من المشكلات الشخصية والاجتماعية (Struk et al., 2015).

والملل في ضوء تنظيم الذات حالة ضجر بسبب إخفاق الشخص في تلبية السلوكيات المدفوعة الموجهة للهدف؛ إذ يكون خلالها الشخص مدفوعاً للانخراط في نشاط، ولكن تبوء كل محاولاته بالفشل لإرضاء حاجته للاستثارة (Danckert & Merrifield, 2018)؛ وتقود حالة الملل الأفراد إلى تغيير الأنشطة أو تعديل السلوك للمحافظة على مستويات مثلى للاهتمام والمعنى والتحدي عن طريق تقديم الإشارات للأفراد للبحث عن أهداف بديلة أكثر إرضاءً وذات مغزى، ولكن الأفراد الأكثر عرضة للملل لديهم ميل للشعور بعدم التحدي والافتقار إلى الإحساس بالمعنى (Struk et al., 2015).

والإخفاقات المعرفية "أخطاء ذات أساس معرفي في أداء مهام بسيطة، يستطيع أي شخص في الأحوال العادية إتقانها بنجاح" (Martin, 1983, P.97; Wallace et al., 2002, P.238; Wallace & Chen, 2005, P.616). مثل الانشغال بأحلام اليقظة أثناء اجتماع مهم، أو نسيان اسم شخص قدم نفسه للتو، أو نسيان موضع مفاتيح

السيارة، ومثل هذه الأخطاء والزلات المعرفية^(١٢) شائعة في الحياة اليومية من وقت لآخر لدى أغلب الناس، مع ذلك بعض الأفراد أكثر احتمالاً لاقتراف مثل هذه الزلات من الآخرين (Berggren, et al., 2011; Unsworth et al., 2012)؛ نظراً لامتلاك مهارات تنظيم ذاتي ضعيفة، بما يسمح بحدوث التداخل المعرفي عند التعامل مع التنبهات المتداخلة أو المصاحبة حتى مع المهام التي تتسم بالآلية (Wallace & Chen, 2005, P.616).

واقترحت بعض التوجهات البحثية أن الميل إلى تجربة الملل تعتمد على قدرة الفرد على تنظيم الانتباه وأي نقص في القدرة على تنظيم الانتباه من المفترض أن يمنح الأفراد من تلبية احتياجاتهم بشكل فعال؛ ولذلك ارتبطت العرضة للملل بضعف التحكم بالذات، وعديد من الخصال التي تعد مؤشراً على ضعف تنظيم الذات. مثل سلوك المقامرة، واستخدام المواد النفسية، والشراهة في الأكل (Struk et al., 2015; Struk et al., 2017).

وأشارت دراسة يانج وزملائه (Yang et al. (2020 إلى أن التحكم الانتباهي قيد العلاقة بين العرضة للملل والاكتئاب؛ إذ إن المستويات المرتفعة من التحكم الانتباهي لدى المعرضين للملل تمكنهم من توجيه انتباههم وتنظيمه بمرونة نحو التحول إلى الأنشطة المرضية التي تسهم في تقليل الشعور بالفراغ والاكتئاب وخفض التوجه نحو السلوكيات الإدمانية، مثل الاستخدام المشكل للهاتف المحمول.

ويقترح النموذج الثاني توسط اليقظة العقلية علاقة العصابية بالعرضة للملل، وهو ينبثق من الإطار ذاته الذي يصف العرضة للملل بإخفاق تنظيم الذات، فالعصابية بوصفها نزعة دائمة للشعور بالحالات الانفعالية السلبية، التي تشمل القلق، وسوء المزاج، والانزعاج، والغيرة، والحسد (Thompson, 2008; Rush, 2013)، ارتبطت بمدى واسع من الاضطرابات النفسية، وعوائد الحياة السلبية من مثل راحة بال ذاتية منخفضة، ورضا أكاديمي منخفض، ورضا عمل منخفض، وانخفاض فاعلية الذات، وتدخين مرتفع، وتزايد تعاطي الكحوليات... إلخ (هدجر، ٢٠١٨).

وتعد العرضة للملل إحدى عوائد الحياة السلبية المتعلقة باضطراب تنظيم الذات التي يتوقع ارتباطها بالعصابية، حاولت العديد من التوجهات النظرية تفسير آلية

(12) Cognitive Slips

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

ارتباط العصابية بالخبرات الانفعالية السلبية الأكثر شدةً وتكراراً. وربطت بعض التفسيرات ذلك بنشاط أو تفاعل أبنية الدماغ الحوفية^(١٣) أو قصور عمليات نسق الكف السلوكي، وعلى الرغم من ذلك؛ فإن هذه الأطر غير كافية لفهم ارتباط العصابية بالسلوك غير المنتظم وقامت على نتائج غير متسقة (Fetterman et al., 2010).

طرح براون وريان (Brown & Ryan, 2003) اليقظة العقلية بوصفها آلية لتنظيم الذات في ضوء نظريات التحكم التي تؤكد أهمية الوعي والانتباه في حسن الأداء النفسي والسلوكي وصيانه، بوصفهما مفتاح الاتصال، وعمليات التحكم المسؤولة عن تنظيم السلوك وتنفيذه بطريقة محكمة، بعيداً عن الاندفاع، ويعملان بوصفهما آلية مراقبة تتعرف إلى إمكان حدوث الأخطاء السلوكية.

ووصفت اليقظة العقلية بأنها "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). اقترح فيترمان وزملاؤه (Fetterman et al., 2010) من منظور تنظيم الذات اليقظة العقلية بصفتها عملية وسيطة لتفسير علاقة العصابية بالمرجات المتعلقة باضطراب تنظيم الذات. تقوم هذه الآلية على فكرة أن العصابية أساساً تهيؤ أو استعداد لاجترار الأحداث السلبية الماضية و/ أو هم، وانشغال بالأحداث السلبية المستقبلية الممكنة، وهذا النوع من التفكير الذي يبتعد كثيراً عن الوقت الراهن، يُقيد أو يحد اليقظة العقلية، التي توصف بالوعي والانتباه للحظة الراهنة، ولهذا السبب يُعطل المستوى المرتفع من العصابية التنظيم الذاتي للسلوك.

وتؤدي اليقظة العقلية دوراً مهماً في التنظيم الذاتي للانتباه، الذي يتبعه تحسن في التنظيم الانفعالي؛ إذ أوضحت الأبحاث أن تدريب اليقظة العقلية حسن 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 أنها بوصفها أسلوباً علاجياً تفيد التركيز الانتباهي والتنظيم الانفعالي.

(13) Limbic brain structures

إنَّ اليقظة العقلية بوصفها سمة 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)، وكشفت العديد من الدراسات عن علاقة اليقظة العقلية بوصفها سمة بالمرجات الانفعالية الموجبة، ومؤشرات كفاءة التنظيم الانفعالي (Quaglia et al., 2016; Tomlinson, et al, 2018)، فقد وجد على سبيل المثال أنها ترتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، والمرونة النفسية، وفاعلية الذات الأكاديمية، وتقدير الذات والسعادة النفسية، والضبط الذاتي والتنظيم الانفعالي، وسلبياً مع استخدام العقاقير، والأعراض الاكتئابية والعصابية، والسلوك العدواني، والقلق والاكتئاب (الضبع وطلب، ٢٠١٣).

وإجمالاً تسعى الدراسة الراهنة إلى تحقيق هدفين أساسيين:

١- التحقق من كفاءة المقياس المختصر للعرضة للملل وملائمة البناء العاملي أحادي البعد وصدق تكوينه في ارتباطه بمتغيرات الوجدان السالب (القلق، والاكتئاب، والعصابية)، وبتغيرات الكفاءة الانتباهية (الإخفاقات المعرفية، واليقظة العقلية).

٢- تفسير ارتباط العرضة للملل بمتغيرات الوجدان السالب عن طريق توسط متغيرات وثيقة الصلة بتنظيم الذات (الإخفاقات المعرفية، واليقظة العقلية)، في ضوء التوجهات البحثية الحديثة التي تصف العرضة للملل بوصفها إخفاق تنظيم الذات.

مشكلة الدراسة

لم يخل المقياس الأكثر شيوعاً لقياس العرضة للملل الذي أعده فارمر وسندبرج (Farmer & Sundberg, 1986) من مشكلات، أبرزها عدم استقرار بنيته العملية (Peng et al., 2020)؛ لذلك ظهر إصداران مختصران للعرضة للملل، الأول: ثنائي العوامل أعده فودانوفيتش وزملاؤه (Vodanovich et al, 2005) والآخر أحدث أحادي البعد أعده ستروك وزملاؤه (Struk et al. (2017).

وقد حظي مقياس العرضة للملل المختصر الذي أعده ستروك وزملاؤه (Struk et al., 2017) بمؤشرات قياسية جيدة، وصدق تكوين في مراحل تطوير المقياس. لم يتم اختبار ملائمة القياسية بعد في البيئة العربية وجودة مطابقة بنيته العملية وصدق تكوينه في ارتباطاته المعرفية والوجدانية التي تحققت له في البيئة الأجنبية، كما في

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==
الإصدار الكامل. علاوة على أن تفسير ارتباط العرضة للملل سواء بالمقياس الكامل أو
المختصر بمتغيرات الوجدان السالب لم يحظ بالفهم الواضح (Goldberg et al.,
2011).

وانطلاقاً من تصور نظري حديث يصف العرضة للملل باعتبارها إخفاق تنظيم
الذات (Danckert & Merrifield, 2018)، سعت الدراسة الراهنة لاختبار صحته خلال
الكشف عن الدور الوسيط لمتغيرات محسوبة على تنظيم الذات، في علاقة العرضة للملل
بمتغيرات الوجدان السالب.

ولذلك اقترحت الدراسة الراهنة نموذجين للوساطة لتفسير هذا الطرح النظري:
النموذج الأول لتوسط الإخفاقات المعرفية علاقة العرضة للملل بالقلق والاكتئاب،
والنموذج الثاني لتوسط اليقظة العقلية علاقة العصابية بالعرضة للملل؛ إذ ارتبطت
العرضة 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 المشكّل للهاتف الذكي (Wang et al, 2020) وفرط التعرض لوسائل
الإعلام أثناء أزمة فيروس كورونا المستجد (Chao et al., 2020)، وهي متغيرات
تشكل مظاهر لاضطراب تنظيم الذات.

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

- ١- إلى أي مدى يحقق المقياس المختصر للعرضة للملل مؤشرات جودة مطابقة مقارنة
بالمقياس المختصر ذي العاملين؟
- ٢- إلى أي مدى ترتبط العرضة للملل بالمقياس المختصر بمؤشرات الوجدان السالب (القلق،
والعصابية، والاكتئاب)، والقدرات الانتباهية (اليقظة العقلية، والإخفاقات المعرفية)؟
- ٣- هل تتوسط الإخفاقات المعرفية علاقة العرضة للملل بالقلق والاكتئاب بوصف العرضة
للملل- إخفاقاً في تنظيم الذات؟
- ٤- هل تتوسط اليقظة العقلية علاقة العصابية بالعرضة للملل بوصفها إخفاقاً في تنظيم
الذات؟

أهمية الدراسة

- ١- تقدم الدراسة الراهنة أدلة صدق التكوين لمقياس العرضة للملل المختصر، من خلال ارتباطه ببعض مؤشرات الوجدان السالب: القلق، والاكتئاب، والعصابية؛ والقدرات الانتباهية: الإخفاقات المعرفية، واليقظة العقلية.
- ٢- إن أحد مزايا قياس العرضة للملل استخدامه في التقييم الإكلينيكي؛ لتمييز الملل وفصله عن حالات الوجدان السالب الأخرى مثل الاكتئاب، والقلق. إن معرفة عرضة الشخص للملل يمكن أن يكون مفيداً في المواقع العلاجية؛ فإذا استطاع المعالج التعرف على المريض المعرض للملل مبكراً بشكل كاف؛ فإن ذلك سيرشده لردود أفعاله المتوقعة أثناء عملية العلاج.
- ٣- يمكن للنتائج المتعلقة بالملل أن يكون لها تطبيقات مهمة في الاختيار، والتوظيف، وتخطيط الوظائف في المجال الصناعي. إذ يحتمل أن يشكل الأفراد المعرضون للملل خطراً زائداً في ارتكاب أخطاء على أساس معرفي.
- ٤- تُلقي النتائج الراهنة الضوء على أهمية تدخلات اليقظة العقلية في خفض مظاهر اضطراب تنظيم الذات المرتبطة بالملل عن طريق تعليم المريض مهارات المراقبة الذاتية، وزيادة اتجاهات اليقظة الواعية في الحياة اليومية؛ إذ تؤيد تصوراً نظرياً للعرضة للملل بوصفها خبرة غير سارة ناتجة عن قصور انتباهي، وتقدم دليلاً بحثياً يؤكد أهمية التدخل باستخدام تدريب اليقظة العقلية لخفض النتائج السلبية، وأوجه القصور الانتباهية المرتبطة بالعرضة للملل.

مفاهيم الدراسة وإطارها النظري

(١) العرضة للملل

يعني الملل في اللغة العربية "فتور" يعرض إلى الإنسان من كثرة مزاولته شيء، فيوجب الكلال والإعراض عنه" (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٨، ص ٥٩١) ويشير - وفقاً 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 (1993) Mikulas & Vodanovich تعريفاً للملل لاقى قبولاً

== مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

واسعاً في بحوث الملل؛ إذ عرفه بأنه "حالة من الاستثارة المنخفضة نسبياً، وعدم الرضا تتجم عن موقف يفتقد الإثارة الملائمة" (P.3).

وهو "حالة كريمة من الرغبة التي تفتقد القدرة على الانخراط في نشاط مرضٍ" (Eastwood et al., 2012, P.482)، ويمكن تمييز الحالة العاطفية للملل والسمة النفسية للعرصة للملل، فالأولى (حالة الملل) تعد مؤقتة وتعتمد على المواقف، في حين تُصور الأخيرة بوصفها خاصة دائمة تختلف باختلاف الأفراد أو سمة يُعتقد أنها "تنشأ من داخل الفرد" (Minty, 2018, P.4)؛ إذ إنَّ خبرة الملل لها محددات بيئية وشخصية، فعندما يعيش الشخص 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 بالعرصة للملل، وتعني حساسية الفرد للمرور بخبرة الملل وقابليته للتعرض لها. ففي حين يُنظر إلى حالة الملل بوصفها خبرة ذاتية فعلية للملل؛ فإن سمة الملل تعد قابلية لدى الفرد للتعرض لخبرة للمل (LePera, 2011, P.15).

وعرف فارمر وسندبرج (1986) على وجه التحديد العرصة للملل بأنها "نزعة أو ميل لمعايشة خبرة الملل (P.5)، ووصفها بأنها "درجة ارتباط الشخص ببيئته، وأيضاً قدرته على الوصول لمصادره التكيفية والتعرف على كفاياته" (P.10). 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). ويعرفها ستروك وزملاؤه Struk et al. (2017) في ضوء المقياس المختصر بأنها "إخفاق الشخص في تنظيم ذاته بطريقة تؤدي له اندماج فعال" (P.356).

(٢) التفسيرات النظرية للملل

حاولت التفسيرات النظرية المبكرة للملل استكشاف أسبابه؛ فذهب أصحاب المنظور السيكو دينامي: مثل لبيبز Lapps (1903) إلى النظر إلى الملل بوصفه شعوراً 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 (1963) Frankl إلى أن الملل ينطوي على الشعور بالفراغ^(١٤)، الذي يرجع في ضوء النظرية الوجودية إلى "الفراغ الوجودي"^(١٥)،

(14) Emptiness.

(15) Existential vacuum.

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 "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، ووفقاً لإستود وزملائه 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 استنارتنا منخفضاً جداً، أو عندما نحتاج مجهوداً زائداً لمقاومة التشتيت أو التحكم في وجهة انتباهنا. إذ ينظم الانتباه النشاط العقلي، وتؤدي صعوبات الحفاظ على الانتباه أو تنظيمه إلى انخفاض مستويات الرضا والاهتمام (Jurich, 2004) وفقاً للنظرية الانتباهية للملل، قابلية الناس للملل تتحدد بفشلهم في توجيه الانتباه وتركيزه والحفاظ عليه بطريقة مرنة (Yang et al., 2019). لذلك وجدت العديد من الدراسات علاقة سلبية بين العرضة للملل والقدرات الانتباهية (Eastwood et al., 2012; Danckert & Merrifield, 2018).

وهناك خاصية أخرى للعرضة للملل تتعلق بالاستثارة؛ فالأفراد مرتفعو العرضة للملل يعانون من مستوى غير كافٍ من الاستثارة؛ لذلك يظهرون أداءً ضعيفاً في المهام التي تتطلب التيقظ ويرون أنها مملة. وتقترح 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)، ويميلون إلى الاستخدام المكثف للإنترنت (Aboujaoude, 2010) 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 العديد من الدراسات التأثير الوسيط للانتباه على الجوانب العاطفية السلبية من الملل (Swinkels & Giuliano, 1995; Harris, 2000). إذ إنه عندما نوجه انتباهنا إلى الاجترار حول حالتنا المزاجية (مراقبة المزاج)⁽¹¹⁾ نكون أقل انتباهاً للمنبه الخارجي. وعلى العكس من ذلك، بدلاً من اجترار التفكير

(16) mood monitoring.

== مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

في مزاجنا، وإن كنا قادرين على تحديد حالتنا المزاجية وتصنيفها (تسمية المزاج)^(١٧) سنكون قادرين على تحرير جهودنا للتركيز على الشيء الذي في بؤرة تركيزنا الأصلية.

(٣) تطور قياس العرصة للملل

يُمثّل الملل خبرة سلبية تنشأ بشكل شائع في المواقف التي تفتقر للمعنى، والاهتمام، والتحدي، ويحفزنا على معالجة هذه المشكلات عن طريق تعديل السلوكيات أو المواقف. إن وظيفة الملل تنظيم السلوك- بدوره كإشارة للشخص- للبحث عن أهداف بديلة أكثر ثراءً في المعنى (Struk et al., 2017). إن الملل بصفته حالة تتعلق بالدور الأساسي الذي تؤديه البيئة أو السياق في التجربة الذاتية للملل؛ لذلك فإنها تُمثل استجابة طبيعية لمنبه خارجي يتسم بالرتابة والإثارة المنخفضة، وبمجرد إزالة المنبه، أو إضافة منبهاً أكثر تنوعاً، فإن هذا من شأنه أن يؤدي إلى تضاول استجابة الملل (Minty, 2018; Todman, 2003). وتعكس سمة الملل إخفاق المرء في تنظيم ذاته بطريقة من شأنها أن تؤدي إلى مشاركة فعالة (Struk et al., 2017).

وحظي الملل بصفته حالة بقليل نسبياً من الاهتمام البحثي، ويعود نقص الاهتمام جزئياً إلى حقيقة أن الملل عدّ تاريخياً أمراً عابراً غير ذات أهمية، وركزت الغالبية العظمى من دراسات الملل على الفروق الفردية في وتيرة الملل دون خبرة حالة الملل. وجدت هذه الدراسات أن العرصة للملل (أي تكرار خبرة الملل) ارتبطت بمجموعة من السلوكيات السلبية مثل تعاطي المخدرات، والشراهة عند الأكل، والمقامرة (Benech & Lench, 2019).

اهتم فارمر Farmer وسندبرج (1986) Sundberg بتفسير سبب تعرض بعض الأفراد إلى الملل أكثر من غيرهم، وبحث ما إذا كان الملل ميولاً متوقفاً 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). لذلك طور فارمر وسندبرج (1986) مقياس العرصة للملل لمعالجة الحاجة إلى مقياس كامل أحادي البعد يقيس النزعة الشخصية للشعور بالملل للملل، وتكون من ٢٨ بنداً يتطلب الإجابة بصح أو خطأ.

(17) mood labeling.

وفحصت العديد من الدراسات البنية العاملية لمقياس العرضة للملل بصيغة الصح أو الخطأ الأصلية؛ أجرى أحمد (1990) Ahmed تحليلاً عاملياً استكشافياً لبيانات ١٥٤ مشاركاً كندياً، واستخرج ثلاث عوامل، ونظراً لتشبع بند واحد على العامل الثالث استبعده وسمى عاملين، الأول: اللا مبالاة: ويشير إلى فقدان الشخص الاهتمام ببيئته، والثاني: عدم الانتباه: ويشير إلى قصور الانتباه والتركيز. ووجد جنا وأكيرمي (1998) Gana & Akermi أيضاً عاملين للعرضة للملل: التنبيه الخارجي، والتنبيه الداخلي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي مع تدوير مائل لبيانات ٢٧٠ مشاركاً من طلاب الجامعة وكبار السن، باستخدام صيغة الصح أو الخطأ الفرنسية (Cited in Melton & Schurnberg, 2009).

وأجرى باحثون آخرون دراسات عاملية باستخدام تدرج ليكرت السباعي؛ أجرى فودانوفيتش وكيس (1990) Vodanovich & Kass تحليلاً عاملياً بطريقة المكونات الرئيسية مع تدوير متعامد بطريقة الفارماكس لبيانات ٣٨٥ طالباً، وضم البند للعامل إذا تشبع بمقدار ٠,٤٠ أو أكثر، وسمّى العوامل المنتجة: التنبيه الخارجي: ويقاس الحاجة للإثارة والتغيير والتحدي، والتنبيه الداخلي: ويقاس قدرة الشخص على إمتاع ذاته، والاستجابة الانفعالية: وتقاس ردود الأفعال الانفعالية تجاه الشعور بالملل، وإدراك الوقت: ويقاس استخدام الوقت وإدراك مروره، والقيود: ويقاس تقيد نشاط الشخص في مواقف الانتظار.

وأجرى جوردن وزملاؤه (1997) Gordon et al. تحليلاً عاملياً استكشافياً باستخدام المحاور الرئيسية لبيانات ٣٤٥ طالباً أستراليا لمقياس العرضة للملل بتدرج ليكرت السباعي، اختار معيار ٠,٣٠ أو أكثر للتشبع لضم البند للعامل، وحصل على تأييد جزئي للعوامل الخمسة لفودانوفيتش وكيس (1990)، ولكنه فضل حلاً رباعياً تشابه مفهوماً مع العوامل الخمسة ولكن تباينت قيم المعاملات.

وتباينت الدراسات العاملية بسبب قلة الاتساق بين المعايير المستخدمة؛ إذ استخدم بعض الباحثين معيار التشبع ٠,٣٠ أو أكثر لضم البند، بينما استخدم آخرون ٠,٤٠ أو أكثر، وبالمثل استخدم بعض الباحثين صيغة صح أو خطأ الأصلية بينما استخدم آخرون صيغة التدرج السباعي المعدلة، واختلفت -أيضاً- طريقة التدوير. وأحدثت هذه المعايير المختلفة خطأ فيما يخص البنية العاملية المنتجة لمقياس العرضة للملل (Melton & Schurnberg, 2009; Vodanovich, 2003; Vodanovich & Watt, 2015).

ويُحتمل تفسير آخر لتباين النتائج العاملية، أن العرضة للملل يمكن أن يُشكل مفهوماً مختلفاً اعتماداً على العينة، فعلى سبيل المثال يُحتمل أن طلاب الجامعة أقل عرضة للملل مقارنة

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

بالراشدين الآخرين بسبب قضائهم لأغلب أوقاتهم بالفصول والمذاكرة والأنشطة غير الصفية. كذلك تؤثر مرحلة الحياة لدى الشخص والخبرات الثقافية للأفراد والفروق الثقافية بين العينات في خبرة الملل (Melton & Schurnberg, 2009).

وأجرى فودانوفيتش وزملاؤه Vodanovich et al., (2005) عدة تحليلات عاملية توكيدية على النماذج العاملية السابقة لبيانات ٧٨٧ مشاركا في ضوء معايير الملائمة لمؤشرات التحليل العملي التوكيدي، وتوصل إلى أن النماذج العاملية السابقة لم تلائم البيانات، وخلص فودانوفيتش وزملاؤه إلى أن المقياس يمكن تحسينه بحذف البنود التي لا تخص بشكل مباشر التنبيه الخارجي، والتنبيه الداخلي، وهما العاملان الأكثر اتساقا بالبحوث السابقة، وسمى المقياس الناتج مقياس العرضة للملل: الصيغة المختصرة. وتكون من ١٢ بنداً، ستة بنود لكل عامل، وحصل على مؤشرات مقبولة لجودة المطابقة.

وفحص ملتون وشارلنبرج (Melton & Schurnberg, 2009) البنية العاملية للصيغة المختصرة لفودانوفيتش وزملاءه لبيانات ٢٧٩ طالبا جامعا باستخدام التحليل العملي التوكيدي. وعلى الرغم أن النموذج العملي الثنائي للصورة المختصرة حصل على أفضل مؤشرات جودة مطابقة مقارنة بالنماذج العاملية الأخرى، التي اقترحتها الدراسات السابقة، فإنه أخفق في الحصول على معيار قبول المطابقة في العديد من المؤشرات، ودعمت هذه النتائج افتقار مقياس العرضة للملل لبنية عاملية متعددة الأبعاد مستقرة.

وأعاد ستروك وزملاؤه Struk et al. (2017) التحليل العملي التوكيدي للصيغة المختصرة لفودانوفيتش وزملائه (2005)، ولاحظ أن بنود عامل التنبيه الداخلي كانت معكوسة في مقابل بنود التنبيه الخارجي، وأنشأ مقياسا جديدا من ٨ بنود بتوكيد موحد الاتجاه، ولم يتحقق له صدق البنية العاملية الثنائية، وارتبطت بنود عامل التنبيه الداخلي بشكل مرتفع ببنود عامل التنبيه الخارجي؛ لذلك أيدت نتائجه نموذج غير متعدد الأبعاد للعرضة للملل على عينة قوامها ١٠٠٧ مشاركا، وفسروا ذلك بأن التوكيد العكسي لعامل التنبيه الداخلي قد غير التركيز من الملل إلى غياب المشاركة النشطة، وحب الاستطلاع، والخيال التي يمكن أن تكون مختلفة عن العرضة للملل.

وأجرى جانا وزملاؤه Gana et al (2019) دراسة طولية امتدت لست سنوات من تتبع البيانات، ولم يستطع خلالها إعادة بناء عملي متعدد الأبعاد مستقر للعرضة للملل، وفي المقابل كان النموذج الأحادي للمقياس المختصر لستروك وزملائه أفضل ملائمة للبيانات

الطولية ومع ذلك عانى من انخفاض الاتساق الداخلي، ونسبة التباين المفسر التي بلغت ٢٨% في المتوسط عبر مدة السنوات الست.

واستطاع مارتارلي وزملاؤه (Martarelli et al. (2020, Inprss) التحقق من صدق المقياس المختصر لدى عينة تتحدث الألمانية، وأخرى تتحدث الإنجليزية، ووجدوا ارتباطاً مرتفعاً بين درجات العرضة للملل المختصر لستروك وزملائه ومقياس شرود الذهن. كما تمكن بنج وزملاؤه (Peng et al. (2020) من التحقق من صدق المقياس المختصر أحادي البعد على عينة صينية بلغت ٥٩١ مشاركا. واستطاع سنج وزملاؤه (Sung, et al. (2021) أن يحقق صدق البناء العملي الثنائي للصيغة المختصرة لفودانوفيتش وزملائه على عينة من ٩٧٠ من الجمهور العام للمستهلكين الأستراليين بعد خفض عدد البنود إلى ٩.

واتجهت البحوث في السنوات الأخيرة إلى قياس حالة الملل بعد أن أهملت لسنوات عدة، وظهرت مقاييس جديدة لقياس حالة الملل، وما تزال البحوث عن حالة الملل قليلة نسبياً ولكنها في تزايد. وعلى الرغم من أن النتائج المتعلقة بسمة الملل مفيدة للغاية، فإنه من المحتمل أن الحالة والسمة لهما أسباب وعواقب متميزة على غرار الاختلافات الملحوظة في الانفعالات بصفتها حالة وبصفتها سمة مثل القلق (Benech & Lench, 2019).

الدراسات السابقة

هدفت دراسة دامراد- فراي وليرد (Damrad-Frye & Laird (1989) إلى الكشف عن تأثير صعوبات توجيه الانتباه في خبرة الملل، طلب من ٩١ مشاركا من الطلاب الجامعيين -موزعين عشوائياً في ثلاث مجموعات- الإنصات إلى تسجيل صوتي مدته ١٥ دقيقة لشخص يقرأ مقالة معتدلة الجاذبية بهدف تذكر محتواها، وأثناء هذه المهمة تم تشغيل جهاز تليفزيون في الغرفة المجاورة، يعرض برنامجاً غير مرتبط بالمهمة في ثلاثة ظروف تجريبية: **الطرف الأول**: مستوى صوت مرتفع وملحوظ بشكل واضح، **الطرف الثاني**: مستوى صوت متوسط وملحوظ بالكاد، **الطرف الثالث**: كتم الصوت، وطلب من المشاركين بعد ذلك تقييم مستويات اهتمامهم الحالية ومستوى الملل، بالإضافة إلى مستوى استمتاعهم بالمهمة الأساسية. أوضحت النتائج أن الذين تعرضوا إلى مستويات ضوضاء ملحوظة بالكاد (مستوى صوت متوسط)؛ كانوا غير واعيين لمصدر التشعيت، وأبلغوا عن مستويات أكبر من الملل، ووجدوا المهمة أقل إثارة للاهتمام من المشاركين في الظروف الصاخبة والصامتة، وأشارت هذه النتائج إلى أن التشعيت الخفي الغامض يمكن أن يترافق مع مستويات أعلى من الملل؛ إذ إن المشاركين حين لا يتمكنون

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

من توجيه انتباههم دون تفسير سبب عدم انتباههم؛ يكونون أكثر احتمالاً للشعور بالملل وقلة الاهتمام، وأن التشبث بوصفه خاصية بيئية أحد مبررات عزو حالة الملل.

وجد ترنل وزملاؤه Trunnel et al. (1996) أن المشاركة في تدريب اليقظة العقلية نتج عنها انخفاض في الشعور بالملل، على عينة قوامها ١٦٤ مشاركاً 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 أن زيادة الانتباه والانشغال، أسهمت في خفض الشعور بالملل، وتدعم هذه النتائج النظرية الانتباهية في تفسير الملل إذ إن قصور الانتباه مُنذر بالعرضة للملل.

وسعى هاريس (2000) إلى دراسة إذا ما كانت العرضة للملل ترتبط بمراقبة المزاج، وتسمية المزاج، على عينة قوامها ١٧٠ طالباً جامعياً من جامعة تقع جنوب غرب الولايات المتحدة من مختلف الأعراق. وقد طُلب من المشاركين إكمال مقياس العرضة للملل لفارمر وسندبرج (1986) لتقييم الميل إلى الشعور بالملل، ومقياس الوعي المزاجي لسوينكلز Swinkels وجيليانو Giuliano (1995) لقياس الوعي بالمزاج، أي مراقبة المزاج وتسمية المزاج. أوضحت النتائج أن العرضة للملل ارتبطت بشكل إيجابي بمراقبة المزاج، وسلبيا بتسمية المزاج. استخلص هاريس أن هذه النتائج تؤيد اقتراح أن الأفراد الذين غالباً يجتروا أفكارهم حول مزاجهم غالباً يجدون صعوبة في تركيز انتباههم، وهكذا يكونون أكثر احتمالاً لمعايشة الوجدان غير السار المرتبط بالملل، وفي المقابل فإن الأفراد القادرين على تسمية مزاجهم يحتاجون جهداً أقل لتوجيه انتباههم للمهمات الخارجية الأصلية، ولهذا أقل احتمالاً لإقرار الملل ومعايشته، كما أن الأفراد القادرين على الاستغراق الكامل في النشاط الحالي - كما في حالة التدفق - أقل احتمالاً لتجربة الملل.

وأوضحت البحوث السابقة ارتباط العرضة للملل بالصعوبات الانتباهية في الأنشطة اليومية؛ فعلى سبيل المثال هدفت دراسة كيس وزملائه Kass et al. (2001) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالأداء على مهمة تيقظ من خلال سمة العرضة للملل، طُلب من ٤٥ مشاركاً 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 فروقاً دالة

إحصائياً بين الأفراد ذوي المستويات المتباينة من العُرْضة للملل بعد انقضاء مجموعة محاولات العشر دقائق الأولى. واقتُرحت النتائج أن العُرْضة للملل ارتبطت سلبياً بالأداء على مهام التيقظ أثناء المرحلة الأولى المبكرة من المهمة (محاولات العشر دقائق الأولى)، ولكن تلاشى تأثير الفروق الفردية في العُرْضة للملل تدريجياً بمرور الوقت، نظراً لزيادة حالة الملل لدى جميع المشاركين مرتفعي العُرْضة للملل ومنخفضيه.

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

كذلك أوضحت الأبحاث أن العُرْضة للملل المرتفعة ارتبطت بالسلوكيات الإدمانية التي تسعى إلى الإثارة مثل سلوك المقامرة؛ فأوضحت دراسة ميرسر Mercer وإيستود (2010) Estwood أن مرتفعي العُرْضة للملل أكثر احتمالاً للانخراط في سلوك المقامرة سواء للسعي إلى مزيد 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^(١٨) (LePera, (2011)، وإدمان الجنس عبر الإنترنت (Chaney & Blalock, 2006)، والنشاط الجنسي الزائد (Reid et al., 2011).

إن العلاقة بين العُرْضة للملل واليقظة العقلية بوصفها مفهوماً أحادياً درست في دراسة ليبيرا (2011)، على عينة قوامها ١٣٨ مشاركاً بمتوسط عمري ٣١ عاماً، استخدم مقياس العُرْضة للملل لفارمر وسندبرج (1986) ومقياس الوعي الانتباهي اليقظ من إعداد براون وريان (2003) الذي يقيس عاملاً مفرداً للنزعة للوعي بخبرات اللحظة الراهنة في الحياة اليومية، ومقياس المستشفى للقلق والاكتئاب، واستخبار تعاطي المواد النفسية إعداد ليبيرا، التي أوضحت أن العُرْضة للملل ارتبطت إيجابياً بالقلق والاكتئاب وتعاطي المواد النفسية سلبياً باليقظة العقلية بوصفها نزعة إلى الوعي بخبرات اللحظة الراهنة في الحياة اليومية كما تقاس بمقياس الوعي الانتباهي اليقظ.

(18) Substance use

== مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

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 طالباً من جامعة واترلو، وطبق مقياس العرصة للملل. أوضحت النتائج أن النزعة إلى الملل وأعراض نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ارتبطت بشكل دال إحصائياً؛ وعلى وجه خاص ارتبطت العرصة للملل بالأعراض الانتباهية وأعراض النشاط الزائد، فالأفراد مرتفعو العرصة للملل أقرروا معدلات مرتفعة دالة إحصائياً من أعراض نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الراشدين مقارنة بمنخفضي العرصة للملل. وسعت مجموعة من الدراسات الحديثة إلى الكشف عن العمليات الوسيطة والمعدلة في علاقات اليقظة العقلية والعرصة 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 العرصة للملل بوصفها وسيطاً محتملاً، ومعنى الحياة بوصفها معدلاً محتملاً للعلاقة بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب. أكملت عينة من ٧٤٦ طالباً جامعياً بمتوسط عمري ١٩,٢٣ سنة وانحراف معياري ١,٠٦ سنة في الصين استبانات التقرير الذاتي لليقظة العقلية والعرصة للملل والاكتئاب ومعنى الحياة. وأظهرت نتائج تحليل الوساطة أن العرصة للملل توسط جزئياً الارتباط بين اليقظة العقلية وأعراض الاكتئاب. وأظهرت نتائج تحليل الوساطة المعدلة، بالإضافة إلى ذلك أن التأثير غير المباشر لليقظة العقلية على أعراض الاكتئاب خلال العرصة للملل كان معدلاً بوجود معنى الحياة والبحث عن المعنى بوصفهما مكونين لمعنى الحياة؛ ونتيجة لذلك أصبح التأثير غير المباشر أقوى لدى الأفراد ذوي المستويات المنخفضة من وجود المعنى/ البحث عن المعنى. وقد وسعت هذه النتائج فهمنا عن العمليات النفسية التي تكمن وراء الارتباط بين اليقظة وأعراض الاكتئاب، وقدمت إرشادات عملية لتخفيف أعراض الاكتئاب.

من ناحية أخرى حاولت دراسة لي وزلمان (Lee & Zelman 2019) الكشف عن دور معدل لليقظة العقلية في العلاقة بين العرصة للملل وأعراض الوجدان السالب، القلق والاكتئاب والمشقة. بلغ عدد المشاركين ١٨٦ راشداً صينياً مقيماً في هونغ كونغ (٦٠,٨٪ إناث، تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٨٣ عاماً)، أكملوا استبانة اليقظة من خمسة عوامل (FFMQ)، ومقياس العرصة للملل المختصر ومقياس المشقة والقلق والاكتئاب (DASS-21).

== (٩٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

أظهرت تحليلات المتغير المعدل أن من بين مجالات اليقظة الخمسة اثنان، التصرف بوعي والوصف قد عدلا العلاقة بين العرضة الملل ودرجات القلق والاكتئاب والمشقة، وتنبأت العرضة الملل 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 إلى احتمال أن تنمية اليقظة يقلل النتائج السلبية المرتبطة بالعرضة للملل.

وحاولت دراسة وانج وزملائه 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 متغيرين يشتملان على التفاعلية السلبية بوصفها عوامل وسيطة محتملة بين شدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي ومتغيرات الصحة النفسية. أكمل ١٠٩٧ طالبا صينياً جامعياً 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 إحصائياً بكل من استخدام الهاتف الذكي وشدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي، وأظهرت أيضاً توسط استخدام الهاتف الذكي عكسيا العلاقات بين العرضة للملل وشدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي، ولكن توسط استخدام الهاتف الذكي بشكل موجب العلاقة بين الاجترار وشدة الاستخدام المشكل للهاتف الذكي. وخلصت هذه النتائج إلى أن العرضة للملل والاجترار متغيرات مهمة تتطوي على عاطفة سلبية تفسر سبب إفراط بعض الأفراد القلقين والمكتئبين في استخدام هواتفهم الذكية.

وحاولت دراسة يانج وزملائه Yang et al. (2020) تفسير الآليات الوسيطة والمعدلة في العلاقة بين العرضة للملل والاستخدام المشكل للهاتف المحمول، لذلك بنت نموذجا متكاملا للوساطة المعدلة لاختبار الدور الوسيط للاكتئاب والدور المعدل للتحكم الانتباهي في العلاقة بين العرضة للملل والاستخدام المشكل للهاتف المحمول، طلب الباحثون من ١٠٩٩ طالبا جامعيًا، بمتوسط عمري ٢٠,٠٤ سنة وانحراف معياري ١,٢٥ سنة، ملء استبانات تقيس العرضة للملل، والاكتئاب، والاستخدام المشكل للهاتف المحمول، والتحكم الانتباهي.

أظهرت النتائج توسط الاكتئاب جزئياً 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 إن العلاقة غير المباشرة أصبحت

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

أضعف بالنسبة للطلاب 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 لدى طلاب الجامعات.

وأخيراً حاولت دراسة تشاو وزملائه Chao et al. (2020) أن تتابع أحدث المستجدات على الساحة العالمية، وأن تدرس الكرب النفسي الذي تزداد أعباؤه في ظل انتشار الأوبئة، لذلك اهتمت بدراسة تأثير الملل والتعرض لوسائل الإعلام، ومعنى الحياة على مخرجات الصحة النفسية بين المعرضين بشكل غير مباشر من الراشدين الصينيين في المرحلة الأولى من تفشي فيروس كورونا المستجد^(١٩). أُجري 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). استخدم استبانات التقرير الذاتي لتقييم حالة الملل والقلق والاكتئاب والمشقة ومعدل استخدام وسائل الإعلام ومعنى الحياة. أُجري تحليل إحصائي للكشف عن تأثير الوساطة المعدلة، وأشارت النتائج إلى أن استخدام وسائل الإعلام كانت تؤدي دوراً وسيطاً 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 بصفته عاملاً خطراً، وليس عاملاً وقائياً كما هو متوقع بالنسبة للنواتج السلبية النفسية عندما يعاني الناس من الملل. إذ إن الارتباط بين الملل واستخدام وسائل الإعلام كان ذا دلالة إحصائية لدى الأفراد مرتفعي معنى الحياة دون منخفضيها. وخلصت هذه النتائج إلى أن الملل واستخدام وسائل الإعلام ارتبط بمؤشرات زيادة الكرب النفسي لدى العينة، وألقت هذه النتائج الضوء على التأثير السلبي المحتمل للملل واستخدام وسائل الإعلام خلال أزمة كورونا، وأوصت بإيجاد مزيد

19 COVID-19

== (٩٨) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

من الطرق للتغلب على الملل في هذه الفترة خاصة لدى أولئك الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من معنى 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 المنخفض نسبياً، في الموقف أو تشتت انتباهنا في الموقف عندما نكون غير قادرين على توجيه انتباهنا لأهدافنا، وتطرح الدراسات السابقة تفسيراً محتملاً لعلاقة العرضة للملل بالوجدان السالب مفاده أن المسئول عن هذه العلاقة هو صعوبات الانتباه لدى المعرضين للملل.

فروض الدراسة

- ١- ترتبط العرضة للملل بالمقياس المختصر بمؤشرات الوجدان السالب (القلق، والعصابية والاكئاب)، والقدرات الانتباهية (اليقظة العقلية، والإخفاقات المعرفية) بصفتها أدلة لصدق التكوين.
- ٢- تتوسط الإخفاقات المعرفية علاقة العرضة للملل بوصفها إخفاقاً في تنظيم الذات بالقلق والاكئاب.
- ٣- تتوسط اليقظة العقلية علاقة العصابية بالعرضة للملل بوصفها إخفاقاً في تنظيم الذات.

منهج الدراسة وإجراءاتها

تعتمد الدراسة الرأهنة على المنهج الوصفي الارتباطي؛ إذ تهدف إلى التأكد من صدق البناء العاملي للصورة العربية من مقياس العرضة للملل المختصر، والكشف عن قوة العلاقات الارتباطية ووجهتها بين العرضة للملل والمتغيرات الوجدانية والمعرفية، وكذلك الكشف عن التأثيرات الوسيطة في علاقة العرضة للملل بمتغيرات الوجدان السالب باستخدام تحليل المسار في إطار نمذجة المعادلات البنائية، وفيما يلي مكونات هذا المنهج وإجراءاته:

(١) عينة الدراسة

انتقيت "عينة عمدية" روعي أن تتضمن شريحتين من المجتمع: طلاب الجامعة والعاملين بالقطاع الحكومي، وبلغ حجمها ٢٣٧ مشاركاً، بمتوسط عمري قدره ٣٢,٦٢، وانحراف معياري قدره ١٢,٨١، بلغ عدد الذكور (١٠٥) مشاركاً بمتوسط عمري ٣٨,٣٣ سنة،

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

وانحراف معياري ٢,٠٦ سنة، وبلغ عدد الإناث ١٣٢ مشاركة بمتوسط عمري ٢٨,٠٥ سنة وانحراف معياري ١١,٥٢ سنة.

وبلغ عدد طلاب الجامعة المشاركين في البحث ٩٩ مشاركاً من طلاب كليتي الآداب والصيدلة بمتوسط عمري ٢٠,٥١ سنة، وانحراف معياري $\pm ٠,٩٥$ سنة، وبلغ عدد الإناث ٨٣ مشاركة. وبلغ عدد العاملين* المشاركين في البحث (١٣٨) مشاركاً بمتوسط عمري (٤١,٢٨) عاماً، وانحراف معياري (١٠,٣٨) عاماً (٨٩ ذكراً بمتوسط عمري ٤١,٥٤، وانحراف معياري ١٠,١٨، و٤٩ أنثى بمتوسط عمري ٤٠,٨٠ وانحراف معياري ٩,٨٦)، ٥٨,٧% من عينة الموظفين من العاملين بمديرية الشئون الاجتماعية بسوهاج بإدارتها ووحداتها المنتشرة على مستوى مراكز محافظة سوهاج، و٧,٢% من العاملين بجامعة سوهاج، و٩,٤٢% من العاملين بالتأمينات الاجتماعية بالمحافظة، و٤,٣٤% من العاملين بمديرية الطرق والنقل، و٨,٧% من العاملين بشركة مياه الشرب، و١١,٦% من العاملين بالتربية والتعليم.

(٢) مقياس العرضة للملل المختصر وصلاحيته القياسية

أعدّه ستروك وزملاؤه (Struk et al., 2017) وهو عبارة عن ثمان بنود مستمدة من المقياس الأصلي للعرضة للملل الذي أعدّه "فارمر" و"سندبرج" (1986)، والذي يتكون من ٢٨ بنداً يتطلب الإجابة بصح أو خطأ. وحول "فودانوفيتش" و"كيس" (1990) نظام الإجابة إلى تدرج ليكرت السباعي لزيادة حساسية البنود، وأصبح هذا التعديل في المقياس الكامل، وهو الإصدار الأكثر استخداماً في البحوث (Hunter, et al., 2016).

ترجم الباحث المقياس المختصر إلى اللغة العربية، وعرضت الترجمة على مركز اللغة الإنجليزية بجامعة سوهاج، وعدلت الترجمة. وتتطلب الإجابة أن يحدد الفرد مدى انطباق العبارة (البند) عليه، باختيار واحد من البدائل الخمسة (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، 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., 2017).

(١) الصدق

* يشكر الباحث الأستاذ عرفة عبد الرؤوف الموظف بالشئون الاجتماعية بمحافظة سوهاج لإمداد الباحث ببيانات التطبيق على عينة الموظفين.

؛(١٠٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

وجد ستروك وزملاؤه (Struk et al., 2017) أن درجات مقياس العرضة للملل المختصر، ارتبطت بشكل دال إحصائياً بالقلق، والاكتئاب، والعدوانية، وشروء الذهن، وعامل التصرف بوعي لليقظة العقلية. كما ارتبط في دراسات تالية بإدمان الإنترنت، والتحكم بالذات، والاستخدام المشكل للهاتف الذكي (Elhai et al, 2018; Isacescu et al., 2017).

وهي مؤشرات مشابهة لمؤشرات لصدق التكوين، التي تتمتع بها المقياس الأصلي للعرضة للملل، إذ ارتبط بشكل موجب دال إحصائياً بالمقاييس الأخرى للقابلية إلى الملل، 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).

كما توفر الدراسة الراهنة مؤشرات مماثلة لصدق التكوين للصورة العربية لمقياس العرضة للملل المختصر كما يوضحها جزء النتائج.

(٢) الثبات

حُسب في الدراسة الراهنة معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس العرضة للملل المختصر بطريقة ألفا لكرونباخ فبلغ ٠,٦٣٢، بعد حذف البندين ٢، و٦؛ إذ أوضح تحليل ألفا لكرونباخ أن حذفهما يرفع معامل ثبات ألفا لكرونباخ، وقد حُسب معامل الثبات بطريقة القسمة النصفية، وتصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون للبنود الست، فبلغ ٠,٦٢٥، وهي معاملات ثبات مقبولة.

كما تُحقَّق في الدراسة الراهنة من ثبات الاتساق الداخلي لمقياس العرضة للملل عن طريق حساب معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية بعد حذف البندين السابق ذكرهما، كما يوضح جدول (١) التالي:

جدول (١). معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس العرضة للملل المختصر.

البند	الارتباط	البند	الارتباط
١	٠.٥٤٦	٥	٠.٥١٨
٣	٠.٥٦١	٧	٠.٦٤٩
٤	٠.٦٧٦	٨	٠.٦٠١

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

وفي ضوء المؤشرات السابقة نظمنا للخصائص القياسية لمقياس العرضة للملل لاستخدامه في البحث الراهن.

(٣) إجراءات التطبيق

طبّق على عينة طلاب الجامعة حافظة الاختبارات: مقياس اليقظة العقلية، والعصابية، والعرضة للملل (الإصدار الكامل)، وصورتين مختصرتين للعرضة للملل بطريقة جمعية في قاعات الدراسة، واستغرقت جلستين: جلسة جمعت طلاب كلية الآداب، وجلسة أخرى جمعت طلاب كلية الصيدلة، وبلغت مدة جلسة التطبيق في حدود ٣٥ دقيقة اشتملت على التعليمات والاستفسارات، وطبقت حافظة اختبارات شملت مقياس الإخفاقات المعرفية، ومقاييس العرضة للملل، والقلق، والاكْتئاب على عينة العاملين في القطاع الحكومي في أماكن عملهم . وقد رُوِيَ أثناء معاملة المشاركين المعايير الأخلاقية التي أقرتها جمعية علم النفس الأمريكية سنة ١٩٩٢ (Goodwin, 1995, PP.32-42)، من حيث موافقتهم طواعية على المشاركة في البحث، ومعرفتهم بالهدف العام للبحث، والحفاظ على سرية البيانات المتجمعة، وحقمهم في الانسحاب من المشاركة أثناء جلسة التطبيق، وعدم الربط بين اشتراكهم وبين أي نوع من أنواع التقييم الرسمي.

نتائج الدراسة وتفسيرها

(١) الكشف عن اعتدالية توزيع البيانات وملائمتها للتحليل العاملي التوكيدي

للكشف عن اعتدالية توزيع الدرجات استخرج الباحث معاملات الإحصاء الوصفي المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والتفطح، وذلك للاطمئنان على ملائمة البيانات لاستخدام التحليل العاملي التوكيدي، كما يوضح جدول (٢) التالي:

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والتفطح لبيانات

الدراسة

اسم الاختبار	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
العرضة للملل	٢٣٧	١٦,٢٥	٤,١١	٠,١٥	-٠,٦٣

يتضح من جدول (٢) السابق اعتدالية توزيع بيانات الدراسة، إذ إن قيم معامل الالتواء، أقل من اثنين (٢) والتفطح أقل من أربعة (٤) في جميع بيانات الدراسة (Unsworth, et al., 2012, P.7). ويمكن في ضوء ذلك الاطمئنان إلى اعتدالية توزيع بيانات الدراسة، واستخدام التحليل العاملي التوكيدي على بيانات الدراسة بأمان.

؛(١٠٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

وللتحقق من ملاءمة الجمع بين بيانات عينة طلاب الجامعة والعاملين، أجرى الباحث تحليل التباين لمتغيري النوع والفئة العمرية، وأشارت النتائج إلى عدم دلالة تأثير النوع والعمر في العرضة للمل، ما يسمح بإجراء التحليل العملي التوكيدي على العينة الكلية، كما يوضح الجدول (٣) التالي:

جدول (٣). تحليل التباين لتأثير النوع والفئة العمرية في العرضة للمل.

المتغير المقاس	مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
العرضة للمل المختصر	النوع	١٥.٢٠	١	١٥.٢٠	٠.٩٢٤	غير دل
	الفئة العمرية	١١٦.٦٤	٣	٣٨.٨٨	٢.٣٦	غير دل
التفاعل بين النوع والفئة العمرية	التفاعل بين النوع والفئة العمرية	٢.٣٦	٣	٠.٧٨	٠.٠٤٨	غير دل
	الخطأ	٣٧٦٩.٧٢	٢٢٩	١٦.٤٦		
	التباين الكلي	٦٦٥٨٦.٧٧	٢٣٧			
التباين الكلي المصحح	٣٩٩٩.٥٨	٢٣٦				

(٢) نتائج التحليل العملي التوكيدي

للإجابة عن السؤال الأول الذي ينص على: ما مدى ملائمة البنية العملية لمقياس العرضة للمل المختصر مع بيانات الدراسة الحالية؟ قارن الباحث بين نموذجين:

(١) نموذج العاملين (لمقياس فودانوفيتش وزملاؤه المختصر): وهو نموذج يشمل عاملين للعرضة للمل، عامل داخلي المنشأ (التحفيز الداخلي)، وعامل خارجي المنشأ (التحفيز الخارجي).

(٢) نموذج العامل المفرد: وهو نموذج أحادي البعد لمقياس العرضة للمل المختصر الذي أعده ستروك وزملاؤه.

وقد تم اختبار النماذج السابقة باستخدام التحليل العملي التوكيدي بواسطة برنامج أموس (V.26) AMOS للتحقق من ملائمة النماذج، واستخدمت طريقة الاحتمالية القصوى^(٢٠) لتقدير مؤشرات جودة المطابقة (المطلقة، والنسبية) للنماذج السابقة، وقُورن بينهما ويوضح جدول (٤) قيم المؤشرات للنماذج الثلاثة، بالإضافة إلى القيم الدالة على جودة المطابقة.

(20) Maximum Likelihood

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

جدول (٤) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الأحادي في مقابل النموذج ادي العاملين

القيمة الدالة على جودة المطابقة	القيمة المحسوبة للمؤشر		مؤشرات حسن المطابقة		
	النموذج الأحادي	نموذج العاملين			
أن تكون غير دالة إحصائياً	٢٩,١٦٥	*١٠٤,٥٠٥	(X ²)	مربع كا	مؤشرات المطابقة المطلقة
-----	٢٠	٥٣	df	درجة الحرية	
أن تكون أقل من ٥ والقيمة الأقل هي الأفضل	١,٤٥٨	١,٩٧٢	(X ² /df)	نسبة مربع كا	
أن تقترب من الصفر وأقل من ٠,٠٥ أفضل	٠,٠٤٤	٠,٠٦٤	(RMSEA)	جذر متوسط خطأ التقريب	
أن تقترب من ١ وأكبر من ٠,٩٠ أفضل	٠,٩٧١	٠,٩٣٣	GFI	مؤشر حسن المطابقة	
أن تقترب من ١ وأكبر من ٠,٩٠ أفضل	٠,٩٣٠	٠,٦٠٨	(CFI)	مؤشر المطابقة المقارن	مؤشرات المطابقة النسبية
كلما اقتربت القيمة من ١ وأكبر من ٠,٩٠ أفضل	٠,٩٠٣	٠,٥١٢	TLI	مؤشر توكر-لويس	
القيمة الأقل تشير للنموذج الأفضل	٦١,١٦٥	١٥٤,٥٠٥	AIC	محك المعلومات لايفيك	

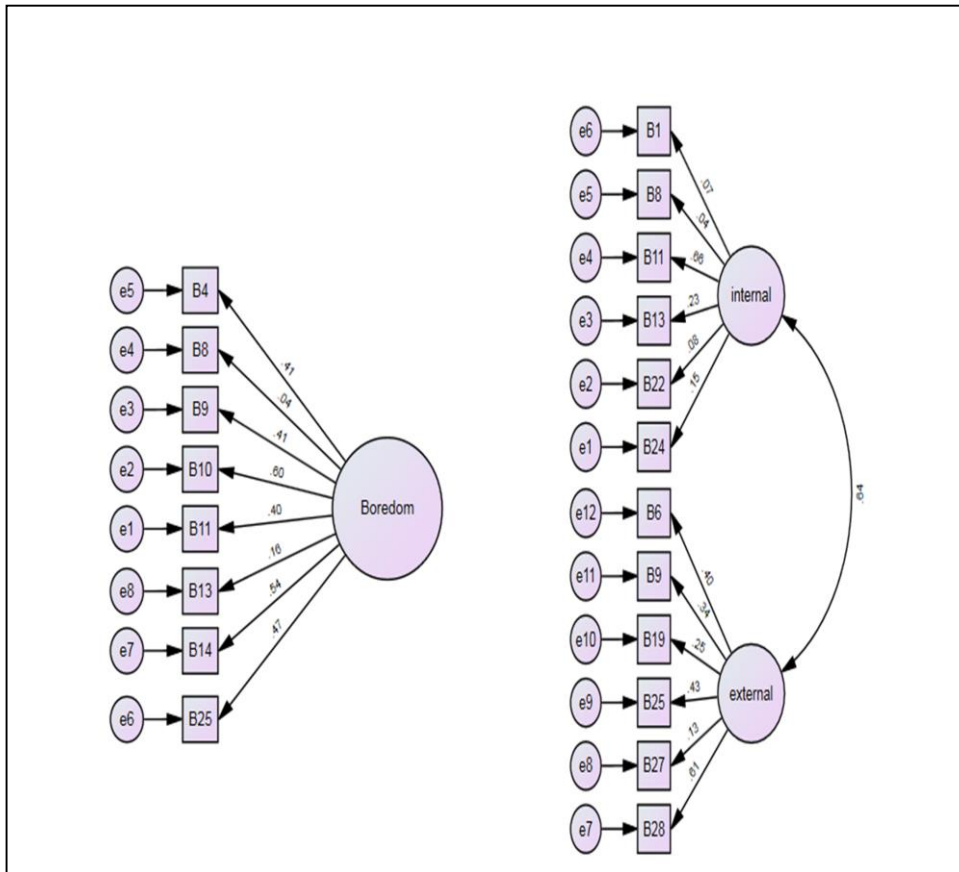
(*) دال عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن النموذج الأحادي لمقياس العرضة للملل المختصر المقترح أفضل من النموذج ذي العاملين للمقياس المخاصر، إذ حقق مؤشرات مطابقة أكثر ملائمة؛ إذ جاءت نسبة مربع كا في النموذج الأحادي أقل من نسبتها في النموذج ذي العاملين، كما جاءت قيمة جذر متوسط خطأ التقريب في النموذج الأحادي أقل من ٠,٠٥، وأقرب إلى الصفر، وهي أقل من قيمتها في النموذج ذي العاملين، ما يشير إلى أن النموذج الأحادي مطابق بصورة جيدة للبيانات، ويعد هذا المؤشر من أكثر المؤشرات مناسبة في حالة استخدامه مع التحليل العملي التوكيدي أو المقارنة بين النماذج (عامر، ٢٠٠٤، ص ١١٥)، وأيضاً مؤشر حسن المطابقة، ومؤشر المطابقة المقارن، ومؤشر توكر-لويس جاءت قيمهم أكبر من ٠,٩٠ في النموذج الأحادي مقارنة بالنموذج ذي العاملين، ما يعني أنه حقق مطابقة أفضل، كما كان قيمة محك المعلومات لايفيك أقل في النموذج الأحادي، ما يشير إلى مطابقة أفضل للنموذج الأحادي، علاوة على أن قيمة مربع كا كانت غير دالة إحصائياً في النموذج الأحادي، ورغم حساسيتها لكبير حجم العينة المستخدمة. فإنها كانت دالة إحصائياً في النموذج ذي العاملين؛ ما يشير إلى

؛(١٠٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

ملائمة أفضل للنموذج الأحادي، وكل هذه المؤشرات مجتمعة تشير إلى ملائمة النموذج الأحادي لبيانات الدراسة بشكل يفوق النموذج ذي العاملين.

ويوضح الشكل (١) التالي نموذج القياس الخاص بمقياسي العرضة للملل، ويظهر من الشكل عامل أحادي لمقياس العرضة للملل المختصر لستروك وزملائه، وعاملين لمقياس فودانوفيتش وزملائه الصورة المختصرة؛ إذ تشير الأشكال البيضاوية إلى العوامل الكامنة، والأشكال المستطيلة إلى المتغيرات المقاسة (بنود المقياس)، وتشير الأسهم وحيدة الاتجاه نحو العوامل إلى المسارات المعيارية (التشبعات على العامل)، والأسهم ثنائية الاتجاه إلى الارتباطات بين العوامل، ويشير حرف (e) إلى أخطاء القياس.



شكل (١) نموذج القياس لمقياسي العرضة للملل المختصرين

ويوضح الجدول (٥) التالي تشبعات البنود على مقياس العرضة للملل المختصر

== مقياس العرْضة للملل المختصر: صلاحيتْه القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

جدول (٥) تشبعت البنود على المقياس المختصر لستروك وزملائه

م	البند في المقياس الأصلي	التشبع	الدالة
١	٤	٠,٤٠٧	٠,٠٠١
٢	٨	٠,٠٣٧	٠,٦٥١
٣	٩	٠,٤١٣	٠,٠٠١
٤	١٠	٠,٦٠١	٠,٠٠١
٥	١١	٠,٣٩٨	٠,٠٠١
٦	١٣	٠,١٥٦	٠,٠٦٣
٧	١٤	٠,٥٤٥	٠,٠٠١
٨	٢٥	٠,٤٦٧	٠,٠٠١

ويتضح من الجدول السابق أن البند الثاني (الثامن في المقياس الأصلي)، والبند السادس (الثالث عشر في المقياس الأصلي) تشبعهم غير دال إحصائياً، لذلك استبعدوا من المقياس المختصر.

(٣) نتائج الصدق التلازمي

وتوفرت عدة مؤشرات للصدق التقاربي للصورة العربية لمقياس العرْضة للملل المختصر في هذه الدراسة؛ إذ تم حساب معامل الارتباط بينه ومقياس العرْضة للملل (الصورة المختصرة) ذي العاملين الذي أعده فودانوفيتش وزملاؤه (Vodanovich et al., 2005) والدرجة الكلية لمقياس العرْضة للملل الكامل لفامر وسندبرج (Farmer & Sundberg 1986) الذي أعده الباحث للعربية (عبد اللطيف، ٢٠٢١)، وكذلك حسب معامل ارتباط مقياس العرْضة للملل بمقياس العصابية من بطارية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية الذي أعده للعربية الأنصاري (٢٠٠٢)، ومقياس بك للاكتئاب (الإصدار الثاني)، الذي أعده للعربية عبد الفتاح (٢٠٠٠)، وقائمة بك للقلق ترجمة عبد الخالق (غير منشور)، التي تشترك مع العرْضة للملل في خصال الوجدان السالب، كما حسب معامل الارتباط بمتغيرات الكفاءة المعرفية؛ الإخفاقات المعرفية لبرودبنت وزملائه (Broadbent et al. 1982) الذي أعده الباحث للعربية (عبد اللطيف، ٢٠١٧)، ومقياس اليقظة العقلية لبير وزملائه (Bear et al. 2006) الذي أعده للعربية البحيري وزملاؤه (٢٠١٤). وأشارت نتائج هذه الإجراءات إلى تمتع المقياس بدرجة ملائمة من صدق التكوين كما يوضحها الجدول (٦) التالي:

جدول (٦). ارتباط مقياس الغرضة للملل المختصر بالمقاييس الأخرى.

اسم المقياس	الارتباط بمقياس الغرضة للملل المختصر
المقياس الكامل للعرضة للملل	*.٠٧٥٦
العرضة للملل (داخلي المنشأ)	*.٠٤٧٤
العرضة للملل (خارجي المنشأ)	*.٠٦٥٥
اليقظة العقلية	*.٠٥٨٨-
مقياس العصابية	*.٠٦٠١
مقياس الاخفاقات المعرفية	*.٠٥٠٣
الاكتئاب	*.٠٣٠٧
القلق	*.٠٣٧٠

(* دال عند مستوى دلالة ≥ ٠.٠٠١)

وتتسق هذه النتائج مع نتائج البحوث التي استخدمت الصورة الكاملة لمقياس العرضة للملل (Farmer & Sundberg, 1986)؛ إذ أشارت نتائجها إلى ارتباط إيجابي بين العرضة للملل والاكتئاب، بلغ ٠,٤٤ باستخدام قائمة بيك للاكتئاب، واليأس (٠,٤١)، والشعور بالوحدة (٠,٥١)، وسلبياً مع الرضا عن الحياة (-٠,٤٢).

وتكررت هذه النتائج بشكل متسق في العديد من الدراسات التي أفادت ارتباط موجب للعرضة للملل بالاكتئاب، والقلق، والعصابية، والعدوانية، والخوف، والشعور بالذنب وارتباط سالب بالوجدان الموجب مثل (Blaszczynski, et al., 1990; Gordon et al., 1997; Vodanovich, et al, 1991; Sommers & Vodanovich, 2000).

خلص فارمر وسندبرج (Farmer & Sundberg, 1986) إلى أن الملل والاكتئاب يشتركان في بعض الخصائص المتداخلة؛ لأن كلاهما حالة عاطفية سلبية، ولكنهما بنيتان متميزتان؛ إذ يتسم الاكتئاب بأنه حالة مزاجية أكثر شدة مصحوبة بمشاعر الحزن والفقد، أما الملل فهو نوع من عدم الاهتمام يمكن أن يوجد دون الشعور بالحزن. واتفق أحمد (1990) Ahmed وأشار إلى ذلك بعبارة "أن الأفراد المللين غير سعداء ولكنهم غير مكتئبين". إذ أشارت نتائج دراسته إلى أن العرضة للملل ارتبطت بالاكتئاب بسبب الخصائص المشتركة من عدم الانتباه ونقص الاهتمام بالبيئة. واقترح هاميلتون (Hamilton, 1981) أن ضعف الأداء الانتباهي يمكن أن يترافق مع زيادة الملل والعرضة للاضطراب النفسي مثل فقدان الاهتمام بالاكتئاب (Cited by Jurich, 2004).

يشير الاكتئاب إلى حالة مزاجية من الحزن، والشعور بالخواء يصحبها تغيرات جسدية ومعرفية تؤثر بشكل كبير على قدرة الفرد على العمل. (Yang et al., 2020) ويوصف بأنه انفعال يتسم بفقدان الاهتمام أو المتعة وقصور دافعي يتمثل في عدم القدرة على الانخراط في نشاط طبيعي. ويوجد بعدان لمقياس بيك للاكتئاب وفقاً لكوهين (Cohen, 2008) من حيث

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

الاستثارة، فقدان الطاقة أو المتعة، والذي يشير إلى انخفاض الاستثارة، والتهيج والذي يشير إلى ارتفاع مستوى الاستثارة، وهما خصلتان تشتركان مع حالة الملل، والاختلاف في الشدة (Cited by Goldberg et al., 2011).

وذهب جولديبرج وزملاؤه Goldberg et al. (2011) إلى أبعد من ذلك؛ إذ افترض أن الارتباط بين الملل والاكتئاب قد يرجع لتشابه بنود المقياس التي تستخدم لقياس البنائين كليهما. مثل مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس العرضة للملل؛ إذ يتضمن المقياسان كلاهما أسئلة حول قدرة الفرد على التركيز، ومستوى النشاط، وفقدان الاهتمام، والتمتع، والقلق، وتدني الصورة الذاتية. وعلى الرغم من ذلك لم يثبت بحثه الإمبريقي أن العلاقة بين العرضة للملل والاكتئاب تعتمد على البنود المتشابهة؛ إذ ظلت العلاقة مستقلة إحصائياً عن البنود المتشابهة.

فرغم تشابهها في بعض الأعراض والتداخل في البنود؛ فإن الاكتئاب والعرضة للملل بنيات متميزة تجريبياً، ويبدو أن العلاقة بين الملل والاكتئاب تتجاوز التشابه في البنود؛ إذ أشارت دراسة فاهلمان وزملائه Fahlman, et al. (2009) إلى أن معنى الحياة - الذي يعرف بوصفه وعياً وجودياً بالغاية- يتجسد في تطوير أهداف حياتية ذات مغزى يتوسط العلاقة بين الملل والاكتئاب؛ إذ انخفض الارتباط بين الملل والاكتئاب عندما أزيل التباين المرتبط بمعنى الحياة من التحليل، فضلاً عن ذلك، تنبأ معنى الحياة بمستويات الملل بعد أسابيع، في حين لم يتنبأ بالاكتئاب. علاوة على ذلك، يحدث تغير في التصورات عن معنى الحياة في حدوث تغييرات في مستويات الملل، وتشير هذه النتائج إلى أن العلاقة بين الملل والاكتئاب تعتمد على الأقل على عامل آخر مثل معنى الحياة.

وأشار نموذج مكونات الانتباه والمعني للملل إلى أن قصور المعنى يؤدي دوراً حاسماً في خبرة الملل، ووصف الملل بأنه نتيجة عدم التوافق بين المتطلبات المعرفية والموارد المعرفية المتاحة وبين الأنشطة الحالية والأهداف ذات القيمة، وأن المستويات المرتفعة من العرضة بالملل تتجلى في مشاركة غير ناجحة في أنشطة ذات قيمة متطابقة مع الهدف. في ظل هذه الظروف، يكون الأشخاص الذين يعانون الملل الشديد عرضة لأعراض الاكتئاب (Westgate & Wilson, 2018). فالأشخاص الذين يعانون مستويات مرتفعة من العرضة للملل على الرغم أن لديهم دافع للانتقال من الأنشطة المملة إلى التجارب الهادفة؛ فإنهم يعانون إخفاقات مستمرة عند محاولتهم الانخراط في أنشطة مرغوبة أو هادفة، وهذا قد يؤدي لاحقاً إلى اليأس حتى الاكتئاب (Yang, et al., 2020).

كما عرضت نتائج الدراسة الراهنة مؤشرات جديدة للصدق التمييزي لمقياس العُرْضة للملل المختصر في البيئة العربية؛ إذ كشفت عن الارتباط السلبي بمقياس اليقظة العقلية بوصفها خبرة مضادة للعُرْضة للملل، والارتباط الموجب بالإخفاقات المعرفية. إنَّ العَلاقة السالبة بين العُرْضة للملل واليقظة العقلية يمكن تفسيرها من منظور معرفي يتصور العُرْضة للملل بوصفها قصوراً انتباهياً مثل: (Eastwood et al., 2012; Fisher, 1993; Todman, 2003).

وقد وجدت العديد من الدراسات علاقة سلبية بين العُرْضة للملل وكفاءة القدرات الانتباهية، على سبيل المثال، كشف ليبيرا (2011) Lepera عن ارتباط سلبي بين العُرْضة للملل والوعي الانتباهي اليقظ، ويشير هذا إلى أنَّ الأفراد المعرضين للملل أقلَّ انتباهاً 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 العُرْضة للملل والدرجات على استبيان الإخفاقات المعرفية، وهو مقياس لوعي الفرد بمدى تعرضه للأخطاء المعرفية خلال المهام الشائعة في الحياة اليومية، مثل نسيان إيقاف الموقد أو الضوء في غرفة (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 إنَّ مستويات كافية من الاستثارة الفسيولوجية مطلوبة من أجل أداء مهمة ناجحة ومستدامة. ويفسر هذا حاجتهم إلى مزيد من التنبيه، الذي يدفعهم أحياناً إلى السلوكيات الإدمانية بحثاً عنه، كما أوضحت دراسات عدة مثل (Mercer & Estwood, 2010; Reid 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) إذ 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). وتُحسِّن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية المراقبة والانتباه، وتكسِّر 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,

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==
(2013)، لذلك ارتبطت اليقظة العقلية سلبياً بالعصابية، والقلق، والاكتئاب، والتقلب الانفعالي
(Rush, 2013).

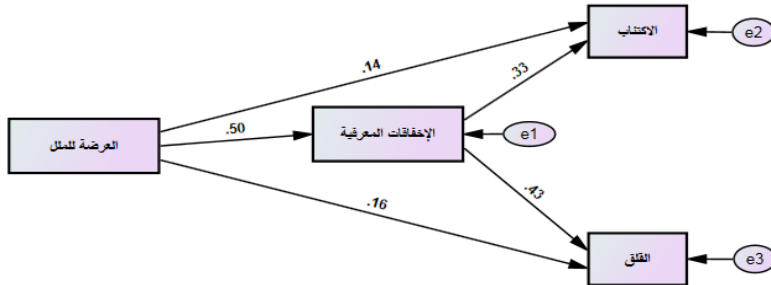
(٤) التأثير الوسيط للإخفاقات المعرفية في العلاقة بين الاكتئاب والعرضة للملل

للكشف عن الدور الوسيط للإخفاقات المعرفية في العلاقة بين العرضة للملل والقلق والاكتئاب، استُخدم تحليل المسار في إطار نمذجة المعادلات البنائية للكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة كما يوضح جدول (٧) التالي:

جدول (٧). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة في علاقة العرضة للملل بالقلق والاكتئاب

المسار	التأثير المباشر المعياري	Bootstrap الدالة	التأثير غير المباشر المعياري	Bootstrap الدالة	التأثير الكلي المعياري	Bootstrap الدالة
العرضة للملل \rightarrow القلق	٠.١٥٥	٠.٠٧٥	٠.٢١٤	٠.٠٠١	٠.٣٧٠	٠.٠٠١
العرضة للملل \rightarrow الاكتئاب	٠.١٤١	٠.١٩٤	٠.١٦٦	٠.٠٠١	٠.٣٠٧	٠.٠٠١
العرضة للملل \rightarrow الإخفاقات	٠.٥٠٣	٠.٠٠١	—	—	٠.٥٠٣	٠.٠٠١
الإخفاقات \rightarrow القلق	٠.٤٢٦	٠.٠٠١	—	—	٠.٤٢٦	٠.٠٠١
الإخفاقات \rightarrow الاكتئاب	٠.٣٣٠	٠.٠٠١	—	—	٠.٣٣٠	٠.٠٠١

ويوضح الشكل التالي (شكل ٢) نموذج توسط الإخفاقات المعرفية علاقة العرضة للملل بالقلق والاكتئاب.



شكل (٢) يوضح توسط الإخفاقات المعرفية العلاقة بين العرضة للملل والقلق والاكتئاب

أشارت النتائج إلى أن العلاقة المباشرة بين العرضة للملل وكل من القلق والاكتئاب أصبحت غير دالة إلا بتوسط الإخفاقات المعرفية؛ ما يشير إلى وساطة كاملة للإخفاقات المعرفية في العلاقة بين العرضة للملل وكل من القلق والاكتئاب.

ويتسق هذا مع نتائج دراسة كارير وزملائه (Carriere et al, 2008) التي بحثت في طبيعة العلاقة بين الملل والاكتئاب، وأشارت إلى أن الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، مثل هفوات الانتباه والذاكرة تؤدي دوراً في التسبب في كل من الاكتئاب والملل (على الرغم من

؛(١١٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

أنهم لم يتمكنوا من تحديد ما إذا كان الملل يسبب الاكتئاب أو العكس)، فقد اكتشفوا أن هفوات الانتباه وإخفاقات الذاكرة التي ظهر أنها تؤدي إلى الاكتئاب، قد يؤدي أيضاً إلى الملل؛ لأنها تؤثر على قدرة الناس على الحفاظ على الاهتمام والانخراط في محيطهم. وهكذا فإن العلاقة بين الملل والاكتئاب مدفوعة جزئياً بأليات معرفية مشتركة الكامنة وراء كليهما.

ويُفسر نزوع الأفراد للوقوع في الإخفاقات المعرفية لامتلاك مهارات تنظيم ذاتي ضعيفة، بما يسمح بحدوث التداخل المعرفي عند التعامل مع التنبهات المتداخلة أو المصاحبة حتى مع المهام التي تتسم بالآلية (Wallace & Chen, 2005, P.616)، ومقياس الإخفاقات المعرفية يتألف من أخطاء في الوظيفة، ويعكس مؤشراً للمشكلات المرتبطة بالعمليات المعرفية الأساسية، مثل التركيز الانتباهي. أشارت البحوث السابقة إلى ارتباط الأداء على مقياس الإخفاقات المعرفية بالأداء على مهام الانتباه المعملية؛ إذ إن إقرار الإخفاقات المعرفية المرتفع ارتبط بمشكلات الانتباه المتواصل (Robertson, et al., 1997)، وأعراض اضطراب ضعف الانتباه المصحوب بفرط الحركة لدى الراشدين (Wallace, et al., 2002). وكفاءة الاسترجاع (Groome & Grant, 2005) ذلك أن مقياس الإخفاقات المعرفية يعكس مؤشراً على وجود مشكلات متعلقة بالعمليات المعرفية الأساسية.

وأشارت البحوث المبكرة لنورمان (1981) Norman، وريزن (1984) Reason إلى أن الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية تنشأ جزئياً بسبب إخفاقات في التحكم المعرفي⁽²¹⁾، وأن الحساسية للإخفاقات المعرفية تتحدد بعامل تحكمي عام يمتد أثره لكل مجالات الوظيفة العقلية (Cited in Unsworth et al., 2012). ويشير التحكم المعرفي إلى "القدرة على توجيه المعالجة والسلوك في خدمة أهداف المهمة"، (Unsworth et al. 2012, P.2).

إن الانتباه ينظم النشاط العقلي، وتؤدي صعوبات الحفاظ على الانتباه أو تنظيمه إلى انخفاض مستويات الرضا والاهتمام (Jurich, 2004)، وفقاً للنظرية الانتباهية للملل، قابلية الناس للملل تتحدد بفشلهم في توجيه الانتباه وتركيزه والحفاظ عليه بطريقة مرنة (Yang et al., 2019). لذلك وجدت العديد من الدراسات علاقة سلبية بين العرضة للملل والقدرات الانتباهية (Danckert & Merrifield, 2018; Eastwood et al., 2012). إذ إن التحكم الانتباهي الجيد يسهم في توجيه وتركيز وتحويل الانتباه، فيما يتعلق بأنماط التفكير وردود الفعل الإيجابية والسلبية، ويمكّن الأشخاص من تنظيم انتباههم بشكل أفضل والتحكم في مخاوفهم، ما يسهم في تحسين الوظيفة المعرفية والتكيف العاطفي.

(21) Cognitive Control

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

على النقيض من ذلك، ارتبط التحكم المنخفض في الانتباه بالعواطف السلبية (مثل الاكتئاب)؛ إذ يؤدي التحكم الانتباهي بصفته عاملاً وقائياً في التخفيف من آثار عوامل الخطر على التكيف العاطفي والسلوكي؛ لذلك يساعد التحكم الأفضل في الانتباه الأشخاص المعرضين للملل على تركيز الانتباه على الأنشطة الحالية، وتحويل الانتباه إلى الأنشطة المرغوبة التي قد تخفف بدورها المشاعر السلبية الناشئة (مثل الاكتئاب)، والميل إلى الانخراط في السلوكيات الإدمانية؛ وفي المقابل يؤدي ضعف التحكم في الانتباه لدى المعرضين للملل إلى حصرهم في تجربة ملل مستمرة تؤدي إلى الاكتئاب والسلوكيات الإدمانية (Yang et al., 2020).

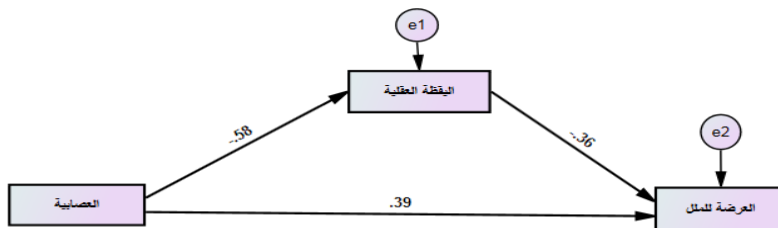
(٥) التأثير الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين العصابية والعرضة للملل

للكشف عن الدور الوسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين العصابية والعرضة للملل؛ استُخدم تحليل المسار في إطار نمذجة المعادلات البنائية للكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة كما يوضح جدول (٨) التالي:

جدول (٨). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لعلاقة العصابية بالعرضة للملل

المسار	التأثير المباشر المعياري	Bootstrap الـ ٩٥٪	التأثير غير المباشر المعياري	Bootstrap الـ ٩٥٪
العصبانية ← العرضة للملل	٠.٣٩٢	٠.٠٠٠١	٠.٢١٠	٠.٠٠٠١
العصبانية ← اليقظة العقلية	٠.٠٥٨٣-	٠.٠٠٠١	—	—
اليقظة العقلية ← العرضة للملل	٠.٣٦٠-	٠.٠٠٠١	—	—

ويوضح الشكل التالي (شكل ٣) نموذج توسط اليقظة العقلية علاقة العصابية بالعرضة للملل



شكل (٣) توسط اليقظة العقلية علاقة العصابية بالعرضة للملل

أوضحت النتائج أن العلاقة المباشرة بين العصابية والعرضة للملل دالة إحصائياً، وكذلك دلالة العلاقة غير المباشرة بينهما بتوسط اليقظة العقلية ما يشير إلى وساطة جزئية لليقظة العقلية في العلاقة بين العصابية والعرضة للملل.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن علاقة العصابية بالعوائد السلبية يرجع إلى ارتباط العصابية بالمعالجة غير اليقظة والإخفاق في تنظيم الذات؛ ذلك أن المستويات المرتفعة من العصابية تسحب الانتباه والوعي بعيداً عن اللحظات الراهنة للخبرة، وتؤدي إلى السلوكيات المندفعة، واجترار الخبرات الانفعالية السلبية -سواء المتعلقة بأحداث الماضي السلبية أو أحداث المستقبل السلبية المتوقعة- ذلك التفكير الذي يخرج بعيداً عن اللحظة الراهنة، ويُقوض اليقظة العقلية كآلية لتنظيم الذات التي تقوم على الانتباه والوعي للحاضر، ويجعل الأفراد مرتفعي العصابية أقل قدرة على التحديد والسيطرة على السلوك المُشكّل والمضطرب (Fetterman et al., 2010). إذ إن نقص الوعي والتأثيرات المشتتة للاجترار، والتحيز الانتباهي للمعلومات السلبية الذي يقوض عملية التحكم انتباهي، ويصنع ضجيجاً عقلياً ينعكس على نظام معالجة المعلومات للشخص (عبد اللطيف، ٢٠١٩).

إن اليقظة الذهنية تنتزع كيفية من الشعور تتميز بوضوح وحيوية الأداء والخبرة الراهنة، وعلى هذا تقف على النقيض من الغفلة، التي تنسم بحالة من الأداء الآلي والاعتيادي الأقل "يقظة"، وتسبب الإزعاج للكثيرين. ولذلك تتجلى أهمية اليقظة العقلية في تحرير الأفراد من التعلُّق بالأفكار التلقائية والعادات وأنماط السلوك غير الصحية؛ ولذلك يمكن أن تؤدي دوراً جوهرياً في تعزيز التنظيم الذاتي للسلوك، الذي يرتبط بتحسين الرفاه والسعادة بطريقة مباشرة. وهذا التأثير المفترض مستمد نظرياً من العديد 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 مفتاح الاتصال وعمليات التحكم المسؤولة عن تنظيم السلوك (Brown & Ryan, 2003).

وتضع نظريات التحكم أهمية كبيرة للانتباه والوعي في تنفيذ السلوك بطريقة محكمة بعيداً عن الاندفاع وتصنفهما بأنهما آلية 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.

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

خاصة في الأحوال التي يعمل خلالها الشخص بطريقة غير واعية عادات سلوكية مضطربة يمكن أن تسير بشكل آلي بدون تصحيح (Fetterman et al., 2010).

أوضحت نتائج الدراسة الراهنة أن العصابية بوصفها متغير فروق فردية، يعكس العرضة للخبرات الانفعالية السلبية المتصلة بالملل، وأن العلاقات بين العصابية والخبرات الانفعالية السلبية تتوسطها الفروق الفردية في اليقظة العقلية. إن توسط اليقظة العقلية العلاقات بين العصابية ومظاهر العوائد السلبية، مثل العرضة للملل يقدم آلية معرفية تفسر هذه الارتباطات. وتُفسر أيضاً العديد من النتائج البحثية مثل ارتباط العصابية بالإخفاقات المعرفية والاندفاعية وضعف التحكم بالذات، وتوسع دور اليقظة العقلية في تنظيم الذات الفعال (Fetterman et al., 2010).

وتلُقي هذه النتائج الضوء على أهمية التدخل الإكلينيكي، فعلى الرغم من أنه من الصعوبة خفض مستويات العصابية، وتجاوز النزعات المزاجية الرئيسية نحو الوجدان السالب؛ فإن مظاهرها أكثر مرونة إذ يمكن تعليم المريض مهارات المراقبة الذاتية الفعالة، وزيادة اتجاهات اليقظة الواعية في الحياة اليومية، إن الهدف ليس محو الوجدان السالب، إنما خفض مظاهر الاندفاع المتصلة باضطراب تنظيم الذات مثل السلوك الانتحاري.

إن اليقظة الذهنية تُحسن الانتباه والمزاج اللذين يرتبطان بالانفعال السلبي في حالة الملل، ويفتح السبل الممكنة لمساعدة الأفراد على التعامل مع النواتج السلبية للعرضة للملل، من خلال استخدام تقنيات اليقظة كعلاج للشعور بالملل (Lee, 2017).

واتسقت هذه النتيجة مع نتائج هاريس (2000) إذ وجد أن العرضة للملل ارتبطت إيجابياً بمراقبة المزاج وسلبياً بتسمية المزاج. ويعد تسمية المزاج قدرة على وصف الانفعالات، وهي إحدى مظاهر اليقظة العقلية؛ إذ إن وصف الانفعالات وتسميتها يساعد على التعرف على الانفعالات والاعتراف بها وصياغتها في صورة كلمات، بدلاً من التفاعل معها، أو محاولة التغلب عليها، وتُسهم 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).

إن العرضة للملل من المنظور الانفعالي تحمل المعاناة من الوجدان السالب؛ بسبب انخفاض الوعي الانفعالي، أي فقدان القدرة على وصف الانفعالات والاعتراف بها وتسميتها،

وهذا ما أكدته نتائج الدراسة الحالية و عدة دراسات أخرى مثل (Lieberman, et al., 2007; Creswell, et al., 2007; Harris, 2000; Eastwood et al., 2007).

كما ارتبط في دراسة سابقة للباحث (عبد اللطيف، ٢٠٢١) "عامل التصرف بوعي" بالعُرْضة للملل 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., 2017).

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, 2004,11).

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 المتحيز للانفعالات (Siyaguna, 2016)، لذلك تنبأ التصرف بوعي بمستويات منخفضة من الاكتئاب (Cash & Whittingham, 2010)، والأفكار الاجترارية (Evans & Segerstrom, 2011).

كما يوجد مكون رئيسي لليقظة العقلية هو خاصية عدم الحكم، التي تتطلب من الفرد ألا يكون نقدياً أو تقييمياً في استجابته لأفكاره ومشاعره. كان عامل عدم الحكم مُنبأً في الدراسات السابقة بمستويات منخفضة من الاكتئاب، والقلق، والضغط (Cash & Whittingham, 2010)، والأفكار الاجترارية (Evans & Segerstrom, 2011)، ويعد تقييم الفرد السلبي لحالته الدافعية جانباً معرفياً للعُرْضة للملل (Eastwood et al., 2007)، 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 كرهاً مقارنة بالآخرين، كما ذكر كابات- زين (2005) "عندما تلقى انتباهك إلى الملل، ليس بوصفه حالة سلبية فإنه يصبح مثيراً للاهتمام في حد ذاته بشكل لا يصدق. ولن تشعر بالقيود والرغبة في الهروب سعيًا نحو الإثارة وشغل الانتباه. بل في المقابل، قد تستخدمه بوصفه فرصة لتحقيق مزيدٍ من الوعي الذاتي نحو ذهن هادئ" (Lee, 2017, P.128).

== مقياس العرضة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

ونخلص مما سبق إلى أن اليقظة العقلية تسمح بكسر الرابطة بين العصابية والعرضة للملل لما يوفره صقلها من إمكانات لتنظيم الذات بشكل فعال، مثل:

- ١- تمنحنا إمكانية التركيز في النشاط الحالي والانشغال التام به ضد أي محاولة لاجترار الأفكار أو شرود الذهن.
- ٢- تمنحنا مهارة تسمية انفعالاتنا السلبية وتحديدها والاعتراف بها؛ من ثمّ عدم السماح لها بانتزاعنا بعيداً عن تركيزنا الحالي.
- ٣- تمنحنا مهارة عدم الحكم، والتي تعطينا إمكانية النظر إلى الملل من زاوية أخرى، وفرصة للتفكير التأملي والإبداع بدلاً من التذمر والبحث عن الإثارة.

تضمينات ختامية وبحوث مستقبلية

أظهرت نتائج الدراسة الراهنة أن مقياس العرضة للملل المختصر يمتاز عن الإصدار الكامل، والصيغة المختصرة ذات العاملين بأنه يحتوي على عدد أقل من البنود، ويأخذ وقتاً أقل في الإجابة، وبناء عاملي أحادي البعد واضح في مقابل أبنية عاملية متعددة غير متسقة للإصدارات السابقة، ووفرت النتائج الحالية مؤشرات ثبات وصدق جيدة تمكن الباحثين من استخدام هذه الأداة بثقة في الدراسات المستقبلية، كما أمكن تفسير الارتباطات الوجدانية بالعرضة للملل، في ضوء عدم قدرة الفرد على تنظيم ذاته بشكل فعال بطريقة موجهة نحو الهدف. لذلك؛ قد توفر تدخلات جديدة للتدريب على التنظيم الذاتي طرُقاً فعالة لخفض الملل وعوائده السلبية، وأحد التطبيقات المحتملة لهذه الدراسة أن التدخلات التي تعزز اليقظة الذهنية قد تخفف من المخرجات السلبية المرتبطة بالعرضة للملل، كما يكون مفيداً لتطوير العلاجات السلوكية التقليدية التي تحاول إشراك المريض في السعي وراءه تسلسل هرمي لأهداف يتم إنشاؤها مع مكافآت ممنوحة للنجاح.

إضافةً إلى ذلك، لم يخل البحث الراهن من نواح قصور؛ إذ إن معظم أدلة الصدق التي حصلنا عليها تعتمد على الإقرار الذاتي، وتبدو الحاجة ماسة لمؤشرات سلوكية صريحة للعرضة للملل تعتمد على الملاحظة، والنتائج الفعلية للأداء مثل الدرجات المدرسية، والأداء الوظيفي، كما لا تسمح لنا التحليلات الارتباطية باستنتاج السببية. كما أن المعالجة التجريبية للتحكم الانتباهي باستخدام مهام تجريبية (مثل مهمة سترروب أو مهمة الاستجابة / عدم الاستجابة) قد يكون أكثر دقة، أضف إلى ذلك أن مفهوم تنتظم الذات مفهوم متعدد الوجوه: معرفية ووجدانية وسلوكية، ولا يقتصر على المتغيرات المعرفية في الدراسة الراهنة، لذلك من المفيد في الدراسات المستقبلية دراسة هذه المظاهر المتعددة.

:(١١٦) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

قائمة المراجع

- الأنصاري، بدر (٢٠٠٢). المرجع في مقاييس الشخصية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- البحيري، عبد الرقيب والضبع، فتحي وطلب، أحمد والعاملة، عائدة (٢٠١٤). الصورة العربية لمقاييس 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.
- برفين، لورانس (٢٠١٠). علم الشخصية: الجزء الثاني. ترجمة أيمن عامر، ومحمد الرخاوي وعبد الحليم محمود، المركز القومي للترجمة.
- 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.
- عامر، عبد الناصر السيد (٢٠٠٤). أداء مؤشرات حسن المطابقة لتقويم نموذج المعادلة البنائية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٤ (٤٥)، ١٠٥-١٥٧.
- عبد اللطيف، أشرف محمد نجيب (٢٠١٧). مظاهر الإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية وعلاقتها بمدى الذاكرة العاملة لدى الطلاب الجامعيين، المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٥ (١)، ٧٣-١٠٤.
- عبد اللطيف، أشرف محمد نجيب (٢٠١٩). مظاهر اليقظة العقلية وعلاقتها بالعصابية لدى الطلاب الجامعيين. مجلة علم النفس، ١٢٣، ١١٧-١٣٥.
- عبد اللطيف، أشرف محمد نجيب (٢٠٢١). الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية في التنبؤ بالعرضة للملل لدى الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١١٠ (٣١)، ٥٢-٩٨.
- غريب، عبد الفتاح غريب (٢٠٠٠). مقياس الاكتئاب د-٢ التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير. القاهرة، الأنجلو المصرية.
- مجمع اللغة العربية (١٩٩٨). المعجم الوجيز. وزارة التربية والتعليم، مصر.
- هدجر، توماس (٢٠١٨). العصابية. ترجمة عبد المنعم شحاتة في مارك ليري، وريك هويل (محرران)، المرجع في الفروق الفردية في السلوك الاجتماعي، ترجمة عبد اللطيف خليفة، وعبد المنعم شحاتة (ص ص ٢٥٥-٢٨٦). المركز القومي للترجمة.
- هوفمان، اس جي (٢٠١٢). العلاج المعرفي السلوكي المعاصر. ترجمة مراد علي عيسى، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

== مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: An overview. *World Psychiatry, 9*(2), 85–90.

Berggren, N.;Hutton,S.;Derakshan,N.(2011)The Effects of Self-report Cognitive Failures and Cognitive Load on Antisaccade Performance. *Frontiers in psychology,2*(280),1-5. doi: 10.3389/fpsyg.2011.00280

Bench, S. W.,& Lench, H. C. (2019). Boredom as a seeking state: Boredom prompts the pursuit of novel (even negative) experiences. *Emotion, 19*(2), 242-254.

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

Blaszczynski, A., McConaghy, N., and Frankova, A. (1990). Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports, 67*, 35-42.

Breslin, F. C., Zack, M.,& McMMain, 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.

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

- 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.
- Carriere, J.S.A., Cheyne, J. A. & Smilek, D. (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 17, 835–847.
- 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
- 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

== مقياس العرصة للملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289–298.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>

Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2011). Why do Mindful People Worry Less? *Cognitive Therapy and Research*, 35, 6, 505-510.

Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 307-340.

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

Gana, K., Broc, G., & Bailly, N. (2019). Does the Boredom Proneness Scale capture traitness of boredom? Results from a six-year longitudinal trait-state-occasion model. *Personality and Individual Differences*, 139, 247–253

Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., LaGuardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30, 647–666.

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

- Groome, D., & Grant, N. (2005). Retrieval- induced forgetting is inversely related to everyday cognitive failures. *British Journal of Psychology*, 96 (3), 313-319.
- Gordon, A., Wilkinson, R., McGown, A, and Jovanoska, S. (1997). The psychometric properties of the boredom proneness scale: An examination of its validity. *Psychological Studies*, 42, 85-97.
- 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>.
- Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2017). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1741–1748.
- 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
- 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.

== مقياس العرصة للتملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

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

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

Martin, M. (1983). Cognitive Failure: Every day and Laboratory Performance. *Bulletin of Psychonomic Society*, 21, 97-100.

Martarelli, C., Bertrams, A., & Wolff, W. (2020). *A personality trait-based network of boredom, spontaneous and deliberate mind-wandering*. (Inpress)

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

:(١٢٢) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٢ المجلد الحادي والثلاثون - يولية ٢٠٢١:

- Melton, A. M. A., & Schulenberg, S. E. (2009). A confirmatory factor analysis of the Boredom Proneness Scale. *The Journal of Psychology*, 143(5), 493–508.
- 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.
- Peng, J., Guo, W., Zhao, L., Han, X., & Wu, S. (2020). Short Boredom Proneness Scale: Adaptation and validation of a Chinese version with college students. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 48(2), 1–8. <https://doi.org/10.2224/sbp.8968>
- 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>.

== مقياس العرصة للتملل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

- 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>
- Robertson, I. H., Manly, T., Anfrade, J., Baddeley, B. T., & Yiend, J. (1997). “Oops! Performance Correlates of Everyday Attentional failures in Traumatic Brain injured and Normal Subjects. *Neuropsychologia*, 35, 747–758.
- 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.
- 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 interference as a result of better attention control and emotion regulation?* (Doctoral dissertation,). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149–155.
- Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346–359.
- Struk, A. A., Scholer, A. A., & Danckert, J. (2015). A self-regulatory approach to understanding boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 1–14. doi:10.1080/02699931.2015.1064363
- 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

- Sung, B., Lee, S., & Teow, T. (2021). Revalidating the Boredom Proneness Scales Short Form (BPS-SF). *Personality and Individual Differences*, 168, (110364), 1-10.
- 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
- Thompson, E.R. (2008). Development and validation of an international English big-five mini-markers. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 542-548. doi:10.1016/j.paid.2008.06.013
- 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.
- Tze, V. M., Daniels, L. M., & Klassen, R. M. (2016). Evaluating the relationship between boredom and academic outcomes: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(1), 119-144.
- 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. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137, 569-595.

== مقياس العرصة للامل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

- Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Personality Assessment*, 55, 115–123. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa5501&2_11
- 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
- Vodanovich, S.J., Vemer, K.M., and Gilbride, T.V. (1991). Boredom proneness: Its relationship to positive and negative affect. *Psychological Reports*, 69, 1139-1146.
- Wallace, J. C., & G. Chen. (2005). Development and Validation of a Work Specific Measure of Cognitive Failure: Implications for Occupational Safety. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 78, 615 – 632.
- 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
- Wallace, J. C., Vodanovich, S. J., & Restino, B. M. (2003). Predicting cognitive failures from boredom proneness and daytime sleepiness scores: An investigation within military and undergraduate samples. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 635–644.
- 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
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689–713.
- 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>
- Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2019). The relationship between boredom proneness and cognitive failures: The mediating role of mobile phone addiction tendency and its difference between only and non-only child family. *Psychological Development and Education*, 35(3), 344–351.
- 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 (IJCPL)*, 2(4), 34–48.

== مقياس العرصة للامل المختصر: صلاحيته القياسية وارتباطاته المعرفية والوجدانية . ==

The Short Boredom Proneness Scale: Psychometric Efficiency and its Cognitive and affective correlates

Ashraf M. Naguib Abdellatief
Dert. Psychology – Sohaq University

Abstract

Boredom proneness is a propensity to experience boredom. Most of the research on boredom proneness has been conducted using the Boredom Proneness Scale (BPS; Farmer and Sundberg 1986). However, this version is not without problems. The BPS factor structure has proven to be highly unstable; To address this, two short versions of the Boredom Proneness Scale were created. Vodanovick et al. (2005) developed the Boredom Proneness Scale – Short Form (BPS-SR), assessing two factors, and Struk et al. (2017), developed the Short Boredom Proneness Scale (SBPS), assessing one factor, which was utilized in the current study. The SBPS represents the most current and best psychometrically informed version of the BPS. The current study aimed to verify the suitability of one-factor structure compared to the two-factor structure and extend our understanding of construct validity of Arabic SBPS by further exploring the relationship between boredom proneness and measures of cognitive and affective dysregulation. Concerning cognitive dysregulation, I chose to examine cognitive failures and mindfulness. Concerning Affect dysregulation, I chose anxiety, depression, neuroticism, and the study sought to explain the relationship of boredom Proneness to negative affect by uncovering the mediating effects of cognitive failure and mindfulness on these relationships. The study sample consisted of 237 participants from university students and government sector workers with an average age of 32,62 years, and a standard deviation of 12,81 years. The results showed a positive correlation between boredom Proneness by SBPS and anxiety, depression, neuroticism, cognitive failures, and a negative correlation with mindfulness, and showed better suitability for One-factor structure compared to the two-factor structure. The results revealed a total mediation of cognitive failures in the relationship of boredom Proneness with anxiety and depression and partial mediation of mindfulness in the relationship of neuroticism with boredom Proneness. These results support a self-regulatory explanation for boredom proneness and concluded good indicators of validity of The Arabic version of SPBS and important applications in the clinical field.

Key words: Boredom Proneness- Short Boredom Proneness Scale - construct validity.