

العُرْضَةُ لِلْمَلَلِ وَعِلَاقَتُهَا بِمُظَاهِرِ الْيَقِظَةِ الْعَقْلِيَّةِ لدى عينة من الطلاب الجامعيين

د. أشرف محمد نجيب عبد اللطيف

قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة سوهاج

(المخلص)

تستهدف الدراسة استكشاف علاقة العُرْضَةِ لِلْمَلَلِ باليقظة العقلية ومظاهرها، وتكوّنت عينة الدراسة من ٩٩ طالبًا جامعيًا بمتوسط عمري ٢٠,٥١ سنة، وانحراف معياري $\pm ٠,٩٥$ سنة. وأدى جميع المشاركين على مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية ومقياس العُرْضَةِ لِلْمَلَلِ. وأظهرت النتائج ارتباطًا عكسيًا بين العُرْضَةِ لِلْمَلَلِ واليقظة العقلية بمختلف مظاهرها، فيما عدا كل من الملاحظة وعدم التفاعل مع الخبرات. وكان عامل التصرف بوعي أكثر العوامل إسهامًا في التنبؤ بالعُرْضَةِ لِلْمَلَلِ، فقد أسهم بما يقدر بنسبة ٢٦,٦% من التباين المُفسر. وأشارت النتائج إجمالًا إلى أنّ انخفاض مهارات التنظيم الذاتي للانتباه يفسر المشاعر السلبية المرتبطة بالعُرْضَةِ لِلْمَلَلِ.

الكلمات المفتاحية: العُرْضَةُ لِلْمَلَلِ - اليقظة العقلية

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

Dr. Ashraf M. Naguib

Dep. Psychology – Sohag University

(Abstract)

The study aims to explore the relation between boredom proneness and faces of mindfulness. The study sample consisted of 99 university students with an average age of 20.51 years, and a standard deviation of ± 0.95 years. All participants performed on the Five Faces Measure of Mindfulness and the Boredom Proneness Scale. Results showed a negative correlation between boredom proneness and mindfulness in its various facets, except for observation and non-interaction with experiences. The “act aware” factor was the most contributing factor to predicting boredom, as it contributed an estimated 26.6% of the explained variance. Overall, the results indicated that low self-organizing attention skills explain the negative effect associated with boredom.

Keyword: Boredom proneness –Mind fulness

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العُرضة للملل^(١) ومظاهر اليقظة العقلية^(٢) (الملاحظة، والوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم، وعدم التفاعل). ويُعد الملل شعورًا شائعًا في الحياة اليومية، فعندما يجلس شخصٌ في منطقة الاستقبال بعيادة طبيب في انتظار مواعده، وقد انتظر طويلًا، فإنه يرى المجالات غير مشوقة، وصور الحائط سخيفة، وينظر مرارًا وتكرارًا إلى الساعة. ويشعر بالانزعاج لكونه عالقًا في تلك اللحظة التي لا نهاية لها على ما يبدو، ويريد الشخص أن ينشغل بشيء ما، أي شيء، في ذلك الحين تقفز إلى ذهن الشخص الفكرة الشائعة والمألوفة جدًا منذ الطفولة: الشعور بالملل (Eastwood, Frischen, Fenske, & Smilek, 2012, P.482) وهي "حالة من الاستنارة المنخفضة نسبيًا، وعدم الرضا؛ تنجم عن موقف يفتقد الإثارة الملائمة" (Mikulas & Vodanovich, 1993, P.3)، يصفها الأشخاص غالبًا سبب شعورهم بالاكنتاب (VandenBos, 2015, P.139)، ولكنها تختلف عن الاكنتاب إذ تتضمن فقدان الاهتمام، ولا تشمل الحزن (Farmer & Sundberg, 1986, P.15). وأوضحت دراسة مسحية أجراها المركز الدولي للإدمان عام ٢٠٠٣ على الشباب الأمريكي أن ٩١% من المستجيبين أقرروا المرور بخبرة الملل (Eastwood et al., 2012, P.482).

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

Boredom Proneness^(١)
Mindfulness^(٢)

وحاولت التفسيرات النظرية المبكرة للملل استكشاف أسبابه، فذهب أصحاب المنظور السيكو دينامي مثل ليز 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 Frankl (1963) إلى أن الملل ينطوي على الشعور بالفراغ^(١)، الذي يرجع في ضوء النظرية الوجودية إلى "الفراغ الوجودي"^(٢) 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 "تتاج جهود الشخص في تخصيص عملياته الانتباهية إلى تبهات بيئية لم تعد مثيرة للاهتمام في مواجهة النزوع الطبيعي لديه لتوزيع موارده الانتباهية لاستكشاف بيئات جديدة" (Todman, 2003, P.149).

ويتضح مما سبق أن حالة الملل 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 منبهًا أكثر تنوعًا، فإن هذا من شأنه أن يؤدي إلى تضاؤل استجابة الملل (Minty, 2018; Todman, 2003).

على جانب آخر، اهتم فارم Farmer وسندبرج Sundberg (1986) بتفسير سبب تعرض بعض الأفراد إلى الملل أكثر من غيرهم، وبحث ما إذا كان الملل ميولًا متوقعًا لبعض الأفراد، وحاول البحث في هذا المجال -كما هو الحال في نظريات السمات في الشخصية- اختبار فرضية أساسية أن بعض الأشخاص ربما

Emptiness (١)
Existential Vacuum (٢)

يكونون عرضة للملل بسبب ما يتسمون به من عجز داخلي للترفيه عن أنفسهم أو استخلاص التحفيز الكافي من المواقف الخارجية التي قد يجدها الآخرون في العادة مثيرة (Horner, 2017, P. 10).

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

كما اهتمت البحوث في هذا المجال بكشف الخصال التي يتسم بها الأفراد مرتفعو العُرْضة للملل؛ إذ كشفت أن خصلاً عدة ارتبطت بالعُرْضة للملل؛ فمثلاً أظهر الأفراد مرتفعو العُرْضة للملل زيادة في الاندفاعية (Watt & Vodanovich, 1992) ومستويات مرتفعة من الأرق^(١) وحاجة إلى التغيير (Vodanovich & Rupp, 1999) وحافزاً كبيراً للتنبيه؛ إذ ارتبطت العُرْضة للملل بعدد من أشكال تعاطي المخدرات والسلوكيات الإدمانية في الإنتاج البحثي للعُرْضة للملل مثل تعاطي الكحول (Krotava & Todman, 2014) وإدمان الجنس عبر الإنترنت (Chane & Blalock, 2006) والمقاومة المرضية (Mercer & Estwood, 2010).

ويعد الانتباه أكثر الجوانب المعرفية التي لاقت اهتمام الباحثين في التفسير المعرفي للعُرْضة للملل، وأوضحت البحوث المعرفية أن العُرْضة للملل ارتبطت بشكل موجب بهفوات الانتباه^(٢) وسلبيًا بكفاءة الانتباه المتواصل (Malkovsky, Merrifield, Goldberg & Danckert, 2012)، وتنبأت العُرْضة للملل بالأداء في مهام التيقظ^(٣)، إذ

(^١) Restlessness
(^٢) Attention lapses
(^٣) Vigilance

كانت الفروق دالة إحصائياً بين مرتفعي العُرْضة للملل ومنخفضيها في سرعة الاستجابة ودقتها في مهام التيقظ (Kass, Vodanovich, Stanny & Talor, 2001)، وارتبطت العُرْضة للملل بشكل موجب بالإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية (Wallace, Kass & Stanny, 2002)، وتناول لبيرا (LePera, 2011) العلاقة بين العُرْضة للملل، والوعي الانتباهي اليقظ وكانت العلاقة سالبة دالة.

وعزا بعض الباحثين الملل إلى قصور الانتباه، ووفقا لإستود Eastwood وفريشن Frischen وفينسك Fenske وسملك Smilek (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 مجهودا زائدا لمقاومة التشتيت أو التحكم في وجهة انتباهنا.

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

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

نفسية وطبية أخرى، أن أحجام التأثير كانت مرتفعة وغير مرتبطة بعدد جلسات العلاج أو سنة النشر وصاحبها نتائج إيجابية في تحسن أعراض القلق وسوء المزاج (هوفمان، ٢٠١٢، ص ص: ٥٩-٦٠).

وتؤدي اليقظة العقلية دوراً مهماً في التنظيم الذاتي للانتباه، الذي يتبعه تحسناً في التنظيم الانفعالي إذ أوضحت الأبحاث أن تدريب اليقظة العقلية حسن أداء المشاركين في المهام الانتباهية المعملية (Jha, Krompinger, & Baime, 2007)، واختبارات الوظائف التنفيذية (Cahn & Polich, 2006)، وخفض تدريب اليقظة العقلية العدوانية لدى المراهقين من ذوي اضطراب المسلك (Singh, Lancioni, Joy, & Singh, 2007)، وأعراض اضطرابات القلق، والنوم، وضعف الانتباه المصحوب بفرط الحركة (Burke, 2009).

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

وتم دراسة علاقة اليقظة العقلية بعدد من جوانب الصحة النفسية، فقد وُجد 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). وعلى الرغم من ذلك فإن علاقة اليقظة العقلية بوصفها وظيفة للتنظيم الذاتي للانتباه بالعرضة للملل لم

تحظ بالاهتمام الكافي. أوضحت الدراسات السابقة العلاقة بين الصعوبات الانتباهية والعرضة للملل، وعزت الخصائص الانفعالية للملل مثل الشعور بفقدان السرور وعدم الرضا لإخفاقنا في توجيه انتباهنا الذي يرجع إلى مستوى الاستثارة المنخفض نسبيا في الموقف أو تشتت انتباهنا في الموقف عندما نكون غير قادرين على توجيه انتباهنا لأهدافنا. إنَّ اليقظة العقلية بوصفها مفهوماً متعدد الأبعاد، يتكون من عدة مظاهر الملاحظة، والوصف، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لم تُفهم بعد علاقتها بالعرضة للملل. اقترح لبيرا (LePera) (2011) أنَّ اليقظة العقلية ربما تخفف النتائج السلبية وأوجه القصور الانتباهية المرتبطة بالعرضة للملل. قد ثبت أنَّها بوصفها أسلوباً علاجياً تفيد التركيز الانتباهي والتنظيم الانفعالي، ومن ثمَّ يمكنها دفع العرضة للملل وتخفيف الوجدان السلبي المرتبط بها.

مشكلة الدراسة

بناءً على ما سبق يمكن بلورة مشكلة البحث الراهن في الأسئلة الآتية:

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

مبررات إجراء الدراسة

١- أوضحت الدراسات السابقة العلاقة بين الصعوبات الانتباهية والعرضة للملل، وعزت الخصائص الانفعالية المرتبطة بالملل مثل الشعور بفقدان السرور وعدم الرضا لتلك الصعوبات. وعلى الرغم من ذلك فإنَّ علاقة اليقظة العقلية بوصفها وظيفة للتنظيم الذاتي للانتباه بالعرضة للملل لم تحظ بالاهتمام الكافي.

٢- إنَّ اليقظة العقلية بوصفها مفهومًا متعدد الأبعاد، يتكون من عدة مظاهر الملاحظة، والوصف، وعدم الحكم على الخبرات الداخلية، وعدم التفاعل مع الخبرات الداخلية لم تُفهم بعد علاقتها بالعرضة للملل. إذ تم دراسة-فقط- العلاقة بين العرضة للملل واليقظة العقلية بوصفها مفهومًا أحاديًا كما في دراسة لبيرا LePera (2011) إذ ركزت على وجه خاص على مكون الوعي أو التنبه (١) لليقظة العقلية كما يقاس بمقياس الوعي الانتباهي اليقظ أحادي البعد، ومع ذلك هناك على الأقل خمسة عوامل لليقظة العقلية: الملاحظة، الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات، وعدم التفاعل مع الخبرات (Baer,Smith, Hopkins,Krietemeyer,&Toney,2006) ويعد مقياس العرضة للملل الذي أعده فارمر Farmer وسندبرج sundberg (1986) أكثر المقاييس استخدامًا في الإنتاج البحثي الأجنبي المتعلق بظاهرة الملل، لذا تبرز أهمية هذه الدراسة في توفير مزيدٍ من مؤشرات صدق التكوين خاصة الصدق التمييزي في البيئة العربية.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

١- ذهب باحثون معرفيون مثل فيشر Fisher (1993) إلى أنَّ تجربة الملل تحدث نتيجة نضال الفرد للحفاظ على الاهتمام، ويُعد بمثابة نتيجة عاطفية تنبثق من الحاجة إلى بذل جهد متضافر للحفاظ على الانتباه إلى حافز معين، والأمر يتطلب جهدًا واعيًا للحفاظ على الانتباه أو إعادته إلى النشاط المُحدد الذي يتم تنفيذه لدفع الملل، وأنَّ مسألة ما إذا كانت هناك أدوات لتحسين وظيفة الانتباه المعرفي، بهدف دفع الميل إلى الشعور بالملل، ومن ثَمَّ تخفيف الوجدان السلبي المرتبطة به، لم يتم استكشافها بالكامل.

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

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

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

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١- إنَّ أحد أهداف علم النفس هو البحث عن سبل التحكم في الظواهر، وتعد ظاهرة الملل أحد المشكلات التي تُورق البشرية؛ إذ ارتبطت بعدد من حالات الوجدان السالب كالقلق، والاكتئاب، والعصابية والعدوانية والاندفاعية، علاوة على دفعها إلى سلوكيات إدمانية خطيرة، وتتطلب عملية مواجهة الملل توفير مستويات مرتفعة من الاستغراق الانتباهي. وتلقى هذه الدراسة الضوء في المجال التربوي إذ تلفت النظر لأهمية المشاركة في المهام أو المواقف لدى الطلاب في العملية التعليمية وذلك لدفع الملل وتعزيز الاهتمام عن طريق تبني طرق تدريس حديثة متنوعة والابتعاد عن التلقين، والتركيز على التطبيق والنشاطات والعمل وزيادة التفاعل والتواصل بين الأساتذة والطلاب . وجد سيب Seib وفودانوفيتش Vodanovich (1998) علاقة بين حالة التدفق وانخفاض الملل، وأن الأفراد الذين هم قادرين على الانتباه بشكل كامل أقل عرضة للملل. وذكر هاملتون Hamilton وهاير Haier ويوشباوم Buchsbaum (1984) أن "التمتع الجوهري يتميز بالمشاركة المكثفة والاهتمام والتركيز التام أو الاستغراق" (Jurich, 2005,P.11).

٢- إنَّ النتائج الحالية تمد بدليل واقعي إضافي أن العُرْضة للملل واليقظة العقلية مفاهيم متقابلة، وتؤيد تصورا للعرضة للملل بوصفها خبرة غير سارة ناتجة عن قصور انتباهي، وتقدم دليلاً نظرياً يؤكد أهمية التدخل باستخدام تدريب اليقظة العقلية لخفض النتائج السلبية وأوجه القصور الانتباهية المرتبطة بالعرضة للملل.

مفاهيم الدراسة وإطارها النظري

(١) العُرْضة للملل

الملل في اللغة العربية يعني "فُتور يعرض إلى الإنسان من كثرة مزاوله شيء، فيوجب الكلال والإعراض عنه" (مجمع اللغة العربية، ١٩٩٨، ص ٥٩١) ويُشير - وفقاً لقاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس- إلى "الضجر أو السأم الناتج عن عدم اندماج الشخص مع تتيهات 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 Fisher (1993) الذي عرف الملل بأنه "حالة وجدانية غير سارة يشعر خلالها الشخص بافتقاد الاهتمام وصعوبة في التركيز على النشاط الحالي" (P.396). وقدم ميكلاس Mikulas وفودانوفيتش Vodanovich (1993) تعريفاً للملل لاقى قبولا واسعا في بحوث الملل إذ عرفه بأنه "حالة من الاستئثار المنخفضة نسبياً، وعدم الرضا تتجم عن موقف يفتقد الإثارة الملائمة" (P.3).

وهو "حالة كرهية من الرغبة التي تفتقد القدرة على الانخراط في نشاط مُرضٍ" (Eastwood et al., 2012, P.482)، ويُمكن التمييز بين الحالة العاطفية للملل عن السمة النفسية للعُرْضة للملل، في حين أنّ الأولى (حالة الملل) تعد مُوقَّتة وتعتمد على المواقف، يَتِمُّ تصور الأخيرة بوصفها خاصية دائمة تختلف باختلاف الأفراد أو سمة يُعتقد أنّها "تنشأ من داخل الفرد" (Minty, 2018, P.4)؛ إذ إن خبرة الملل لها محددات بيئية وشخصية، فعندما يعايش الشخص الفرد خبرة الملل نتيجة ظروف خارجية فإنّها تعد خبرة معتمدة على السياق، وفي المقابل عندما تحدث خبرة الملل نتيجة محددات شخصية فإنّها تعد سمة شخصية تختلف في الدرجة بين الأفراد، ويُشار إلى سمة الملل بالعُرْضة للملل، وتعني حساسية الفرد للمرور بخبرة الملل وقابليته للتعرض لها. ففي حين ينظر إلى حالة

الملل بوصفها خبرة ذاتية فعلية للملل، فإن سمة الملل تعد قابلية لدى الفرد للتعرض لخبرة للمل (LePera, 2011, P.15).

وعرف فارمر Farmer وسندبرج Sundberg (1986) على وجه التحديد العُرصة للمل بأنها "نزعة أو ميل لمعايشة خبرة المل (P.5)، ووصفها سندبرج Sundberg ولاتكين Latkin وفارمر Farmer وساود Saoud (1991) بشكل أكثر تفصيلاً بأنها "ميل إلى معايشة خبرة المل وفقدان الحماس والمشاركة الشخصية بوجه عام أو بشكل متكرر وعدم الاهتمام الكافي بالبيئة المحيطة والمستقبل" (P.210).

وتم تقدير درجة العُرصة للمل إجرائياً من خلال الدرجة الكلية على اختبار العُرصة للمل الذي أعده فارمر Farmer ، وسندبرج Sundberg (1986) ، ووصفه بأنه يقيس على وجه التحديد "درجة ارتباط الشخص ببيئته، وأيضا قدرته على الوصول لمصادره التكيفية والتعرف على كفاياته" (P.10).

(٢) اليقظة العقلية

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

وتعني "إبداء الانتباه لما يحدث في اللحظة، سواء أكان منبهات داخلية من أفكار وأحاسيس جسدية، أم خارجيةً من البيئة الاجتماعية والمادية، ومراقبة هذه المنبهات من دون حكم عليها أو تقييمها، ودون تعيين معنى لها" (Siegel, Germer, & Olendzki, 2009, P. 21).

مظاهر اليقظة العقلية

في ضوء التوجه الحديث الذي ينظر إلى اليقظة العقلية على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، حدد بير Baer وسميث Smith وهوبكنز Hopkins وكريتمير Krietemeyer وتوني Toney (2006) خمسة وجوه أو مظاهر لليقظة العقلية على النحو التالي:

١- **الملاحظة^(١)**: تعني الملاحظة والانتباه للخبرات الداخلية والخارجية، مثل الإحساسات والمعارف والانفعالات والمشاهد والأصوات والروائح.

٢- **الوصف^(٢)**: يعني وصف الخبرات الداخلية، والتعبير عنها من خلال الكلمات.

٣- **التصرف بوعي^(٣)**: يعني التركيز على ما يؤديه الشخص من أنشطة في لحظة ما، بدلا من الانتباه إلى أشياء أخرى.

٤- **عدم الحكم على الخبرات الداخلية^(٤)**: يعني عدم إصدار أحكام تقييمية على الأفكار والمشاعر الداخلية.

٥- **عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية^(٥)**: يعني الميل إلى السماح للأفكار والمشاعر لتأتي وتذهب دون أن تشتت تفكير الفرد أو ينشغل بها، وتفقد تركيزه في اللحظة الحاضرة.

وتم تقدير الدرجة على المظاهر الخمسة باستخدام مقياس الوجوه الخمس لليقظة العقلية الذي أعده بير وزملاؤه Baer et al., (2006) وترجمها وأعدّها للغة العربية البحيري والضبع وطلب والعوامل (٢٠١٤).

-
- Observing ()
 - Describing ()
 - Act-aware ()
 - Non-Judge ()
 - Non-React ()

(٣) التصور النظري لدفع الملل باليقظة العقلية

في ضوء مراجعة الإنتاج الفكري والبحوث السابقة الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث يمكن توضيح نموذج نظري لاستخدام اليقظة العقلية في دفع الملل في النقاط الآتية:

١ - العرضة للملل بوصفها ضعفا انتباهياً ونقصاً في الاستثارة

ينظم الانتباه النشاط العقلي، ويفترض أن تؤدي الصعوبات في الحفاظ على الانتباه أو تنظيمه إلى انخفاض مستويات الرضا والاهتمام، وينظر نموذج الانتباه للملل بوصفه نتيجة عاطفية تنبثق من الحاجة إلى بذل جهد متضافر للحفاظ على الانتباه إلى منبه معين (Jurich, 2005, PP.11-12)، لذلك وجدت عديد من الدراسات علاقة سلبية بين العرضة للملل والقدرات الانتباهية (Eastwood et al., 2012).

ورابطة أخرى لوحظت في بحوث العرضة للملل تتعلق بالإثارة، فالأفراد الذين هم أكثر عرضة للملل يعانون من مستوى غير كاف من الإثارة، لذلك يظهرون أداءً ضعيفاً وتناقصاً في الأداء في بعض المهام التي تتطلب اليقظة التي يرون أنها مملة (Minty, 2018, P.4).

وتفترض نظرية الإثارة المثلى أن مستويات كافية من الإثارة الفسيولوجية مطلوبة من أجل أداء مهمة ناجحة ومستدامة. لذلك يميل مرتفعو العرضة للملل إلى تحويل الانتباه بحثاً عن التحفيز ويفسر هذا العلاقة السلبية بين العرضة للملل والقدرات الانتباهية (Minty, 2018, P.4).

فيما يتعلق بعواقب الجانب العاطفي من الملل، أكدت عديد من الدراسات التأثير الوسيط للانتباه على الجوانب العاطفية السلبية من الملل (Swinkels&Giuliano, 1995; Harris, 2000). إذ إنه عندما نوجه انتباهنا إلى الاجترار حول حالتنا المزاجية

(مراقبة المزاج) ^(١) نكون أقل انتباهاً للمنبه الخارجي. وعلى العكس من ذلك، بدلاً من اجترار التفكير في مزاجنا، وكنا قادرين على تحديد وتصنيف حالتنا المزاجية (تسمية المزاج) ^(٢) سنكون قادرين على تحرير جهودنا للتركيز على الشيء الذي في بؤرة تركيزنا الأصلية.

٢ - النموذج المعرفي لليقظة العقلية بوصفها تدريباً انتباهياً

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

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

إن اليقظة العقلية أساسها محاولة متعمدة تتعلق بالتحكم في الانتباه، إنها بوصفها أسلوب تأمل له جذور في التعليم البوذي قد ثبت أنها تفيد التركيز الانتباهي والتنظيم الانفعالي؛ إذ تتضمن عملية استحضار انتباه الشخص لخبرة اللحظة الراهنة بطريقة القبول

وعدم الحكم، وممارستها لها وظيفة تنظيم ذاتي للانتباه وتؤدي إلى تحسين التنظيم الذاتي السلوكي والانفعالي والمعرفي ووجد أن تدريب اليقظة العقلية يحسن الانتباه للمنبهات الخارجية والداخلية (Lee,2017).

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

أ. **استنهاض التركيز على اللحظة الراهنة:** يتسم مرتفعو العُرصة للملل بتشتيت تركيزهم الانتباهي نحو اجترار الأفكار حول حالتهم المزاجية (مراقبة المزاج)، ويؤدي ذلك إلى ضعف انتباههم للمنبهات الخارجية (Harris, 2000; Eastwood, Cavaliere, Fahlman, & Eastwood, 2007)، لذلك تفيد تدريبات التأمل باليقظة العقلية هؤلاء الأفراد في جلب الانتباه لما يحدث بداخلهم وحولهم في اللحظة الراهنة، والاعتراف بالأفكار والمشاعر، كما هي، والابتعاد عن الحكم الناقد، وذلك عن طريق مراقبة عملية التنفس أو دقات الساعة بوصفها إلماعة تساعد على التركيز في اللحظة الحالية، وهي أنشطة مفيدة بشكلٍ كبيرٍ في عديد من الاضطرابات النفسية، حيث التوجه المفرط نحو الماضي أو المستقبل (هوفمان، ٢٠١٢).

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

ج. وصف وتسمية الانفعالات لدفع الملل: يتسم مرتفعو العُرْضة للملل بضعف الاستثارة والشعور بالقيء، ما يؤدي إلى وجدان سلبي، كما أنهم يفتقدون القدرة على وصف وتمييز انفعالاتهم بسبب انخفاض وعيهم الانفعالي، (Eastwood, et at., 2007) (Harris, 2000) ويقترح التصور الراهن أن بذل مزيد من الجهد في التعرف على الانفعالات وفهماها ووصفها بالكلمات قد يخفف من النتائج السلبية للملل.

إن وصف الانفعالات وتسميتها أحد استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدمة في برامج خفض الضغوط باليقظة العقلية^(١)، والعلاج السلوكي الجدلي^(٢)، والعلاج بالقبول والالتزام^(٣). وبعد خطوة حاسمة في صقل الوعي الانفعالي؛ إذ إن وصف وتسمية العواطف هو تعرف عليها واعتراف بها وصياغتها في كلمات بدلاً من التفاعل معها أو محاولة التغلب عليها (Lee, 2017, P.36).

الدراسات السابقة

هدفت دراسة دامراد - فراي Damrad-Frye وليرد Laird (1989) للكشف عن تأثير صعوبات توجيه الانتباه في خبرة الملل، طُلب من ٩١ مشاركاً 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، الظرف الأول مستوى صوت مرتفع وملحوظ بشكل واضح، الظرف الثاني: مستوى صوت متوسط وملحوظ بالكاد، الظرف الثالث: كتم الصوت، وطُلب من المشاركين بعد ذلك تقييم مستويات اهتمامهم الحالية ومستوى الملل، بالإضافة إلى مستوى استمتاعهم بالمهمة الأساسية، أوضحت النتائج أن أولئك الذين تعرضوا إلى مستويات

MBSR (١)
DBT (٢)
ACT (٣)

ضوضاء ملحوظة بالكاد (مستوى صوت متوسط)، كانوا غير واعيين لمصدر التشنيت، وأبلغوا عن مستويات أكبر من الملل، ووجدوا المهمة أقل إثارة للاهتمام من المشاركين في الظروف الصاخبة والصامتة، وأشارت هذه النتائج إلى أن التشنيت الخفي الغامض يمكن أن يترافق مع مستويات أعلى من الملل؛ إذ إنَّ المشاركين حينما لا يتمكنون من توجيه انتباههم دون تفسير سبب عدم انتباههم يكونون أكثر احتمالاً للشعور بالملل وقلة الاهتمام، وأنَّ التشنيت بوصفه خاصية بيئية أحد مبررات عزو حالة الملل.

وجد ترنر Trunel ووايت White وسديركويت Cederquit وبرازا Braza (1996) أنَّ 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 أنَّ زيادة الانتباه والانشغال، أسهم في خفض الشعور بالملل، وتدعم هذه النتائج النظرية الانتباهية في تفسير الملل إذ إنَّ قصور الانتباه مُنذر بالعرضة للملل.

وسعى هاريس (2000) إلى دراسة ما إذا 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 طلب من المشاركين إكمال مقياس العرضة للملل فارمر Farmer وسندبرج Sundberg (1986) لتقييم الميل إلى الشعور بالملل، ومقياس الوعي المزاجي لسوينكلز Swinkels وجيليانو Giuliano (1995) لقياس الوعي بالمزاج، أي مراقبة المزاج وتسمية المزاج. أوضحت النتائج أنَّ العرضة للملل ارتبطت بشكل إيجابي بمراقبة المزاج وسلبيًا بتسمية المزاج. استخلص هاريس أنَّ 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 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 العُرضة للملل بالصعوبات الانتباهية في الأنشطة اليومية، فعلى سبيل المثال هدفت دراسة كيس Kass وفودانوفيتش Vodanovich وستاني Stanny وتاييلور Talor (2001) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالأداء على مهمة تيقظ من خلال سمة العُرضة 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 العُرضة للملل كان أداؤهم في قالب المحاولات خلال العشر دقائق الأولى أدنى من المتوسط مقارنة بمنخفضي العُرضة للملل، ولم تثبت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين الأفراد ذوي المستويات المتباينة من العُرضة للملل بعد انقضاء مجموعة محاولات العشر دقائق الأولى. واقترحت النتائج أن العُرضة للملل ارتبطت سلبياً بالأداء على مهام التيقظ أثناء المرحلة الأولى المبكرة من المهمة (محاولات العشر دقائق الأولى)، ولكن تلاشى تأثير الفروق الفردية في العُرضة للملل تدريجياً بمرور الوقت نظراً لزيادة حالة الملل لدى جميع المشاركين مرتفعي العُرضة للملل ومنخفضيه.

ووجدت دراسة والاس Wallace وكيس Kass وستاني Stanny (2002) أن الأفراد مرتفعي العُرضة للملل أكثر احتمالاً لاقتراف إخفاقات معرفية في أداء المهام المعرفية مثل إلقاء قلم جديد بدلاً من القديم، تم استخدام مقياس العُرضة للملل فارمر Farmer وسندبرج Sundberg (1986) واستخبار الإخفاقات المعرفية لبرودبنت وزملائه، وأوضحت النتائج أن عوامل الإخفاقات المعرفية: إخفاقات الذاكرة، والقابلية إلى التشتيت،

وإخفاقات السياق الاجتماعي ارتبطت بشكلٍ مُوجب بعوامل العُرْضة للمل: رد الفعل الانفعالي، وإدراك الزمن، والقيود الانتباهية.

كذلك أوضحت الأبحاث أنّ العُرْضة للمل المرتفعة ارتبطت بالسلوكيات الإدمانية التي تسعى إلى الإثارة مثل سلوك المقامرة؛ فأوضحت دراسة ميرسر Mercer وإيستوود Estwood (2010) أنّ مرتفعي العُرْضة للمل أكثر احتمالاً للانخراط في سلوك المقامرة سواء للسعي إلى مزيدٍ من الإثارة أو لتجنب الوجدان السالب المرتبط بالمل، وهذا يدعم تفسير أن الأفراد مرتفعي العُرْضة للمل ينخرطون في سلوك المقامرة لمواجهة انخفاض الاستثارة. كذلك ارتبطت العُرْضة للمل بسلوكيات إدمانية أخرى مثل تعاطي المواد النفسية^(١) (LePera, 2011)، وإدمان الجنس عبر الإنترنت (Chane & Blalock, 2006)، والنشاط الجنسي الزائد (Read, Garos, & Carpenter, 2011). إنّ العلاقة بين العُرْضة للمل واليقظة العقلية بوصفها مفهوماً أحاديًا درست في دراسة لبييرا LePera (2011)، على عينة قوامها ١٣٨ مشاركاً بمتوسط عمري ٣١ عاماً، تم استخدام مقياس العُرْضة للمل فارمر Farmer، وسندبرج Sundberg (1986) ومقياس الوعي الانتباهي اليقظ من إعداد براون Brown وريان Ryan (2003) الذي يقيس عاملاً مفرداً للنزعة للوعي بخبرات اللحظة الراهنة في الحياة اليومية، ومقياس المستشفى للقلق والاكتئاب، واستخبار تعاطي المواد النفسية إعداد لبييرا التي أوضحت أن العُرْضة للمل ارتبطت إيجابياً بالقلق والاكتئاب وتعاطي المواد النفسية وسلبياً باليقظة العقلية بوصفها نزعة إلى الوعي بخبرات اللحظة الراهنة في الحياة اليومية كما تقاس بمقياس الوعي الانتباهي اليقظ.

كذلك أوضحت الأبحاث ارتباط سمة المل بالأعراض النفسية المرتبطة بالمهارات المعرفية والانتباه؛ فعلى سبيل المثال درس مالكوفسكي Malkovsky وميرفيلد Merrifield وجولدبرج Goldberg ودانكيرت Danckert (2012) العلاقة بين سمة

(١) Substance Use

الملل وهفوات الانتباه، والإخفاقات المعرفية في الحياة اليومية، وأعراض قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الراشدين لدى عينة من ٤٨ طالبا من جامعة واترلو. وتم تطبيق مقياس العُرْضة للمل. أوضحت النتائج أنّ النزعة إلى الملل وأعراض نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد ارتبطت بشكل دالٍ إحصائياً؛ وعلى وجه خاص ارتبطت العُرْضة للملل بالأعراض الانتباهية وأعراض النشاط الزائد، فالأفراد مرتفعو العُرْضة للملل أقرّوا معدلات مرتفعة دالة إحصائياً من أعراض نقص الانتباه والنشاط الزائد لدى الراشدين مقارنة بمنخفضي العُرْضة للمل.

تعقيب على الدراسات السابقة:

أوضحت الدراسات السابقة العلاقة بين الصعوبات الانتباهية والعُرْضة للمل، وعزت الخصائص الانفعالية للمل 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. وعلى الرّغم من أنّ اليقظة عملية جوهرية في تنظيم الذات؛ فإنّ البحوث السابقة التي درست العلاقة بين العُرْضة للمل واليقظة العقلية مثل (LePera, 2011) ركزت على وجه خاص على مكون الوعي أو التنبه^(١) لليقظة العقلية، كما يقاس بمقياس الوعي الانتباهي اليقظ أحادي البعد، ومع ذلك هناك على الأقل خمسة عوامل لليقظة العقلية: الملاحظة، الوصف، والتصرف بوعي، وعدم الحكم على الخبرات، وعدم التفاعل مع الخبرات (Baer et al., 2006).

إنّ العلاقة بين العُرْضة للمل والمكونات الأخرى لليقظة العقلية غير الوعي والتوجه، لم تدرس بعد، كما لم يتم بحث علاقة اليقظة العقلية بشكل كلي بالعُرْضة للمل. فاختبار الوعي الانتباهي اليقظ الذي استخدم في دراسة علاقة العُرْضة للمل واليقظة العقلية يقيس أساساً هفوات الانتباه، ولم يأخذ في الاعتبار المكونات الأخرى لليقظة العقلية، ومن هنا

(1) Alertness

تبدو الحاجة ماسة لدراسة العلاقة بين العُرْضة للملل واليقظة العقلية بوصفها مفهومًا متعدد الأبعاد.

فروض الدراسة:

- ١- "توجد علاقة ارتباطية عكسية بين العُرْضة للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية ومظاهرها الخمسة لدى عينة الدراسة".
- ٢- "يتباين الإسهام النسبي لمظاهر اليقظة العقلية الخمسة في التنبؤ بالعُرْضة للملل لدى عينة الدراسة".

منهج الدراسة وإجراءاتها:

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

(١) عينة الدراسة:

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

(٢) أدوات الدراسة وصلاحيتها القياسية:

أولاً: مقياس الوجوه الخمس لليقظة العقلية:

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

(١) الصدق:

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

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

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

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

ويعد مقياس الوجوه الخمسة لليقظة العقلية- وفقاً لجوهانسون Johnson (2007) في مراجعته الشاملة لمقاييس اليقظة العقلية- مقياساً واعداً لأنه أكثر مقاييس اليقظة العقلية شمولاً إذ إنَّه غطى المظاهر المختلفة للتكوين، واستمد بنوده من مقاييس اليقظة العقلية

الأخرى، ويُتوقع أن توفر نتائج الدراسة الراهنة خلال فحص العلاقة مع العُرْضة للملل أدلة جديدة تدعم الصدق التمييزي للاختبار.

(٢) الثبات:

أظهرت نتائج دراسة بير Baer وزملائه (2006) أنَّ المقاييس الفرعية لمقياس الوجوه الخمس لليقظة العقلية تتمتع بمستوى جيد من الاتساق الداخلي، إذ تراوحت قيم ألفا كرونباخ بين ٠,٧٥ و ٠,٩١، كما كانت الارتباطات بين العوامل الخمسة متوسطة، ولكنها دالة وتراوحت بين ٠,١٥ و ٠,٣٤، كما توافرت مؤشرات اتساق داخلي أخرى مُلائمة في العديد من الدراسات التقنية الأجنبية للمقياس في ثقافات متعددة، وكذلك في دراستين عربيتين استخدمت المقياس دراسة البحيري وزملائه (٢٠١٤)، ودراسة إسماعيل (٢٠١٧).

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

جدول (١) معاملات ارتباط البنود بالدرجة على العامل

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

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

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

جدول (٢) معامل ارتباط العامل بالدرجة الكلية للمقياس

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

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

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ والقسمة النصفية بأسلوب سبيرمان براون لبيانات الدراسة، وأشارت النتائج كما يوضح جدول (٣) إلى تمتع العوامل والمقياس الكلي بقدر مناسب من الاتساق الداخلي، فيما عدا عملي الملاحظة وعدم التفاعل انخفض معامل الثبات عن الحد المقبول للثبات (٠.٥) وفقا لجليفورد (أبو المكارم، ٢٠٠٧، ص ٢٥). ونظرا لأن عامل الملاحظة أكثر العوامل تأثرا بخبرات التأمل والتدريب عليها (Bear et al., 2008)، وعامل التفاعل يتضمن حالة التعاطي مع الانفعالات

والضغوط. علاوة على قلة البنود المتضمنة في المقياس الأصلي (٨، و ٧ بنود على التوالي) فقد قبل الباحث هذه المؤشرات لتتوفر مقارنة النتائج بالبحوث السابقة التي استخدمت المقياس (انظر عبد الخالق، ١٩٩٣؛ الأنصاري، ٢٠٠٢) وتشير المؤشرات إجمالاً إلى أن قياس الظاهرة موضع الاهتمام متحرر من الخطأ.

جدول (٣) معاملات الثبات بطريقتي ألفا لكرونباخ والقسمة النصفية

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

ثانياً: مقياس الغرضة للملل

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

ترجم الباحث المقياس إلى اللغة العربية، وتتطلب الإجابة أن يحدد الفرد مدى انطباق العبارة (البند) عليه، باختيار واحد من بدائل خمسة (غير موافق على الإطلاق - غير موافق - محايد - موافق - موافق جداً)، وتُقدر الدرجات على هذه البدائل على نحو ما يلي ١، ٢، ٣، ٤، ٥، على التوالي، وتُعكس في حالة البنود السلبية. وقد فضل الباحث استخدام التدرج الخماسي؛ إذ لوحظ عند استخدام التدرج السباعي تداخل كبير في منحنيات

الاستجابة لكل فئة ما يشير إلى أن الأفراد يجدون صعوبة في التمييز بين بدائل الاستجابة في التدرج السباعي (Struk, Carriere, Cheyne, & Danckert, 2015).

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

(١) الصدق

تمتع المقياس الأصلي للعرضة للملل بمؤشرات عدة لصدق التكوين، إذ ارتبط بشكل موجب دال إحصائياً بالمقاييس الأخرى 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).

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

جدول (٤) ارتباط مقياس العُرْضة للملل بالمقاييس الأخرى

المقياس	قيمة معامل الارتباط بمقياس العُرْضة للملل
المقياس المختصر للعرضة للملل	*٠,٨٢٤
مقياس العُرْضة للملل فودانوفيتش	*٠,٧١٨
عامل التحفيز الداخلي	*٠,٣٣٤
عامل التحفيز الخارجي	*٠,٦٩٤
مقياس العصابية	*٠,٦٤٩

(* دال عند مستوى دلالة ≥ ٠.٠١)

كما يتوقع أن توفر نتائج الدراسة الراهنة مؤشرا جديدا للصدق التمييزي لمقياس العُرْضة للملل خلال الكشف عن الارتباط بمقياس اليقظة العقلية بوصفها خبرة مضادة للعُرْضة للملل.

(٢) الثبات:

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

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

جدول (٥) معامل ارتباط البند بالدرجة الكلية لمقياس العرضة للملل

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

كما تمّ في الدراسة الراهنة حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي لمقياس العرضة للملل بطريقة ألفا كرونباخ فبلغ ٠,٧١٢، وتمّ حساب معامل الثبات بطريقة القسمة النصفية وتصحيح الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون فبلغ ٠,٦٨٥، كما تم حساب معامل ثبات إعادة الاختبار لهذا المقياس أيضا في دراسة عبد الرؤوف (٢٠١٩) على عينة من الموظفين الحكوميين بوزارة التضامن الاجتماعي بلغ عددهم ٣٠ موظفا (١٩ ذكرا، و ١١ أنثى) بمتوسط عمري ٤١.٢ سنة وانحراف معياري ٠.٤ سنة بعد شهر ونصف وبلغ ٠,٦٣٦ وهي معاملات ثبات ملائمة، وفي ضوء المؤشرات السابقة نظمت للخصائص القياسية لمقياس العرضة للملل لاستخدامه في البحث الراهن.

(٣) إجراءات التطبيق:

تم تطبيق جميع أدوات الدراسة بطريقة جمعية في قاعات الدراسة، واستغرقت جلستين، جلسة جمعت طلاب كلية الآداب بتاريخ ٢٠١٧/٤/١٢، وجلسة أخرى جمعت طلاب كلية الصيدلة بتاريخ ٢٠١٧/٤/٢٩، وبلغت مدة جلسة التطبيق في حدود ٣٥ دقيقة اشتملت

على التعليمات والاستفسارات، وتضمنت حافظة الاختبارات: مقياس اليقظة العقلية، والعصابية، والعرضة للملل بالترتيب ذاته، علاوة على حافظة من الصور المختصرة لمقاييس العرضة للملل. وقد روعي في معاملة المشاركين المعايير الأخلاقية التي أقرتها جمعية علم النفس الأمريكية سنة ١٩٩٢ (Goodwin, 1995, PP.32-42)، من حيث موافقتهم طواعية على المشاركة في البحث، ومعرفتهم بالهدف العام للبحث، والحفاظ على سرية البيانات المتجمعة، وحقهم في الانسحاب من المشاركة في أي وقت، وعدم الربط بين اشتراكهم وأي نوع من التقييم الرسمي.

نتائج الدراسة:

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

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

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

ينتضح من جدول (٦) السابق اعتدالية توزيع بيانات الدراسة، إذ إنَّ قيم معامل الالتواء، أقل من اثنين (٢) والتفلطح أقل من أربع (٤) في جميع بيانات الدراسة (Unsworth, Brewer & Spillers, 2012, P.7). ويمكن في ضوء ذلك الاطمئنان

إلى اعتدالية توزيع بيانات الدراسة، واستخدام الاختبارات المعلمية على بيانات الدراسة بأمان لاختبار فروض البحث، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة:

النتائج الخاصة بالعلاقات الارتباطية بين العُرْضة للملل واليقظة العقلية:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين العُرْضة للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية، ومظاهرها الخمسة، وذلك لاختبار صحة الفرض الأول للدراسة، وأظهرت النتائج ارتباطاً عكسياً دالاً بين العُرْضة للملل والدرجة الكلية لليقظة العقلية، كما يوضح جدول (٧).

جدول (٧) الارتباط بين العُرْضة للملل واليقظة العقلية ومظاهرها الفرعية

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

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

كما تمَّ حساب معامل ارتباط بيرسون بين العُرْضة للملل والمظاهر الخمسة لليقظة العقلية، وأظهرت النتائج ارتباطاً عكسياً دالاً بين العُرْضة للملل والوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات، بينما كانت العلاقة الارتباطية غير دالة مع عامل الملاحظة عدم التفاعل مع الخبرات، كما يوضح جدول (٧)، وتتسق هذه النتيجة مع نتائج بير Baer وسميث Smith وآلان Allen (2004)، التي أشارت إلى أنَّ الوصف والتصرف بوعي وعدم الحكم على الخبرات الداخلية هي المقاييس الفرعية الأعلى ارتباطاً بالأعراض النفسية، والعصابية وقمع التفكير وصعوبة تنظيم الانفعال، بينما عدم التفاعل والملاحظة لديها ارتباطات ضعيفة مع المقاييس السابقة، الذي يتسق مع نتائج الدراسة الراهنة فعلاقة

عامل الملاحظة بالأعراض النفسية كانت عكسية قوية- فقط- عند الأفراد الممارسين للتأمل (Baer et al., 2008) ما يشير إلى حساسيته المرتفعة مقارنة بالوجوه الأخرى لخبرات التأمل التي تجعل الشخص أكثر وعياً بالمنبهات الداخلية والخارجية، دون أن يشوش هذا الوعي المتزايد على أدائهم.

النتائج الخاصة بتحليل الانحدار

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

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

المتغيرات المستقلة	معامل التحديد	ف	معامل الانحدار	معامل الانحدار المعياري	ت	المقدار الثابت	مقدار إسهام إضافة العامل ودلالته
•التصرف بوعي	٠.٤٥٧	**٢٦.٦١	-٠.٣٩٨	-٠.٢٩٣	-٣٣.٤٠٩	٩٦.٩١	**٠.٢٦٦
•الوصف			-٠.٥٩٣	-٠.٣٩٣	-٤.٩٢١		**٠.١٣٤
•عدم الحكم			-٠.٤٦١	-٠.٢٥٧	-٣.١٥٢		* ٠.٠٥٧

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

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

٥,٧%، وتم إقصاء عاملي الملاحظة، وعدم التفاعل من معادلة الانحدار لضعف إسهامهما.

مناقشة النتائج

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

وقد وجدت عديد من الدراسات علاقة سلبية بين العُرْضة للملل وكفاءة القدرات الانتباهية، على سبيل المثال، كشف لبيرا (LePera, 2011) عن ارتباط سلبي بين العُرْضة للملل والوعي الانتباهي اليقظ، ويشير هذا إلى أنَّ الأفراد المعرضين للملل أقلَّ انتباهًا ويفقدون المنبهات المستهدفة في البيئة، كما حققوا درجات أقل 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 خلاله المهام الشائعة في الحياة اليومية، مثل نسيان إيقاف الموقد أو الضوء في غرفة مثل (Malkovsky et al., 2012; Wallace et al., 2002).

ويعود ضعف أداء مرتفعي العُرْضة للملل في المهام التي تتطلب الانتباه إلى نقص مستوى الاستثارة الفسيولوجية في ضوء تصور فيشر (Fisher, 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 أحيانًا إلى السلوكيات الإدمانية بحثًا عنه، كما أوضحت دراسات عدة مثل (Mercer & Estwood, 2010; Read et al., 2011; LePera, 2011; Chane, & Blalock, 2006).

في المقابل إنَّ الجانب الرئيس لليقظة العقلية يرتبط باستنهاض وظائف التنظيم الذاتي الملائمة في الانتباه والانفعال (Brown & Ryan, 2003; Bishop et al., 2004);

(Jha, et al., 2007) حيث تشجع حالة اليقظة العقلية الفرد على التركيز في اللحظة الراهنة بوعي، ودون إصدار أحكام، وبشكل منفتح ومرن، فبدلاً من التفكير في الفشل السابق والفرص الضائعة والمستقبل تُشجع اليقظة العقلية الفرد على ترك أنماط التفكير السالبة من خلال استكشاف الخيارات المستقبلية الأخرى والتقدم للأمام دون التفكير في أخطاء الماضي (هوفمان، ٢٠١٢). وتحسن المستويات المرتفعة من اليقظة العقلية المراقبة والانتباه، وتكسر حدة (الاجترار)، الذي يمكن أن يؤدي إلى الوجدان السالب. فالأفكار السلبية التي تنشأ بالاجترار يتم ملاحظتها واعتراضها، ويتم فحص الانفعالات بدلاً من الاستجابة لها (Rush, 2013; Breslin, Zack, & McMMain, 2006)، لذلك ارتبطت اليقظة العقلية سلبياً بالعصابية، والقلق، والاكتئاب، والتقلب الانفعالي (Rush, 2013).

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

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

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

لذا يُتوقع أن الأفراد المرتفعين في عامل التصرف بوعي يكون لديهم تحكم انتباهي أفضل يمكنهم من التركيز في المهمة الحالية وتجنب التداخل بفعل الانفعالات عندما

يواجهون المواقف الانفعالية في حين أن المنخفضين في عامل التصرف بوعي يُهاجمهم التفكير السلبي والانفعال السلبي، ويكونون أكثر حساسية للتأثير المتحيز للانفعالات (Siyaguna,2016)، لذلك تتبأ التصرف بوعي بمستويات منخفضة من الاكتئاب (Cash&Whittingham,2010)، والأفكار الاجترارية (Evans&Seegerstrom, 2011).

وفيما يخص عامل الوصف بوصفه أحد مظاهر اليقظة العقلية كان الارتباط سلبياً بالعُرْضة للمل، وجاء في المرتبة الثانية في قدرته التنبئية بالعُرْضة للمل، ويُفسر ارتباط العُرْضة للمل بهذا العامل المشاعر السلبية المصاحبة للعُرْضة للمل؛ إذ إنَّ وصف الانفعالات وتسميتها واحدة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي تساعد على التعرف على الانفعالات والاعتراف بها وصياغتها في صورة كلمات بدلاً من التفاعل معها أو محاولة التغلب عليها، وتُسهم في صقل الوعي الانفعالي الذي يساعد على تحرير جهدنا للتركيز على الأشياء محل انتباهنا، ودفع الشعور بالمل، 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 بالمل (Lee, 2017).

واتسقت هذه النتيجة مع نتائج هاريس Harris (2000) إذ وجد أن العُرْضة للمل ارتبطت إيجابياً بمراقبة المزاج وسلبياً بتسمية المزاج في ضوء المقياس الذي أعده سونكلز وجليانو (1995) للوعي بالمزاج.

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

وفيما يخص عامل عدم الحكم، كان الارتباط سلبياً بالعرضة للملل، وجاء في المرتبة الثالثة في قدرته التنبؤية بالعرضة للملل، ويُمكن تفسير ذلك في ضوء أن تقييم الفرد السلبي لحالته الدافعية جانب معرفي للعرضة للملل (Eastwood, et al., 2007) ويتعلق بشكل مباشر باليقظة العقلية، إذ إنَّ مكوناً رئيساً لليقظة العقلية هو خاصية عدم الحكم، التي تتطلب من الفرد ألا يكون نقدياً أو تقييمياً في استجابته لأفكاره ومشاعره. إنَّ منحى التأمل باليقظة العقلية ينظر إلى كل المحتويات العقلية بوصفها خبرات يمكن ملاحظتها دون الحاجة إلى التقييم أو التفاعل، لذلك كان عامل عدم الحكم مُنبئاً في الدراسات السابقة بمستويات منخفضة من الاكتئاب، والقلق، والضغط (Cash & Whittingham, 2010)، والأفكار الاجترارية (Evans & Segerstrom, 2011)، وفسر هذا العامل آلية تأثير الضغوط اليومية في الإصابة بالاكتئاب (Ciesla, Reilly, Dickson, Emanuel, & Updegraff, 2012) واجترار الضغوط (Chamberlain, Williams, Stanley, & Sieglhoff, 2016).

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

استنتاجات ختامية

إنَّ النتائج الحالية تمد بدليل واقعي إضافي أن العرضة للملل واليقظة العقلية مفاهيم متقابلة، وتؤيد تصوراً للعرضة للملل بوصفها خبرة غير سارة ناتجة عن قصور انتباهي، وتقدم دليلاً نظرياً يؤكد أهمية التدخل باستخدام تدريب اليقظة العقلية لخفض النتائج

السلبية وأوجه القصور الانتباهية المرتبطة بالعرضة للملل، ويُمكن تلخيص دور اليقظة العقلية في التحرر من الملل في النقاط الآتية:

- ١- التصرف بوعي: يمنحنا إمكانية التركيز في النشاط الحالي والانشغال التام به ضد أي محاولة لاجترار الأفكار أو شرود الذهن.
- ٢- الوصف: يمنحنا مهارة تسمية انفعالاتنا السلبية وتحديدها والاعتراف بها من ثم عدم السماح لها بانتزاعنا بعيدا عن تركيزنا الحالي.
- ٣- عدم الحكم: يعطينا إمكانية النظر إلى الملل من زاوية أخرى وفرصة للتفكير التأملي والإبداع بدلا من التذمر والبحث عن الإثارة.

كما تلقى نتائج هذه الدراسة بظلالها في المجال التربوي إذ تلفت النظر لأهمية المشاركة في المهام أو المواقف لدى الطلاب في العملية التعليمية وذلك لدفع الملل وتعزيز الاهتمام. عن طريق تبني طرق تدريس حديثة متنوعة والابتعاد عن التلقين، والتركيز على التطبيق والنشاطات والعمل وزيادة التفاعل والتواصل بين الأساتذة والطلاب، يذكر هاملتون Hamilton وهاير Haier وبوشباوم Buchsbaum (1984) أن "التمتع الجوهري يتميز بالمشاركة المكثفة والاهتمام والتركيز التام أو الاستغراق" (Jurich, 2005, P.11)، ووجد سيب Seib وفودانوفيتش Vodanovich (1998) علاقة بين حالة التدفق وانخفاض الملل، إذ وجدوا أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الاستغراق الانتباهي، الذين هم "قادرون على الانتباه بشكل كامل"، أقل عرضة للملل.

المراجع

- أبو المكارم(فؤاد). (٢٠٠٧). بعض المحددات النفسية الاجتماعية لأساليب الانتباه لدى طلاب الجامعات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٦(٣)، ٥٠-١.
- إسماعيل(كمال). (٢٠١٧). الإسهام النسبي لانفعالي الإنجاز "الفخر، الخجل" الأكاديمي واليقظة العقلية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً. مجلة كلية التربية (جامعة بنها)، ٢٨ (١٠٩)، ١٠٧-١٨٢.
- الأنصاري(بدر). (٢٠٠٢). المرجع في مقاييس الشخصية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- البحيري(عبد الرقيب)، الضبع(فتحي)، طلب(أحمد)، العوامل(عائدة). (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء أثر متغيري الثقافة والنوع. مجلة الإرشاد النفسي -عين شمس، ٣٩، ١١٩-١٦٦.
- بركات(نافذ). (٢٠٠٧). التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS. الجامعة الإسلامية: قسم الاقتصاد والإحصاء التطبيقي.
- الضبع (فتحي)، طلب(أحمد). (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٤، ١-٧٥.
- عبد الخالق(أحمد). (١٩٩٣). استخبارات الشخصية. ط٢، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

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

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

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

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191–206.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi:13/1/27 [pii]

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15, 329–342. doi:10.1177/1073191107313003

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077

Breslin, F. C., Zack, M., & McMains, S. (2006). An information-processing analysis of mindfulness: implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(3), 275–299. doi:10.1093/clipsy.9.3.275

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry**, 18, 211-237.
- Burke, C. A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. **Journal of Child and Family Studies**, 19(2), 133-144. doi:10.1007/s10826-009-9282-x
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? **Mindfulness**, 1(3), 177-182.
- Chamberlain, D., Williams, A., Stanley, D., Mellor, P., Cross, W., & Siegloff, L. (2016). Dispositional mindfulness and employment status as predictors of resilience in third year nursing students: a quantitative study. **Nursing Open**, 3(4), 212-221. doi:10.1002/nop2.56
- Chaney, M. P., & Blalock, A. C. (2006). Boredom proneness, social connectedness, and sexual addiction among men who have sex with male internet users. **Journal of Addictions & Offender Counseling**, 26(2), 111-122. doi:10.1002/j.2161-1874.2006.tb00012.x
- Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S., & Updegraff, J. A. (2012). Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: rumination as a mediator. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, 41(6), 760-770. doi:10.1080/15374416.2012.698724
- Creswell, J.D., Way, B.M., Eisenberger, N.I., & Lieberman, M.D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during

- affect labeling. **Psychosomatic Medication**, 69(6):560-5. doi:10.1097/psy.0b013e3180f6171f
- Damrad-Frye, R., & Laird, J. D. (1989). The experience of boredom: The role of the self-perception of attention. **Journal of Personality and Social Psychology**, 57(2), 315–320. doi:10.1037/0022-3514.57.2.315
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. **Personality and Individual Differences**, 42(6), 1035–1045. doi: 10.1016/j.paid.2006.08.027
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. **Perspectives on Psychological Science**, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2011). Why do Mindful People Worry Less? **Cognitive Therapy and Research**, 35, 6, 505-510.
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness: The development and correlates of a new scale. **Journal of Personality Assessment**, 50, 4–17. doi:10.1207/s15327752_jpa_5001_2
- Fisher, C. D. (1993). 'Boredom at work: A neglected concept', **Human Relations**, 46, 395- 417. doi: 10.1177 / 001872679304600305
- Glomb, T. M, Duffy, M. K, Bono, J. E., & Yang, T. (2012). Mindfulness at work. **Research in Personnel and Human Resource Management**, 30, 115-157.
- Goodwin, C. J. (1995). Research in Psychology: **Methods and Design**, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- 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
- Jha, A. P., Krompinger, J.,& Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. **Cognitive Affective and Behavioral Neurosciences**, 7(2), 109–119. doi: 10.3758/cabn.7.2.109
- Johnson, N. (2007). **Self- report measures of mindfulness: A review of the literature**. (Master's thesis), Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Jurich, D. (2004). **Attribution of boredom: Attentional factors and boredom proneness**. (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10, 144-156.
- Kass, S. J., Vodanovich, S. J., Stanny, C. J.,& Taylor, T. M. (2001). Watching the clock: Boredom and vigilance performance. **Perceptual and Motor Skills**, 92,969–976. doi: 10.1177/ 003151250109203c01
- Keng, S-L., Smoski, M.J.,& Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical

- studies. **Clinical Psychology Review**, 31, 1041–1056. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
- Krotava, I., & Todman, M. (2014). Boredom severity, depression and alcohol consumption in Belarus. **Journal of Psychology and Behavioral Science**. 2(1), 73-83.
- Lee, K. S. F. (2017). **Boredom Proneness and Symptoms of Anxiety, Depression and Stress: The Moderating Effect Of Mindfulness** (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. **New School Psychology Bulletin**. 8, 15–25. doi: 10. 1037 /e741452011-003
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity to affective stimuli. **Psychological Science**, 18, 421-428. doi: 10.1111 /j.1467-9280.2007. 01916.x
- Lorentz, N. (2012). **Measuring Mindfulness: A Critical Review**. (Doctoral Dissertation). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Malkovsky E., Merrifield C., Goldberg, Y., & Danckert J. (2012). Exploring the relationship between boredom and sustained attention. **Experimental Brain Research**. 221, 59-67. doi: 10.1007/s00221-012-3147-z
- Mercer, K. B., & Eastwood, J. D. (2010). Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by “boredom.” **International Gambling Studies**. 10, 91 – 104. Doi : 10.1080 / 14459791003754414

- 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.
- Rush, C. (2013). **Mindfulness mediates neuroticism as a predictor of self-control and impulsivity: Potential implications for behavioral regulation.** (Master's thesis) Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.
- Seib, H. M., & Vodanovich, S. J. (1998). Cognitive correlates of boredom proneness: The role of private self-consciousness and absorption. **Journal of Psychology**, 132(6), 642-652. doi:10.1080/00223989809599295 PMID:9857501
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. **Journal of Clinical Psychology**, 62(3), 373-386. doi: 10.1002 /jclp. 20237
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In: F. Didonna (Ed.s), **Clinical handbook of mindfulness** (pp. 17–35). New York: Springer.
- Singh, N.N., Lancioni, G.E., Joy, S.D.S., Winton, A.S.W., Sabaawi, M., Wahler, R.G., & Singh, J. (2007). Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. **Journal of Emotional and Behavioral Disorders**, 15(1), 56-63. doi:10.1177/10634266070150010601
- Siyaguna, T. J. (2016). **Do highly mindful individuals experience less interference as a result of better attention control and emotion regulation?** (Doctoral dissertation,). Available at: ProQuest Dissertations and Theses Database.

- Struk A. A., Carriere J. S. A., Cheyne J. A., & Danckert J. (2015). A Short Boredom Proneness Scale: Development and psychometric properties. **Assessment**, 24(3), 346-359.
- Sundberg, N.D., Latkin, C.A., Farmer, R.F., & Saoud, J. (1991). Boredom in young adults: gender and cultural comparisons. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 22, 209-223. doi: 10.1177/0022022191222003
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 21(9), 934-949. doi: 10.1177/ 0146167295219008
- Todman, M. (2003). Boredom and psychotic disorders: cognitive and motivational issues. **Psychiatry**, 66(2), 146-167. doi:10.1521/psyc.66.2.146.20623
- Trunnell, E. P., White, F., Cederquist, J., & Braza, J. (1996). Optimizing an outdoor experience for experiential learning by decreasing boredom through mindfulness training. **The Journal of Experiential Education**, 19(1), 43-49.
- Unsworth, N., Brewer, G. A., & Spillers, G. J. (2012). Variation in Cognitive Failures: An Individual Differences Investigation of Everyday Attention and Memory Failures. **Journal of Memory and Language**, 67, 1-16. doi:10.1016/ j.jml. 2011.12. 005
- VandenBos, G.R. (2015). **APA Dictionary Of Psychology**. Washington: American psychological association.
- Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2015). Self-Report Measures of Boredom: An Updated Review of the Literature. **The Journal of Psychology**, 150 (2), 196–228. doi:10.1080 /00223980. 2015.1074531
- Vodanovich, S.J., & Rupp, D.E. (1999). Are procrastinators prone to boredom. **Social Behavior and Personality**, 27, 11-16.

- Vodanovich, S.J., Wallace, J.C.,& Kass, S.J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: evidence for a two-factor short form. **Journal of Personality Assessment**, 85, 295–303. doi: 10.1207/s15327752_jpa_8503_05
- Wallace, J. C., Kass, S. J.,& Stanny, C. J. (2002). The Cognitive Failures Questionnaire revisited: Dimensions and correlates. **Journal of General Psychology**, 129, 238-256 doi: 10.1080/00221300209602098
- Watt, J. D.,& Vodanovich, S. J. (1992). Relationship between boredom proneness and impulsivity. **Psychological Reports**, 70,688-690. doi:10.2466/PR0.70.3.688-690 PMid:1620756