الملل لدى طلبة جامعة بغداد على وفق بعض المتغيرات

م. د بشرى عثمان احمد

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية، التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد، والكشف عن الفروق في مستوى الملل تبعا لمتغير الجنس(ذكور- اناث)، والتخصص (علمي- انساني)، والمرحلة الجامعية (اولى- ثانية- ثالثة- رابعة). واختيرت عينة عشوائية مكونة من(134) طالبا، بواقع (64 ذكر، 70 اناث)، واشتملت العينة على(89 الاختصاص العلمي، و45 الاختصاص الانساني)،والمراحل الجامعية(19 الاولى، و42 الثانية، و41 الثالثة، و32 الرابعة).

وتم تبني وترجمة واستخدام مقياس الملل (Boredom proneness scale) المكون من12 فقرة المعد من قبل Vodanovich, Wallace, & kass(2005). وتوصلت النتائج الى ان طلبة جامعة بغداد يتصفون بمستوى عالي من الشعور بالملل، وان هناك فروق ذات دلالة في بعد التحفيز الداخلي للملل، يعزى الى متغير الجنس، ولصالح الاناث. و ان ليس هناك فروقا ذات دلالة احصائية في مستوى التحفيز الداخلي والخارجي وللملل بشكل عام، يعزى الى متغير التخصص العلمي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير المرحلة الجامعية ولصالح المرحلة الثالثة والرابعة.

Boredom proneness among Baghdad University students according to some variables

Bushra O. Ahmed

Ministry of Higher Education and Scientific Research\ Psychological research center

Abstract:

The purpose of the current study is to identify the level of Boredom proneness among Baghdad University students, and to reveal the differences in the level of boredom according to the gender variable (males - females), specialization (scientific - human), and the university stage (first - second - third - fourth). A random sample was selected consisting of (134) students(64 male, 70 female). and the sample included (89 the scientific specialization, 45 from the humanitarian specialization), and the university stage (19 first, 42 second, 41 third, and 32 fourth). The 12-item Boredom proneness scale prepared by Vodanovich, Wallace, & kass (2005) was adopted, translated and used.

The results concluded that Baghdad University students are characterized by a high level of boredom proneness, and that there are significant differences in the internal stimulation dimension of boredom, due to the gender variable, and in favor of females. And that there are no statistically significant differences in the level of internal and external stimulation and boredom proneness in general, attributable to the variable of specialization, and there are statistically significant differences according to the variable of the university stage and in favor of the third and fourth stage.

Keywords: Boredom Proneness, Gender, specialization, University stage

اولا: مشكلة البحث واهميته:

إن متطلبات الحياة وضعت الافراد أمام مسؤوليات وتحديات متعددة جعلتهم يشعرون بالملل والقلق، وهذا بدوره ينعكس على أدائهم، وعلى تحصيلهم كطلبة، ويتفاوت مستوى تعامل الافراد مع هذه التحديات. ومن خلال استطلاع الادبيات المتعلقة بمفهوم الملل، اتفقت اغلب الدراسات ان لم تكن جميعها بالتاثيرات السلبية لملل على كل نواحي حياة الفرد.

تعد مشكلة الملل من أهم المشكلات الانفعالية التي يعاني منها طلاب الجامعة؛ نظرًا لأنها ذائعة الانتشار بينهم، فتؤكد تحية عبد العال (2012، 433) أن مشكلة الملل من المشكلات الانفعالية الأكثر شيوعاً وانتشارًا لدى طلاب الجامعة والتي كثيراً ما تؤرق العديد من الطلاب وتفسد عليهم أمزجتهم وتصيبهم بحالة من حالات الخدر واللاوعي، تلك الحالة التي أصبح يعيش هؤلاء الطلاب على آثارها إحساساً عاماً بالسأم والملل والغضب، كما أبرزت دراسة أشكن (Ashkin, 2010) ارتفاع مستوى الملل لدى طلاب الجامعة.

فضلاً عن ذلك فإنه يتمخض عن مشكلة الملل آثار سلبية على المجتمع عامة، والطلاب خاصة، فيؤكد الباحثون أن التعرض للضجر يصاحبه العديد من السلوكيات المنحرفة والمشكلات النفسية والاجتماعية الخطيرة منها: الافتقار للتواصل مع البيئة والتكيف مع المصادر المتاحة والقصور أو الانخفاض في الأداء والمهام والعمل (Farmer & Sundberg, 1986, 4-17)، ومعايشة الحالات الوجدانية السلبية كالاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية واليأس وعدم الرضا عن الحياة. (Nett, Goetz & Daniels, 2010, 627)، والقلق (Kelly & Markos, 2001)، ومشكلات تعاطي المخدرات وتناول الكحوليات والمقامرة والعدوانية والجريمة والفشل الدراسي والعنف . (Jervis, Spicer & Manson, 2003, 40)، والانحراف والسرقة والسمنة واضطراب الطعام. (Barnett & Klitzing, 2006, 223)

وصف Greenson (1953)، الملل كخبرة مرتبطة باتجاه سلبي نحو نشاط ما، إلى جانب تخفيض السلوكيات الجسدية، وعدم القدرة على تحديد ما يرغب فيه المرء، وموقف سلبي على أمل ان ياتي التغيير من مصدر خارجي، والشعور بتشويه الوقت.(busari,2018,168).

شكلت الدراسات حول الملل مجموعة رائعة من الأبحاث في المجالات التعليمية والصحية والسريرية والتنظيمية والاجتماعية،.حيث ربطت هذه العوامل الملل بالعديد من النتائج السلبية مثل الأعراض النفسية – الاكتئاب ، القلق ،الوساوس ، الجسدنة ، والحساسية الشخصية (Sommers & Vodanovich 2000)، جنون العظمة وزيادة الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي السلبي (von Gemmingen, Sullivan & Vodanovich et al. 1991)، سمات الشخصية السلبية (Pomerantz 2003)، جنوح الأحداث (Newberry & Duncan 2001) ، البحث عن الإحساس ، العدوانية ، سلوك القيادة غير الآمن والاندفاع (Dahlen, Martin, Ragan, & Kuhlman 2004, 2005)، التسويف (Blunt & Pychyl 1998; Vodanovich & Rupp 1999)، انخفاض التحصيل الدراسي (Mann & Robinson 2009)، التغيب عن المدرسة، التسرب وعدم الرضا الوظيفي (Eastwood et al. 2007)، وعدم الرضا في العلاقات (Harasymchuk & Fehr 2010)، الشعور بالوحدة والاكتئاب وعدم الرضا العام عن الحياة (Farmer & Sundberg 1986) وحتى الموت (Britton & Shipley 2010)(Dursun,2016,210; Dursun & Tezer,2012,1550).

ان التعرض للملل، يوصف بأنه حالة ذهنية سريعة الزوال، وقد كشفت الأبحاث السابقة من انه يرتبط بالعديد من سمات الشخصية السلبية والحالات الوجدانية غير المرغوب فيها. أولئك الذين يعانون من الشعور بالملل يشعرون بالغربة عن المجتمع (Tolor,1989)، ولديهم احساس عالي من الشعور بالذات والوعي الذاتي السلبي الشديد (Seib & Vodanovich, 1998)، وبانشاء والحفاظ على كل من العداء والشك تجاه

الأسرة والأصدقاء والغرباء (Rupp & Vodanovich, 1997)، الشعور باهمية الذات (Wink & Donahue, 1997)، ولديهم عرض تقديمي سريري يوضح تلفيق وسوء تفسير كل من الأعراض المعرفية والجسدية (Sommers & Vodanovich, 2000). كل هذه النتائج تكشف عن أولئك الذين يعانون باستمرار من الملل كأشخاص لديهم ميل محتمل لتقديم خصائص تتفق مع التفكير بجنون العظمة (von Gemmingen et al.,2003,908).

أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في قابلية التعرض للملل يشعرون أكثر انعزالا وأقل توكيدا، ويؤمنون عمداً بأنهم منفصلون عقلياً وعاطفياً عن المجتمع الذي يعيشون فيه. ويفتقرون إلى الثقة واظهرت الدراسة ان قابلية التعرض للملل له ارتباط بالسلوك السلبي والانسحاب من المجتمع (von Gemmingen et al.,2003,908).

وفي علاقة الملل بالصحة النفسية. ذكرت Sommers and Vodanovich (2000)، أن الدرجات العالية على مقياس قابلية التعرض للملل كانت مرتبطة بالتقديرات العالية ذات الدلالة على مقياس الاعراض لهوبكنز the Hopkins Symptoms Checklist (HSCL; (Derogatis, Lipman, Rickels, Uhlenhuth, & Covi,1974). على وجه التحديد، تم التوصل الى انه اشار الافراد ذو القابيلة للتعرض للملل عن صعوبات مع الوسواس القهري والقلق والحساسية ما بين الأشخاص والاكتئاب (Sommers & Vodanovich,2000,149)

وبالرغم من انه اشار العديد من الباحثين الى ان للملل نتائج او عواقب سلبية كثيرة منها خفض الدافعية الاساسية (Pekrun et al. 2010)، مما يعوق التحصيل الدراسي (Daniels et al. 2009)، ويؤدي إلى ارتفاع معدل التوقف عن الابداع عند الطلبة الموهوبين (Kanevsky and Keighley 2003). ومع ذلك، فان هناك وجهة نظر مضادة تقترح ان هناك بعض الفوائد المحتملة للملل (Belton 2008). على سبيل المثال، جادل Bench and Lench (2013)، بأن الملل يعطي اشارات للفرد لإجراء

التغييرات، بالنظر إلى أن النشاط والهدف الحاليين لم يعدا محفزين. وقد عزز كل من Mann and Cadman (2014)، هذا الخط من الجدل مع البحث الذي اقترح أن الأفراد أصبحوا أكثر ابداعا بعد التعرض لظروف مملة (Tze et al.,2016,121).

وقد أظهرت الأبحاث وجود علاقة بين الملل ومجموعة واسعة من المشاكل الاجتماعية والنفسية غير المرغوب فيها. الأفراد الذين حصلوا على درجات أعلى في مقاييس الملل، مثل مقياس التكيف مع الملل The Boredom copin scale(BCS) (Hamilton, Haier, & Buchsbaum, 1984)، مقياس التعرض للملل Boredom susceptibility scale(BSS) (Zuckermen,1979)، ومقياس ملل وقت الفراغ Leisure Boredom scale(LBS) (Iso-Ahola & Weisiger,1990)، ومقياس ملل وقت الفراغ Free Time Boredom Scale (Ragheb &merydith,2001)، حصلوا على درجات عالية في السلوكيات السلبية بما في ذلك تعاطي المخدرات (Paulson, Coombs & Richardson, 1990)، ولعب القمار المرضي (Blaszczynski, McConaghy, & Frankova, 1990). كما تم ربط الملل بانخفاض التحصيل الدراسي وزيادة احتمال التسرب من المدرسة (Caldwell & Smith, 2006).ارتبطت نتائج الملل بشكل إيجابي مع مؤشرات الاكتئاب والقلق (Gordon et al., 1997)، وكذلك اليأس والشعور بالوحدة النفسية (Farmer & Sundberg, 1986). (LePera,2011,16).

بالإضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن قابلية التعرض للملل مرتبطة ببعض السلوكيات الاخرى مثل زيادة العدوان والعدائية (Rupp & Vodanovich, 1997)، وتعاطي المخدرات (Paulson, Coombs, & Richardson, 1990)، الاعتماد على تناول الكحول (Orcutt, 1984; Todman, 2003; Wiesbeck et al., 1996)، وقابلية استخدام الهيروين (Serman, Zinser, Sider, & Baker, 1989; Todman, 2003). تم العثور على علاقات إيجابية بين نتائج BPS وسمات الشخصية مثل

الاندفاعية (Watt & Vodanovich, 1992)، ونفاد الصبر، والبحث عن الإحساس (Kass & Vodanovich, 1990)، والانعكاس الذاتي (Seib & Vodanovich, 1998). تراكميا، تشير هذه الدراسات إلى أن قابلية التعرض للملل له تداعيات اجتماعية وعاطفية ونفسية. وبالتالي يبدو أن التعرض للملل يمثل سمة إشكالية تزيد من احتمالية مجموعة من السلوكيات السلبية (LePera,2011,16).

تقترح بعض التوجهات النظرية تفسيرًا مختلفًا إلى حد ما عن سبب عدم قدرة الفرد الذي يشعر بالملل على تحقيق تفاعل مرضي مع العالم. تجادل النظريات الديناميكية النفسية بأن الملل ناتج عن عدم القدرة على تحديد ما هو مرغوب فيه بوعي لأن الرغبة مهددة وبالتالي تكبت. نتيجة لذلك ، يتطلع الفردالذي يشعر بالملل إلى العالم الخارجي ليجد الرضا ولكنه يشعر حتما بالحرمان والإحباط عندما لا يحل العالم الخارجي المشكلة له.

و تقترح نظريات الإثارة أن الملل ناتج عن الإثارة غير المثلى التي تنشأ عندما يكون هناك عدم توافق بين حاجة الفرد إلى الإثارة وتوافر التحفيز البيئي (أي درجة التحدي والتعقيد والشدة والتنوع ؛ اما نظريات الانتباه فتشير الى ان الملل ناتج عن فشل عمليات الانتباه مما يؤدي إلى عدم القدرة على التركيز أو جذب الانتباه. وأخيرًا، تقول النظريات الوجودية أن الملل ناتج عن الافتقار إلى معنى الحياة أو الغرض منها. ينشأ الملل عندما يتخلى الفرد عن أو يفشل في التعبير والمشاركة في الأنشطة التي تتوافق مع قيمه (Fahlman & et al,2013,60).

ويشير Fahlman & et al(2013) الى ان الملل يشمل (أ) عدم المشاركة، (ب) التأثير السلبي للاثارة المنخفضة ، (ج) التأثير السلبي للإثارة العالية، (د) تجربة مرور الوقت البطيء ، (هـ) صعوبة تركيز الانتباه (Fahlman & et al,2013,70).

اشار عدد من الباحثين الى ان المكونين الاساسين للشعور بالممل هما رتابة وقيود البيئة، وعند توفر هذين المكونين، فان عدم القدرة على جذب الانتباه والحفاظ عليه يؤدي الى تجربة الشعور بالملل (Fisher, 1993; Hamilton, 1981; Harris, 2000) .

ويشير ليونج (Leung(2008، الى انه عند تواجد وقت فراغ طويل لدي الفرد. لذلك فإن الضجر يعد نتيجة محتملة للمدركات المتصارعة حول وجود وقت كبير جداً متاح مع وجود أشياء قليلة جدًا يمكن فعلها (Leung, 2008, 361).

ويؤكد كل من لانتز (Lantz(1987، وسفندسن (Svendsen(2008 بأن الضجر يحدث نتاجًا لنقص المعنى الشخصي أو الحياتي بوصفه هدفاً يسعى الفرد من أجل تحقيقه ويصبح فشل الفرد في تحقيق هذا الهدف أو ذلك المعنى إيذاناً ببداية الدخول في خبرة الضجر (Lantz, 1987, 112; Svendsen, 2008, 112) .

ومن هنا يتضح أهمية التعامل مع مشكلة الملل لما لها من تاثير كبير على افراد المجتمع، والتدخل لتخفيفها، وهذا ما دفع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة

اهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد
2. التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد على وفق متغير الجنس.
3. التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد على وفق متغير التخصص العلمي.
4. التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد على وفق متغير المرحلة الدراسية.

حدود البحث:

تحدد البحث الحالي بعينة من طلبة جامعة بغداد، ومن كلا الجنسين(ذكور واناث) والتخصص(علمي– انساني)، وللمراحل الدراسية(الاولى، والثانية، والثالثة، والرابعة)، وللعام الدراسي2020/2019

تحديد المصطلحات:

الملل BOREDOM PRONENESS

- Farmer & Sunberg(1986):

هو ميل الفرد إلى الشعور بالضجر، بسبب عوامل داخلية مثل عدم القدرة على الترفيه عن نفسه أو الحصول على تحفيز كافٍ من العالم الخارجي في ظل الظروف العادية.

- Fisher(1993): حالة وجدانية غير سارة وعابرة ، يشعر فيها الفرد بنقص الاهتمام (Fisher,1993,396).
- Vodanovich, Wallace, & kass(2005):
- هي واحدة من الحالات العاطفية الأكثر شيوعًا بين الناس. يمكن تعريفه سمة شخصية تشبه الاندفاعية، والعصابية والانبساطية بدلاً من الحالة المستمدة من العوامل الموقفية الرتيبة . التحفيز الداخلي عدم القدرة على إنتاج أنشطة مثيرة للاهتمام. التحفيز الخارجي ادراك المثير البيئي بدرجة منخفضة (Vodanovich, Wallace, & kass,2005, 297).
- Nett & et al (2010):

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

- Eastwood et al(2012):

الملل هو عاطفة سلبية حيث لا يمكن للمرء أن يشارك بشكل هادف في مهمة ، وغير قادر على الحفاظ على الاهتمام المطلوب ، وينسب إلى البيئة الخارجية كسبب لهذا الشعور المكروه.(Busari,2018,159).

- وقد تم تبني تعريف Vodanovich, Wallace, & kass(2005): للملل ولابعاده وذلك لاعتماد الباحثة على النسخة المختصرة من مقياس الملل (BPS) والذي تم اعدادها من قبلهم.
- التعريف الاجرائي: عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم الملل المتضمنة في الاداة ويعبر عنها بدرجة لاغراض البحث.

ثانيا: الاطار النظري

نموذج المصفوفة الدائرية circumplex:

بنى راسل (1980) نموذجًا لشرح وتمييز الانفعالات المختلفة، بما في ذلك الملل. في نموذج المصفوفة الدائرية circumplex، يتم تنظيم الانفعالات بطريقة دائرية على طول بعدين: السارة – غير السارة والمنخفضة الاثارة والعالية الاثارة، مع انحدار الملل في ربع محيط الدائرة الذي يشتمل على الانفعالات غير السارة وذات الاثارة المنخضة. تم دعم هذا التصنيف من خلال مراجعة Vogel–Walcutt et al.'s(2012)، للأدبيات المتعلقة بالملل . وعلى وجه الخصوص، علق الباحثون أن الملل يمكن تعريفه على أنه "انفعال غير سار– ومنخفض الاثارة (Vogel–Walcutt et al.,2012,89).

وبالمثل اقترح O'Hanlon (1981)، تعريف الملل على أنه (حالة فسيولوجية نفسية متفردة التي [تضم] مجموعة من ردود الافعال الانفعالية والدافعية والمعرفية المترابطة ذات أساس بيولوجي مشترك). وعلى وجه الخصوص، المكون الانفعالي هو حالة من الشعور بالضغط للتغلب على حالة الاستثارة المنخفضة بسبب الشعور بالملل، يشار إلى

المكون الدافعي بجهد كبير يبذل للحفاظ على الإثارة ، ويشار إلى المكون المعرفي على أنه انخفاض الانتباه بسبب انخفاض مستوى الإثارة. وبمعنى اخر يرى اوهانلون ان الملل حالة تعتمد على اربعة مفاهيم هي الاستثارة والتعود والجهد والضغط، فالعملية التي تبدأ من خلال التحفيز الذي يتسم بالرتابة، تتضمن منعا للاستثارة المرتبطة بمناطق في القشرة الدماغية، فتخلق حالة التعود ثم تظهر عملية تعويضية تمثل الجهد الذي يبذل من اجل الحفاظ على الاستثارة عند المستوى الامثل من اجل اداء عمل ما، حيث تم ملاحظة وجود اختلاف واسع في درجات الملل يعبر عنها افراد مختلفين في البيئة نفسها (O'Hanlon,1981,76).

ان هذا التحديد المفاهيمي المتعدد المكونات للملل (وكذلك الانفعالات الأخرى) تم تكراره من قبل Scherer(2009)، حيث عمل على تطوير نموذج معالجة المكونات The component processing model(CPM)، للانفعالات. ينصب تركيزالانموذج (CPM) على الطبيعة المتكاملة والتكرارية لمختلف المكونات: التقييم المعرفي ، والشعور ، والدافعية ، والاستجابات الفسلجية (Tze,2016,122).

نظرية الضبط – القيمة Vlue– Control theory:

طور Pekrun(2006)، نظرية الضبط – القيمة في الانفعال،لتفسير مفهوم الملل كانفعال، وكذلك الانفعالات الأخرى في بيئات الإنجاز، التي تتبنى نفس منظور المكونات المتعددة. وعلى وجه التحديد عبر Perkun et al.,(2010)،بان الملل يتكون من مكونات عاطفية محددة (مشاعر غير سارة ، وسلبية)، والمكونات المعرفية (ادراك متغير للوقت)، والمكونات الفسيولوجية(انخفاض الإثارة)، والمكونات التعبيرية(التعبير الوجهي، والصوتي، والوضعي)، والمكونات الدافعية(الدافع لتغيير النشاط أو لترك الموقف) (Pekrun et al.,2010,532). قاموا أيضًا بدمج النموذج الثنائي الأبعاد في التعريف المفاهيمي لملل الإنجاز: بتعريفه على أنه "انفعال سلبي، غير فعال، لأنه غير سار ويشتمل على تقليل التنشيط الفسيولوجي" (Perkun et al., 2010, p532).

حسب نظرية الضبط- القيمة (Pekrun 2006):

يتم تجربة الشعور بالملل خلال اي نشاط، عندما يدرك الفرد عدم وجود قيمة لانجاز مهمة معينة، إلى جانب اما ضبط او تحكم بدرجة عالية جدا أو عدم تحكم، باستخدام هذا الإطار النظري، يقدم كل من Perkun et al(2006,2010,2002)، مناقشة شاملة لكيفية ولماذا من المتوقع أن يؤثر الملل سلبًا على مجموعة واسعة من المفاهيم، بما في ذلك الإدراك والدافعية واستراتيجيات العمل والأداء. أولاً، إن الشعور بالملل في الوقت الحالي يوجه تركيز الفرد على الخبرة الانفعالية، مما يقلل من مصادره المعرفية المتاحة (مثل الانتباه) لنشاط معين. ثانيًا، نظرًا إلى أن المكون الدافعي للملل قد يدفع المرء لتجنب و / أو ترك موقف ما يجد فيه الفرد قيمة منخفضة وافتقار للسيطرة او الضبط، وبالتالي من المتوقع أن يقلل الملل من الدافعية الذاتية والمثابرة. وعند انخفاض المصادر المعرفية والدافعية الناتج عن الملل، فمن المتوقع كذلك أن يستخدم الفرد استراتيجيات انجاز المهام السطحية. بمعنى آخر،. في ضوء الآثار المذكورة أعلاه على الإدراك والدافعية ودراسة الاستراتيجيات، من المتوقع أن يكون للضجر تأثير سلبي على أداء المهمة (Pekrun,2006,323).

نظرية السمات:

في علم النفس ، نظرية السمات (وتسمى أيضًا نظرية النزعة) هي نهج لدراسة شخصية الإنسان. يهتم منظرو السمات بشكل أساسي بقياس السمات ، والتي يمكن تعريفها على أنها أنماط اعتيادية للسلوك والفكر والعاطفة (Kassin,2003) وفقًا لهذا المنظور ، فإن السمات هي جوانب شخصية مستقرة نسبيًا بمرور الوقت ، وتختلف ما بين الأفراد، وتؤثر على سلوكهم (فمثلا نجد أن بعض الناس اجتماعيين في حين أن البعض الآخر خجولين) ، وهي متسقة نسبيًا عبر المواقف .

في بعض النظريات والأنظمة ، تعتبر السمات شيئًا اما يمتلكه الشخص أو لا يمتلكه ، ولكن في العديد من السمات الأخرى تكون على شكل أبعادًا مثل الانبساط مقابل الانطواء ، مع تصنيف كل شخص في مكان ما على طول هذا الطيف.

اعتبر غوردن ألبورت من الرواد الأوائل الذين قاموا بدراسة السمات، حيث إنه كان يشير إليها أحيانا بالنزعة. ووفقا لمنظوره فإن السمات المركزية هي أساسية لشخصية الفرد. في حين أن الصفات الثانوية تكون أقل أهمية وتعتبر سطحية وهامشية. السمات المشتركة: هي تلك السمات المعترف بها في إطار ثقافة ما ويمكن أن تختلف من ثقافة لأخرى. سمات الجوهرية: هي تلك السمات التي يعرف ويتميز بها الفرد.

هناك طريقتان لتعريف السمات: كخواص سببية داخلية أو كملخصات وصفية بحتة. ينص تعريف السببية الداخلية على أن السمات تؤثر على سلوكياتنا ، مما يؤدي بنا إلى القيام بأشياء تتماشى مع تلك السمة. من ناحية أخرى ، فإن السمات كملخصات وصفية هي أوصاف لأفعالنا لا تحاول استنتاج السببية.

اقترح مارتن ، سادلو وستيو (2006) أن الملل هو شعور ذاتي فردي أو انطباع بانعدام القيمة، وان ليس له شيء ليفعله، والشعور بأن الوقت يمر ببطء، وعدم الرضا، واليأس، والخوف، والتوتر، والشعور بانه محاصر. تقليديًا ، كما اشار فيشر (1993) ، يعتبر الملل رد فعل عاطفي ناتج عن عامل القيادة الخارجي، أي موقف خارجي متكرر (على سبيل المثال ، مثير رتيب يتكرر بشكل مفرط) أو غير محفز (التحفيز او الاثارة القليلة جدا من بيئة). وفقا لكل من Spaeth, Wichold & Sibereisen(2015)، يُطلق على رد فعل للدافع الخارجي للفرد بالملل الحالة. والذي يختلف عن نوع الملل الذي حدده كل من Farmer and Sundberg(1986) رد فعل على الدافع الداخلي للفرد ، مما يشير إلى أن الفرد لديه ميل إلى يشعر ان معظم المواقف مملة بالنسبة له بناءً على العوامل الداخلية. الملل باعتباره دافعًا داخليًا ، وفقًا لـ Spaeth و Weichold و Silbereisen (2015) ، يُطلق عليه أيضًا سمة الملل أو الشعور بالملل.

تمت مناقشة التمييز بين الملل كحالة وكسمة من قبل كل من Martin, Sadlo, and Stew (2006)، الذين افترضوا أن الملل يمكن أن يكون ناتجًا عن عوامل خارجية (الملل كحالة) أو داخلية (الملل كسمة او الشعور بالملل). الملل كحالة هو الملل الذي يظهر كرد فعل لموقف خاص بالفرد، على سبيل المثال ، الشعور بالملل في العمل. العامل الخارجي يأتي من خارج الفرد نفسه، والملل الناتج عنه يعتبر رد فعل لبيئة الفرد نفسه. اما الملل كسمة، من ناحية أخرى، هو ميل الفرد للشعور بالملل في جميع المواقف تقريبًا، استجابةً لعوامل داخلية من داخل الفرد. هذا هو معنى الملل.

بشكل أكثر شمولاً ، تعرّف Boden (2009) قابلية الملل على أنها سمة شخصية تم ربطها بالظواهر المعرفية والانتباهية والنفسية العصبية المرتبطة بعدم القدرة أو عدم الرغبة في تركيز الانتباه على مهمة ما في البيئة. أوضح Farmer and Sunberg (1986)) ، اللذان بحثا عن قابلية الملل ، أن الشعور بالملل هو ميل الفرد إلى الشعور بالضجر، بسبب عوامل داخلية مثل عدم القدرة على الترفيه عن نفسه أو الحصول على تحفيز كافٍ من العالم الخارجي في ظل الظروف العادية.

(Nabilla et al,2018,423-425)

ثالثا: اجراءات البحث:-

1. مجتمع البحث:

لقد تحقق مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2019- 2020)، الدراسة الصباحية للتخصصين العلمي والانساني، ومن كلا الجنسين(ذكور- اناث) .

2. عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الحالي على عينة من طلبة جامعة جامعة بغداد بلغ عددهم(134) بواقع(64) ذكر، و(70) انثى، كما واشتملت العينة على(89) من

التخصص العلمي،و(45) من التخصص الانساني،وبواقع(19) من المرحلة الاولى، و(42) للمرحلة الثانية، و(41) للمرحلة الثالثة،و (32) للرابعة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، والجدول(1) يوضح ذلك.

جدول(1)

توزيع افراد عينة البحث حسب الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية

التخصص	الجنس	المرحلة				المجموع
		الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	
علمي	ذكور	2	20	9	5	36
انساني	ذكور	3	7	14	4	28
المجموع		5	27	23	9	**64**
علمي	اناث	9	14	16	14	53
انساني	اناث	5	1	2	9	17
المجموع		14	15	18	23	**70**
		27	50	31	32	134

3. اداة البحث:

تم تطوير مقياس الملل المكون من 28 فقرة (BPS) من قِبل كل من Farmer & Sunberg(1986)، كقياس للنزعة إلى الشعور بالملل بصيغة نعم/ لا. قام Vodanovich(1999) بتغيير التنسيق الاصلي من نعم/ ولا الى إلى نوع Likert المكون من 7 بدائل والذي يتراوح من لا أوافق بشدة (1) إلى أوافق بشدة (7)، وببديل وسطي محايد، تتراوح الدرجات ما بين 28 وأقصى درجة 196 من أجل زيادة حساسية القياس. بلغ معامل الاتساق الداخلي لصيغة ليكرت المكون من 7 بدائل على أنه مناسب (r = .83). وباستخدام التحليل العاملي

الاستكشافي والتوكيدي قرر كل من Vodanovich, Wallace, & kass(2005)، حذف بعض الفقرات من المقياس المكون من 28 فقرة ذو البدائل السبعة، واقترح صيغة مختصرة مكونًا من 12 فقرة ومن عاملين رئيسيين: 6 فقرات للاثارة الداخلية وبمعامل ثبات(0.86)؛ 6 فقرات للاثارة الخارجية وبمعامل ثبات(0.89). يشير التحفيز الداخلي إلى عدم القدرة على إنتاج أنشطة مثيرة للاهتمام؛ يشير التحفيز الخارجي إلى ادراك المثير البيئي بدرجة منخفضة.

تمت ترجمة (Boredom Proneness scale) الأصلي الذي طوره واعد النسخة المختصرة منه من قبل Vodanovich, Wallace, & kass(2005) إلى اللغة العربية من قبل خبراء في اللغة الإنجليزية في الجامعة حيث أجريت الدراسة الحالية ، ثم تمت ترجمته إلى اللغة الإنجليزية من قبل مترجمين مستقلين. تمت مقارنة النسخ المترجمة رجوعًا بالأداة الأصلية من قبل الباحثة وعدد من المختصين في مجال علم النفس. لم يلاحظ أي تنافر في فقرات النسخة النهائية

جدول (2)

توزيع فقرات مقياس الملل

المجال	الفقرات
التحفيز الداخلي	9-8-6-5-3-1
التحفيز الخارجي	12-11-10-7-4-2

4. صدق المقياس : و تم التحقق بطريقتين:

- صدق المحكمين : عرض المقياس على محكمين في مجال العلوم النفسية و التربوية بغية التحقق من وضوح الفقرات و صياغتها و ملائمتها للغرض

الذي وضعت لأجله ، و كانت نسبة اتفاق المحكمين (100%) و لجميع الفقرات.

- صدق البناء: و قد تحقق من خلال إيجاد معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالها، وعلاقة كل مجال بالمجال الاخرو بالكلي و الجداول (3) و(4) و(5) يبن ذلك

جدول(3)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
1	0.478	4	0.623	7	0.519	10	0.544
2	0.291	5	0.530	8	0.407	11	0.660
3	0.388	6	0.376	9	0.572	12	0.403

جدول (4)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالها

المجال	الفقرات و معاملات ارتباطها					
التحفيز الداخلي	1	3	5	6	8	9
	0.651	0.616	0.644	0.446	0.513	0.653
التحفيز الخارجي	2	4	7	10	11	12
	0.504	0.650	0.717	0.473	0.698	0.532

جدول (5)

علاقة كل مجال بالمجال الاخر الكلي

المجال	التحفيز الداخلي	التحفيز الخارجي	الكلي
التحفيز الداخلي	1	0.332	0.780
التحفيز الخارجي	0.332	1	0.849
الكلي	0.780	0.849	1

وقد أظهرت نتائج التحليل الإحصائي من إن معاملات الارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ومعاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال ، وعلاقة المجال بالمجال جميعها دالة و عند مستوى دلالة (0.01) و الذي يعد مؤشرا لصدق المقياس.

5. **الثبات:** وتم التحقق منه بطريقة الاتساق الداخلي (الفا كرونباخ)للمقياس و لكل مجال من مجالاته المختلفة، اذ طبق المقياس على عينة قوامها (30) طالبا، و أسفرت النتائج عن معاملات الثبات الآتية و كما موضح في الجدول (6)

جدول (6)

معاملات الثبات

المجال	معامل الفا
التحفيز الداخلي	0.73
التحفيز الخارجي	0.74
الكلي	0.71

رابعا: عرض النتائج

اولا: تحدد الهدف الاول: التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد.

اذ تم حساب مؤشر الاهمية النسبية لدرجات العينة لكل فقرة من فقرات المقياس ومجاله وللمقياس ككل، والجدول(7) و(8) يبين ذلك

جدول(7)

قياس مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد ككل وبحسب ابعاده باستعمال مؤشر الاهمية النسبية

ت	تسلسل الفقرة في المقياس	المجال	الاهمية النسبية RII	مستوى الاهمية IL
1	1	الداخلي	0.67	عالي
2	3	الداخلي	0.62	عالي
3	5	الداخلي	0.69	عالي
4	6	الداخلي	0.61	عالي
5	8	الداخلي	0.74	عالي
6	9	الداخلي	0.69	عالي
متوسط الاهمية النسبية للتحفيز الداخلي			**0.67**	**عالي**
7	2	الخارجي	0.61	عالي
8	4	الخارجي	0.68	عالي
9	7	الخارجي	0.72	عالي
10	10	الخارجي	0.59	متوسط
11	11	الخارجي	0.69	عالي
12	12	الخارجي	0.63	عالي
متوسط الاهمية النسبية للتحفيز الخارجية			**0.65**	**عالي**
الاهمية النسبية لمستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد.			**0.66**	**عالي**

من الجدول اعلاه يتبين ان مستوى الملل هو عالي، وكما هو الحال بالنسبة للمجالات التحفيز الداخلي والخارجي وذلك بحسب مؤشر الاهمية النسبية

جدول(8)

معيار مؤشر الاهمية النسبية للمقياس السباعي

ت	الاهمية النسبية RII	مستوى الاهمية Importance level
1	$0.90 \leq RII \leq 1$	Strongly High
2	$0.75 \leq RII \leq 0.89$	Very High
3	$0.60 \leq RII \leq 0.74$	High
4	$0.45 \leq RII \leq 0.59$	Moderately
5	$0.30 \leq RII \leq 0.44$	Low
6	$0.15 \leq RII \leq 0.29$	Very low
7	$0 \leq RII \leq 0.14$	Strongly Low

الهدف الثاني: التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد بشكل عام ولمجالاته على وفق متغير الجنس.

جدول (9)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وفق متغير الجنس

المجال	الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	مستوى الدلالة
التحفيز الداخلي	ذكور	64	27.46	6.49	2.52	0.05
	اناث	70	29.88	4.47		
التحفيز الخارجي	ذكور	64	27.62	7.08	0.20	
	اناث	70	27.85	6.32		
مقياس الملل الكلي	ذكور	64	55.09	12.27	1.52	
	اناث	70	57.74	7.36		

وتشير النتيجة الا انه هناك فروق ذات دلالة في بعد التحفيز الداخلي للملل، يعزى الى متغير الجنس(ذكور واناث)، ولصالح الاناث، وانه ليست هناك فروق في مستوى التحفيز الخارجي، وفي مستوى الملل بشكل عام لدى طلبة الجامعة.

الهدف الثالث: التعرف على مستوى الملل بشكل عام ولمجالاته على وفق متغير التخصص العلمي

اذ تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات العينة واستخراج القيمة التائية لعينتين مستقلتين، والجدول (10) يبين ذلك

جدول (10)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وفق متغير التخصص العلمي

المجال	الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الاختبار التائي	مستوى الدلالة
التحفيز الداخلي	علمي	89	28.46	5.41	0.78	0.05
	انساني	54	29.26	6.08		
التحفيز الخارجي	علمي	89	27.29	6.81	1.10	
	انساني	54	28.64	6.35		
مقياس الملل الكلي	علمي	89	56.75	9.96	1.17	
	انساني	54	57.91	10.23		

وتشير النتيجة الى ان ليس هناك فروقا ذات دلالة احصائية في مجالي التحفيز الداخلي والخارجي وفي مستوى الملل بشكل عام، يعزى الى متغير التخصص العلمي.

الهدف الرابع: التعرف على مستوى الملل لدى طلبة جامعة بغداد وفقا لمتغير المرحلة الدراسية

تم استخراج تحليل التباين الاحادي لإجابات أفراد عينة الدراسة، تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية والجدول(11) و(12) يوضح ذلك.

الجدول(11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات لإجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

المرحلة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اولى	19	60.7368	6.93495
ثانية	42	51.5476	11.26229
ثالثة	41	57.9024	10.26110
رابعة	32	58.5938	7.20152
المجموع	134	56.4776	10.06643

الجدول(12)

تحليل التباين للفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة لمستوى الملل تبعاً للمرحلة الدراسية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	1592.015	3	530.672	5.804	.001
داخل المجموعات	11885.417	130	91.426		
الكلي	13477.433	134			

تشير النتائج الواردة في الجدول اعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.01)، بين متوسطات إجابات أفراد الدراسة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية، استنادا إلى قيم (ف) المحسوبة، إذ بلغت (5.804). وقد تم تطبيق اختبار شيفيه لمعرفة الى عائدية الفروق والجدول(13) يوضح ذلك

الجدول (13)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية للفروق بين إجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

المقارنات	العدد	المتوسطات الحسابية	قيم الفرق بين الوسطين	قيمة شيفيه الحرجة	الدلالة
الاولى	19	60.7368	9.1892	7.38	دال لصالح المرحلة الاولى
الثانية	42	51.5476			
الثانية	42	51.5476	6.3548	5.86	دال لصالح المرحلة الثالثة
الثالثة	41	57.9024			
الثانية	42	51.5476	7.0461	6.2655	دال لصالح المرحلة الرابعة
الرابعة	32	58.5938			

تفسير النتائج ومناقشتها:

تشير جميع النظريات إلى أن السمة الأساسية المحددة للملل عدم القدرة على الانخراط في نشاط محفز ومرضٍ والملل هي واحدة من الحالات العاطفية الأكثر شيوعًا بين الناس. يمكن تعريفه سمةمن سمات الشخصية تشبه الاندفاعية، والعصابية والانبساطية، بينت دراسة Tze et al(2016) أن الملل من بين اكثر الانفعالات شيوعا

بين الطلبة بشكل خاص وبين افراد المجتمع بشكل عام(Tze et al.,2016, 120). كانت هذه النتيجة مؤيدة لفكرة ان الملل هو من الانفعالات السلبية وغير النشطة (Vogel-Walcutt et al. 2012)، وذلك بسبب ارتباطه بتدني مستويات الاثارة، وزيادة مشاعر عدم الرضا، والقيود، والرتابة والروتين، ويمكن ان يكون ذلك بسبب عامل الاستثارة الداخلية التي تجعل من الملل سمة من سمات شخصية الفرد، او ان تكون بسبب الاستثارة الخارجية والتي تجعل من الملل كحالة موقفية، اي انها تعتمد على الموقف التي يمر بها الفرد للشعور بالملل، بمعنى انه ناتج عن الإثارة غير المثلى التي تنشأ عندما يكون هناك عدم توافق بين حاجة الفرد إلى الإثارة وتوافر التحفيز البيئي ، وينطبق ذلك على ما اشار اليه Busari(2018) الملل هو شكوى دائمة للطلاب، أنه أكثر من مجرد عدم شعور الطلاب بالترفيه، بل هو "نكهة من التوتر" يمكن أن تتداخل مع قدرتهم على اداء مهامهم وحتى صحتهم، وهذا ما اتفقت عليه اغلب الدراسات ان لم يكن جميعها والتي تناولت مفهوم الملل عند مختلف العينات.

اما بالنسبة للفرق في بعد الاستثارة الداخلي للملل ولصالح الاناث، هذا يضع في التفسير منظور الاستثارة العالية، والتي يبدو فيها ان العوامل البيئية الخارجية تضع الاناث في موقف صعب الى الحد الذي يضعف تحفيزها الداخلي وبالتالي الشعور بالملل واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Wegner et al.,2006)و دراسة الخوالدة(2013)، والتي تم التوصل فيها الى فروق في الملل يعزى لمتغي الجنس ولصالح الاناث، ولم تتفق مع دراسة (Gibson & Morales1994)، ودراسة (Jaradat,2015).

اما بالنسبة للهدف الثالث والذي يشير ان ليس هناك اي اثر للتخصص سواءا كان علمي اوانساني في الشعور بالملل، ويمكن تفسير ذلك من الناحية الاكاديمية الى ان نوع التخصص الذي يدرسونه كطلبة لا يؤثر في التخفيف من مستوى الملل الذي يشعرون به وما توصلت به الدراسة في الهدف الاول، اي ان ذلك يرجع الى طبيعة التحفيز الداخلي والخارجي لديهم كافراد.

واخيرا وبالنسبة للهدف الرابع فقد بينت نتائج الدراسة ان هناك فروقا ولصالح المرحلة الثالثة والرابعة، وقد يعزى ذلك إلى إن الطلبة كلما مر على وجودهم في الجامعة سنوات أكثر زاد مستوى الملل لديهم أكثر، ويعود ذلك لمتطلبات الحياة الجامعية وارتفاع التحفيز الداخلي بسبب التفكير بالتخرج والمستقبل و التحفيز الخارجي، بالرتابة والروتين ومتطلبات المرحلة الجامعية الدراسية. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخوالدة(2013).

التوصيات:

- اقامة ورش عمل تخصصية لتعريف الطلبة بدورهم في استخدام استرتيجيات التعامل مع الملل بشكل افضل.
- تغعيل دور المرشدين في الجامعات في استخدام المقاييس التشخيصية لحالات الملل، والعمل على تطبيق بعض البرامج الارشادية لتخفيف الشعور بالملل .
- الاهتمام بزيادة وتنويع الانشطة الترفيهية داخل الجامعة لتتناسب مع اهتمامات الطلبة في خفض الشعور بالملل لديهم اثناء وقت فراغهم.

المقترحات:

- اجراء دراسة للملل في علاقته بعدد من المتغيرات منها(الفشل الدراسي، عدم الرضا عن الحياة، والحساسية الشخصية، التسويف، الصحة النفسية، سمات الشخصية، الاندفاعية، البحث عن الاحساس).
- الملل في مجال العمل وعلاقته ب الرضا الوظيفي.
- اجراء دراسات في نسبة انتشار الملل لدى عينات مختلفة اخرى، ووفقا لمتغيرات ديموغرافية اخرى(كالعمر).

References:

1. Barnett, Lynn A, Klitzing, Sandra W(2006) Boredom in Free Time: Relationships with Personality, Affect, and Motivation for Different Gender, Racial and Ethnic Student Groups, Leisure Sciences, 28:3, 223-244.
2. Busari, Afusat O(2018) Motivation, stress, anxiety and emotions as predictors of academic boredom among degree students of National Teachers' Institute Osogbo, Osun State, Nigeria. WSN 112, 158-172.
3. Dursun, Pınar(2016) On The Nature of Boredom, Mediterranean Journal of Humanities. VI/2 (2016) 209-220 . mjh.akdeniz.edu.tr
4. Dursun, Pinar.,& Tezer(2012) Turkish adaptation of the boredom proneness scale short-form, Procedia - Social and Behavioral Sciences 84 (2013) 1550 – 1554. 3rd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance .
5. Fahlman, Shelley A., Mercer-Lynn, Kimberley B., Flora1, David B., and Eastwood , John D (2013) Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. Assessment, 20(1) 68 –85.
6. Gibson, G. S., & Morales, F. (1995). *Ethnic and gender differences in boredom proneness* (Tech.Rep.). Oak Ridge, TN: Technical Information Center. Retrieved from http://www.osti.gov/scitech/servlets/purl/184264

7. Jaradat, Abdul- Kareem(2015) Differences in boredom proneness according to gender and academic achievement, Indian Journal of Health and Wellbeing, 6(10), 982-985.
8. Nett, U. E., Goetz, T., & Daniels, L. (2010). What to do when feeling bored? Students' strategies for coping with boredom. Learning and Individual Differences, 20, 626–638.
9. O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: practical consequences and a theory. Acta Psychologica, 49, 53–82.
10. Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. Educational Psychology Review, 18, 315–341.
11. Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. Journal of Educational Psychology, 102(3), 531–549.
12. Scherer, K. R. (2009). The dynamic architecture of emotion: evidence for the component process model. Cognition and Emotion, 23, 1307–1351.
13. Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological- and physical-health symptoms. ***Journal of Clinical Psychology, 56***(1), 149–155.

14. Tze, Virginia., Daniels, Lia M., & Klassen, Robert(2016) Evaluating the Relationship Between Boredom and Academic Outcomes: A Meta-Analysis, Educ Psychol Rev, Volume 28, Issue 1, pp 119–144.

15. Vodanovich SJ, Wallace JC, Kass SJ. A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: evidence for a two-factor short form. J Pers Assess. 2005 Dec;85(3):295-303.

16. Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: a comprehensive review. Educational Psychology Review, 24, 89– 111.

17. von Gemmingen, Mitchell J., Sullivan, Bryce F., & Pomerantz, Andrew M (2003) Investigating the relationships between boredom proneness, paranoia, and self-consciousness , Personality and Individual Differences 34 , 907–919.

18. Wegner,L. ,Flisher,A. J.Muller,M., Lombard,C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. Journal Of Leisure Research,38(2) 249- 266.