

سلوك الانتظار وعلاقته بالمرونة الانفعالية واليقظة العقلية لدى الجنسين

أكرم فتحي يونس زيدان^١

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية واليقظة العقلية لدى عينة من الذكور والإناث. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١١٦) من الذكور، (١٠٥) من الإناث، (ن = ٢٢١). تراوحت أعمارهم ما بين (٣٢:٤٥) سنة بمتوسط عمري يبلغ (٣٩,٣). وتم تطبيق مقياس سلوك الانتظار (إعداد الباحث)، ومقياس المرونة الانفعالية (إعداد الباحث)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد الباحث). وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية واليقظة العقلية. كما أتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار، حيث كانت الإناث أقل شعوراً بالانتظار من الذكور، وكن أيضاً أعلى في مستوى المرونة الانفعالية واليقظة العقلية. وأوضحت النتائج أيضاً أنه يمكن التنبؤ بسلوك الانتظار من خلال المرونة الانفعالية واليقظة العقلية.

الكلمات المفتاحية: سلوك الانتظار _ المرونة الانفعالية _ اليقظة العقلية.

Waiting Behavior and its Relationship with Emotional Resilience and Mindfulness for Males and Females.

Akram. F. y.ZIEDAN¹

Abstract

Objectives :The present Study aimed to examine the relationship between waiting behavior emotional resilience and mindfulness in a sample of males and females. **Method** : This study used a comparative correlation descriptive method. **Sample** : The sample consisted of (116) males (105) Females (N=221) Their ages ranged between (32:45) year ,mean age (39.3). **Tools** : A measures of waiting behavior, emotional Resilience and Mindfulness (By Researcher) were administrated. **Results** : Revealed That there was statistical significant correlation between waiting behavior emotional Resilience and Mindfulness. There were statistical significant differences between males and females in waiting behavior, where females were less likely to feel waiting behavior than males and also more emotional Resilience and mindfulness than males. The results also showed that waiting behavior can be predicted through emotional resilience and mindfulness.

Key words: Waiting Behavior, Emotional Resilience, Mindfulness

مدخل إلى مشكلة الدراسة :

سلوك الانتظار من أكثر السلوكيات عمومية وانتشارا في حياة الأفراد. فالإنسان منذ ميلاده وحتى مماته وكل وقت يمر عليه لا بد وأن يكون للانتظار نصيب فيه. وإذا كان ثمة ظواهر نفسية لا نستطيع أن نعتمدها على كل الأفراد والمجتمعات في كل زمان ومكان فإننا لا نكون مبالغين إذا قلنا إن سلوك

1 Lecturer of Clinical Psychology- Faculty of Postgraduate Childhood Studies- Ain Shames University

الانتظار هو الظاهرة الوحيدة القابلة للتعميم. فكل الناس يعيشون خبرة الانتظار وقد يتساوون في هذا السلوك، لكنهم يختلفون في الاستجابة النفسية نحوه، فهو سلوك مركب تتداخل فيه العديد من العوامل النفسية والمعرفية والبيئية والشخصية والمزاجية للفرد، بالإضافة إلى عوامل خاصة بمدة الانتظار وطبيعة الشيء المنتظر وقيمه وتوقعاتنا عنه.

وقد ترجع الفروق بين الأفراد في الاستجابة النفسية للانتظار بسبب تعدد أشكاله، فهناك الانتظار المحدد والانتظار غير المحدد، والانتظار الإيجابي والانتظار السلبي، والانتظار الفردي والانتظار الجماعي، والانتظار العادل والانتظار غير العادل. وكل شكل من هذه الأشكال له استجابات نفسية تختلف باختلاف الأفراد وتباين المواقف، وهو ما يجعل من دراسة سلوك الانتظار أمراً غاية في الصعوبة. فالعوامل المتداخلة فيه كثيرة ومتعددة، وإدراك المدة الزمنية لوقت الانتظار أمراً نسبياً. فالمدة الزمنية التي تعتبر طويلة بالنسبة لشخص ما، قد تكون قصيرة بالنسبة لشخص آخر. وحتى لو اتفق شخصان على طول المدة الزمنية للانتظار نجد بينهما فروقاً كبيرة في استجابتهما الانفعالية نحوه، فضلاً عن أن تحمل الانتظار يعتمد على الحالة المزاجية وبعض الظروف والعوامل البيئية الخارجية التي قد لا تكون ممثلة بشكل دائم أثناء الانتظار. الأمر الذي يجعلنا نرى أن دراسة هذا السلوك لا بد أن يكون على عينات من الأفراد الذين يتمتعون بحالة من التوازن في إدراك الوقت.

معنى ذلك أن سلوك الانتظار خبرة ذاتية ترجع إلى عدة عوامل نفسية تتصل بالتحكم في الانفعالات والتوافق مع المواقف الحياتية الضاغطة والقدرة على تنظيم الذات والاستبصار، وهو ما يشير إلى المرونة الانفعالية^(١) Emotional Resilience. فقد أوضحت بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية. فالأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من المرونة الانفعالية هم أكثر الأفراد توافقاً مع سلوك الانتظار

(1) enlightenment

ولديهم استبصارا عاليا بالمدة الزمنية للانتظار تبتعد كثيراً عن المبالغة والتهويل وعدم الشعور بالرضا عن وقت الانتظار. (Griffin, 2016) ونظراً لارتباط المرونة الانفعالية بعمليات الانتباه الواعي المتوازن والموضوعي في اللحظة الراهنة وبالاستتارة⁽¹⁾ والاستبصار⁽²⁾، فقد رأى بعض الباحثين أن هناك علاقة بين اليقظة العقلية وسلوك الانتظار (Jacobson, 2019). فالأفراد الذين يتعرضون لوقت الانتظار ولديهم قدرة عالية من الانتباه الواعي الموضوعي، نجدهم يتسمون بالصبر وتأجيل الإشباع ويتصرفون بحكمة دون التأثير بالخبرات الفردية الذاتية والمشاعر الداخلية والأفكار المسبقة، ما يمكنهم بسهولة من تحمل الانتظار (Madanes, 2018). وما هذه العناصر إلا مكونات اليقظة العقلية التي يرى بعض الباحثين أن هناك علاقة بينها وبين سلوك الانتظار، في حين يرى آخرون أن ارتفاع الدرجة على اليقظة العقلية يجعل الفرد أقل توافقاً لتحمل الانتظار (Hayes, 2014).

- ومما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات الآتية :
- ما علاقة سلوك الانتظار بالمرونة الانفعالية واليقظة العقلية، وما الفرق بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار؟ ويتحدد ذلك على النحو الآتي:
- ١- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية لدى الذكور؟
 - ٢- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية لدى الإناث؟
 - ٣- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار واليقظة العقلية لدى الذكور؟
 - ٤- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار واليقظة العقلية لدى الإناث؟

(1) insight

(2) Mindfulness

- ٥- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في سلوك الانتظار؟
- ٦- هل يمكن التنبؤ بسلوك الانتظار من خلال المرونة الانفعالية واليقظة العقلية؟

أهداف الدراسة :

يتضح الهدف الأساسي للدراسة الحالية في محاولة التعرف على العلاقة بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية، وسلوك الانتظار واليقظة العقلية، والفروق بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار. ويبدو ذلك في النقاط الآتية:

- ١- معرفة العلاقة بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية واليقظة العقلية لدى الذكور والإناث.
- ٢- تحديد دلالة الفروق بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار وتفسير هذه الفروق.
- ٣- معرفة ما إذا كانت المرونة الانفعالية واليقظة العقلية متغيرات يمكن لها التنبؤ بسلوك الانتظار.

أهمية الدراسة :

تكمن الأهمية النظرية والتطبيقية للدراسة الحالية في النقاط الآتية:

- ١- ندرة الدراسات النفسية التي تناولت سلوك الانتظار، ففي حدود علم الباحث، لا توجد دراسة عربية واحدة تناولت سلوك الانتظار. مما يجعل من هذه الدراسة إضافة إلى المكتبة العربية بما تضيفه من معرفة تتصل بسلوك الانتظار في علاقته بالمرونة الانفعالية واليقظة العقلية ودراسة الفروق بين الجنسين.
- ٢- من الناحية التطبيقية تمهد الدراسة الحالية لبحوث أخرى في مجال الإرشاد النفسي لكيفية التعامل مع سلوك الانتظار.

٣- تتناول الدراسة ظاهرة الانتظار باعتبارها المتغير النفسي الأكثر عمومية وانتشاراً لدى كل الأفراد في كل مراحل العمر وفي كل المجتمعات.

الإطار النظري ومفاهيم الدراسة :

سلوك الانتظار^(١)

يعرف سلوك الانتظار بأنه عملية تأجيل للإشباع وكف لرغبات الفرد لفترة من الوقت قد تكون معلومة تماماً أو مجهولة أو مقدرة نسبياً حسب توقعات الفرد. (Arnold, 2017). ويعرفه البعض بأنه العملية التي يصبح فيها الفرد مهملاً وغير مدرك^(٢) بحيث تبقى استعداداته وقدراته وتوقعاته ثابتة لفترة زمنية ما. (Lieberman, 2017). وهناك العديد من أشكال سلوك الانتظار التي يمكن حصرها في أربع فئات: الانتظار المحدد والانتظار غير المحدد، والانتظار الإيجابي والانتظار السلبي، والانتظار الفردي والانتظار الجماعي، والانتظار العادل والانتظار غير العادل.

ويشير الانتظار المحدد^(٣) إلى أن الفترة الزمنية للانتظار معروفة مسبقاً من حيث بداية الفعل ونهايته، أما في الانتظار غير المحدد^(٤) تصبح المدة الزمنية للانتظار مفتوحة من حيث بداية الفعل ونهايته ، وهو ما يعرف أيضاً بالانتظار المفتوح^(٥). ويوضح أجيري (Agery) أن الضغوط النفسية لسلوك الانتظار تظهر بوضوح في الانتظار غير المحدد عنه في الانتظار المحدد. حيث يظهر الشعور بالضيق والملل والقلق والتوتر، ويتوقف الانتظار المحدد على الثقة في من يحددون الفترة الزمنية له، بحيث تكون توقعاتهم للوقت محددة بدقة. أما إذا كانت المعلومات عن وقت الانتظار غير محددة ومبهمة يصبح الفرد أكثر شعوراً بالقلق والضغط النفسي (Agery,2019). وفي الانتظار

(1) waiting behavior

(2) unrecognized

(3) certain waiting

(4) uncertain waiting

(5) opening waiting

غير المحدد يشعر الفرد أن الوقت يمر ببطء وتظهر ردود الأفعال النفسية والفسيولوجية بشكل لا إرادي، حيث ارتفاع ضغط الدم وزيادة إفراز الأدرنالين مما يؤثر على انفعالات الفرد وإدراكه، خاصة إذا كانت التوقعات عن الشيء المنتظر توقعات سلبية. (Edgard,2019)

ويعرف الانتظار الإيجابي^(١) بأنه ذلك الانتظار النشط المملوء بالعمل^(٢) والذي يدرك فيه الفرد الفترة الزمنية للانتظار على أنها أقصر بكثير من الانتظار السلبي^(٣) أو الانتظار الفارغ الذي لا يحتوي على أنشطة^(٤). فوقت الانتظار المملوء بعمل ما أو التفاعل الإيجابي مع الأشخاص والموضوعات المحيطة بمجال الانتظار من شأنه أن يقلل من الضغوط النفسية للانتظار، حيث ينصرف انتباه الفرد وتفكيره عن ذاته وعن مراقبتها. وهي ذات الفكرة القائم عليها العلاج بالعمل^(٥) التي يكلف فيه المريض ببعض الأعمال التي تصرف انتباهه وتفكيره عن ذاته (Hayes,2014).

ويشير الانتظار الإيجابي إلى أن الشيء المنتظر قد بدأ تفعيله والعمل فيه لكنه لم ينتهي بعد، أما الانتظار السلبي فيشير إلى أن الشيء المنتظر لم يبدأ العمل فيه، وفي الانتظار الإيجابي يحاول الفرد أن يتحكم في الموقف، أما في الانتظار السلبي يتحكم الموقف في الفرد (Maister,2015).

ويعرف الانتظار العادل^(٦) بأنه العملية التي يتوقع فيها الفرد تلبية رغباته وفق نظام معين يراعي الترتيب الزمني، كأن تكون الأولوية بأسبقية الحضور أو التسلسل الرقمي أو نظام الصف. أما الانتظار غير العادل^(٧) هو الذي يخرق كل القوانين، فهو مبهم ولا نظام فيه. وتختلف قوانين الانتظار

- (1) Active waiting
- (2) occupied waiting
- (3) passive waiting
- (4) unoccupied waiting
- (5) occupational therapy
- (6) Fair waiting
- (7) unfair waiting

العادل حسب طبيعة الموقف وتبعاً للمعايير الاجتماعية والقيم الأخلاقية، فقد تكون الأسبقية في الحصول على الخدمة تبعاً للسن أو النوع أو الحالة الصحية. لنفترض أن حالة مرضية حرجه أتت للمستشفى وأصر الطبيب أن تنتظر دورها في الدخول للعلاج، هنا يصبح الانتظار العادل غير عادلاً رغم أنه يسير وفق النظام المتبع (Claude,2014).

ويشير الانتظار الفردي⁽¹⁾ إلى أن الفرد يعيش خبرة الانتظار بمفرده، الأمر الذي يجعله يدرك المدة الزمنية للانتظار على أنها أطول بكثير مما هي عليه فتكون الفرصة مهيأة للشعور بعدم الرضا عن الانتظار، حيث الشعور بالملل والإحباط واليأس، خاصة إذا كان الانتظار سلبياً. والانتظار الفردي هو عكس الانتظار الجماعي⁽²⁾ الذي غالباً ما يكون انتظاراً ايجابياً تقل فيه عناصر الضغط النفسي. (Arnold,2017).

نظريات سلوك الانتظار :

نظرية مايستر: في العام ٢٠٠٥ قام ديفيد مايستر David Maister بنشر نموذج الرائد في سيكولوجية الانتظار و الذي يشتمل على الإدراك والتوقع كوسيلة من وسائل الشعور بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار. وعلى الرغم من أن هذا النموذج أعد في الأساس لإدارة الخدمات في المجال الصناعي إلا أنه يصلح للتطبيق في العديد من المجالات النفسية. ويرى Maister أن الشعور بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار يرتبط بارتفاع معدلات التوقع والإدراك الجيد لوقت الانتظار. فإذا كنا- على سبيل المثال - نتوقع أن نتلقى العلاج من الطبيب في ثلاث ساعات وتلقيناه في ساعة، ارتفعت لدينا معدلات الشعور بالرضا، أما إذا كنا نتوقع تلقي العلاج في ساعة وحصلنا عليه في ثلاث ساعات انخفض لدينا الشعور بالرضا.

والقيمة والتوقع هما من العمليات المعرفية التي قد تكون موجودة مسبقاً

(1) solo waiting

(2) group waiting

في ذهن الفرد قبل التعرض لموقف الانتظار. فإذا كان الفرد ينتظر دوره في البنك ولديه اعتقاد مسبق عن موظفي البنك أنهم أقل كفاءة وأكثر بطئاً، فإن ذلك يؤثر على إدراك الفرد وتوقعاته وعلى الشعور بالرضا عن مدة الانتظار.

وقد يتحمل الفرد الانتظار برغم طول المدة الزمنية في حال كان الشيء المنتظر ذا قيمة كبيرة. وعلى العكس من ذلك، قد لا يتحمل الفرد الانتظار رغم قصر المدة الزمنية وتطابق توقعاته وإدراكه عن مدة الانتظار في حال كان الشيء المنتظر ذا قيمة بسيطة.

ويري Maister أن الشعور بطول مدة الانتظار يتوقف على عدة عوامل

:

١- **الصحة الجسمية والنفسية:** فتعرض الجسم للمرض والألم والشعور بالضغط النفسي والتوتر والقلق يجعل الأفراد يميلون للمبالغة في طول المدة الزمنية للانتظار.

٢- **نوع الانتظار :** يزداد الشعور بطول الانتظار الفردي، والانتظار السلبي، والانتظار المفتوح غير المحدد وغير المفهوم أسبابه، وفي الانتظار الفارغ غير المشغول بعمل. والانتظار غير العادل. وذلك بالمقارنة بالانتظار الجماعي والإيجابي والانتظار المحدد المشغول بعمل والانتظار العادل.

٣- **سلوكيات ما قبل الانتظار^(١) :** عادة ما يزداد الشعور بطول فترة الانتظار قبل تقديم الخدمة، بينما ينخفض هذا الشعور أثناء تقديم الخدمة، أو بمجرد الانتهاء منها.

٤- **العوامل البيئية :** تقلل بعض العوامل البيئية والفيزيائية المحيطة بوقت الانتظار من طول الانتظار، مثل اللون والإضاءة والروائح والموسيقى وتصميم المكان وأدوات التسلية والترفيه. فالألوان على سبيل المثال قد تقلل من الضغط النفسي للانتظار وتعمل على الشعور بالرضا من خلال تحول بؤرة الانتباه من التركيز على الوقت إلى التركيز على اللون. ويميل

(1) pre process waits

الذكور إلى الألوان الداكنة مثل الأسود والرمادي مع الإضاءة الخفيفة، بينما تميل الإناث إلى الألوان الباردة مثل الأزرق والبرتقالي مع الإضاءة الشديدة. (Maister,2015)

نظرية الاستيعاب والتناقض^(١) :

ترى هذه النظرية أن سلوك الانتظار يتحدد من خلال الاستيعاب والفهم للعوامل الآتية:

١- قدرة الفرد على فهم تسلسل الأحداث والمثيرات البيئية والتغيرات الطارئة عليها.

٢- أن يفهم الفرد أثناء حالة الانتظار معنى الديمومة والتزامن والتتابع^(٢).

٣- قدرة الفرد على استيعاب وفهم الأحداث في فترات منتظمة^(٣).

٤- التمييز بين البعد النفسي للوقت^(٤) الذي يرتبط بالحالة المزاجية للفرد، والبعد المادي الفيزيقي الذي يرتبط بدورة الحياة.

ويرى ويلارد Willard مؤسس النظرية، أن حدوث أي تناقض أو خلل في هذه العوامل مجتمعة قد يؤدي إلى اضطراب في إدراك المدة الزمنية للانتظار. وقد أوضحت النظرية إلى أن هناك فروقاً بين توقعات الناس وخبرتهم بالمدة الزمنية للانتظار بسبب الانفعالات المكبوتة ومراقبة الفرد لذاته وللوقت ومتابعة أي تغير يحدث في البيئة المحيطة. فإذا حدث تناقض بين الانفعالات المكبوتة وعناصر البيئة الخارجية يزداد ميل الأفراد للمبالغة في تقدير وقت الانتظار. (Willard,2018)

(1) Assimilation contrast Theory

(2) succession

(3) periodicity

(4) psych- Time

نظرية سعة التخزين العصبي^(١) :

تشير هذه النظرية لصاحبها بروين Bruyn إلى أن المخ يميل إلى تخزين الوقت غير المشغول ومدة الانتظار الخالية من الأحداث على أنها تمر سريعاً. أما المدة الزمنية المشغولة بالأحداث المعقدة الصعبة يميل المخ إلى تخزينها بشكل وهمي فيدركها الفرد على أنها تمر ببطء، وهو ما يعرف بوهم المدة الزمنية الممتلئة^(٢) فالذي يحدد طول المدة الزمنية أو قصرها هو عدد المثيرات، فقلة عدد المثيرات يعطى إحساساً بقصر مدة الانتظار. وتعتبر القشرة المخية الأمامية هي المسؤولة عن عملية الانتظار وتأجيل الإشباع. وأي عطب في هذا الجزء من المخ أو أي نقص في المواد الكيميائية لهذه المنطقة يجعل من الصعوبة تحمل الانتظار. والدليل على ذلك حالة (فينياس جيج) Phineas Gage سنة ١٩٤٨، الذي أصيب في رأسه بسيخ حديد اخترق القشرة المخية، فكان من أهم الأعراض لديه عدم القدرة على الانتظار، على الرغم من أنه قبل الحادثة كان دائماً ما يوصف بالصبر والهدوء والقدرة على الانتظار الطويل. (Pruyn, 2017)

نموذج تغيير السياق^(٣) :

اقترح هذا النموذج زاكاي Zakay والذي يرى أن الشعور بوقت الانتظار يرتبط بعدد المثيرات بقدر ما يرتبط بتغيير هذه المثيرات والانتباه إليها وتذكر التغييرات التي طرأت عليها، فإذا كانت المثيرات المحيطة بالانتظار كثيرة وتتغير بشدة، كان الإحساس بمدة الانتظار أطول، ويساعد على هذا الشعور الحالة النفسية التي يمر بها الفرد أثناء الانتظار، فإذا كانت الحالة النفسية تسير على وتيرة واحدة فإن إدراك وقت الانتظار يكون بطيئاً وقصيراً. وقد تم تطوير هذا النموذج تحت مسمى نموذج التجزئة والانقسام^(٤). والفرق بين

(1) neurological storage capacity

(2) Filled Duration illusion

(3) Contextual Change Model

(4) Segmentation Model

النموذجين أن هذا الأخير لا ينظر إلى مقدار التغير في المثيرات ولكن ينظر إلى علاقة التغير بالفرد الذي يحدد المعلومات التي يتذكرها بشكل شعوري، فيرى نموذج التجزئة والانقسام أن إدراكنا لزمان الانتظار يتحدد من خلال إدراكنا للتغيرات التي تحدث في البيئة، فالأحداث السريعة المتلاحقة تنقسم لوحداث منفصلة عن بعضها البعض، وكلما كانت عمليات الانقسام كثيرة، كلما كان الإحساس بالمدة الزمنية للانتظار أطول. ويتطابق نموذج تغير السياق مع ما جاءت به نظرية الإثارة المثالية⁽¹⁾. (Zakay,2015.)

نموذج الانتباه :

يرى هذا النموذج لمؤسسه ليبرمان Liberman أن الوقت عملية معرفية تعتمد على تفعيل المعلومات وعمليات التقدير المؤقت للزمن. ففي سلوك الانتظار يكون الفرد على وعى وانتباه شديد بالزمن فيبدو الزمن طويلاً. أما في التقدير الدائم للزمن يكون انتباه الفرد للمهام أكثر من الانتباه للزمن، فيبدو الزمن قصيراً. فعادة ما تأخذ الواجبات البسيطة انتباهاً أكثر للوقت فتشعر معها أن المدة الزمنية طويلة، بينما تأخذ الواجبات المعقدة انتباهاً أقل فتشعر معها أن المدة الزمنية قصيرة. وقد تم تعديل هذا النموذج تحت اسم نموذج بوابة الانتباه⁽²⁾. وبوابة الانتباه هي اللحظة التي يدرك فيها الفرد المدة الزمنية. ويربط نموذج الانتباه بين تقدير المدة الزمنية للانتظار وبين سمات الشخصية، فالانبساطيون لديهم نسبة عالية من الإثارة ويتسامحون في تقدير المثيرات الخارجية لذا تبدو مدة الانتظار لديهم أطول من الانطوائيين، خاصة إذا كانوا في بيئة قليلة المثيرات. (Lieberman,2017)

سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية⁽³⁾.

يرى الباحث أن المرونة الانفعالية هي قدرة الفرد على الاستجابة الملائمة

(1) Optimal Arousal

(2) Attention Gate Model

(3) Emotional Resilience

المتوافقة مع الضغوط البيئية. وهي مؤشر على توافق الفرد مع ذاته والآخرين وقدرته على حل المشكلات. وتعرف أيضاً بأنها القدرة على استعادة التوازن الانفعالي بعد التعرض لموقف ضاغط. أو أنها قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته في الظروف الصعبة، وتحويل الموقف الضاغط إلى موقف دافع يبتعد عن الإحباط ويقترّب من تحقيق الأهداف. فهي التوافق الجيد في المواقف الصعبة من خلال الاستجابة العقلانية والقدرة على التغيير السريع. وتختلف المرونة الانفعالية عن الصمود النفسي في أنها الرجوع سريعاً للحالة الانفعالية السوية بعد التعرض لموقف مؤلم. أما الصمود النفسي فهو الشكل القديم لمصطلح التحليل النفسي (قوة الأنا)^(١)، والمتغيرات الحديثة نسبياً مثل الثبات الانفعالي والصلابة النفسية.

وقد أشارت الجمعية الأمريكية النفسية إلى أن المرونة الانفعالية هي عملية توافق ومواءمة جيدة للمواقف الحياتية الضاغطة، من خلال اختزال السلوك السلبي غير المرغوب فيه في اللحظة الراهنة وتقديم سلوك إيجابي في موقف صعب يتوقع فيه أن يكون الفرد أكثر سلبية، فهي التخلص من السلبيات التي تعلمها الفرد في الماضي وإحلال للسلوك الإيجابي الفعال الذي يتسم بالمسؤولية والثقة بالنفس (Griffin, 2016).

والمرونة الانفعالية قدرة وسمة توجد لدى كل الأفراد، لكنها تختلف في درجتها وقوتها من فرد لآخر، كما أنها تختلف في طبيعتها لدى الشخص الواحد، بحيث قد يبدي الفرد مرونة تجاه بعض المواقف ولا يبدي هذه المرونة تجاه البعض الآخر. وقد يرجع ذلك إلى الخريطة الذهنية للفرد ومعتقداته عن الموضوع، فهي سمه مميزة للفرد ولها طابع الثبات النسبي وتتصف بالدينامية فتتكون من خبرات الفرد وأفكاره ومعتقداته.

ويمكن تنمية المرونة الانفعالية من خلال الاعتقاد بالكفاءة الذاتية والتوافق مع الضغوط، والتنظيم الانفعالي بأن يبقى الفرد محتفظاً بهدوئه في

(1) Ego Strength

مواقف التوتر، وقادرًا على التعبير عن انفعالاته السلبية والإيجابية بشيء من الحكمة، وأن يحدد مشاكله وأسبابها وطرق مواجهتها مع إعادة تقييم المواقف بشكل موضوعي، والاعتقاد التام بأن أشكال الضغوط النفسية مهما طالت فهي إلى زوال، وهو ما يعرف بالتفاؤل الواقعي. (Flaherty, 2017)

وهناك علاقة ارتباطية بين المرونة الانفعالية وسلوك الانتظار، فالأفراد ذوو المرونة الانفعالية المرتفعة لديهم مستوى عال من الضبط النفسي الانفعالي للضغوط التي يتعرضون لها أثناء الانتظار، مما يجعلهم قادرين على اختيار الاستجابة التوافقية التي تتلاءم مع الموقف الخاص بالانتظار. حيث تسمح المرونة الانفعالية بدرجة عالية من الاستبصار الذي يمكن الفرد من التحكم في موقف الانتظار بدلاً من أن يتحكم الانتظار في سلوكه وأفعاله. (Bausi, 2014)

كذلك فإن المرونة الانفعالية تجعل الفرد قادرًا على خلق نوع من التوازن والثبات الانفعالي بينه وبين ضغوط الانتظار، فيستطيع أن يملأ فراغ الانتظار بأنشطة إيجابية تلبى رغباته وحاجاته من ناحية، وتصرف انتباهه عن وقت الانتظار من ناحية أخرى. فالإبداع الذي توفره المرونة الانفعالية يسمح للفرد باختيار أنشطة متعددة ومتنوعة أثناء فراغ الانتظار، حتى إذا انتهى من نشاط انخرط في نشاط آخر، ونتيجة لذلك يصبح سلوك الانتظار عملية ممتعة بدلاً من كونه سلوكًا ضاغظًا. ويبدو ذلك في حالات الانتظار العادية في الحياة اليومية كانتظار القطار أو الطبيب أو انتظار إقلاع الطائرة وهو ما يعرف بالانتظار البسيط⁽¹⁾.

أما في حالات الانتظار المصيري⁽²⁾ المملوء بانفعالات التوتر والقلق والإحساس بالخطر الذي ينتظر فيه الفرد حدثًا قد يحدد مسار حياته المستقبلية، فإن الفرد مهما كان يتمتع بالمرونة الانفعالية وخلق أنشطة لملء فراغ

(1) Simple Waiting

(2) Destiny Waiting

الانتظار، فإنه لا يستطيع استيعاب هذه الأنشطة نتيجة القلق والتوتر اللذان يسيطران على الموقف. لكن قد توجد بعض الفروق بين الأفراد ذوي المرونة الانفعالية العالية والمنخفضة بالنسبة للانتظار المصيري، ففي مواقف الضغط النفسي الشديد قد ينهار الفرد ذو المرونة المنخفضة فيبدي بعضاً من الانفعالات الطفولية مثل الصراخ والبكاء والإغماء، أما الذين يتميزون بالمرونة الانفعالية المرتفعة يظهرون قدرًا من الثبات الانفعالي والكف للانفعالات السلبية رغم أنهم يحترقون انفعاليًا^(١). (Griffin, 2016)

وهناك وجهة نظر أخرى ترى أن المرونة الانفعالية ذات استجابة واحدة مع سلوك الانتظار سواء كان الانتظار بسيطاً أم مصيرياً، إذ أنها تجعل الفرد قادرًا على تقبل الفشل أكثر من مرة دون يأس أو إحباط، بل إنها تساعد على تحويل الفشل والإحباط إلى نجاح. ومثل هذه الميكانزمات من شأنها أن تجعل الفرد أثناء الانتظار المشحون بالقلق والضغط أكثر هدوءًا (Bausi, 2014).

سلوك الانتظار واليقظة العقلية^(٢)

اليقظة العقلية هي أحد أساليب مراقبة الذات والتركيز بوعي في أحد المثيرات البيئية دون الأخرى. فهي قدرة عالية من تنظيم وإدارة الذات وملاحظتها بشكل محايد من خلال الوعي للأحداث في الوقت الحاضر، وتقبل الانفعالات والأفكار التي تعمل ضد رغبات الفرد. فمن خلالها يستطيع الفرد أن ينظر إلى الأمور بأكثر من زاوية ويتعرف على المشاعر والخبرات السلبية ويتعامل معها بطريقة صحيحة. (Williams, Penman, 2011)

وتعرف اليقظة العقلية بأنها قدرة عقلية مرنة تسمح للفرد بالانفتاح على الخبرة بشكل موضوعي دون إصدار أي أحكام، فهي انتباه واعٍ مرن متوازن وموضوعي للتعامل مع المواقف الضاغطة. وتختلف اليقظة العقلية عن يقظة القلق أو يقظة الانتباه المصحوب بالتوتر، فهي حالة من التركيز الدقيق

(1) Emotionally Burn Out

(2) Mindfulness

المرن تسمح بتقبل الضغوط بوعي إيجابي دون توتر أو انفعال. (Mathews, 2017)

ومفهوم اليقظة العقلية من المفاهيم المركبة التي تشمل تنظيم الذات والمرونة الانفعالية والانتباه والإدراك بشكل واع وموضوعي، والتصرف بحكمة دون التأثير بخبرات الفرد الذاتية، ومشاعره الداخلية وأفكاره المسبقة، وهي سمه وليست حالة يتميز أصحابها بأنهم حساسون ويرتبطون بالواقع ويتواصلون مع البيئة، وكثيرًا ما يقيمون الواقع بشكل إيجابي وفعال وبطريقة إبداعية بعيدة عن الأفكار النمطية والمعتقدات المسبقة. (Williams, Penman, 2011)

وترتبط اليقظة العقلية بالعديد من السمات التي قد تكون سببًا أو نتيجة لها، مثل الانفتاح⁽¹⁾، وعدم إصدار الأحكام، والثقة بالنفس والصبر والقبول والشعور بالرضا، والفعالية والتعاطف مع الآخرين والاستبصار⁽²⁾ والاستنارة⁽³⁾ وتعليق الحكم على الأشياء والموضوعات. لذا يتميز ذوو اليقظة المرتفعة بالقدرة على الانتظار وتأجيل الإشباع وقبول الأشياء كما هي وليس كما يصورها الآخرون، والاهتمام بما هو صواب وعدم السعي وراء الأخطاء. (Zukerman, 2014)

وتوجد علاقة ارتباطية بين سلوك الانتظار واليقظة العقلية، فذوو اليقظة العقلية المرتفعة يستطيعون تقدير المدة الزمنية بصورة موضوعية غير مبالغ فيها فيصبحون قادرين على تحمل ضغط الانتظار دون انفعالات سلبية. فعلى الرغم من أن أصحاب اليقظة العقلية يتميزون بالملاحظة الجيدة لوقت الانتظار والانتباه لمرور الوقت، إلا أنهم لا يلاحظون سوى الإيجابيات ويتغاضون عن السلبيات وليس لديهم أفكار عن موقف الانتظار، كل ذلك يجعلهم أكثر قدرة على تأجيل الإشباع والتحكم في الموقف الضاغط للانتظار. (Willard, 2018)

ويسمح الاستبصار والاستنارة التي يتصف بها ذوو اليقظة العقلية

(1) Openness

(2) insight

(3) enlightenment

بالتوقعات الإيجابية عن المدة الزمنية للانتظار، وحتى لو كانت تلك التوقعات محببة فإن الصبر والشعور بالرضا يخفف من ضغوط الانتظار لديهم. (Schmidt, Giroyd, Debener, 2017)

ويرى ماتيسوس Mathews ن هناك علاقة بين اليقظة العقلية وإدراك زمن الانتظار. حيث يعتمد هذا الأخير على بنية الحدث^(١)، والتي تنقسم بدورها إلى:

١- أحداث مترابطة^(٢) يمكن توقع المدة الزمنية لها بسهولة ويدركها الأفراد على أنها أحداث زمنية يمر فيها الانتظار سريعاً.

٢- أحداث غير مترابطة^(٣) لا يمكن توقع المدة الزمنية لها ويدركها الأفراد على أنها أحداث زمنية يمر فيها الانتظار ببطء.

وعادة ما يستطيع أصحاب اليقظة العقلية المرتفعة من تنظيم الأحداث غير المترابطة فيبدو إدراك زمن الانتظار لديهم سريعاً. (Mathews, 2017, 151)

ويرى جاكوبسون Jacobson أن عامل التوقع^(٤) يلعب الدور الأكبر في تقدير مدة الانتظار لدى ذوي اليقظة العقلية المرتفعة. فتزداد تقديراتهم للمدة الزمنية للانتظار بالنسبة لتوقع الأحداث السارة من ٦٠٠ ثانية إلى ٢٤٠٠ ثانية، وذلك بالمقارنة لانتظارهم للأحداث غير سارة. كما تزداد تقديراتهم الزمنية أيضاً بالنسبة للمثيرات الشاذة التي يختبرونها لأول مرة من ٢٧٥ ثانية إلى ٤٠٠٠ ثانية. وقد صيغت هذه العملية فيما يعرف بمصطلح (التضخيم الذاتي للوقت)^(٥) أو أثر دفع الانتباه^(٦) والذي يتجه فيه الانتباه نحو مثيرات بعينها فيزيد من درجة فعلة المعلومات^(٧) الخاصة بوحدات الوقت

(1) Event Structure

(2) Coherent Event

(3) Incoherent Event

(4) Expectancy

(5) Time's Subjective Expansion

(6) Attention Boost

(7) Information Processing

فتبدو المدة الزمنية للانتظار أكبر مما هي عليه في الواقع. وقد يبدو ذلك متناقضاً مع غالبية الدراسات الخاصة بسلوك الانتظار، والتي أشارت إلى أن الأحداث غير السارة ولحظات الحزن والاكتئاب تمر ببطء. (Jacobson, 2019)

دراسات سابقة:

أجرى فلارتي (Flaherty, 2017) دراسة عن العوامل النفسية المؤثرة في الشعور بطول مدة الانتظار على عينة مكونة من (٧٠٥) من الذكور والإناث، بهدف معرفة المواقف التي يمر فيها وقت الانتظار سريعاً أو بطيئاً. وقام الباحث بتطبيق الاختبار الموقفي لوقت الانتظار. وأوضحت نتائج الدراسة أن مرور زمن الانتظار يتحدد حسب نوع الانتظار والمثيرات المحيطة به، والسمات الشخصية للفرد، حيث يمر زمن الانتظار ببطء في حالة الانتظار الفردي عنه في حالة الانتظار الجماعي، وأن المثيرات البسيطة التي لا تستحوذ على الفرد انفعالياً وعقلياً تجعل الزمن بطيئاً. وأشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن أهم السمات الشخصية المؤثرة في إدراك الفرد لزمن الانتظار هي الإيجابية، والمرونة الانفعالية والتسامح، واليقظة العقلية، حيث يرتبط ارتفاع الدرجة على المرونة الانفعالية، واليقظة العقلية، والتسامح، بالشعور بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار، بينما يرتبط ارتفاع الدرجة على الإيجابية بالشعور بطول المدة الزمنية للانتظار.

وفي دراسة بروين & سميتس (Pruyn, Smidts, 2017) عن الانتظار والمحددات النفسية والعصبية المؤثرة فيه. تكونت عينة الدراسة من (٢٤٦) من الذكور والإناث من المرضى المصابين بعطب في القشرة المخية الأمامية^(١)، تراوحت أعمارهم ما بين (53-64) سنة. وافترضت الدراسة أن التوافق النفسي مع طول مدة الانتظار والتقديرات الموضوعية لزمن الانتظار ترجع إلى اليقظة

(1) Prefrontal Cortex

العقلية، والانتباه الانتقائي، ومدى صحة القشرة المخية الأمامية. وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين اليقظة العقلية وتحمل ضغط الانتظار، فالانتباه الواعي والتوافق مع الأفكار والانفعالات السلبية لموقف الانتظار يؤدي لحالة عامة من الشعور بالرضا، على العكس من ارتفاع معدلات الانتباه الانتقائي الذي يقل معه الشعور بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار، فالأفراد ذوى الانتباه الانتقائي المرتفع يركزون على المدة الزمنية ولا يستطيعون الاندماج في أي أعمال أثناء الانتظار. وأشارت الدراسة إلى أن العطب في القشرة المخية الأمامية يؤدي لانخفاض في اليقظة العقلية والانتباه الانتقائي، مما يجعل المصابين غير قادرين على تحمل ضغط الانتظار وتأجيل الإشباع والكف السلوكي لاندفاعات الغضب، أو حتى توقع المدة الزمنية لانتظارهم. وقد اتضح ذلك بعد علاج مجموعة من مرضى القشرة المخية الأمامية الذين أظهروا تقدمًا ملحوظًا في التقدير الموضوعي لوقت الانتظار وتحمل الضغوط الناتجة عنه.

وعن علاقة الانتظار بالمرونة الانفعالية والتحكم في الذات، أجرى (جريفين) (Griffin, 2016) دراسة على عينة من المرضى المنتظرين لتلقى العلاج بلغت (٢٦٤) وتراوحت أعمارهم ما بين (٢٥ : ٦٠) سنة، وأجريت لهم مقابلات شخصية فردية وجماعية لتحديد مدى الشعور بالرضا عن مدة الانتظار في العيادة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة بين المرونة الانفعالية والشعور بالرضا عن وقت الانتظار من ناحية، والتحكم بالذات وعدم المبالغة في تقدير مدة الانتظار من ناحية أخرى. وأوضحت الدراسة أنه لا توجد فروق بين الأفراد في تحمل ضغط الانتظار من حيث النوع والسن، وأن نقص المعلومات عن المدة المتوقعة والمدركة لزمن الانتظار وعدم الاتصال بالآخرين، يؤدي إلى عدم القدرة على التحكم في الذات وعدم الشعور بالرضا عن الانتظار.

قام زاكاي (Zakay, - 2015) بدراسة عن الفروق الفردية بين الجنسين في

الحكم على المدة الزمنية للانتظار، على عينة تكونت من (٥٣٤) من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٢ : ٥٥) سنة، وذلك بهدف تحديد العوامل النفسية المؤثرة في سلوك الانتظار وأهم السمات الشخصية المرتبطة به، وأوضحت نتائج الدراسة انه لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في الشعور بالرضا عن وقت الانتظار، وأن الثبات الانفعالي في مقابل الاندفاعية، والموضوعية في مقابل الذاتية، واليقظة العقلية في مقابل الغفلة العقلية، هم من أكثر العوامل ذات الصلة بالتحكم في ضغوط الانتظار.

أجرى بيوسي (Bousi, 2014) دراسة عن الآثار النفسية السلبية لمدة الانتظار والرضا عن وقت الانتظار، وذلك على عينة تكونت من (٣٦٦) من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (١٥ : ٦٥) سنة، وأوضحت نتائج الدراسة أن التوتر والإحباط من أهم الآثار النفسية السلبية للانتظار، وأن الإناث أكثر توافقاً من الذكور مع التوتر والإحباط الناتج عن الانتظار، بالإضافة إلى أن العمر يلعب دوراً أساسياً في تحمل ضغط الانتظار، حيث أظهر كبار السن من الجنسين توافقاً أكبر من توافق المراهقين والراشدين، وأشارت الدراسة إلى أن سمات التروي والحكمة والمرونة الانفعالية تزيد عن قدرة الفرد على التحكم في الآثار السلبية للانتظار، خاصة إذا كانت هذه السمات لأفراد يغلب عليهم الطابع الكيفي^(١) في معالجة الأمور.

وقام هايس (Hayes, 2014) بدراسة عن كيفية تأجيل الإشباع وزيادة سعة الانتظار لدى الأطفال ذوي الإعاقات النمائية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٠) من الأطفال المعوقين، تتراوح أعمارهم ما بين (٩ : ١٢) سنة. وهدفت الدراسة إلى زيادة سعة الانتظار وتأجيل الإشباع من (١) ثانية إلى (١٠) دقائق من خلال التدريب على المرونة الانفعالية والتحكم في الذات، والتعرض المستمر لمواقف يتأخر فيها التدعيم. واستخدمت الدراسة أساليب التدعيم اللفظي والمادي أثناء تأجيل الإشباع لزيادة عملية كف السلوك. وأوضحت

(1) Qualitative

نتائج الدراسة أن التعرض المستمر لمواقف الانتظار وتأجيل الإشباع يزيد من المرونة الانفعالية والتحكم في الذات أثناء مواقف الانتظار الضاغطة، وأن الأطفال يتحملون وقت الانتظار مهما طالت المدة الزمنية كلما كانت توقعاتهم للتدعيم كبيرة.

وقام زوكerman (2014, Zukerman) بدراسة عن السمات الشخصية للأفراد القادرين على تحمل ضغط الانتظار. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٦١) من الذكور والإناث الذين تراوحت أعمارهم ما بين ١٦ : ٦١ سنة. وتم تطبيق مقياس سلوك الانتظار لتحديد درجة الفرد لوقت الانتظار وكيفية التعامل معه، ثم تم تطبيق مقياس السمات الشخصية. وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين تحمل الانتظار وبعض سمات الشخصية مثل المرونة الانفعالية وتنظيم الذات، ووجهة الضبط، واليقظة العقلية والمخاطرة. فالأفراد ذوو القدرة المرتفعة على تحمل ضغط الانتظار لديهم مرونة انفعالية عالية وتنظيم ذات مرتفع وبقظة عقلية كبيرة تتضح في التفكير جيداً قبل تفعيل السلوك، وعدم الانتقال من نشاط إلى آخر إلا بعد استكمال النشاط الأول، والسهولة في تنظيم الأعمال، وعدم الرغبة في المخاطرة، والدقة في الأعمال وقلة الأخطاء، والنظر إلى كل الاحتمالات في حل المشكلات واتخاذ القرار. وفي حالات الانفعال، يتسم هؤلاء الأفراد بالقدرة على الارتداد السريع للخط القاعدي للانفعال سواء كان الانفعال سلبياً أم إيجابياً. وهو ما يشير لقدرتهم على كف السلوك المختل وظيفياً أو السلوك المعتمد على الحالة المزاجية.

وفي دراسة عن وقت الانتظار وعلاقته بالشعور بالرضا لدى عينة من عملاء البنوك قام (كلود) (Claude,2014) بتطبيق مقياس سلوك الانتظار وقائمة الشعور بالرضا على عينة مكونة من (٢٥٦) من عملاء البنوك، تتراوح أعمارهم ما بين ٤٥ : ٥٥ سنة وهدفت الدراسة لتحديد الفروق بين الشعور بالرضا عن الانتظار الإيجابي والانتظار السلبي، والطريقة التي يدرك بها العميل وقت الانتظار قبل تقديم الخدمة. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن توافق

الفرد مع وقت الانتظار يمكن تفسيره طبقاً لنظرية الصفوف ومبادئها، ومدى اقتناع الفرد بهذه المبادئ، والتي تشتمل على: من يأتي أولاً يخدم أولاً⁽¹⁾ من يأتي أخيراً يخدم أولاً⁽²⁾، أو أن الخدمة تسير وفق نظام عشوائي⁽³⁾، وأوضحت نتائج الدراسة أن الفرد يتوافق مع الانتظار الإيجابي المشغول بعمل ما، في حين تنخفض معدلات التوافق والشعور بالرضا مع الانتظار السلبي الخالي من النشاط. وقد اتضح أن المثابرة والثبات الانفعالي واليقظة العقلية من أهم السمات التي تعمل على توافق الفرد مع وقت الانتظار.

تعقيب

من خلال الطرح السابق للإطار النظري والدراسات السابقة يتضح أن هناك تناقضات كثيرة في النظريات المفسرة لسلوك الانتظار، واختلافات في التفسير، وتضارب في نتائج الدراسات السابقة، مما يجعل من القيام بهذه الدراسة أمراً هاماً.

اهتمت غالبية الأطر النظرية والدراسات السابقة لوقت الانتظار بالشعور بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار، والمبالغة في تقدير هذه المدة، والسمات الشخصية المرتبطة بهما، لكن قبول الانتظار ليس دليلاً على التوافق الإيجابي معه، كما أن الدراسات السابقة لم تحدد لنا محكات مدة الانتظار القصير والطويل، وإن كانت هناك دراسة واحدة لزوكرمان (Zukerman, 2014) اعتمدت على أن وقت الانتظار يتراوح من (٥ : ١٠) دقائق دون توضيح لهذا المعيار.

وفيما يتصل بعمليات القياس استخدمت الدراسات السابقة مواقف الحياة الواقعية مثل انتظار الطبيب في العيادة، أو انتظار وسائل المواصلات كالقطار، أو الأوتوبيس، أو الانتظار في البنوك. والنتائج المستخرجة من هذه

(1) First come First serve(F,FS)

(2) Last Come First Serve (L,FS)

(3) Service in random order(SIRO)

الدراسات مشكوك في صحتها لأنها قامت على أساس فرضية أن سلوك الانتظار (حالة) لكنة في الغالب (سمة).

وتمت عمليات القياس قبل تقديم الخدمة، في حين أن المفروض أن يتم القياس بعد أداء الخدمة. فالاستجابة الانفعالية في موقف الانفعال عادة ما تنسم بالذاتية والبعد عن الموضوعية. خاصة وأن انتظار الأفراد لم يكن بفترات زمنية متساوية.

هناك اختلاف في توجهات الأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بسلوك الانتظار، حيث اتخذت عدة أشكال منها: دراسة العوامل النفسية لسلوك الانتظار من حيث سمات الشخصية، ومنها اتجاهات الأفراد وتقديراتهم الشخصية، أو تحليل نوع الانتظار نفسه، سواء كان انتظاراً فردياً أم جماعياً، عادلاً أم غير عادل، محددًا أم غير محدد.

هناك ندرة في الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تتناول سلوك الانتظار للأحداث الحياتية المستقبلية. حيث ركز معظم الباحثين على أحداث الحياة اليومية وفي مواقف انتظار تركز على الوقت الحاضر دون النظر إلى الانتظار لأحداث مستقبلية. وهناك ندرة في الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تتناول دراسة الفروق بين الجنسين في سلوك الانتظار. من هنا تبرز أهمية الدراسة الحالية في تركيزها على الانتظار في الحاضر والمستقبل من خلال المقياس المعد لسلوك الانتظار، وتركيزها أيضاً على دراسة الفروق بين الجنسين.

ومن خلال ما تم عرضه في الإطار النظري والدراسات السابقة، أمكن صياغة الفروض التالية:

- ١) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سلوك الانتظار بأبعاده والمرونة الانفعالية بأبعاده لدى الذكور والإناث.
- ٢) توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سلوك الانتظار بأبعاده واليقظة العقلية بأبعاده لدى الذكور والإناث.

٣) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث بالنسبة لسلوك الانتظار.

٤) يمكن التنبؤ بسلوك الانتظار من خلال المرونة الانفعالية واليقظة العقلية.

المنهج وإجراءات الدراسة :

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لتحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الانتظار و المرونة الانفعالية واليقظة العقلية. وكذلك الفروق الفردية بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار.

عينة الدراسة ومبررات اختيارها:

اشتملت عينة الدراسة على عينة استطلاعية وعينة أساسية. تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٢١٤) مشارك من الذكور والإناث المنتظرين أدوارهم في البنك (١١٤) من الذكور و(١٠٠) من الإناث، تراوحت أعمارهم ما بين (٥١:٣٣) بمتوسط عمري للذكور يبلغ (٤١,٢) (ع ٨,٠٣). ومتوسط عمري للإناث يبلغ (٣٧,٤) (ع ٧,١) وهذه العينة هي التي تم التحقيق بواسطتها من الكفاءة السيكومترية للأدوات من حيث الثبات والصدق.

وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٢١) مشارك من المنتظرين أدوارهم في البنك (١١٦) من الذكور، (١٠٥) من الإناث. تتراوح أعمارهم ما بين (٤٥:٣٢). وكان متوسط أعمار الذكور (٣٩,٣) (ع ٧,٩) ومتوسط أعمار الإناث (٣٤,٢) (ع ٥,٧) وتم اختيار العينة الأساسية بطريقة عشوائية من الذكور والإناث من خارج العينة الاستطلاعية ولهم نفس الخصائص الديموغرافية من حيث العمر والمستوى التعليمي. حيث أشارت غالبية الدراسات السابقة إلى أن العمر والنوع هما من أهم العوامل المؤثرة في سلوك الانتظار والتي يمكن تمثيل العينات على أساسها.

وكان أفراد هذه العينة من الموظفين بجامعة المنصورة الذين يعملون في مختلف الوظائف الحكومية بالجامعة. وهم ليسوا مرضى أو مشخصين في

مستشفيات أو حالات إكلينيكية مضطربة، ولكنهم عينات من المتطوعين الذين يفترض أنهم أصحاء. وتتمثل هذه العينة بمجموع الأفراد المتاحين الذين وافقوا على الاشتراك في الدراسة.

وقد ساعدت الظرف الباحث في تطبيق أدوات الدراسة على عينة تعایش خبرة الانتظار وبمدة زمنية واحدة. فأتت فترة التطبيق للأدوات حدث خلل في النظام البنكي لصرف المرتبات، فتعطلت البطاقات الإلكترونية لمدة أسبوع متواصل. وكان لابد للحصول على الراتب الشهري الانتظار في ساحات البنك لمدة تتراوح ما بين ثلاث إلى أربع ساعات.

الأدوات :

قائمة سلوك الانتظار. إعداد الباحث

بلغ عدد بنود (قائمة سلوك الانتظار) ^(١) في صورتها المبدئية (٣٠) عبارة، موزعة على الأبعاد الفرعية للقائمة لقياس تحمل سلوك الانتظار ومدى الشعور بالرضا عن وقت الانتظار. وتتوزع الإجابة عليها في ثلاثة اختيارات هي (نعم أحياناً-لا). وبعض العبارات تصحح في الاتجاه الإيجابي لتحمل سلوك الانتظار وهي العبارات أرقام : ٢-٣-٧-٨-٩-١١-١٢-١٣-١٧-١٨-١٩-٢٢-٢٣-٢٥-٢٧-٢٩-٣٠ فالمفحوص الذي يجيب ب (نعم) على هذه العبارات يحصل على (٣) درجات خام، ويشير ذلك لقدرة على تحمل الانتظار أما إذا كانت الإجابة ب (لا) يحصل المفحوص على (١) درجة خام، ويشير ذلك لعدم قدرته على تحمل الانتظار. ويحصل المفحوص على (٢) في حالة الإجابة ب (أحياناً). أما العبارات العكسية التي تصحح في الاتجاه السالب، فهي العبارات أرقام : ١-٤-٥-٦-١٠-١٤-١٥-١٦-٢٠-٢١-٢٤-٢٦-٢٨. فالمفحوص الذي يجيب ب (لا) على هذه العبارات يحصل على (٣) درجات خام، ويشير ذلك لقدرة على تحمل الانتظار، أما إذا كانت الإجابة ب (نعم) يحصل على (١) درجة خام. ويشير ذلك لعدم القدرة على تحمل

(1) Waiting Behavior Inventory (WBI)

الانتظار.

وقد تم بناء القائمة الحالية وتحديد أبعادها بناء على نظرية (Maister) التي ترى أن الشعور بالرضا وتحمل سلوك الانتظار يتوقف على الإدراك الجيد لوقت الانتظار والعوامل المرتبطة به كالصحة الجسمية والنفسية والعوامل البيئية وسلوكيات ما قبل الانتظار، ونوع الانتظار نفسه، فضلاً عن قيمة الشيء المنتظر وتوقعات الفرد عن المدة الزمنية للانتظار وبناء على ذلك تم تحديد أبعاد قائمة الانتظار لتشمل ما يلي :

١- **تأجيل الإشباع** : وهي قدرة الفرد على كف الاستثارة بالتحكم في الانفعالات وعدم إتمام العمليات العقلية التي يقوم بها بشكل جزئي أو كلي، بطريقة إرادية أو بشكل تلقائي، ما يعنى أن الفرد يتمتع بالمرونة الانفعالية والتحكم في ردود أفعاله في موقف الانتظار.

٢- **التوقع** : يشير التوقع إلى قدرة الفرد على الإدراك الجيد للمدة الزمنية لوقت الانتظار من حيث البداية والنهاية ومعتقدات الفرد المسبقة عن خبرة الانتظار. وطبقاً لنظرية Maister : الشعور بالرضا عن الانتظار = التوقع - الإدراك

٣- **القيمة** : قيمة الشيء المنتظر هي التي تحدد سعة الانتظار^(١) وشعور الفرد بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار.

حساب الكفاءة السيكومترية لقائمة سلوك الانتظار

أولاً : **حساب الاتساق الداخلي** : قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي من خلال الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد قائمة سلوك الانتظار (تأجيل الإشباع - التوقع - القيمة).

(1) Waiting Span

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد قائمة سلوك الانتظار (تأجيل الإشباع - التوقع - القيمة). عينة الذكور

ن= (١١٤)

مستوى الدلالة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية (القيمة)	رقم المفردة	مستوى الدلالة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية (التوقع)	رقم المفردة	مستوى الدلالة	ارتباط المفردتين بالدرجة الكلية (تأجيل الإشباع)	رقم المفردة
٠.٠١	٠,٦٤	٤	٠.٠١	٠,٧٦	٣	٠.٠١	٠,٧١	١
٠.٠١	٠,٥٧	٥	٠.٠١	٠,٢٤***	٦	٠.٠١	٠,٨٢	٢
٠.٠١	٠,٦٥	٧	٠.٠١	٠,٧٤	١١	٠.٠١	٥٥,٠	٨
٠.٠١	٠,٦٣	١٠	٠.٠١	٠,٦٢	١٣	٠.٠١	٠,٦٨	١٢
٠.٠١	٠,٧٦	١٤	٠.٠١	٠,٧٨	١٩	٠.٠١	٠,٥٧	٩
٠.٠١	٠,٦٣	١٦	٠.٠١	٠,٦١	٢٢	٠.٠١	٠,٦١	١٥
٠.٠١	٠,٥٤	١٧	٠.٠١	٠,٦٤	٢٥	٠.٠١	٠,١٢***	١٨
٠.٠١	٠,٧٥	١٨	٠.٠١	٠,٥٥	٢٦	٠.٠١	٠,٩٢	٢٠
٠.٠١	٠,٥٥	٢١	٠.٠١	٠,٥١	٢٨	٠.٠١	٠,٥٢	٢٣
٠.٠١	٠,٦٤	٢٧	٠.٠١	٠,٦٢	٢٩	٠.٠١	٠,٧٧	٢٤

يتضح من الجدول السابق أن قائمة سلوك الانتظار تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وأن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة بين المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد قائمة سلوك الانتظار باستثناء العبارة رقم (١٨) في بعد تأجيل الإشباع (أسعد بالانتظار وأنا أتكلم مع الناس). والعبارة (٦) في بعد التوقع (أغضب لزيادة مدة انتظاري عما أتوقعه).

قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد قائمة سلوك الانتظار والدرجة الكلية للقائمة كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

لقائمة سلوك الانتظار. عينة الذكور ن=١١٤

الأداة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
قائمة سلوك الانتظار	تأجيل الإشباع	٠,٧٦	٠,٠١
	التوقع	٠,٧٤	٠,٠١
	القيمة	٠,٦٥	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قائمة سلوك الانتظار تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين الأبعاد (تأجيل الإشباع - التوقع - القيمة) والدرجة الكلية للقائمة من خلال معاملات الارتباط المرتفعة بينهم، وذلك بالنسبة للذكور.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

قائمة سلوك الانتظار (تأجيل الإشباع - التوقع - القيمة). عينة الإناث

ن=(١٠٠)

رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية (تأجيل الإشباع)	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية (التوقع)	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية (القيمة)	مستوى الدلالة
١	٠,٥٣	٠,٠١	٣	٠,٥٦	٠,٠١	٢١	٠,٧٦	٠,٠١
٢	٠,٦٦	٠,٠١	٦	٠,٧٥	٠,٠١	٢٢	٠,٥٨	٠,٠١
٨	٠,٧١	٠,٠١	١١	٠,٧١	٠,٠١	٢٣	٠,٥٥	٠,٠١
١٢	٠,٧٥	٠,٠١	١٣	٠,٥٧	٠,٠١	٢٤	٠,٥٨	٠,٠١
٩	٠,٦٨	٠,٠١	١٩	٠,٧٦	٠,٠١	٢٥	٠,٦٦	٠,٠١
١٥	٠,٧٤	٠,٠١	٢٢	٠,٨١	٠,٠١	٢٦	٠,٧٧	٠,٠١
١٨	٠,٤٥	٠,٠١	٢٥	٠,٧٧	٠,٠١	٢٧	٠,٨٨	٠,٠١
٢٠	٠,٦٥	٠,٠١	٢٦	٠,٧١	٠,٠١	٢٨	٠,٩١	٠,٠١
٢٣	٠,٧٧	٠,٠١	٢٨	٠,٧٥	٠,٠١	٢٩	٠,٨٩	٠,٠١
٢٤	٠,٧٤	٠,٠١	٢٩	٠,٦٦	٠,٠١	٣٠	٠,٧٧	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قائمة سلوك الانتظار تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وأن هناك علاقة ارتباطية بين المفردة والدرجة الكلية لكل

بعد من أبعاد القائمة، وذلك بالنسبة للإناث.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

لقائمة سلوك الانتظار. عينة الإناث ن= (١٠٠)

الأداة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
	تأجيل الإشباع	٠,٧٥	٠,٠١
قائمة سلوك الانتظار	التوقع	٠,٦٤	٠,٠١
	القيمة	٠,٥٦	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن قائمة سلوك الانتظار تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين درجة كل بعد من الأبعاد (تأجيل الإشباع - التوقع - القيمة) والدرجة الكلية للقائمة من خلال معاملات الارتباط المرتفعة بينهم، وذلك بالنسبة للإناث.

ثانياً الثبات: قام الباحث بحساب الثبات لقائمة سلوك الانتظار من خلال طريقة إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لكل من الذكور والإناث.

جدول (٥)

الثبات لقائمة سلوك الانتظار بطريقة إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية

العينة	الذكور ن= (١١٤)		الإناث ن= (١٠٠)		طرق الثبات	الأداة	قائمة الانتظار
	إعادة ألفا	التجزئة النصفية	إعادة ألفا	التجزئة النصفية			
سلوك	٠,٦٧	٠,٨٩	٠,٧٢	٠,٦٣	إعادة ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	٠,٦٩

يتضح من جدول السابق أن قائمة سلوك الانتظار تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً : الصدق :

الصدق العاملي:

تم حساب الصدق العاملي لبنود قائمة سلوك الانتظار على استجابات العينة الكلية. ن = (٢١٤) بعد استبعاد البنود رقم (٦) في بعد تأجيل الإشباع، والبنود (١٨) في بعد التوقع و التي لم تصل إلى مستوى الدلالة عند حساب الاتساق الداخلي، حيث بلغ عدد بنود القائمة (٢٨) عبارة. واستخدم الباحث الصدق العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوثيلنج للتأكد من أن جميع بنود القائمة تنتظم حول عامل واحد نقي أو عدة عوامل ولاستخلاص أقصى تباين ممكن، ثم أعقب ذلك تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعمداً بطريقة الفاريمكس Varimax. واعتبر الباحث التشعب المقبول هو ٠,٤٥ على الأقل.

وقد تأكد الباحث من اعتدالية توزيع درجات الأفراد على قائمة سلوك الانتظار، بحساب معامل الالتواء والذي كانت درجته ١,٧٦ (غير دالة). كما تم فحص مصفوفة ارتباطات البنود قبل التحليل، وتبين أن غالبيتها ترتبط ارتباطاً دالاً، مما يعني أنها قابلة لإنتاج عوامل كافية. ورأى الباحث التوقف عند استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن (١) واحد صحيح طبقاً لمحك كايزر، وضرورة أن يتشعب خمسة (٥) بنود على الأقل على العامل الواحد لقبوله.

وقد أسفر التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط بين بنود قائمة سلوك الانتظار عن استخلاص ثلاثة عوامل مقبولة، استوعبت ٥٨,٩ من التباين الكلي. كما أدى التدوير إلى إعادة توزيع التباين لهذه العوامل.

جدول (٦) العامل الأول بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
٩	ألتمس العذر للناس إذا طال انتظاري لهم	٠,٧٨
١٥	أرغب في حدوث الشيء دون انتظاره	٠,٧٨
٢٠	أتضايق من الانتظار بمفردي	٠,٧٧
١٢	يصفني الناس أنني صبور	٠,٧٧
١	أتوتر لانتظار أي شيء	٠,٧٦
٨	أنا صبور	٠,٧٠
٢	أسلي نفسي بأي شيء أثناء الانتظار	٠,٦٧
٢٣	أتحمل الانتظار حتى لو كنت مرهق	٠,١٣
٢٤	يضابقتني الانتظار في إشارات المرور	٠,١١

يتضح من الجدول السابق أن العامل الأول تشبع عليه (٧) عبارات، استوعبت (٣١,٤) من التباين الكلي. وذلك بعد استبعاد العبارة رقم (٢٣) و (٢٤). وتعكس البنود المشبعة القدرة على تأجيل الإشباع و التحكم في الانفعالات أثناء الانتظار.

جدول (٧) العامل الثاني بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١٩	أتنازل عن دوري في الصف لكبار السن	٠,٨٥
١٣	أتحمل الانتظار لأي وقت طالما تتحقق رغباتي في النهاية	٠,٧٥
١١	أحدد وقت انتظاري بدرجة صحيحة	٠,٦٨
٣	معرفة سبب انتظاري تشعرني بالهدوء	٠,٦٨
٢٨	يصعب علي الانتظار حتى لو كنت متأكد من تحقيق رغباتي	٠,٦٤
٢٩	مواعيدي منضبطة	٠,٦٣
٢٦	أفضل ألا أعرف سبب تأخيري	٠,١٢
٢٥	أعرف متى يتأخر الناس ومتى يسرعون	٠,١٥
٢٢	أستطيع فهم أسباب التأخير	٠,١٥

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثاني تشبع عليه (٦) عبارات،

استوعبت (١٤,٦) من التباين الكلي. وذلك بعد استبعاد البنود رقم (٢٢) و (٢٥) و (٢٦) وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على التوقع للمدة الزمنية للانتظار.

جدول (٨) العامل الثالث بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
٢١	يصعب علي تأجيل الأحداث السارة	٠,٨٩
٣٠	انتهى من أعمالي في الوقت المحدد	٠,٦١
٢٧	احتفظ بهدوئي في انتظار الأشياء غير المهمة	٠,٦١
١٦	أتضايق من انتظار شيء في المستقبل	٠,٦٠
١٤	أغضب لانتظار أتفه الأشياء	٠,٥٧
١٧	يمكن أن أنتظر لسنوات أشياء قد تغير حياتي إلى الأفضل	٠,٥٧
٤	أتوتر عند انتظار نتيجة الامتحان	٠,٥٧
١٠	أتضايق من تأجيل أي شيء	٠,٥٢
٧	أتحكم في نفسي لو طال انتظاري للأحداث المهمة	٠,٥٢
٥	أتضايق من تأجيل الأحداث السعيدة	٠,١٣

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث تشبع عليه (٩) عبارات، استوعبت (١٢,٩) من التباين الكلي وذلك بعد استبعاد العبارة رقم (٥). وتعكس البنود مجتمعة أن قدرة الفرد على تحمل الانتظار والرضا عن المدة الزمنية له تتوقف على قيمة الشيء المنتظر.

وقد بلغ عدد مفردات قائمة سلوك الانتظار في صورتها النهائية (٢٢)

عبارة موزعة على المقاييس الفرعية كما يلي :

جدول (٩)

المكونات الفرعية لقائمة سلوك الانتظار وأرقام البنود في الصورة النهائية

الأبعاد	أرقام البنود	المجموع
تأجيل الإشباع	١ - ٢ - ٦ - ١٨ - ١٢ - ١٥ - ٢٠	٧
التوقع	٣ - ١١ - ١٣ - ١٩ - ٨ - ٩	٦
القيمة	٤ - ٥ - ١٠ - ١٤ - ١٦ - ١٧ - ١٤	٩
	٧ - ٢١	
المجموع		٢٢

المعايير:

تم حساب الدرجة التائية المقابلة للدرجات الخام وذلك عن طريق حساب الدرجة المعيارية بالقانون

(س - م ÷ ع) ثم تلي ذلك حساب الدرجات التائية المعدلة من القانون:

$$ذ = س - م ÷ ع \times ٥٠ + ٥٠$$

حيث كانت قيم الذكور : م = ٦١,٩ ، ع = ١٤,٣ وكانت قيم الإناث م = ٦٧,٦ ، ع = ١٧,١ وتتراوح الدرجة الكلية للقائمة من (٢٢:٦٦) درجة خام ومن (٤٨,٦ : ٢٤,٣) درجة تائية معدلة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى الشعور بالرضا عن وقت الانتظار والقدرة على الصبر وتأجيل الإشباع وضبط النفس، بالإضافة إلى التوقع الجيد عن المدة الزمنية للانتظار.

مقياس المرونة الانفعالية إعداد الباحث

يتكون مقياس (المرونة الانفعالية) ^(١) في صورته المبدئية من (٣٠) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس لقياس استجابات الأفراد الملائمة مع

(1) Resilience Scale Emotional (ERS)

الضغوط البيئية، وقدرة الفرد على التوازن الانفعالي وتحويل الضغوط والإحباط إلى قوة دافعة توضح مدى الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي للفرد. وتتوزع الإجابة علي المقياس في ثلاثة اختيارات (نعم - أحياناً - لا) تصحح كلها في الاتجاه الإيجابي لقياس المرونة الانفعالية، بحيث تكون الإجابة ب(نعم) (٣) درجات خام، والإجابة ب(أحياناً)(٢) درجات خام، والإجابة ب(لا) (١) درجة واحدة خام.

وقد تم بناء المقياس الحالي وتحديد أبعاده على أساس نظرية Griffin التي ترى أن المرونة الانفعالية هي نوع من الكفاءة الذاتية، والاتزان الانفعالي، والسلوك الإيجابي الذي يمكن الفرد من مواجهة الأحداث الضاغطة والتوافق مع البيئة. وبناءً على ذلك تم تحديد أبعاد المقياس لتشمل:

الكفاءة الذاتية : وهي أن يبقى الفرد محتفظاً بهدوئه في مواقف التوتر وقادرًا على التعبير عن ذاته وانفعالاته السلبية والإيجابية.

الاتزان الانفعالي : وهو قدرة الفرد على الانتقال من الحالة الانفعالية السلبية إلى الحالة الهادئة الإيجابية، والتقاؤل الواقعي بالتغلب على المشاكل ومواجهة الضغوط.

الإيجابية : وهي قدرة الفرد على اختزال السلوك السلبي وتحويل الإحباط إلى قوة دافعة للسلوك.

حساب الكفاءة السيكومترية لمقياس المرونة الانفعالية.

أولاً : حساب الاتساق الداخلي:

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة الانفعالية (الكفاءة الذاتية - الاتزان الانفعالي - الإيجابية) عينة

الذكور ن = (١١٤)

رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للإيجابية	مستوى الدلالة
١	٠,٥٥	٠,٠١	٣	٠,٥٨	٠,٠١	٢	٠,٧٧	٠,٠١
٤	٠,٧١	٠,٠١	٧	٠,٧٢	٠,٠١	٦	٠,٦٢	٠,٠١
٥	٠,٦٣	٠,٠١	٩	٠,٦٩	٠,٠١	٨	٠,٧٨	٠,٠١
١٠	٠,٦٧	٠,٠١	١١	٠,٧٥	٠,٠١	١٣	٠,١١***	٠,٠١
١٢	٠,٨٩	٠,٠١	١٤	٠,٣١***	٠,٠١	١٦	٠,٨٩	٠,٠١
١٥	٠,٧٥	٠,٠١	١٧	٠,٦٧	٠,٠١	١٩	٠,٧٣	٠,٠١
١٨	٠,٦٧	٠,٠١	٢١	٠,٦٦	٠,٠١	٢٢	٠,٥٥	٠,٠١
٢٠	٠,٥٥	٠,٠١	٢٣	٠,٨٩	٠,٠١	٢٥	٠,٨٣	٠,٠١
٢٤	٠,٣٨***	٠,٠١	٢٦	٠,٨٥	٠,٠١	٢٨	٠,٨٩	٠,٠١
٢٧	٠,٥٦	٠,٠١	٢٩	٠,٨٢	٠,٠١	٣٠	٠,٧٢	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس المرونة الانفعالية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، وأن هناك علاقة ارتباطية مرتفعة بين المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة الانفعالية باستثناء العبارة رقم (١٣) في بعد الإيجابية والعبارة رقم (١٤) في بعد الاتزان الانفعالي والعبارة رقم (٢٤) في بعد الكفاءة الذاتية.

جدول (١١)

الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة الانفعالية. الذكور

$$N = (114)$$

الأداة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
مقياس المرونة الاتزان الانفعالية	الكفاءة الذاتية	٠,٦١	٠.١
	المرونة الاتزان الانفعالي	٠,٦٦	٠.١
	الإيجابية	٠,٧١	٠.١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس المرونة الانفعالية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين الأبعاد (الكفاءة الذاتية - الاتزان الانفعالي - الإيجابية) والدرجة الكلية للمقياس من خلال معاملات الارتباط المرتفعة بينهم. وذلك بالنسبة للذكور.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد

مقياس المرونة الانفعالية عينة الإناث. $N = (100)$

رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للكفاءة الذاتية	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للإيجابية	مستوى الدلالة
١	٠,٧٧	٠.١	٣	٠,٦٨	٠.١	٢	٠,٧١	٠.١
٤	٠,٥٣	٠.١	٧	٠,٥٨	٠.١	٦	٠,٦٧	٠.١
٥	٠,٧٤	٠.١	٩	٠,٦٧	٠.١	٨	٠,٦١	٠.١
١٠	٠,٦١	٠.١	١١	٠,٨٣	٠.١	١٣	٠,٨٤	٠.١
١٢	٠,٨١	٠.١	١٤	٠,٥٥	٠.١	١٦	٠,٧٧	٠.١
١٥	٠,٦٧	٠.١	١٧	٠,٩١	٠.١	١٩	٠,٩١	٠.١
١٨	٠,٩١	٠.١	٢١	٠,٦١	٠.١	٢٢	٠,٨٣	٠.١
٢٠	٠,٨٣	٠.١	٢٣	٠,٨٧	٠.١	٢٥	٠,٥٣	٠.١
٢٤	٠,٣٣***	٠.١	٢٦	٠,٧٦	٠.١	٢٨	٠,٥٨	٠.١
٢٧	٠,٦٥	٠.١	٢٩	٠,٧٢	٠.١	٣٠	٠,١٦***	٠.١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس المرونة الانفعالية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وأن هناك علاقة ارتباطية مرتفعة بين المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس المرونة الانفعالية باستثناء العبارة رقم (٢٤) في بعد الكفاءة الذاتية.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

لمقياس المرونة الانفعالية عينة الإناث. ن = (١٠٠)

الأداة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
	الكفاءة الذاتية	٠,٧٢	٠,٠١
مقياس المرونة الانفعالية	الاتزان الانفعالي	٠,٦٦	٠,٠١
	الإيجابية	٠,٦٤	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس المرونة الانفعالية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين الأبعاد والدرجة الكلية.
ثانياً: الثبات :

قام الباحث بحساب الثبات لمقياس المرونة الانفعالية من خلال طريقة إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لكل من الذكور والإناث.

جدول (١٤)

الثبات لمقياس المرونة الانفعالية بطريقة إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

العينة	الذكور ن = (١١٤)		الإناث ن = (١٠٠)		طرق الثبات
الأداة	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	إعادة الاختبار	ألفا كرونباخ
مقياس المرونة الانفعالية	٠,٦٩	٠,٧٥	٠,٦٦	٠,٧٠	٠,٧٣
					٠,٦٧

يتضح من الجدول السابق أن مقياس المرونة الانفعالية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً : الصدق :

الصدق العاملي

تم حساب الصدق العاملي لبنود مقياس المرونة الانفعالية على استجابات العينة الكلية. $n = (214)$ بعد استبعاد البنود رقم (13) في بعد الإيجابية، ورقم (14) في بعد الاتزان الانفعالي، ورقم (24) و(30) في بعد الكفاءة الذاتية. وهى البنود التي لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية عند حساب الاتساق الداخلي، حيث بلغ عدد بنود المقياس (26) بنداً. واستخدم الباحث الصدق العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج، لمعرفة هل تنتظم جميع البنود حول عامل واحد نقي أو عدة عوامل، ولاستخلاص أقصى تباين ممكن. ثم أعقب ذلك تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس Varimax واعتبر الباحث التشبع المقبول هو 0,45 على الأقل.

وقام الباحث بحساب الالتواء للتأكد من اعتدالية التوزيع لدرجات الأفراد على مقياس المرونة الانفعالية. وبلغت درجة الالتواء (1,61) وهى قيمة غير دالة. كما تم فحص مصفوفة ارتباط البنود قبل إجراء التحليل العاملي، واتضح أن معظم البنود ترتبط ارتباطاً دالاً، مما يعني أنها قابلة لإنتاج عوامل كافية. وتم التوقف عن استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن (1) واحد صحيح، طبقاً لمحك كايزر. ورأى الباحث ضرورة أن يتشبع خمسة بنود على العامل الواحد على الأقل.

وأوضح التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط بين بنود مقياس المرونة الانفعالية عن استخلاص ثلاثة عوامل مقبولة، استوعبت (3,66) من التباين الكلي، كما أدى التدوير إلى إعادة توزيع التباين لهذه العوامل.

جدول (١٥) العامل الأول بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
١	أستطيع حل مشكلاتي	٠,٧٧
٤	أواجه المشاكل بشجاعة	٠,٧٧
٢٧	أستطيع التعبير عن غضبي	٠,٧٧
٢٠	لدى حلول كثيرة للمشكلة الواحدة	٠,٦٦
٥	أسيطر على أعصابي في المواقف الصعبة	٠,٦٥
١٠	أفكر جيدا قبل اتخاذ قرار	٠,٦٣
١٢	أقول رأي بكل وضوح	٠,٥٩
١٨	أستفيد من أخطائي	٠,٣٩
١٥	أحاول أن أغير من نفسي	٠,٢١

يتضح من الجدول السابق أن العامل الأول تشبعت عليه (٧) عبارات (٣٥,٦) من التباين الكلي. وتعكس البنود مجتمعة الكفاءة الذاتية للفرد في مواقف الضغط العصبي و التعبير عن الانفعالات.

جدول (١٦) العامل الثاني بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
٢٦	أقبل رأى الناس في تصرفاتي	٠,٨٣
٩	الظرف الصعبة مهما طالت ستنتهي	٠,٧٢
٧	أتنازل عن رأي عندما يكون خطأ	٠,٦٩
١٧	أستطيع تحويل فشلي لنجاح	٠,٦٨
٣	يصفني الناس بالتسامح	٠,٦٥
٢٦	إذا أخطأت أعذر فوراً	٠,٦٢
٢٣	نقد الآخرين لي يساعدني في تطوير نفسي	٠,٥٨
١١	أحاول التخلص مكن عيوبي	٠,٥٨
٢٩	أغفوا عن الذين أخطئوا في حقي	٠,١٤

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثاني قد تشبعت عليه (٨)

عبارات، استوعبت (١٨,٣) من التباين الكلي. وتعكس البنود جميعها التوازن الانفعالي، والتقاؤل الواقعي، والانتقال من الحالة الانفعالية السلبية إلى الحالة الإيجابية.

جدول (١٧) العامل الثالث بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
٨	يسهل علي التخلص من التوتر	٠,٧٢
٢	أثق في نفسي	٠,٦٣
٦	أحتفظ بهدوئي إذا ضايقتني الآخرين	٠,٥٨
٢٢	من السهل أن أتحكم في انفعالاتي	٠,٥٦
١٦	أقبل الهزيمة	٠,٥٥
١٩	أستمع لنصائح الآخرين	٠,٥٥
٢٨	أستطيع إخفاء مشاعري	٠,٢٢
٢٥	إذا غضبت أهدأ بسهولة	٠,١٨

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث قد تشبعت عليه (٦) عبارات، استوعبت (١٢,٤) من التباين الكلي. وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على السلوك الإيجابي، واختزال السلوك السلبي، وتحويل الإحباط إلى قوة دافعة للسلوك.

وقد تم استبعاد العبارات التي لم تصل لدرجة مقبولة من التشبع وهي: ١٥-٢٥-٢٨-٢٩-٣٠ تكون المقياس في صورته النهائية من (٢١) عبارة موزعة كما يلي :

جدول (١٨)

المكونات الفرعية لمقياس المرونة الانفعالية وأرقام البنود في صورتها النهائية

الأبعاد	أرقام البنود	المجموع
الكفاءة الذاتية	١ - ٤ - ٥ - ١٠ - ١١ - ١٥ - ١٩	٧
الاتزان الانفعالي	٣ - ٧ - ٩ - ١٢ - ١٣ - ١٧ - ١٨ - ٢١	٨
الإيجابية	٢ - ٦ - ٨ - ١٤ - ١٦ - ٢٠	٦
المجموع		٢١

المعايير :

تم حساب الدرجة المعيارية بالقانون (س - م ÷ ع) ثم تلي ذلك حساب الدرجة التائية المعدلة من القانون : $ذ = س - م ÷ ع \times ١٠ + ٥٠$ وقد بلغت قيم الذكور : $م = ٥٩,٦$ ، $ع = ١٤,٧$ وكانت قيم الإناث $م = ٥٦,٤$ ، $ع = ١٣,٩$. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٢١:٦٣) درجة خام ومن (١٨,٦:٤٩) وتشير الدرجة المرتفعة إلى الكفاءة الذاتية والاتزان الانفعالي والإيجابية وهي عوامل دالة على المرونة الانفعالية.

مقياس اليقظة العقلية إعداد الباحث

يتكون مقياس اليقظة العقلية (MS) Mindfulness Scale في صورته المبدئية من (٣٦) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية و تهدف لقياس استجابات الأفراد على الصبر، والحكمة، وإدارة الذات، والنظر إلى الأمور بموضوعية. تتوزع الإجابة عليها في ثلاث اختيارات (نعم - أحياناً - لا) تصحح كلها في الاتجاه الإيجابي لقياس اليقظة العقلية، بحيث تكون الإجابة ب (نعم) (٣) درجات، والإجابة ب (أحياناً) (٢) درجات، والإجابة ب (لا) درجة واحدة (١) وتم بناء المقياس وتحديد أبعاده وعباراته بناء على نظرية Mathews في اليقظة العقلية، التي ترى أن اليقظة العقلية هي نوع من تقبل الضغوط بشكل واع وإيجابي، والصبر والحكمة في التعامل مع السلبيات وإدارة الذات بكفاءة عالية. وتكونت أبعاد المقياس مما يلي :

الصبر : وهو قدرة الفرد على تأجيل الإشباع للرغبات والتوافق مع ما يعيق الذات عن تحقيق أهدافها.

الحكمة : وهي النظر للأمور الحياتية بشكل موضوعي دون التحيز لرغبات الفرد وأهوائه.

إدارة الذات : توافق الفرد مع ذاته ومع الآخرين والانفتاح على الخبرة والاستبصار الجيد.

حساب الكفاءة السيكومترية لقياس اليقظة العقلية

أولاً : حساب الاتساق الداخلي. قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي من خلال الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية (الصبر - الحكمة - إدارة الذات) كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١٩)

معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية. الذكور.

$$N = (114)$$

رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للصبر	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية للحكمة	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة بالدرجة الكلية لإدارة الذات	مستوى الدلالة
٣	٠,٧٣	٠,٠١	١	٠,٧٦	٠,٠١	٢	٠,٦٦	٠,٠١
٥	٠,٧١	٠,٠١	٦	٠,٥٥	٠,٠١	٤	٠,٦٣	٠,٠١
١٤	٠,١٦	٠,٠١	٧	٠,٥٩	٠,٠١	٨	٠,٧١	٠,٠١
٢١	٠,٥٨	٠,٠١	١٢	٠,٦٤	٠,٠١	٩	٠,٦٦	٠,٠١
٢٢	٠,٦٦	٠,٠١	١٣	٠,١١***	٠,٠١	١٠	٠,٨٣	٠,٠١
٢٦	٠,٦٣	٠,٠١	١٥	٠,٧٨	٠,٠١	١١	٠,٧٢	٠,٠١
٢٩	٠,٧٢	٠,٠١	١٦	٠,٥٥	٠,٠١	١٧	٠,١٥***	٠,٠١
٣٢	٠,٦٤	٠,٠١	١٨	٠,٦٧	٠,٠١	٢٣	٠,٧٦	٠,٠١
٣٣	٠,٧٨	٠,٠١	١٩	٠,٧٢	٠,٠١	٢٤	٠,٥٨	٠,٠١
٣٤	٠,٥٨	٠,٠١	٢٠	٠,٥٨	٠,٠١	٢٧	٠,٨٠	٠,٠١
٣٥	٠,٧٣	٠,٠١	٢٥	٠,٦٥	٠,٠١	٢٨	٠,٧١	٠,٠١
٣٦	٠,٥٥	٠,٠١	٣١	٠,٦٦	٠,٠١	٣٠	٠,٦٦	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وأن هناك علاقة ارتباطية مرتفعة بين المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد اليقظة العقلية (الصبر - الحكمة - إدارة الذات) باستثناء العبارة رقم ١٣ في بعد الحكمة، والعبارة ١٧ في بعد إدارة الذات، والعبارة ٢١ في بعد الصبر. وذلك بالنسبة للذكور.

جدول (٢٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية. عينة الذكور ن = (١١٤)

الأداة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
	الصبر	٠,٧٨	٠٠١
مقياس اليقظة الفعلية	الحكمة	٠,٧٠	٠٠١
	إدارة الذات	٠,٦٥	٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي بين الأبعاد (الصبر - الحكمة - إدارة الذات) وبين الدرجة الكلية للمقياس من خلال معاملات الارتباط المرتفعة.

جدول (٢١)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس اليقظة العقلية. عينة الإناث ن = (١٠٠)

رقم المفردة	ارتباط المفردة الكلية	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة الكلية	مستوى الدلالة	رقم المفردة	ارتباط المفردة الكلية	مستوى الدلالة
٣	٠,٧٧	٠٠١	١	٠,٥٥	٠٠١	٢	٠,٧٧	٠٠١
٥	٠,٦٦	٠٠١	٦	٠,٧٦	٠٠١	٤	٠,٧١	٠٠١
١٤	٠,٧١	٠٠١	٧	٠,٧٢	٠٠١	٨	٠,٦٧	٠٠١
٢١	٠,٥١	٠٠١	١٢	٠,٦٢	٠٠١	٩	٠,٥٤	٠٠١
٢٢	٠,٧٧	٠٠١	١٣	٠,٥٢	٠٠١	١٠	٠,٧١	٠٠١
٢٦	٠,٧٢	٠٠١	١٥	٠,٧٥	٠٠١	١١	٠,٥٦	٠٠١
٢٩	٠,٦٧	٠٠١	١٦	٠,٥٧	٠٠١	١٧	٠,٥٣	٠٠١
٣٢	٠,٨١	٠٠١	١٨	٠,٦٧	٠٠١	٢٣	٠,٥٥	٠٠١
٣٣	٠,٧٣	٠٠١	١٩	٠,٥٦	٠٠١	٢٤	٠,١٤***	٠٠١
٣٤	٠,٨٤	٠٠١	٢٠	٠,٥٤	٠٠١	٢٧	٠,٨٧	٠٠١
٣٥	٠,٥٨	٠٠١	٢٥	٠,٦٧	٠٠١	٢٨	٠,٥٥	٠٠١
٣٦	٠,٦٦	٠٠١	٣١	٠,٦٤	٠٠١	٣٠	٠,٧١	٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وأن هناك علاقة ارتباطية دالة بين المفردة والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس (الصبر - الحكمة - إدارة الذات) باستثناء العبارة رقم ٢٤، وذلك بالنسبة للإناث.

جدول (٢٢)

معاملات الارتباط من درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس اليقظة العقلية
عينة الإناث ن = (١٠٠)

الأداة	الأبعاد	ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
	الصبر	٠,٧٨	٠,١
مقياس اليقظة العقلية	الحكمة	٠,٦٧	٠,١
	إدارة الذات	٠,٥٥	٠,١

يتضح من الجدول السابق أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وأن هناك علاقة ارتباطية بين الأبعاد (الصبر - الحكمة - إدارة الذات) وبين الدرجة الكلية للمقياس بالنسبة للإناث.

ثانياً : الثبات.

قام الباحث بحساب الثبات لمقياس اليقظة العقلية من خلال طريقة إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية لكل من الذكور والإناث.

جدول (٢٣)

الثبات لمقياس اليقظة العقلية بطريقة إعادة الاختبار، وألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية

العينة	الذكور ن = (١١٤)	الإناث ن = (١٠٠)		
طرق الثبات	إعادة	إعادة	ألفا	التجزئة
الأداة	الاختبار	الاختبار	كرونباخ	النصفية
مقياس اليقظة العقلية	٠,٧٣	٠,٧٧	٠,٧٥	٠,٥٨

يتضح من الجدول السابق أن مقياس اليقظة العقلية يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً : الصدق :

تم حساب الصدق العاملي لبنود مقياس اليقظة العقلية على استجابات العينة الكلية. $n = (214)$ وذلك بعد استبعاد البنود : رقم (١٣) في بعد الحكمة، ورقم (١٤) في بعد الصبر، ورقم (١٧) و (٢٤) في بعد إدارة الذات، وهي البنود التي لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية عند حساب الاتساق الداخلي. حيث بلغ عدد بنود المقياس (٣٢) عبارة. واستخدم الباحث الصدق العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلينج، لمعرفة هل تنتظم جميع البنود حول عامل واحد نقي أم عدة عوامل، ولاستخلاص أقصى تباين ممكن، ثم أعقب ذلك تدوير العوامل المستخرجة تدويراً متعامداً بطريقة الفاريمكس Varimax واعتبر الباحث التشعب المقبول هو ٠,٤٥ على الأقل. وتؤكد الباحث من اعتدالية التوزيع بحساب معامل الالتواء، حيث كانت قيمته (١,٥) وهي غير دالة. كما تم فحص مصفوفة الارتباطات للبنود قبل التحليل العاملي، واتضح أن غالبيتها ترتبط ارتباطاً دالاً. مما يعني أن هذه المصفوفة قابلة لإنتاج عوامل كافية. وتم استبعاد العوامل التي يقل جذرها الكامن عن واحد صحيح (١) طبقاً لمحك كايزر. وضرورة أن يتشعب ستة بنود على الأقل للعامل الواحد.

وقد كشف التحليل العاملي لمصفوفة معاملات الارتباط بين بنود مقياس اليقظة العقلية عن ثلاثة عوامل مقبولة، استوعبت (٧٠,٨) من التباين الكلي، وأدى التدوير لإعادة توزيع تباين هذه العوامل.

جدول (٢٤) العامل الأول بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
٣	أنا شخص هادئ.	٠,٨٣
١٤	يصفني الناس بالصبر.	٠,٦٧
٥	أركز انتباهي في أعمالي.	٠,٦٦
٢٦	إذا زادت المشاكل أصبر عليها.	٠,٦١
٢٢	أنظم جدول أعمالي اليومية.	٠,٥٩
٢٩	أتحكم في انفعالاتي.	٠,٥٨
٣٤	أجتهد لأحقق أهدافي.	٠,٥٨
٣٢	أشارك الناس في مشاكلي.	٠,٥٥
٣٦	أتحمل المواقف الصعبة.	٠,٥٥
٣٣	أغير من رأي حسب الموقف.	٠,١٣
٣٥	أحب الأفكار الجيدة.	٠,١٨

يتضح من الجدول السابق أن العامل الأول تشبعت عليه (٩) عبارة، استوعبت (٣٢,٤) وتعكس البنود قدرة الفرد على الصبر وتأجيل الإشباع والتوافق مع معوقات تحقيق الأهداف.

جدول (٢٥) العامل الثاني بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
٧	أنظر للأمور بأكثر من زاوية	٠,٨٩
٦	أقبل غضب الآخرين	٠,٧٤
١	يصفني الناس بأنني حكيم	٠,٧١
١٢	أواجه المشكلات وأسعى لحلها	٠,٧٠
١٥	يثق الناس في رأيي	٠,٦٩
١٨	أشعر بالرضا	٠,٦٨
١٦	أتفهم كل وجهات النظر الأخرى	٠,٦٧
١٩	أقبل الناس بمميزاتهم وعيوبهم	٠,٦٦
٣١	أوجه الناس لما هو صحيح	٠,٦٥
٢٠	أنا متفائل	٠,٦٤
٢٥	أضع كل الاحتمالات في التعامل مع أي موقف	٠,١١

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثاني قد تشبعت عليه (١٠) عبارات، استوعبت (٢٤,٩) وتعكس البنود مجتمعة الحكمة لدى الفرد والنظر للأمور بموضوعية دون التحيز للرغبات والأهواء الذاتية.

جدول (٢٦) العامل الثالث بعد التدوير المتعامد

رقم البند	مضمون البند	التشبع
٢	أخذ بالي من أدق التفاصيل	٠,٧١
٤	أستطيع تقييم نفسي بشفافية	٠,٦٢
٨	أتعامل مع مشاكلتي بوضوح	٠,٦١
٩	أعرف سلبياتي وعيوبي	٠,٥٩
١٠	أنا قوي الملاحظة	٠,٥٩
١١	أتحمل مضايقات الناس	٠,٥٥
٢٣	أحتفظ بهدوئي في الظروف الصعبة	٠,٥٥
٢٧	أستخدم مهاراتي لتحقيق أهدافي	٠,٥٤
٢٨	أنا واعي للأحداث من حولي	٠,٥٢
٣٠	أنا دقيق في تصرفاتي	٠,٢١

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث قد تشبعت عليه (٩) عبارة، استوعبت (١٣,٥) من التباين الكلي. وتعكس البنود مجتمعة قدرة الفرد على إدارة الذات والانفتاح على الخبرة والاستبصار الجيد. وقد تم حذف العبارات التي لم تصل لدرجة مقبولة من التشبع وهي العبارات رقم (٣٣) و(٣٥) في بعد الصبر، ورقم (٢٥) في بعد الحكمة، و(٣٥) في بعد إدارة الذات. وبذلك يصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٨) عبارة كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٢٧)

المكونات الفرعية لمقياس اليقظة العقلية وأرقام البنود في صورتها النهائية

المجموع	أرقام البنود	الأبعاد
٩	٢٦ - ٢٥ - ٢٢ - ٢١ - ١٧ - ١٤ - ١١ - ٥	الصبر
	٢٧ -	
١٠	- ١٨ - ١٦ - ١٥ - ١٣ - ١٢ - ٧ - ٦ - ١	الحكمة
	٢٠ - ١٩	
٩	٢٨ - ٢٤ - ٢٣ - ١٠ - ٩ - ٨ - ٤ - ٣ - ٢	إدارة الذات
٢٨		المجموع

المعايير :

تم حساب الدرجة المعيارية من القانون (س - م ÷ ع) ثم تلي ذلك حساب الدرجة التائية المعدلة من القانون : (س - م ÷ ع × ١٠ + ٥٠) حيث كانت قيم الذكور : م = ٦٨,٦ ع = ١١,٣ وكانت قيم الإناث : م = ٦٤,٦ ع = ٩,٤ وتتراوح الدرجة الكلية على مقياس اليقظة العقلية من (٢٨:٨٤) درجة خام ومن (٥٧,٢ : ١٦,٥) وتشير الدرجة المرتفعة لليقظة العقلية.

نتائج الدراسة ومناقشتها :

الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار بأبعاده، والمرونة الانفعالية بأبعاده لدى الذكور والإناث".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٢٨)

معاملات الارتباط بين أبعاد سلوك الانتظار وأبعاد المرونة الانفعالية: الذكور
(١١٦) والإناث (١٠٥)

المرونة الانفعالية سلوك الانتظار	الكفاءة الذاتية	التوازن الانفعالي	الإيجابية
تأجيل الإشباع	**٠,٧٥٢	**٠,٧٣٠	**٠,٦٨٥
التوقع	**٠,٦٩٢	**٠,٦١٨	*٠,١٢٢
القيمة	**٠,٥١٤	**٠,٦٨٨	*٠,١٤٢

*داله عند ٠,٥ ** داله عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين تأجيل الإشباع والكفاءة الذاتية، والتوازن الانفعالي، والإيجابية. كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى ٠,٠١ بين كل من التوقع، والكفاءة الذاتية والتوازن الانفعالي. وتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى ٠,٠١ بين كل من القيمة، والكفاءة الذاتية، والتوازن الانفعالي. ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوقع والإيجابية وبين القيمة والإيجابية.

وتتفق نتائج الفرض الحالي مع نتائج دراسات كل من (Griffin,2016) (Flaherty,2017) (Hayes,2014) (Buhusi,2014) حيث أوضحت هذه الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية. فارتفاع الدرجة على المرونة الانفعالية من حيث الكفاءة الذاتية والتوازن الانفعالي يؤدي للشعور بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار، ويسمح للفرد بتأجيل إشباعاته. لكن ارتفاع الدرجة على الإيجابية كأحد أبعاد المرونة الانفعالية، يرتبط ارتباطاً سلبياً بسلوك الانتظار من خلال بعدي التوقع والقيمة، فيدرك الفرد المدة الزمنية للانتظار أطول مما هي في الواقع وينخفض لديه الشعور بالرضا عن وقت الانتظار.

وقد أوضح بيوسي (Buhusi,2014) أن المرونة الانفعالية تتحكم في الآثار النفسية السلبية لوقت الانتظار من حيث الشعور بالتوتر والإحباط والشعور بالملل، خاصة مع الأفراد الذين يغلب عليهم الطابع الكيفي في معالجة الأمور.

وأوضحت نتائج الدراسة الحالية العلاقة بين سلوك الانتظار بأبعاده والمرونة الانفعالية بأبعادها، باستثناء الإيجابية والتوقع والقيمة، لأن تحمل ضغوط الانتظار يعتمد بالدرجة الأولى على قدرة الفرد على كف رغباته لفترة من الوقت وقبول التأخير الصادر من المثيرات الخارجية التي تعارض إشباع رغباته وحاجاته في اللحظة الراهنة. (Agery,2019) وتزداد قدرة الفرد على تأجيل الإشباع بازدياد معدلات المرونة الانفعالية المتمثلة في الكفاءة الذاتية والتوازن الانفعالي، فيحتفظ الفرد بهدوئه في مواقف الانتظار المثيرة للتوتر، بحيث يكون قادرًا على التعبير عن ذاته وانفعالاته السلبية والإيجابية بطريقة متوازنة، تسمح له بالانتقال من الحالة السلبية المحبطة إلى الحالة الإيجابية الفعالة، التي تحول الانتظار السلبي إلى انتظار إيجابي مملوء بالعمل، أو التفاعل الإيجابي مع الأشخاص والموضوعات الموجودة في مجال الانتظار، فينصرف تركيز الفرد عن ذاته وعن مراقبة انفعالاته وهو ما يقلل من الشعور بالمدة الزمنية للانتظار. (Willard,2018)

ويرى الباحث أن العلاقة بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية ترجع إلى توقعات الفرد وقيمة الشيء المنتظر. فالتوقع الإيجابي للمدة الزمنية لوقت الانتظار يخلق حالة من الشعور بالرضا، على عكس التوقع السلبي للانتظار الذي يختلف عن المدة الزمنية التي يتوقعها الفرد لتلبية حاجاته. وتزداد قدرة الفرد على التوقع الإيجابي للمدة الزمنية بارتفاع الكفاءة الذاتية والاتزان الانفعالي. تلك العوامل التي تمكن الفرد من إدراك الزمن بشكل صحيح، وفهم موقف الانتظار فهمًا صحيحًا وموضوعيًا. لذلك نجد أن الانتظار المحدد بزمان تقل فيه الانفعالات السلبية والضغوط النفسية، عن الانتظار المفتوح الذي يكون

فيه الفرد غير قادر على توقع مدة الانتظار .

وتحدد قيمة الشيء المنتظر قدرة الفرد على الانتظار والشعور بالرضا عن المدة الزمنية. فانتظار (الوسائل) يختلف عن انتظار (الغايات) فانتظار الدور للكشف لدى الطبيب يختلف عن انتظار نتيجة التحاليل بأن الصحة جيدة أو سيئة، وانتظار حدثاً هاماً تم الإعداد له من سنوات يختلف عن انتظار إشارة المرور .

ويرى الباحث أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الإيجابية وكل من التوقع والقيمة، لأن الفرد قد يكون إيجابياً في مواقف دون الأخرى، وأن توقعات الأفراد تختلف باختلاف اهتماماتهم، وما يبدو ذو قيمة لدى الفرد، قد يكون تافهاً لدى الآخرين. ويرجع هذا التباين إلى :عوامل ذاتية وعوامل موضوعية ترتبط بالمدة الزمنية:

حيث تشير **العوامل الذاتية** إلى مراقبة الذات وانفعالاتها المكبوتة، وميل الفرد للمبالغة والتهويل في تقدير وقت الانتظار، خاصة في حالات الإرهاق والمرض والاعتلال الجسمي. (Maister,2015) أما **العوامل الموضوعية** فهي ما يتصل بطبيعة الانتظار، سواء كان إيجابياً مشغولاً بأعمال أو سلبياً فارغاً من أي نشاط. فالمدة الزمنية للانتظار واحدة، لكن إدراكها أمر نسبي يرجع للفرد والبيئة المحيطة.

الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار بأبعاده، واليقظة العقلية بأبعاده لدى الذكور والإناث".

وللتحقق من صحة الفرض الحالي قام الباحث بحساب معاملات ارتباط بيرسون كما هو موضح بالجدول التالي.

جدول (٢٩)

يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد سلوك الانتظار وأبعاد اليقظة العقلية لدى الذكور. ن= (١١٦) والإناث. ن= (١٠٥)

إدارة الذات	الحكمة	الصبر	اليقظة العقلية سلوك الانتظار
**٠,٧٨٢	**٠,٦٤٦	**٠,٨٣٢	تأجيل الإشباع
*٠,٥٦٢	**٠,٨٢١	**٠,٧٥١	التوقع
*٠,١٢١	**٠,١٦١	**٠,٣١١	القيمة

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين تأجيل الإشباع والصبر والحكمة وإدارة الذات. كما توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة عند مستوى ٠,٠٥ بين كل من التوقع والصبر والحكمة وإدارة الذات. ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القيمة وكلا من الصبر والحكمة وإدارة الذات. وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج دراسات كل من (pruyn,Smidts,2017) (Flaherty , (Zukerman,2014) (Griffin,2016) (2017). فقد أوضحت نتائج هذه الدراسات أن هناك علاقة ذات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار واليقظة العقلية. فقد اعتبرت هذه الدراسات أن اليقظة العقلية سمة من سمات الشخصية، يرتبط ارتفاع الدرجة عليها بتحمل ضغوط الانتظار والشعور بالرضا عن المدة الزمنية. وإذا كانت السمات في جزء منها لها أساس عصبي كما أشار أيزنك، فقد أوضح (Pruyn,Smidts,2017) أن اليقظة العقلية ترتبط بصحة القشرة المخية الأمامية، والدليل على ارتباط اليقظة العقلية بسلوك الانتظار، أن العطب بالقشرة المخية الأمامية يؤدي إلى خلل في إدراك الزمن، وخاصة تحمل وقت الانتظار.

ويرى الباحث أن الدراسة الحالية أوضحت عدم وجود علاقة بين (القيمة) كأحد أبعاد سلوك الانتظار، وبين اليقظة العقلية. لأن قيمة الأشياء

والموضوعات أمر نسبي يختلف من فرد لآخر، ويرتبط بالاهتمامات الشخصية لكل فرد. فما يبدو ذا قيمة بالنسبة للفرد، يبدو أقل قيمة بالنسبة للآخرين. وقد يرجع ذلك أيضاً لأن العوامل النفسية المتضمنة في الصبر وإدارة الذات والحكمة هي نمط من أنماط الشخصية، لا تتأثر بقيمة الشيء المنتظر أكثر مما تتأثر بإدراك الفرد وقناعاته الشخصية، واتجاهاته التي تتبع رغباته وميوله وحاجاته.

ويرى الباحث أن سلوك الانتظار يرتبط باليقظة العقلية - باستثناء (القيمة) في علاقته باليقظة العقلية- لأن سلوك الانتظار يعتمد على بعض العمليات المعرفية والوجدانية الانفعالية المتمثلة في : التخطيط والتنظيم، والرقابة الذاتية، والتوجيه وتقويم الذات، وتعزيزها وإدارتها بشكل جيد قائم على الحكمة والصبر وتأجيل الإشباع، بما يتيح للفرد القدرة على التعامل مع مواقف الضغط النفسي للانتظار في مواقف الحياة اليومية. فإذا كانت إدارة الذات عملية عقلية متقدمة من التعلم الذاتي، فإن أول ما تعلمه للفرد هي الحكمة والمرونة في تأجيل الإشباع، بحيث ينصب تركيز الفرد وانتباهه على السلوكيات المحيطة بموقف الانتظار، وليس على الحالة النفسية الداخلية من الشعور بالملل والتعب. الأمر الذي يجعل الفرد يبالغ في تقييم المدة الزمنية للانتظار، فتصبح الدقائق ساعات، والساعات أياماً. فالإدارة الجيدة للذات ترتبط بالإدراك الواعي الذي يتحكم في أداء الفرد وسلوكه وتوقعاته وإشباعاته في مواقف الانتظار، بدلاً من أن يتحكم الموقف في الفرد ذاته.

ويرى الباحث أن (الحكمة)- كأحد أبعاد اليقظة العقلية- قد ارتبطت بسلوك الانتظار من حيث تأجيل الإشباع والصبر والتوقع الجيد، لأن الحكمة في حد ذاتها هي قدرة الفرد على التقييم الجيد للمواقف والأحداث والسلوكيات. بحيث يعطى الفرد تقديرًا ذاتيًا عن نفسه من خلال ملاحظته لسلوكه الشخصي، وتحديد ما إذا كان الأداء يقابل المعيار المرغوب فيه (التوقع). فالأفراد الذين يتصفون بالحكمة هم أفراد قادرين على تأجيل الإشباع والصبر، وتحمل ضغط

الانتظار بما لديهم من معدلات عالية من التغذية الراجعة التي تساعدهم في تعزيز سلوكهم الإيجابي تجاه مشاعر اليأس والإحباط في مواقف الانتظار السلبية. فالقدرة على الانتظار وتأجيل الإشباع هي قدرة على توظيف مهارات وخبرات معرفية ووجدانية مثل: اتخاذ القرار الجيد والتعامل بموضوعية مع الضغوط النفسية لموقف الانتظار، فضلاً عن التوقع والاستبصار الجيد والاحتفاظ بالطاقة النفسية تجاه مواقف الضغط النفسي للانتظار. وكل هذه المتغيرات ما هي إلا صورة من صور الحكمة والصبر وإدارة الذات بشكل جيد.

الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث بالنسبة لسلوك الانتظار". وللتأكد من صحة الفرض قام الباحث بحساب قيمة (ت).

جدول (٣٠)

قيمة (ت) ودلالاتها بين مجموعتي الدراسة الذكور (١١٦) والإناث (١٠٥)
على قائمة سلوك الانتظار

الدلالة	ت	الإناث = ١٠٥		الذكور ن= ١١٦		العينة المقياس
		ع	م	ع	م	
						تأجيل
٠,٠١	١٠,٣	٠,٩٧	٨,٧	١,٧	٦,٨	الإشباع
٠,٠١	١١,٨	٠,٨٤	٨,٧	١,٢	٧,٠٣	التوقع
٠,٠١	١٢,١	٠,٨٦	٨,٣	٠,٩٥	٦,٩	القيمة
٠,٠١	١٦,٧	٢,٦	٢٥,٦	٣,٨	٢٠,٧	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار. وأن الإناث أكثر قدرة من الذكور في تأجيل الإشباع وتوقع المدة الزمنية للانتظار بناء على قيمة الشيء المنتظر حدوثه.

وتتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل دراسة (Schmidt, Hlroyd, Debener 2017) (Pruy, Smidts, 2017) حيث أوضحت هذه الدراسات أن تقدير المدة الزمنية للانتظار يعتمد على تقسيم الانتباه فقلة الانتباه الموجه نحو الوقت، يقل معها كمية الوقت والمعلومات الزمنية المشفرة والمخزونة في المخ. وهو ما يحدث لدى الإناث بالمقارنة لدى الذكور. ونتيجة لذلك يكون تركيز الإناث على الموضوعات المحيطة بوقت الانتظار أكثر من التركيز على وقت الانتظار كما هو الحال لدى الذكور. وقد أوضح كل من برنين وسميدتس (Pruy, Smidts) أن معدل الحكم على المدة الزمنية^(١) لدى الإناث يكون أكبر بالمقارنة لدى الذكور، ويرجع ذلك إلى أن فعلة المعلومات^(٢) لدى الإناث أكبر منها لدى الذكور. ويؤدي ذلك إلى أن الإحساس بضغط الانتظار تكون أعلى لدى الذكور منها لدى الإناث. فالإناث لا تشعر بسلبيات وضغوط الانتظار بنفس درجة الذكور، لكنهن في الآن نفسه لديهن قدرة أكبر من الذكور على التقدير الموضوعي لوقت الانتظار.

ويرى الباحث أن الشعور بالرضا عن المدة الزمنية وتوقعها، وتقدير قيمة الشيء المنتظر، تبدو أعلى لدى الإناث منها لدى الذكور. لأن الإناث قلما تعرض نفسها للانتظار الفردي الذي تبدو فيه المدة الزمنية أطول مما هي عليه، فغالبية الانتظار لدي الإناث هو من نوع الانتظار المشغول، أو الانتظار الجماعي المملوء بالعمل. كما أن الانتباه لدى الإناث يتركز على العوامل البيئية المحيطة بعملية الانتظار. وهو ما يحول الانتباه لديها من مشاعر الضيق والملل والتركيز على المدة الزمنية إلى أمور تخفف من مراقبتها لذاتها، بخلاف الذكور الذين يكون الانتباه لديهم من النوع الانتقائي الذي يركز على المدة الزمنية والانفعالات المكبوتة، فيميل الذكور إلى المبالغة في تقدير وقت الانتظار. ومن خلال ذلك يبدو الذكور أقل قدرة على الصبر وتأجيل الإشباع، وتوقع

(1) Attention Allocation Duration Judgment Ratio (DJR)

(2) Information Processing

المدة الزمنية المنتظرة. والإناث إذ ينصب تركيزهن على التفاصيل البيئية الخارجية من حيث اللون والشكل والتكوين، فإن الشعور بالمدة الزمنية لديهن يبدو بطيئاً لتتنوع هذه المثيرات التي تستحوذ على الانتباه لديهن، على العكس من الرجل الذي ينصب تركيزه على المثيرات الداخلية فقط، وهي مثيرات محدودة تقتصر على الشعور بالملل، فتبدو المدة الزمنية للانتظار لديه طويلة نسبياً.

ويرى الباحث أن الفروق بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار ليست في الانتظار في حد ذاته. وإنما في الإدراك النسبي للانتظار والمشكلات النفسية الناتجة عنه من حيث الشعور بعدم الرضا وتأجيل الإشباع والضيق والملل. فقد تشعر المرأة بالرضا عن مدة انتظار دورها في البنك لساعات، بينما قد يشعر الرجل بالضيق والملل وعدم الرضا لمجرد الانتظار لدقائق. والفارق هنا أن الإناث تشعر بالضيق والملل لكنها تتحملة، أو أن البدائل لديها في موقف الانتظار محدودة وبدائل الرجل متنوعة، وأن لديها قدرة أكبر من الرجل على التنفيس الانفعالي لضغوط الانتظار.

وقد أوضح (Pruyn, Ssmidts,2017) أن هناك فروقا كبيرة بين الذكور والإناث بالنسبة لإدراك الزمن، (الماضي، الحاضر، المستقبل) وإدراك الوقت، (الثانية، الدقيقة، الساعة) و(الزمن الداخلي)⁽¹⁾ الذي ينقسم إلى زمن فسيولوجي وزمن سيكولوجي. فالإناث أكثر ميلا إلى التوجه الزمني في الحاضر، على العكس من الذكور، فهم أكثر ميلا إلى التوجه الزمني نحو المستقبل. وفي حالة الإصابة ببعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب يتساوى الذكور والإناث في التوجه الزمني نحو الماضي. أما في إدراك الوقت، عادة ما يكون تركيز الإناث على الوقت بالساعة، بينما يكون تركيز الذكور على الوقت بالثانية والدقيقة. وبالنسبة للزمن الداخلي الفسيولوجي الذي يشير إلى زمن الذبذبة العصبية⁽²⁾

(1) Internal Time

(2) Neural Oscillation

لكل عضو من أعضاء الجسم، اتضح أن هناك فروقا بين الإناث والذكور في زمن الذبذبة العصبية لكل من السمع والبصر وإحساسات الضغط والبرودة والدفع والألم والتدق، فهي لدى الإناث تتراوح ما بين (١١٥ : ٤٠٠ م. ث) أما لدى الذكور تتراوح ما بين (٩٠ : ٢٦٠ م. ث). كل هذه الفروق في إدراك الزمن، وإدراك الوقت، والزمن الداخلي الفسيولوجي، أدت إلى الفروق في إدراك الزمن النفسي، فأصبح الذكور أكثر انتباها وتركيزا على المدة الزمنية، فكانت تقديراتهم عن وقت الانتظار مبالغاً فيها، فكان إحساسهم بضغط الانتظار أعلى من الإناث. على العكس من الإناث اللاتي كن أقل انتباها على المدة الزمنية، وأكثر تركيزا على الأنشطة المحيطة بالانتظار، فكانت تقديراتهم عن المدة الزمنية معقولة، فكان إحساسهم بضغط الانتظار أقل من الذكور. (Pruyn, Smidts, 2017)

وقد ترجع الفروق بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار لأن نتائج الشعور بضغط الانتظار لا تناسب أسبابه. فالسلوك لا يتناسب مع الحدث ولا يتوافق معه لدى الذكور عنه لدى الإناث. فقد يثور الرجل ويعتدي على الآخرين لمجرد شعوره بالانتظار غير العادل، بينما نجد المرأة تندفع لتجاذب الحديث مع الآخرين. **فالفارق هنا في طريقة التعامل مع الموقف ومواجهة الضغوط.**

وقد ترجع الفروق أيضاً إلى أن عملية التوقع لدى الذكور أقل بكثير منها لدى الإناث. فتوقعات الذكور للإشباع أسرع منها لدى الإناث، في حين أن توقع المدة الزمنية لدى الذكور أقل بكثير مما هي عليه في الواقع ومما هي عليه لدى الإناث.

الفرض الرابع :

ينص الفرض الرابع على أنه: " يمكن التنبؤ بسلوك الانتظار من خلال المرونة الانفعالية واليقظة العقلية". وللتأكد من صحة الفرض الحالي، قام الباحث بحساب معامل الانحدار.

جدول (٣١)

يوضح نتائج تحليل الانحدار للعينة الكلية والذكور والإناث

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	العينة الكلية		عينة الذكور		عينة الإناث	
		معامل الدلالة	بيتا	معامل الدلالة	بيتا	معامل الدلالة	بيتا
الثابت		١٣,٩١	*٠,٠٠٤	١,٦٦٨	٠,٠٠٠	٠,٨١٦	*٠,٠١٢
المرونة الانفعالية	سلوك الانتظار	٠,٤١٢	**٠,٠٠٠	٠,٦٨٧	٠,٠٠٠	١,١٥٤	**٠,٠٠٠
اليقظة العقلية		٠,٣٤٥	*٠,٠٠٦		٠,٤٧٧	٠,٧٨٩	٠,٠٠٠

يتضح من الجدول السابق أن المرونة الانفعالية واليقظة العقلية متغيرات منبئة بسلوك الانتظار للعينة الكلية وللذكور والإناث كل على حده. بحيث إذا ارتفعت الدرجة على المرونة الانفعالية واليقظة العقلية ارتفعت معها معدلات تحمل الضغط النفسي للانتظار، من حيث القدرة على الصبر وتأجيل الإشباع، وقدرة الفرد على التقييم الموضوعي للمدة الزمنية للانتظار وتوقعها بشكل جيد. وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات والأطر النظرية لكل من: (Mathews, 2017) (Flaherty, 2017) (Griffin, 2016) (Zakay, 2015)

فالمرونة الانفعالية عملية توافقية لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد أثناء الانتظار. فيقوم الفرد باختزال السلوك السلبي الضاغط وتحويله إلى قوة دافعة إيجابية، من خلال خلق أنواع من التوازن والثبات الانفعالي الذي يملأ فراغ الانتظار بأنشطة إيجابية، تجعل منه عملية إيجابية بعيدة عن الضغوط والملل والتقدير المبالغ للوقت. (Griffin, 2016)

ويرى الباحث أن المرونة الانفعالية واليقظة العقلية يرتبطان بالشعور بالرضا عن الانتظار. فارتفاع الدرجة عليهما يشير إلى ارتفاع الدرجة على الشعور بالرضا عن المدة الزمنية للانتظار. فالمرونة الانفعالية هي تدريب على كيفية الصبر وتأجيل الإشباع دون الشعور باليأس أو الإحباط، مع الاحتفاظ بالتوازن الانفعالي من خلال كف الانفعالات السلبية للانتظار. وعادة

ما يتميز ذوو المرونة الانفعالية المرتفعة بأن لديهم العديد من البدائل التي يواجهون بها ضغوط الانتظار، فيتحول الانتظار - أيًا كان نوعه- إلى انتظار إيجابي.

ولما كانت اليقظة العقلية عملية تنظيم وإدارة للذات بشكل موضوعي، وتقبل الانفعالات والأفكار التي تعمل ضد رغبات الفرد، فإن ذوي الدرجة المرتفعة على اليقظة العقلية، عادة ما يكن لديهم نوعًا من الرضا عن المدة الزمنية للانتظار، لقدرتهم على التوقع الجيد والتقييم الموضوعي الإيجابي للمدة الزمنية، وحتى لو تعرضوا للانتظار غير عادل فإنهم يتقبلون ذلك بعقلانية وهدوء، بسبب قدرتهم على الصبر وتأجيل الإشباع، فتركيز الانتباه لديهم لا ينصب على المدة الزمنية، بقدر ما ينصب على المثيرات المتنوعة التي تحيط بعملية الانتظار، كما أنهم يركزون على الإيجابيات ولا يعتمد تفكيرهم على الأحكام المسبقة، فهم أكثر تفاؤلاً وأقل إحباطاً (Mathews, 2017)

إن اليقظة العقلية يمكن لها التنبؤ بتحمل ضغوط الانتظار، والتوقع الجيد للمدة الزمنية، لأن ذوي اليقظة العقلية المرتفعة لديهم قدرة عالية فيما يعرف ب (تفعيل الزمن) ^(١)، فيتم تقدير المدة الزمنية بناء على وحدات الزمن الذاتي ^(٢) التي تسمح بالتقدير الجيد للمدة الزمنية. فالوعي بالزمن والإحساس بالديمومة والاستمرارية التي يتمتع بها ذوو اليقظة العقلية، تجعل الفرد أكثر ارتباطاً بالوقت ^(٣) فتكون توقعاته عن المدة الزمنية صحيحة لدرجة كبيرة، سواء أكانت الأحداث التي يمر فيها تتابع الوقت أحداثاً سارة أم مكدره. (Willard, 2018)

توصيات وبحوث مقترحة :

١- سلوك الانتظار وعلاقته ببعض أنماط الشخصية (نمط الشخصية أ، ونمط الشخصية ب).

-
- (1) Time Processor
 - (2) Subjective Time
 - (3) Time Binding

٢- أبعاد التوجه الزمني وسلوك الانتظار في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية الخاصة بالنوع، والمستوى الاجتماعي والاقتصادي وطبيعة العمل.

٣- إدراك الزمن كأداة للتشخيص الإكلينيكي الفارق لدى مرضى الاكتئاب والهوس الخفيف.

المراجع

- Agery, C. (2019). **Time : Relativity And Realism**. New York: Plenum.
- Arnold,B. (2017). Psychological Aspects of Waiting Behavior. **Psychological Review**,(122),14. 236-240.
- Bousi,C. (2014). Psychology of Waiting: A Negative Maladaptive Belief. **Journal of Consulting and Clinical psychology** , (113),2. 211.237.
- Bodwin, L.(2016). **Waiting : Social And Psychological Perspectives**. London: Hogarth Press.
- Claude.j. (2014). Clients Satisfaction of Waiting Time. **Journal of Psychology** ,(12) ,7, 21-43.
- Edgard,A. (2019). **Waiting Time Perception And Expectation-Value Theory**. London: Oxford University Press.
- Flaherty.M. (2017). Time Judgment And Personality Traits. **Journal of Personality** ,(115),3, 33-54.
- Griffin,F. (2016). Waiting Behavior and it's Relation To Resilience And Self Control: The_Causes And Consequences of Time Prediction. **British Journal of Psychology**, (12) ,6, 86-103.
- Hayes, O.(2014). Delay Gratification And Waiting Time : An Experimental Study. **Journal of Child Psychology** ,15 ,124-161.
- Jacobson,A (2019). **Understanding Waiting Time Cambridge**. UK: Cambridge University Press.
- Lieberman,P (2017). **The Psychology of Waiting: Attention Model**. USA : Chicago Press.
- Madanes,G (2018). **Psychology of Delay**. New York : Signet.
- Maister,D (2015). **The Psychology of Waiting Lines**. New York : Rutledge.
- Mathews,A. (2017). **Mindfulness: Psychological Perspective**. London: Hogarth Press.

- Pruyn,L. ; Smidts,R. (2017). Neuropsychological Determination of Waiting Time. **Journal of Neuropsychology**, 13, 210-252.
- Schmidt,B. ; Hlroyd.C. ; Debener,s. (2017). I Can't Wait: Neural Reward Signal_In Impulsive Individuals exaggerate: The Differences Between immediate and_Future Rewards. **Journal of Psychophysiology**, (54) 3, 409-415.
- Willard,A. (2018). **The Nature of Psychology of Waiting. In Handbook of Cognitive Psychology 3rded by Kevin Mccabe**: New York.
- Williams,M. ; Penman, D. (2011). **Mindfulness: A practical guide To Finding_peace in A Frantic World**. London :Hachette Digital.
- Zakay,D. (2015). Sex Differences in Waiting Behavior and Duration Judgment. **Journal of Cognitive Psychotherapy**, 14. 16-45
- Zukerman,R. (2014) Waiting Perception And Personality Traits. **Journal of Personality**, 12. 312-345.