

مقياس القناعة في علم النفس الايجابي



ali_psychos5@yahoo.com

تاهاسين تايلور - أوليغ ميدهيديف - ريتشارد اوينز - ريتشارد سيجريرت
جامعة أوكلاه - نيوزيلاندا

ترجمة: علي عبد الرحيم صالح - باحث رباب طالب علي ، جامعة القادسية - كلية الآداب

نالت الانفعالات الايجابية على مدى العقود القليلة الماضية انتباها متزايدا من قبل الباحثين في علم النفس الايجابي، إذ ترتبط هذه الانفعالات مع تحسن الصحة البدنية والرفاهية النفسية (Weiss, 2009; Sin & Lyubomirsky, 2016; Westerhof, & Bohlmeijer, 2016) وتبعاً لذلك ادرجت العديد من المؤسسات السعادة بوصفها مؤشراً مهماً على رفاهية الشعوب والدول (Huppert & So, 2013) وتعرف القناعة وفقاً لقاموس اكسفورد بانها حالة من السعادة والرضا (Stevenson, 2010) وهو عيش الفرد حياة بسيطة في بلده، كذلك عرف قاموس علم النفس القناعة بوصفها احد الظواهر النفسية القيمة الى جانب الرضا والامل والتفاؤل والسعادة والرفاهية (Coleman, 2015). وهي تصنف كحالة وجدانية (Berenbaum, 2002) التي ينتج عنها الشعور بالطمأنينة وراحة البال في المواقف الآمنة، لذا فان القناعة هي الدرجة المرتفعة من الرضا، ودرجة منخفضة من الشقاء والتوتر (Ellsworth & Smith, 1988) فضلاً عن ذلك يمكن ملاحظة القناعة من الناحية الفسيولوجية عبر الأدلة العصبية (Stephens, Christie, & Friedman, 2010). وفي الآونة الاخيرة درست بوصفها حالة من التأمل (Cahn & Polich, 2006; Williams, 2009) ويصفها بعض الباحثين بانها سمة لها وظائف تكيفية على المدى الطويل (Fredrickson, 1998) وغالباً ما تستعمل بالتبادل مع مفهوم الرضا عن الحياة (Lavalley, Hatch, Michalos, & McKinley, 2007).

ووفقاً لنموذج ازارد (Izard 1991) ، تعد القناعة احدى الانفعالات المعقدة بدرجة كبيرة، لانها تنشط بدرجة اساسية الاستجابات العصبية والمعرفية والحركية، ولها خصائص وافعال مميزة. ويختبر الناس الذين يسجلون درجات مرتفعة على سمة القناعة حالة من خبرة الرضا بشكل متكرر ومستمر، وبهذا الصدد فانها تعرف كحالة وجدانية وفقاً لنموذج (Berenbaum 2002) ، إذ هي الشعور بالرضا المستمد من الحصول على الموارد المطلوبة للحياة (مكان للسكن، والمال، والعمل، والصحة.. وغيرها) التي ترتبط بمشاعر الرفاهية، وبهذا يختبر الناس القناعة عندما تتماثل او تتطابق مصادرهم الحالية مع مستوى حاجاتهم لها. ولو راجعنا هذا التعريف الذي يعتمد على دراسة اذا ما كانت القناعة احدى انواع البهجة المرتبطة بالمشاعر السارة فانها ترتبط ايضاً مع الانواع المختلفة للانشطة. على سبيل المثال ادرج في احدى الدراسات 162 طالباً جامعياً خمسة انشطة يقومون بها في اغلب الاحيان، وتمنحهم اكبر قدر من المتعة، واطهر التحليل العملي ان القناعة كحالة ارتبطت مع هذه الانشطة التي اشار اليها الطلبة، وتضمنت هذه الانشطة الرعاية (القيام برعاية الناس او مساعدتهم) والروحانية (الاهتمام بالدين او احد اشكال القوى الروحية) والانشطة البدنية (الانشطة التي تركز على استعمال الجسد ووقايتها)، ورغم اهمية هذه الدراسة فان احد عيوبها افتقادها لاستعمال التحليل العملي التوكيدي، واستعمال الاختبارات السيكمترية، مما يقلل من صدقها.

حاولت الدراسات النفسية بحث الارتباطات الفسيولوجية لحالة القناعة في ضوء استجابات الجهاز العصبي اللاإرادي للانفعالات الاساسية (Stephens et al., 2010) إذ اظهرت ردود الفعل اللاإرادية

بالت انفعالات الايجابية على مدى العقود القليلة الماضية انتباها متزايدا من قبل الباحثين في علم النفس الايجابي

ادرجت العديد من المؤسسات السعادة بوصفها مؤشراً مهماً على رفاهية الشعوب والدول

عرف قاموس علم النفس القناعة بوصفها احد الظواهر النفسية القيمة الى جانب الرضا والامل والتفاؤل والسعادة والرفاهية

ان القناعة هي الدرجة المرتفعة من الرضا، ودرجة

تعد القناعة إحدى الانفعالات المعقدة بدرجة كبيرة، لأنها تنشط بدرجة أساسية الاستجابات العصبية والمعرفية والحركية

هي الشعور بالرضا المستمد من الحصول على الموارد المطلوبة للحياة (مكان للسكن، والمال، والعمل، والصحة... وغيرها) التي ترتبط بمشاعر الرفاهية

ظهر انفعال القناعة كأحد الانفعالات الأساسية بدرجة دالة احصائياً عند مستوى دالة 0.01

يجب تصنيفه القناعة كأحد الانفعالات الأساسية، وانها من الانفعالات اليقظة التي تتضمن الوعي والانفتاح على الخبرات المؤقتة

ان القناعة ميزة ثابتة وتكيفية، تمنح الفرد القدرة على التفكير بشكل واسع على المدى الطويل، فهي تعمل على تلطيف الظروف الضاغطة لدى الافراد، ودمج المعلومات وتشكيل وجهات النظر المتعددة حول العالم المحيط بهم

لـ 46 طالبا جامعيًا (تم قياسها في ضوء الاستماع الى موسيقى او فلم من اجل اثاره انفعالاتهم)، تباين في معدلات ضربات القلب، ونشاط الجهاز الوعائي الدموي، والفترات الزمنية لضغط الدم الانقباضي، والنشاط الكهربائي عن طريق الجلد) ووفقا لذلك ظهر انفعال القناعة كأحد الانفعالات الأساسية بدرجة دالة احصائياً عند مستوى دالة 0.01، (Stephens et al). مما يقدم ذلك دليل على وجود الحالة الفسيولوجية والمؤقتة للقناعة. وتعد مثل هذه الدراسات مهمة في تطوير مفهوم القناعة عن طريق التحديد المفيد للاختلافات الدقيقة بين المكونات المؤقتة والثابتة لها، ولاسيما عندما تكون لحالة القناعة مظهر جسدي لا يمكن رؤيته بصورة مباشرة مقارنة بانفعال السعادة الذي تكون مظاهره الجسمية واضحة. ودعمت الدراسات التكوينية لعالم النفس ايكمان (Ekman 1993) فكرة انه يجب تصنيف القناعة كاحدى الانفعالات الأساسية، وانها من الانفعالات اليقظة التي تتضمن الوعي والانفتاح على الخبرات المؤقتة (Fredrickson, 1998).

من ناحية أخرى ، نقترح ان القناعة ميزة ثابتة وتكيفية، تمنح الفرد القدرة على التفكير بشكل واسع على المدى الطويل، فهي تعمل على تلطيف الظروف الضاغطة لدى الافراد، ودمج المعلومات وتشكيل وجهات النظر المتعددة حول العالم المحيط بهم (Fredrickson, 1998). لذا تقترح نظرية التوسعة والبناء في الانفعالات الايجابية لكل من (Fredrickson & Branigan, 2005) ان هذه الانفعالات تزيد من الروابط الاجتماعية، وبدورها تيسر من المرونة العقلية، وزيادة القدرة على حل المشكلات، وتجاوز انماط التفكير التقليدية وغير الخلاقة. كذلك وجد في احدي الدراسات التي عرضت فلم حول اثاره القناعة والضحك بان هذه الانفعالات الايجابية لها تأثيرات على انعاش الاوعية الدموية مثل ضغط الدم وضربات القلب وزيادة النبضات وارسالها الى الاصابع، وهذا ما يسمح باتساع عمليات التفكير والفعل الايجابي في حين نجد ان الافلام الحزينة لها مردودات عكسية في كثير من الاحيان ولاسيما التي تثير الخوف والقلق الشديد (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000).

وبهذا الصدد قمنا بتصميم وتطوير مقياس القناعة الذي تكون من (10 فقرات)، يتم قياسها بطريقة ليكرت وفق سبع بدائل للاجابة تمتد من البديل (موافق بدرجة شديدة) ويعطى له سبع درجات الى (غير موافق بدرجة شديدة) الذي يمنح درجة واحدة، ويتكون المقياس من فقرات تهتم بقياس القناعة (الفقرة: 1-3-4-6-8-9) وفقرات تتضمن محتوى سلبي تهتم بقياس عدم الرضا الذاتي (الفقرة: 2-5-7-10)، وتتراوح درجات الاجابة على المقياس بين (7 درجات كادنى درجة يمكن الحصول عليها ، و(70) درجة كاعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب. وظهر بعد اجراء التحليل العاملي على هذه الفقرات انها تنقسم على عاملين، إذ يتمثل العامل الاول بالتقييم المعرفي والانفعالي (تقييم الفرد المؤقت لدرجة قناعته بالحياة) ويتحدد بالفقرة (1-2-3-4-5-6)، وتمثل العامل الثاني بالتقييم الوجداني - الفسيولوجي (تقييم الفرد لمستوى قناعته اعتمادا على حاجاته الفسيولوجية وشعوره بالراحة الجسمية) ويتحدد بالفقرة (7-8-9-10)، وظهر ان هذا العاملان مرتبطان بمعامل ارتباط 0.54. وتبين ان المقياس يتمتع بثبات مرتفع، إذ بلغ الثبات بطريقة الفاكرونباخ 0.89، في حين ظهر ثبات مجال التقييم المعرفي 0.88 وثبات مجال التقييم الفسيولوجي 0.80.

ترجمة مقياس القناعة

1. في هذا الوقت، انا اشعر بالسيطرة على حياتي At this time I feel in control of my life

2. انا غير سعيد لان هناك اشياء في حياتي اود القيام بها (لم استطع القيام بها لحد الآن) I am

..unhappy because there are other things in my life I would like to be doing

3. اشعر بالمودة اتجاه نفسي I feel love towards myself.

4. وفقا لقناعتي اجد ان جميع احتياجاتي تم الاهتمام بها (اشباعها) All of my needs for contentment have been taken care of

5. اشعر بعدم تحقيق لما اريد انجازة لنفسي I feel unfulfilled with what I am achieving . in my life

6. اشعر بالقناعة I feel content.

7. اشعر بالضغط I feel stressed out.

8. انا شخص هادئ I am calm.

9. اكتافي مسترخية My shoulders are relaxed.

10. يشعر جسدي بالتوتر My body feels tense.

ان هذه الانفعالات تزيد من الروابط الاجتماعية، وبدورها تيسر من المرونة العقلية، وزيادة القدرة على حل المشكلات، وتجاوز انماط التفكير التقليدية وغير الخلاقة

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsyContentTest.pdf>

جائزة الغالي أحرشاوي لشبكة العلوم النفسية العربية 2018

دعوة لتقديم الترشيحات

شروط الترشح للجائزة

www.arabpsynet.com/Prizes/Prize2018/APNprize2018.pdf

ارتباطات ذات صلة

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com/arabpsynet.php?p=2>

دليل جائزة شبكة العلوم النفسية على الفاييس بوك

<https://www.facebook.com/Arabpsynet-Award-289735004761329/?ref=bookmarks>

شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

شعـن: انجازات خمسة عشرة عاماً من العطاء "

(التأسيس العام 2000 الاطلاق على الويب العام 2003)

الكتـاب السنـوي الخاـمس

تحميل الكتاب

- التحميل من موقع " شبكة العلوم النفسية العربية "

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

اشترائـك كـتـابـات الـدعـم فـي اصـدارات الـشـبـكة

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

خدمات الاعلان بالمتجر الإلكتروني

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=39&controller=category&id_lang=3