

مقياس الانسجام في الحياة



ali.salih@qu.edu.iq

د. سيدي أحمد ساتيكيو د. أمينجوسيتتكين

تركيا - جامعة أرتهين كوره - كلية التربية قسم الارشاد النفسي

ترجمة : أستاذ مساعد علي محمد الرحيم صالح: العراق - جامعة القادسية

يشعر البشر برغبة العيش في بيئة اجتماعية متكاملة، وهذا ما نصفه بالانسجام الذي هو "علاقات ودية أو تعاونية بين الناس، بحيث تكون التفاعلات الاجتماعية منسجمة وخالية من النزاعات" (American Psychological Association, 2005)، ويعد الانسجام مفتاح عيش الأفراد في توازن مع بيئتهم الخاصة، إذ يعتبر التوازن والمرونة فضائل مهمة في تحقيق الانسجام بين الجوانب المختلفة داخل العالم، لذلك فإن طبيعة الانسجام في حد ذاتها عبارة عن علاقات يزدهر فيها الأفراد في ضوء الدعم المتبادل والاعتماد (Li, 2008). وبهذا فإنه وفقاً لمنظور الرفاهية النفسية، يتم قبول مفهوم الانسجام كبنية كلية تؤكد على التوازن والمرونة عند التعامل مع القضايا الاجتماعية والبيئية.

يتضمن الانسجام قيماً وأحكاماً مختلفة وفقاً للثقافة التي ينتمي إليها الأفراد، لذا من المهم التعرف على القيم الثقافية من أجل الوصول إلى فهم أفضل للانسجام، وهذا ما تمت مناقشته في النماذج التي اقترحتها هوفستد (1980) عبر تصنيف أنظمة القيم الثقافية، لاسيما تصنيف الفردية مقابل الجمعية (في المجتمعات الفردية، ينصب التركيز على الإنجازات الشخصية وحقوق الأفراد، ومن المتوقع أن يقوم الأشخاص بالدفاع عن حقوقهم وأسرهم واختيار انتماءاتهم، وفي المقابل، نجد أن في المجتمعات الجمعية، يتصرف الأفراد في الغالب كأعضاء في مجموعة أو منظمة متماسكة ومستمرة مدى الحياة)، وعلى الرغم من شعبية هذا النموذج في الثمانينيات، إلا أن الأبحاث الحديثة أظهرت نتائج متناقضة، وأصبح يُنظر إلى بُعد القيمة الثقافية للفردانية-الجماعية على أنه يشمل أهدافاً وطرقاً مختلفة في تطوير الذات ((Greenfield, 1994; Markus, Mullally, & Kitayama, 1997)) اقترح بعد ذلك ماركوس وكيثاياما (1991) نموذجاً للذات يتم فيه تقسيم الإدراك الذاتي إلى مكونين متميزين: الذات المستقلة والمتراطة. وفقاً للنموذج المستقل الذي يظهر في الثقافات الغربية، يُفترض أن تكون الذات كياناً مستقلاً ومحدوداً وفريداً، حيث يكون الهدف الأساسي للسلوك هو التأثير على الأفراد الآخرين أو العوامل البيئية بما يتماشى مع احتياجات الفرد وأهدافه، ومن ناحية أخرى، نجد أن الذات ككيان مترابط يكون فيها الهدف الأساسي للسلوك تنظيم احتياجات الفرد وأهدافه بما يتماشى مع توقعات الآخرين وليس احتياجات الفرد نفسه.

أنه بحسب ماركوس وكيثاياما (1991) يكون التفسير الذاتي المستقل شائع في الثقافات الغربية (خاصة أمريكا الشمالية)، في حين أن التفسير الذاتي المترابط أكثر شيوعاً في الثقافات غير الغربية مثل أجزاء من آسيا وأفريقيا وأمريكا الوسطى والجنوبية. وبذلك نجد أن الاستقلالية في المجتمعات الغربية تكون العنصر الرئيس في تحقيق السعادة (Campbell, 1981; Diener & Diener, 1995) بينما نجد أن الانسجام الاجتماعي (المتراطة) يكون الشاغل الرئيس في تحقيق السعادة في المجتمعات الجمعية، وأنه

يشعر البشر برغبة العيش في بيئة اجتماعية متكاملة، وهذا ما نصفه بالانسجام الذي هو "علاقات ودية أو تعاونية بين الناس، بحيث تكون التفاعلات الاجتماعية منسجمة وخالية من النزاعات

يعتبر التوازن والمرونة فضائل مهمة في تحقيق الانسجام بين الجوانب المختلفة داخل العالم

طبيعة الانسجام في حد ذاتها عبارة عن علاقات يزدهر فيها الأفراد في ضوء الدعم المتبادل والاعتماد

وفقاً لمنظور الرفاهية النفسية، يتم قبول مفهوم الانسجام كبنية كلية تؤكد على التوازن

من المرجح أن يكون الحفاظ على علاقات اجتماعية منسجمة والعمل لصالح الجماعة يكون له الأولوية على الاستقلالية وإثبات التفوق أو التفرّد.

الانسجام في الحياة:

يرتبط الانسجام بشكل أساسي بالرفاهية الذاتية مع وجود اختلافات طفيفة في تقييم الرفاهية. تعرف الرفاهية الذاتية (SWB) باعتبارها واحدة من أكثر المفاهيم التي تمت دراستها على نطاق واسع في علم النفس الإيجابي بوصفها الكيفية التي يقيم في ضوءها الشخص حياته فيما يتعلق بأربعة جوانب منفصلة، هي: الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، و الرضا عن المجال (تقدير دائم لجانب معين من جوانب الحياة) (Diener, Suh, Lucas, and Smith; 1999). يشير الوجدان الإيجابي - السلبي إلى مقدار المشاعر السارة وغير السارة التي يشعر بها الناس في حياتهم وكلاهما يشكلان تقييم المكون العاطفي للرفاهية الذاتية SWB ، في حين أن الرضا عن الحياة والرضا عن المجال يعتبران من المكونات المعرفية للرفاهية الذاتية SWB، وهما يتمثلان في معتقدات الفرد حول جودة حياته. وفقاً لدينر (1994) ، يشير الرضا عن الحياة إلى عملية إصدار الأحكام التي يقارن في ضوءها الأفراد ظروف حياتهم المدركة بالمعايير التي يفرضونها على أنفسهم والتي تكون فريدة لكل شخص. ورغم ذلك ، جادل كجيل وزملاؤه (2013) أن هذا المفهوم قد يميز وجهة نظر محددة للرفاهية المعرفية، ولأن الرضا عن الحياة يشكل أحد الجوانب المهمة للرفاهية المعرفية بدلاً من المفهوم الشامل، اقترح كجيل وزملاؤه (2013) أن الانسجام في الحياة يمكن أن يكمل الرضا عن الحياة.

يشير الانسجام في الحياة إلى "تقييم شامل ومتكامل حول ما إذا كانت حياة الفرد تتطوي على التوازن، والقبول اليقظ القائم على عدم الحكم، والتوافق مع الحياة والتناغم معها" (Garcia et al., 2014) ويعتمد تطوير الانسجام في الحياة على الجوانب المعرفية للأداء النفسي مثل الالتزام العقلي الإيثاري (Dambrun&Ricard 2011) ، والتحكم الثانوي للتركيز المناسب (Morling&Evered 2006)، وعدم الحكم، والتكيف اليقظ (Kabat- Zinn, 2004) ، والمرونة العقلية (Kashdan&Rottenberg 2010). وستشرح أهميتها وفق الآتي:

افترض دامبرون وريكارد (2011) نموذجًا نظريًا ترتبط فيه الرفاهية بجانبين مختلفين نوعياً للوظيفة النفسية للذات. لقد اقترحا أن إدراك الذات ككيان ثابت ومستقل يؤدي وظيفة نفسية تتمحور حول الذات مما يؤدي إلى الاقتراب من الأشياء والخبرات المقبولة وتجنب الأشياء غير السارة أو المهددة، على العكس من ذلك ، تظهر الوظيفة النفسية غير الأناثية (المترابطة-الايثارية) عندما يُنظر إلى الذات على أنها مرنة ومتصلة بقوة مع الآخرين وجميع العناصر الموجودة في البيئة.

وضع مورلي نجويفريد، 2006 التحكم الثانوي باعتباره مفهوماً ملائماً يركز على جانبين رئيسيين هما "تعديل الذات" و "قبول البيئة" ؛ بمعنى آخر ، يشمل التحكم الثانوي قبول الموقف كما هو وتعديل الذات لتناسب هذا الموقف. وبهذا فإن التحكم الثانوي يؤدي إلى الرفاهية لأنها تعزز مشاعر الترابط (Morling et a, 2002)

إن على عكس من الرضا عن الحياة، يتضمن الانسجام في الحياة مفاهيم مثل اليقظة والمرونة النفسية، تتضمن اليقظة قبول التجارب الداخلية والخارجية فور حدوثها دون الحكم على تلك التجربة أو التوسع فيها (Kabat-Zinn, 1994)، من ناحية أخرى ، يتم تصوير المرونة النفسية كعملية تنظيمية للتكيف مع المتطلبات الظرفية المتغيرة، وإعادة تنظيم وجهة النظر المتغيرة للموارد العقلية ، والحفاظ على التوازن بين الرغبات والاحتياجات ومجالات الحياة (Kashdan&Rottenberg, 2010)، إذا أن كل من اليقظة والمرونة النفسية المرتبطة بالانسجام في الحياة، يؤكدان على أن البشر لديهم القدرة على التكيف

من المهم التعرف على القيم الثقافية من أجل الوصول إلى فهم أفضل للانسجام

نجد أن في المجتمعات الجمعية، يتصرف الأفراد في الغالب كأعضاء في مجموعة أو منظمة متماسكة ومستمرة مدى الحياة

أصبح يُنظر إلى بُعد القيمة الثقافية للفردانية-الجماعية على أنه يشمل أهدافاً وطرقاً مختلفة في تطوير الذات

بحسب ماركوس وكيتاياما (1991) يكون التفسير الذاتي المستقل شائع في الثقافات الغربية (خاصة أمريكا الشمالية)، في حين أن التفسير الذاتي المترابط أكثر شيوعاً في الثقافات غير الغربية مثل أجزاء من آسيا وأفريقيا وأمريكا الوسطى والجنوبية

نجد أن الاستقلالية في المجتمعات الغربية تكون

مقياس الانسجام في الحياة:

قدم كجيل وزملاؤه، 2016 مقياس يتكون من خمسة فقرات تهتم بقياس جودة حياة الفرد في ظل طبيعة علاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين. يتم الإجابة على المقياس بطريقة ليكرت، وفق سبعة بدائل تمتد من (أوافق بشدة=7 درجات) إلى (لا أوافق بشدة=1 درجة). وقد بلغت درجة ثبات المقياس بإعادة الاختبار (0.77) درجة، في حين تم التأكد من صدق المقياس في ضوء الاتساق الداخلي للمقياس، وارتباطه إيجابيا مع مقياس الرفاهية النفسية والسعادة والرضا، وارتباطه سلبيا مع مقياس مشكلات الصحة النفسية.

*المقياس باللغة الانجليزية:

- My lifestyle allows me to be in harmony .
- Most aspects of my life are in balance .
- I am in harmony .
- I accept the various conditions of my life.
- I fit in well with my surroundings.

- ترجمة المقياس إلى العربية:

1. أسلوب حياتي يسمح لي أن أكون في انسجام.
2. معظم جوانب حياتي متوازنة .
3. أنا في انسجام .
4. أقبل بشروط حياتي المختلفة .
5. أنا أتوافق بشكل جيد مع بيئتي.

يكتب المصدر كالاتي:

ساتيكي، سيدي أحمد وتكين، أمين جوسيت(2022). مقياس الانسجام في الحياة. ترجمة علي عبد الرحيم صالح. مؤسسة العلوم النفسية العربية: تونس.

المصادر

- American Psychological Association. (2015). APA Dictionary of Psychology (2nd Ed.). Washington: American Psychological Association.
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: a theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. Review of General Psychology, 15(2), 138.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social Indicators Research, 31(2), 103-157.
- Greenfield, P. M. (1994). Video games as cultural artifacts. Journal of Applied Developmental Psychology, 15(1), 3-12.
- Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. International Studies of Management & Organization, 10(4), 15-41.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go. New York: There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday

نجد أن الانسجام الاجتماعي (المترايب) يكون الشاغل الرئيس في تحقيق السعادة في المجتمعات الجمعية، وأنه من المرجح أن يكون الحفاظ على علاقات اجتماعية منسجمة والعمل لصالح الجماعة يكون له الأولوية على الاستقلالية وإثبات التفوق أو التفرد.

يشير الوجدان الإيجابي - السلبي إلى مقدار المشاعر السارة وخير السارة التي يشعر بها الناس في حياتهم وكلاهما يشكّلان تقويم المكون العاطفي للرفاهية الذاتية SWB

أن الرضا عن الحياة والرضا عن المجال يعتبران من المكونات المعرفية للرفاهية الذاتية SWB، وهما يتمثلان في معتقدات الفرد حول جودة حياته

على عكس من الرضا عن الحياة، يتضمن الانسجام في الحياة مفاهيم مثل اليقظة والمرونة النفسية

Life. Hyperion.

- Kabat-Zinn, J. (2004). Bringing mindfulness to medicine: An interview with Jon
- Kabat-Zinn, PhD. Interview by Karolyn Gazella. *Advances in Mind-Body Medicine*, 21(2), 22-27.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kjell, O. N. E., Nima, A. A., Sikström, S., Archer, T., & Garcia, D. (2013). Iranian and Swedish adolescents: differences in personality traits and well-being. *PeerJ*, 1, e197.
- Kjell, O.N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The Harmony in Life Scale complements the Satisfaction with Life Scale: expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893-919.
- Li, C. (2008). The philosophy of harmony in classical confucianism. *Philosophy Compass*, 3(3), 423-435.
- Markus, H. R., Mullally, P. R., & Kitayama, S. (1997). Selfways: Diversity in modes of cultural participation, In Emory symposia in cognition (vol. 7, pp. 13-61). Cambridge: Cambridge University Press.
- Morling, B., & Evered, S. (2006). Secondary control reviewed and defined. *Psychological Bulletin*, 132(2), 269-296.
- Morling, B., & Evered, S. (2006). Secondary control reviewed and defined. *Psychological Bulletin*, 132(2), 269-296..
- Morling, B., Kitayama, S., & Miyamoto, Y. (2002). Cultural practices emphasize influence in the United States and adjustment in Japan. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 311-323.

ارتباط كامل النص:

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

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رفيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

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

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2022 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار الثاني عشر)

الشبكة تدخل عامها 22 من التأسيس و 20 على الوبج

22 عاما من الكبح... 20 عاما من المنجزات

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

تتضمن اليقظة قبول التجارب
الداخلية والخارجية فور
حدوثها دون الحكم على تلك
التجربة أو التوسع فيها

يتم تصوير المرونة النفسية
كعملية تنظيمية للتكيف مع
المتطلبات الطرفية المتغيرة،
وإعادة تنظيم وحدة النظر
المتغيرة للموارد العقلية،
والحفاظ على التوازن بين
الرتبانات والاحتياجات ومجالات
الحياة

قدم كجيل وزملاؤه، 2016
مقياس يتكون من خمسة
فقرات تهتم بقياس جودة حياة
الفرد في ظل طبيعة علاقته
الاجتماعية المتبادلة مع
الأخرين