

مقياس هارتلاند (HFS) للعفو عن الذات، والآخرين، والمواقف

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

أسلي بوجاي - أيهان ديمير - راكيل ديليفي
ترجمة: علي عبد الرحيم صالح
مدير مركز الارشاد النفسي
في جامعة القادسية - العراق

ali_psycho5@yahoo.com



مقدمة:

ازداد الاهتمام بمفهوم العفو بشكل كبير في العقود القليلة الماضية، إذ وجدت العديد من الدراسات حول العفو بأنه يرتبط مع مجموعة متنوعة من مؤشرات الصحة النفسية والعقلية بما في ذلك الغضب (Freedman & Enright, 1996; Thompson, Snyder, Hofman, Michael,) (Rasmussen, & billings, 2005) والعار والذنب والكمالية (mccann, 2009) واجترار التفكير (ysseldyk, matheson, & Anisman, 2007) والانتاب والقلق (maltby, macaskill, &) (Day, 2001)

ازداد الاهتمام
بمفهوم العفو بشكل كبير
في العقود القليلة الماضية،
إذ وجدت العديد من
الدراسات حول العفو بأنه
يرتبط مع مجموعة متنوعة
من مؤشرات الصحة النفسية
والعقلية بما في ذلك
الغضب والعار والذنب
والكمالية واجترار التفكير
والانتاب والقلق

ويعد العفو مفهوم متعدد الأوجه، وتم اختياره بصورة أساسية كنزعة أو حالة. يشير العفو النزوعي إلى أنه سمة تنسم بالاستقرار على مر الزمن والسياقات البيئية (Worthington, 2005) أما العفو كحالة فيشير إلى الصفح عن حدث مؤلم معين ويتغير اعتماداً على الموقف الخارجي وعوامل أخرى مثل التوقيت، ونوع الاثم... وغيرها. واستناداً على هذا الفرق، تم تطوير مجموعة من المقاييس لتعرف العفو النزوعي ispositional forgiveness مثل مقياس العفو عن الذات والآخرين (mauger,) (Perry, freeman, grove, mcbride, & mckinney, 1992) ومقياس الاثم المتعلق بالدوافع البيئشخصية لقياس العفو كحالة (mccullough, Rachal, Sandage, Worthington,) (Jr., Brown, & Hight, 1998) ويوجد توجه في الأدب النفسي ميل نحو قياس اشكال معينة من العفو بدلا من تعرف العفو بصورة كلية.

كذلك تم قياس هذا المفهوم اعتماداً على تقديم العفو سواء كان للذات أو الآخرين (enright & the human Development Study group, 1996) ويركز العفو عن الآخرين على مقدار الاذى الذي واجهه الفرد، في حين يركز العفو عن الذات على المشاعر التي ظهرت نتيجة اذاء الآخرين أو الذات. بعبارة أخرى، يظهر العفو عن الآخرين، نتيجة استجابة الفرد السلبية تجاه الآخرين ومحاولة الصفح عنهم ؛ أما العفو الذاتي فيتضمن التخفيف من ردود الفعل السلبية (مثل الغضب واللوم والكرهية) تجاه الذات. تركز معظم المقاييس النفسية للعفو في الأدبيات على تقييم العفو عن الآخرين (على سبيل المثال، قائمة انرايت للعفو ، ومقياس العفو المحتمل) في حين يوجد مقياسان للعفو عن الذات والآخرين مثل مقياس العفو عن الذات والآخرين للباحث موجر (mauger, et al., 1992) وقائمة العفو المتعدد الابعاد للباحثين نانغني، وفي، وراينزميث، ويون، ولي (Tangney, fee, Reinsmith, boone, &) (lee, 1999)

يشير العفو
النزوعي إلى أنه سمة تنسم
بالاستقرار على مر الزمن
والسياقات البيئية

كذلك توجد مقاييس قليلة لتعرف العفو عن الحالات التي تتجاوز قدرة الفرد في السيطرة عليها (مثل

المرض، والكوارث الطبيعية، وما إلى ذلك) وظهر في الآونة الأخيرة، مقياس هارتلاند للعفو The Heartland forgiveness Scale (HFS; thompson, et al.,2005) وطور هذا المقياس لتعرف العفو بكافة ابعاده، وهو مقياس فريد من نوعه ، بمعنى أنه هو أول مقياس يهتم بتعرف العفو النزوعي للذات والآخرين والمواقف سوية.

يتألف هذا المقياس من ثلاثة مستويات فرعية، لكل منها ستة بنود او فقرات. يتضمن العفو عن الذات فقرات تهتم بتعرف الاتجاهات السلبية مثل العار والذنب والخطيئة نحو الذات. ويتضمن مقياس العفو عن الآخرين مجموعة من الفقرات التي تهتم بتعرف الاتجاهات السلبية مثل الانتقام، والإحباط، والحقد نحو المعتدي. بينما يتضمن المقياس الفرعي للعفو في المواقف على فقرات تتعلق باللوم أو الموافقة للظروف والأحداث السلبية غير القابلة للتحكم (مثل المرض أو الكوارث الطبيعية).

وجد تومبسون، وزملاؤه (Thompson, et al. 2005) أن المقياس كان له خصائص سيكومترية مقبولة عندما قام بتطبيقه على ست عينات مختلفة من طلبة الجامعة، وقد زوده ذلك بدليل حول صدق المقياس. وجد تومبسون، وزملاؤه (2005) ان العفو يرتبط بدرجة سلبية مع اجترار التفكير والانتقام والكراهية، في حين ارتبط بدرجة ايجابية مع المرونة المعرفية والوجدان الايجابي والشرد الذهني (صرف الانتباه) ، وتم استعمال مقياس هارتلاند في البلدان الناطقة باللغة الإنجليزية (Day & maltby, 2005) وتمت ترجمته الى اليابانية (Osanai & furukawa, 2005) والتايبانية (lee& Chen, 2009) الا انه لا توجد معرفة كافية تتعلق بصدق العامل البنائي والبين ثقافي لهذا المقياس بسبب حداثة بناءه وتطبيقه.

بنية المقياس

يتكون المقياس من 18 فقرة موزعة على ثلاثة مقاييس فرعية، لكل منها ست فقرات، يتمثل المقياس الفرعي الاول من العفو عن الذات forgiveness of self (على سبيل المثال، " على الرغم من شعوري بالسوء في بداية ارتكابي للخطأ ، فانه بمرور الوقت أستطيع أن اتسامح معي نفسي)، والعفو عن الآخرين forgiveness of others (على سبيل المثال، اواصل معاقبة الشخص الذي اعتقد بانه فعل الشيء الخاطيء) العفو في المواقف forgiveness of situations (على سبيل المثال،" عندما تصبح الأمور خاطئة لأسباب لا يمكن السيطرة عليها، اوجه الأفكار السلبية نحوها) .

التصحيح

يطلب من المستجيبين في هذا المقياس الاستجابة بطريقة تعكس كيفية استجاباتهم للاخطاء والانتهاكات في ضوء التأشير على مدرج سباعي، يبدأ من البديل (لا تنطبق علي ابدا) ويعطى له درجة واحدة، وينتهي بالبديل (تنطبق علي دائما) ويعطى له سبعة درجات، وتعكس الدرجة المرتفعة لكل فرع اتسام الفرد بالعفو المتعلق به؛ ويجب الانتباه الى ان المقياس يتضمن مجموعة من الفقرات العكسية، التي تتمثل بـ الفقرة (2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17). تشير اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب الى اتسامه بالعفو والصفح عن الآخرين بدرجة مرتفعة، في حين تشير الدرجة المتدنية الى اتسام الفرد بالحقد والضغينة والرغبة في الانتقام. وتدل الفقرات من (1-6) على مقياس العفو عن الذات، وتشير الفقرات من (7-12) على مقياس العفو عن الآخرين، في حين تدل الفقرات من (13-18) على

اما العفو كحالة فيشير إلى الصفح عن حدث مؤلم معين ويتغير اعتمادا على الموقف الخارجي ومحامل أخرى مثل التوقية، ونوع الأثم... وغيرها

يوجد توجه في الأدب النفسي ميل نحو قياس اشكال معينة من العفو بدلا من تعريف العفو بصورة كلية.

يركز العفو عن الآخرين على مقدار الاذى الذي واجهه الفرد، في حين يركز العفو عن الذات على المشاعر التي ظهرت نتيجة ايداء الآخرين أو الذات

الصدق والاتساق الداخلي للمقياس:

نكر طومسون وزملاؤه (2005) ان مقياس هارتلاند يتسم بثبات الاتساق الداخلي، الذي بلغ (0.75) لمجال العفو عن الذات، و (0.79) لمجال العفو عن الاخرين، و (0.79) للعفو في المواقف، في حين تبلغ درجة الاتساق الداخلية للمقياس ككل (0.87)، اما درجة ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار بعد اعادة التطبيق بفاصل زمني 3 اسابيع، فانها بلغت (0.72) للمجال المتعلق بالذات، و (0.73) للمجال المتعلق بالآخرين، و (0.77) للمجال المتعلق بالمواقف، و (0.83) للمقياس ككل. كذلك وجد طومسون وزملاؤه (2005) ان مقياس هارتلاند للعفو ارتبط مع مقياس موجر وزملاؤه (1992) (Mauger, et al.'s) للعفو عن الذات والآخرين بمعامل ارتباط تراوح من (0.23-0.61) كذلك ارتبط بقائمة العفو المتعدد الابعاد بمعامل ارتباط تراوح بين (0.24-0.47)

ترجمة مقياس هارتلاند للعفو (النسخة الانجليزية)

Thompson, I. y., Snyder, C. R., Hoffman, I., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, I. S. (2005) Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-35

النص الانجليزي / النص العربي

1 Although I feel bad at first when I mess up, over time I can give myself some slack

على الرغم من شعوري بالسوء في بداية ارتكابي للخطأ ، فانه بمرور الوقت أستطيع أن اتسامح معي نفسي .

2 I hold grudges against myself for negative things I've done

احمل الضغينة ضد نفسي لما فعلته من اشياء سلبية.

3 Learning from bad things that I've done helps me get over them

التعلم من الاشياء السيئة التي قمت بها يساعدني في التغلب عليها.

4 It is really hard for me to accept myself once I've messed up

من الصعب حقا بالنسبة لي السماح لنفسي بارتكاب الخطأ مرة ثانية.

5 With time I am understanding of myself for mistakes I've made

بمرور الوقت، اعطي نفسي الفهم حول الاخطاء التي قمت بها.

6 I don't stop criticizing myself for negative things I've felt, thought, said, or done

أنا لا أتوقف عن انتقاد نفسي لأشياء سلبية التي شعرت ، او فكرت ، أو قمت بها.

7 I continue to punish a person who has done something that I think is

wrong.

اواصل معاقبة الشخص الذي اعتقد بانه فعل الشيء الخاطيء

8 With time I am understanding of others for the mistakes they've made

بمرور الوقت، أفهم الاخرين الاخطاء التي قاموا بها.

ظهر في الآونة

الأخيرة، مقياس هارتلاند

للعفو وطور هذا المقياس

لتعريف العفو بكافة ابعاده

يتألف هذا

المقياس من ثلاثة مستويات

فرعية، لكل منها ستة بنود

او فقرات. يتضمن العفو

عن الذات فقرات تهتم

بتعريف الاتجاهات السلبية

مثل العار والذنب والخطيئة

نحو الذات

يتضمن مقياس

العفو عن الاخرين مجموعة

من الفقرات التي تهتم

بتعريف الاتجاهات السلبية

مثل الانتقام، والإحباط،

والحقد نحو المعتدي

I continue to be hard on others who have hurt me 9

استمر بان اكون قاسيا على الاخرين الذي أدوني او جرحوني.

Although others have hurt me in the past, I have eventually been able 10

.to see them as good people

على الرغم من أن الناس الاخرين سبوا لي الاذى في الماضي، إلا اني تمكنت في النهاية من رؤيتهم كأشخاص طبيين.

If others mistreat me, I continue to think badly of them 11

اذا اساء الاخرين التصرف معي، فانا استمر بالتفكير السيء حولهم (مثل ضربهم).

When someone disappoints me, I can eventually move past it 12

عندما يخيب شخصا ما ظني به، فانا استطيع تجاوز ذلك في نهاية الامر.

When things go wrong for reasons that can't be controlled, I get stuck 13

.in negative thoughts about it

عندما تصيح الأمور خاطئة لأسباب لا يمكن السيطرة عليها، فاني اوجه الأفكار السلبية نحوها.

With time I can be understanding of bad circumstances in my life 14

انا استطيع مع مرور الوقت أن اتفهم الظروف السيئة في حياتي.

If I am disappointed by uncontrollable circumstances in my life, I 15

continue to think negatively about them

اذا اصبحت خائب الظن بسبب الظروف التي لا استطيع التحكم بها في حياتي، فان اواصل التفكير السلبي حولها.

.I eventually make peace with bad situations in my life 16

انا في نهاية كل مشكلة ، ابادر بالسلام مع المواقف السيئة في حياتي.

It's really hard for me to accept negative situations that aren't 17

anybody's fault

ان من الصعب حقا بالنسبة لي قبول المواقف السلبية التي هي ليس من خطأ أي شخص.

Eventually I let go of negative thoughts about bad circumstances that 18

are beyond anyone's control

في نهاية الامر أنا ترك الأفكار السلبية حول الظروف السيئة، التي هي أبعد من سيطرة اي شخص عليها.

*** **

يتكون المقياس

من 18 فقرة موزعة على

ثلاثة مقاييس فرعية، لكل

منها ستة فقرات، يتمثل

المقياس الفرعي الاول من

العفو عن الذات

ذكر طومسون

وزملاؤه (2005) ان

مقياس هارتلاند يتسم بثبات

الاتساق الداخلي، الذي بلغ

(0.75) لمجال العفو عن

الذات، و (0.79) لمجال

العفو عن الاخرين،

و(0.79) للعفو في

المواقف

تأسيس " وحدة الترجمة في التراث النفساني العالمي "

دعوة للعضوية

نعززم في مؤسسة العلوم النفسانية العربية تأسيس " وحدة الترجمة في التراث النفساني العالمي " بهذه المناسبة يشرفني دعوة الاساتذة الكرام من أطباء نفسانيين وعلماء نفس الراغبين الانضمام الى

هذه الوحدة البحثية والعمل معها. تكرم التواصل معنا على بريد الشبكة الالكتروني :

arabpsynet@gmail.com

وارسال سيرهم العلمية (حسب النموذج التالي)

<http://arabpsynet.com/cv/cv.htm>

انا بكم نرفق ومعكم نسير الدروب رفعة بالعلوم النفسانية وخدماتها الصحية في اوطاننا