

إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة ( Cope Brief )	العنوان:
مجلة الساتل - جامعة مصراتة - ليبيا	المصدر:
المنصوري، أبوبكر مفتاح	المؤلف الرئيسي:
س8، ع11	المجلد/العدد:
نعم	محكمة:
2014	التاريخ الميلادي:
ديسمبر	الشهر:
83 - 109	الصفحات:
766573	رقم MD:
بحوث ومقالات	نوع المحتوى:
HumanIndex	قواعد المعلومات:
المقاييس النفسية، مقياس " Cope Brief "، المشكلات الاجتماعية، الضغوط النفسية	مواضيع:
<a href="http://search.mandumah.com/Record/766573">http://search.mandumah.com/Record/766573</a>	رابط:

# إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة (Brief COPE)

د. أبوبكر مفتاح المنصوري  
كلية الآداب - جامعة عمر المختار

يعتبر موضوع التعامل مع الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها من أكثر الموضوعات بحثاً ودراسة في علم النفس المعاصر (Sommerfield & McCrae, 2000). ويحتوي الميدان على عدد كبير من أدوات الاختبار والقياس لضغوط ومشاق الحياة اليومية، وأساليب مواجهتها، ثم تصميمها وفقاً لمعايير وتوجهات نظرية وتجريبية مختلفة، وبمستويات متفاوتة من النجاح والانتشار. ففي مراجعة نقدية لمقاييس المواجهة، أحصى سكينر وزملاؤه مائة أداة، لقياس أساليب مواجهة الضغوط، تستخدم مع مختلف المستويات العمرية. كما أحصى 400 أسلوب من أساليب المواجهة، التي تقيسها هذه الأدوات، مما يعكس مدى اتساع وعمق هذا الميدان (Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003).

ومن بين المقاييس الشائعة لقياس أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، حظيت الصيغة المختصرة Brief COPE من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة، التي أعدها كارفر (Carver, 1997)، باهتمام واسع، انعكس من خلال الاستخدام الواسع، والمراجعة المكثفة للمقياس، منذ نشره للمرة الأولى عام 1997. وقد أشار كارفر وزملاؤه إلى ثلاثة أسباب وراء إعدادهم مقياساً جديداً لأساليب التعامل مع الضغوط، رغم العدد الوافر من المقاييس المتوفرة، هذه الأسباب هي:

أولاً: لا يوجد مقياس من المقاييس السابقة تضمن عينات لكل المجالات المهمة من الناحية النظرية.

ثانياً: تفتقر المقاييس السابقة إلى الوضوح في محتوى مفرداتها.

ثالثاً: تم انتقاء مفردات المقاييس السابقة لكونها متنوعة، وتمثل عينات من استجابات المواجهة المحتملة، وليس لكونها تمثل فئات من أساليب المواجهة مثيرة للاهتمام من وجهة نظر النظرية (Carver, Scheir, Weintraub, 1989).

#### مشكلة الدراسة:

إن معظم مقاييس الضغوط النفسية المتاحة باللغة العربية إما معربة عن مقاييس أجنبية، أو أنها استعانت بهذه المقاييس الأجنبية في بنائها، أو حاولت محاكاة بناء هذه المقاييس، مما يعني أنها تعاني من مشاكل هذه المقاييس نفسها، وتطبق عليها الملاحظات السابقة لكارفر وزملائه نفسها. لذلك، اهتمت الدراسة الحالية بإعداد صورة عربية لمقياس كارفر المختصر (Brief COPE)، واختبار لخصائصه السيكومترية من حيث، الصدق، والثبات، والبناء العملي. وتهتم الدراسة الحالية بشكل خاص بمحاولة الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد دلالات ثابتة للصورة العربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة Brief COPE من إعداد كارفر (Carver, 1997)؟.
- هل توجد دلالات صدق للصورة العربية للصيغة المختصرة Brief COPE من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة؟.
- ماهي البنية العاملية للصورة العربية للصيغة المختصرة Brief COPE من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة؟.

#### أهداف الدراسة:

- 1- ترجمة الصيغة المختصرة Brief COPE لمقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة من اللغة الأصلية (الإنجليزية) إلى العربية.
- 2- التحقق من صحة ودقة الترجمة، عن طريق فحص ثبات الترجمة.
- 3- التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس المتمثلة في الصدق والثبات.
- 4- بيان التركيب العملي للصورة العربية للمقياس.

## أهمية الدراسة:

1- تعتبر الصيغة المختصرة (Brief COPE) من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة، من أكثر المقاييس شيوعاً واستخداماً في الدراسات النفسية، لقياس الأساليب التي يستخدمها الناس في التعامل مع ما يواجههم من أحداث ضاغطة. ووفقاً لأحدث المراجعات يقدر عدد هذه الدراسات بما يقارب الـ400 دراسة (Krägeloh, 2011). وكما يذكر سिका Sica فإن هذا المقياس يعتبر من أفضل المقاييس المتوفرة، من وجهتي النظر الكمية والكيفية. فهو يوفر فئات عديدة من أساليب المواجهة الواضحة، والمنبثقة عن نظرية Sica theoretically derived كما أنه يتضمن عدداً من الاستراتيجيات لم ترد في المقاييس الأخرى مثل، اللجوء إلى الدين، والتقبل، واستخدام الفكاهة، والإنكار ( Sica, Novara, Dorz, & Sanavio, 1997, p.1026).

2- تم ترجمة الصيغة المختصرة (Brief COPE) من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة، إلى العديد من اللغات، منها اللغات الفرنسية، والألمانية، والإسبانية، والإيطالية، واليونانية، والبرتغالية، والرومانية، والأستونية، والكرواتية، والصينية، والكورية، والمالوية. وإعداد صورة عربية عن مقياس، يتمتع بمثل هذا الانتشار العالمي والاستخدام الواسع، يجعل من إجراء الدراسات غير الحضارية، ومقارنة نتائج الدراسات حول مواجهة الضغوط، أيسر وأكثر وضوحاً.

3- رغم توفر العديد من الأدوات باللغة العربية لقياس أساليب مواجهة الضغوط، إلا أن الحاجة تبقى لوجود مقياس موجز، تمشياً مع الاتجاه السائد الآن في أن تكون المقاييس النفسية موجزة (أحمد عبد الخالق، سماح الذيب، 2006). وقد كان هذا هو دافع واضع المقياس في إعداد مقياس موجز، يلبي الحاجة العملية لمثل هذه المقاييس في الدراسات النفسية، التي غالباً ما تستخدم بطاريات اختبارات، تحتوي عدداً من المقاييس في آن واحد، مما يرهق المفحوص ويصيبه بالملل.

4- لا شك أن كثرة عدد الأدوات المتوفرة لقياس السلوك تمنح الباحث فرصة الموازنة، والاختيار بين أفضل الأدوات، التي يمكنها أن تلبي أهداف بحثه على أحسن ما يرام.

### مصطلحات الدراسة:

- 1- التعامل النشط، أو الهادف، أو الفعال Active Coping: ويقصد به اتخاذ إجراءات فعالة لإزالة، أو احتواء الحدث الضاغط، كالمبادرة بعمل مباشر على سبيل المثال.
- 2- التخطيط Planning: ويقصد به التفكير في كيفية التعامل مع الحدث الضاغط. ويشمل ذلك إجراءات مثل: اقتراح استراتيجيات للتعامل مع الحدث الضاغط، أو التفكير في الخطوات التي ينبغي اتباعها لمواجهة المشكلة.
- 3- كف الأنشطة المنافسة Suppression of Competing Activities: وتعني تثحية المشاريع والخطط الأخرى جانباً، من أجل التفرغ للتعامل مع الحدث الضاغط.
- 4- طلب الدعم الملموس Seeking of Instrumental Support: ويعني طلب النصيحة، أو المعلومة، أو المساعدة. (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, p.269)
- 5- طلب الدعم العاطفي Seeking of Emotional Support: ويعني الحصول على التعاطف، والتفهم، والدعم المعنوي.
- 6- الإنكار Denial: ويقصد به التصرف كما لو أن الحدث الضاغط غير حقيقي، أو رفض تصديق أن الحدث الضاغط موجود.
- 7- التقبل Acceptance: وهو عكس الإنكار، ويعني إدراك الفرد لحقيقة الحدث الضاغط وتقبله كواقع.
- 8- إعادة تفسير الموقف بشكل إيجابي Positive Reframing: وتعني تقييم الحدث الضاغط بطريقة أكثر إيجابية.
- 9- اللجوء إلى الدين Turning to Religion: ويعني ميل الفرد إلى اللجوء إلى الدين في أوقات الشدة.

10- التنفيس الانفعالي Venting of Emotion: ويعني التركيز على ما يختبره المرء من مشاعر ضيق واستياء ناجمة عن الحدث الضاغط، والتنفيس عن هذه المشاعر.

11- فك الارتباط السلوكي أو التخلي عن السلوك Behavioral Disengagement: ويعني أن يخفف المرء من جهوده الموجهة نحو التعامل مع الحدث الضاغط، وحتى التخلي عن مواصلة تحقيق أهدافه التي تتعارض مع هذه الضغوط. وفك الارتباط السلوكي يشبه حالة العجز. (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, p.270).

12- التشتيت الذاتي Self-distraction: ويقصد به القيام بأشياء لصرف انتباه الشخص عن الحدث الضاغط.

13- تأنيب الذات Self-blame: وتعني نقد المرء لذاته كنوع من الاستجابة للحدث الضاغط.

14- الفكاهة Humor: وهي جعل الحدث الضاغط موضوع هزل (نكتة). (Carver, 1997).

15- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة: "في المواجهة المتمركزة حول المشكلة، يسعى الفرد للحصول على معلومات حول ما ينبغي القيام به، وحشد الجهود من أجل تغيير واقع العلاقات البيئية المضطربة للفرد". (Lazarus, 2006, p.114).

16- استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال: "وتهدف إلى تنظيم الانفعالات المرتبطة بالموقف الضاغط. على سبيل المثال، تجنب التهديد، أو إعادة تقييمه، دون أي تغيير لواقع الموقف الضاغط". (Lazarus, 2006, p.114).

### إجراءات الدراسة:

#### أولاً: عينة الدراسة.

استخدمت في هذه الدراسة ثلاث عينات قصدية، جميعهم من طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار، موزعين كالاتي: أولاً، عدد 30 طالباً وطالبة، جميعهم من قسم اللغة الإنجليزية، وتم استخدامهم لفحص ثبات الترجمة من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية. ثانياً، (80) طالباً وطالبة لحساب ثبات إعادة الاختبار، موزعين إلى 21 ذكور و59 إناث. ثالثاً، (132) طالباً وطالبة لحساب صدق المحك، وإجراء التحليل العاملي، موزعين إلى 40 ذكور و92 إناث.

#### ثانياً: أداة الدراسة.

##### وصف المقياس:

الصيغة المختصرة (Brief COPE) هي صورة موجزة وضعها تشارلز كارفر (Carver,1997) للمقياس الكامل المسمى: توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة Coping Orientations to Problems Experienced، والمعروف اختصاراً بـ (COPE). وقد أعد المقياس في صورته الكاملة، في وقت سابق، كل من كارفر Carver ، وشاير Scheier، و واينتروب Weintraub ونشراه عام 1989 (Carver, Scheier,& Weintraub,1989). ثم أعاد كارفر نشر صيغة مختصرة منه عام 1997، تحت مسمى الصيغة المختصرة ( Brief COPE)، وذلك لأن الصيغة الأصلية، كما يقول، طويلة ومملة، خاصة عند استخدامها في البحوث ضمن بطارية من عدد من المقاييس الأخرى، لاختبار جملة من المتغيرات في آن واحد. إضافة إلى أن كثيراً من بنود المقياس الأصلي مكررة وتحمل المعنى نفسه. وفي هذه الصيغة المختصرة ألغى كارفر مقياسين من الصيغة الأصلية المطولة، وأضاف مقياساً جديداً هو مقياس تأنيب الذات، واختزل بنود كل مقياس إلى بندين بدل أربعة بنود. بذلك أصبحت الصيغة المختصرة مكونة من 14 مقياساً فرعياً، كل مقياس مكون من بندين، أي أن مجموع البنود 28 بنوداً (جدول رقم 1). علماً بأنه لا توجد درجة كلية لمقياس الصيغة المختصرة. كما لا توجد صياغة لفظية محددة، إذ يمكن صياغة العبارات في الزمن الماضي، لتدل على أسلوب

مواجهة الضغوط في موقف محدد، أو صياغة العبارات في الزمن الحاضر، لتدل على الطريقة المعتادة التي يتبعها المفحوص في الاستجابة للضغوط. أي أن الصيغة المختصرة Brief COPE تقيس المستويات المختلفة من استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في موقف ما (مواجهة الضغوط كحالة)، أو يستخدمها بشكل مستمر في مواقف الحياة الضاغطة (مواجهة الضغوط كسمة)، وذلك تبعاً للطريقة التي تصاغ بها البنود. فالمقياس قد يستخدم لقياس المواجهة كسمة، أي الأسلوب المعتاد الذي يتعامل به الناس مع ضغوط الحياة اليومية. وقد يستخدم لقياس المواجهة كحالة، أي الطريقة المحددة التي يتعامل بها الناس مع موقف ضاغط معين.

والهدف الأساسي من المقياس هو استخدامه في البحوث العلمية، حيث يتم استخدام أدوات متعددة لاختبار جملة من الفرضيات في آن واحد، إذ إن إجراء المقياس لا يستغرق أكثر من عشر دقائق. وهذا في الواقع أحد الأسباب التي دعت المؤلف لاختزال المقياس الأصلي (COPE) إلى الصيغة المختصرة (Brief COPE). أما السبب الثاني، فهو تكرار كثير من العبارات في المقياس الأصلي مما استدعى اختزالها من 56 بنداً في الصيغة الأصلية إلى 28 بنداً في الصيغة المختصرة، موزعة على 14 بعداً أو مقياساً فرعياً. ويوضح الجدول التالي (1) توزيع البنود الداخلية على المقاييس الفرعية.

**جدول (1): المقاييس الفرعية والبنود الداخلية للصيغة المختصرة Brief COPE**

م	المقياس الفرعي	البنود	المقياس الفرعي	البنود
1	اللجوء إلى الدين	27 ، 22	التقبل	24 ، 20
2	التشتيت الذاتي	19 ، 1	الفكاهة	28 ، 18
3	استخدام الدعم الملموس	23 ، 10	كف الأنشطة المنافسة	11 ، 4
4	الصياغة الإيجابية للموقف	17 ، 12	تأنيب الذات	26 ، 13
5	الإنكار	8 ، 3	التعامل الفعال	7 ، 2
6	التخطيط	25 ، 14	فك الارتباط السلوكي	16 ، 6
7	استخدام الدعم العاطفي	15 ، 5	التنفيس الانفعالي	21 ، 9



ويمكن تقسيم المقاييس الفرعية، التي يتضمنها المقياس، إلى ثلاث مجموعات. الأولى، وتشمل أربع مقاييس<sup>(1)</sup> لقياس مظاهر التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة وهي مقاييس: التعامل الفعال، والتخطيط، وكف الأنشطة المنافسة، وطلب الدعم الاجتماعي الملموس. أما المجموعة الثانية فتشمل المقاييس التي تقيس أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال وهي: طلب الدعم العاطفي، والإنكار، والتقبل، وإعادة الصياغة الإيجابية للحدث الضاغط، واللجوء إلى الدين. أما المجموعة الأخيرة، فقد تضمنت ما سمي بالاستراتيجيات غير التوافقية، أو الاستراتيجيات الأقل فاعلية، (تسمى أحياناً باستراتيجيات الإحجام) وتشمل: التنفيس الانفعالي، وفك الارتباط السلوكي، والتشتيت الذاتي، وتأنيب الذات. وقد أضيف مقياس الفكاهة فيما بعد من قبل المؤلفين دون اقتراح وضعه ضمن تصنيف محدد ( Carver, 1997; et.al., 1989). غير أنه يمكن تصنيف الفكاهة ضمن الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، وذلك على غرار ما فعله باحثون آخرون (Salim, 2009).

#### الأساس النظري لبناء المقياس:

ترتكز الصيغة المختصرة للمقياس، كما هو الحال في الصورة الكاملة الأصلية، على أنموذجين نظريين هما: نظرية لازاروس عن الضغوط، ونظرية كارفر وشاير حول التنظيم الذاتي للسلوك. وفيما يلي استعراض لمجمل هاتين النظريتين، رغم أن كارفر قد أشار إليهما بشكل عارض، دون التعرض لتفاصيلهما.

يشغل التقييم المعرفي مركز نظرية التعامل المعرفي cognitive transaction التي اقترحها كل من ريتشارد لازاروس وسوزان فولكمان R. Lazarus and S. Folkman. ففي هذه النظرية يعرف الضغط باعتباره علاقة معينة بين الفرد ومحيطه، يُقِيمُها الفرد على أنها شاقة، أو تفوق مصادره وتعرض راحته للخطر. ففي المرحلة الأولى، يقيم الموقف من قبل الفرد على أنه إيجابي، أو محايد، أو ذو صلة بالضغط. وفي مرحلة تالية يتم تقييمه باعتباره تحد، أو تهديد، أو فقد.

---

1- في الصورة الأصلية خمس مقاييس، حذف منها المؤلف في الصورة المختصرة مقياس كبح الاستجابة . restraint coping

أطلق لازاروس وفولكمان مصطلح التقييم الأولي على المرحلة الأولى من مواجهة الضغط، ويقصد بها تقييم الموقف الضاغط. أما تقييم الفرد لمصادره وقدرته على التعامل مع الموقف الضاغط فتسمى بالتقييم الثانوي. والموازنة بين مطالب الموقف الضاغط وبين مصادر الفرد هي التي تحدد درجة ومستوى الضغط الذي يخبره الفرد. فالنظرية، كما هو واضح، تنظر إلى الضغط باعتباره علاقة بين موقف متغير بشكل مستمر وبين فرد يتجاوب ويتصرف تجاه هذا الموقف. (Schröder,1997).

يشار إلى التنظيم الذاتي self-regulation على أنه عملية منظمة من السلوك البشري، تزود الأفراد بالقدرة على تكيف سلوكهم وأهدافهم باتجاه الوصول إلى النتائج المبتغاة. فمضمون نماذج التنظيم الذاتي هو اعتبار العمليات الداخلية المحددات الأساسية للسلوك. وهذا يشمل خصائص مثل: تقدير الذات، والانتباه الذاتي self-attention ، والمصادر المعرفية مثل: الذكاء، ومهارات المواجهة. وتمنح نظريات التنظيم الذاتي دوراً محورياً للاستقلالية، والتحكم الذاتي، والاعتماد على الذات. بمعنى أن السلوك الفردي تنظمه عوامل داخلية، أي أهداف وحاجات الفرد الداخلية، بينما يكون دور العوامل الخارجية وتأثيرها محدوداً. (Jackson,Mackenzie,&Hobfall,2005). ما هي علاقة التنظيم الذاتي بالضغط وأساليب المواجهة؟ إن عمليات التنظيم الذاتي هي التي تحدد إدراك وفهم الشخص للتهديد الخارجي، ومحاولة التصدي له بالواجهة. فمواجهة الضغط تمثل في الأساس جهوداً مبذولة نحو التنظيم الذاتي في أوقات الشدة. وتدور جميع نماذج التنظيم الذاتي حول الجهود التي يبذلها الأفراد لخلق أوضاع مرغوبة في حياتهم والمحافظة عليها. ومهما كان الهدف الذي يسعى إليه الفرد، فإن العملية التي يتحقق من خلالها هذا الهدف هي عملية التنظيم الذاتي. (Carver,Scheier,& Fulford,2008).

يبدأ نموذج التنظيم الذاتي، المقترح من قبل كل من كارفر وشاير Carver and Scheier، بافتراض أن معظم الناس حينما تواجههم مشكلة ما، فإنهم سوف يسعون بجد لحلها. وهذه عملية تمر، كما لخصها لاو Lau ، عبر ثلاث مراحل: في المرحلة الأولى، يحاول الشخص تفسير وفهم التغيير الحاصل في التوازن القائم في محيطه. كأن يلحظ

الشخص، على سبيل المثال، تغييراً في أحاسيسه الجسمية، مثل الشعور بالألم في مفاصله. المرحلة الثانية، مرحلة المواجهة، وذلك بوضع خطة مواجهة وتنفيذها، من أجل العودة إلى حالة الاتزان السابقة. فقد يقرر الشخص زيارة الطبيب، أو الانتظار ربما يخفّي الألم من تلقاء نفسه. المرحلة الثالثة، تقييم استراتيجية المواجهة. فإذا كانت غير ناجحة، فسوف يحاول الشخص استخدام استراتيجية أخرى غيرها. وتستمر عملية التقييم هذه حتى الوصول إلى استراتيجية مواجهة ناجحة. بمعنى آخر، فإن نجاح استراتيجية المواجهة في المرحلة الثانية هو الذي يحدد ما إذا كانت عملية التنظيم الذاتي سوف تبدأ من جديد مرة أخرى. أي أن هناك حلقة من التغذية المرتدة feedback loop المتواصلة حتى الوصول إلى استراتيجية مواجهة ناجحة (Lau,1997).

#### صدق الصورة الأصلية للمقياس وثباتها:

لحساب الصدق أجرى المؤلف تحليلاً لاستجابات أفراد العينة المكونة من 168 فرداً لاستخلاص العوامل المكونة للبناء الداخلي للمقياس، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن استخلاص تسعة عوامل، تجاوز جذرها الكامن 1.0، واستوعبت نسبة 72.4% من النسبة الكلية للتباين. وهذه العوامل هي: اللجوء إلى الدين، واستخدام الفكاهة، والتخلي عن السلوك، وتعاطي المواد المؤثرة نفسياً، حيث كون كل منها عاملاً مستقلاً بذاته. بينما انتظمت أبعاد استخدام الدعم العاطفي، واستخدام الدعم الملموس في عامل واحد. وكونت المقاييس الفرعية الثلاث التالية وهي: التخطيط، والتعامل الفعال، وإعادة الصياغة الإيجابية، عاملاً مستقلاً. وتكون عامل آخر من بعدي التنفيس الانفعالي والتشبيت الذاتي. والعامل الأخير تكون من انتظام كل من بعدي الإنكار وتأنيب الذات. أما بعد التقبل فقد توزعت بنوده على بعدي التقبل والتعامل الفعال. (Carver,1997).

ولحساب الثبات الداخلي للمقياس استخدم المؤلف معامل ألفا لمتوسط درجات أفراد العينة في ثلاثة قياسات متباعدة، وقد خلص إلى أنه رغم أن كل مقياس فرعي يتكون من بدين فقط، إلا أن ثبات هذه المقاييس يتناسب مع القيمة المقبولة كحد أدنى وهي 0.50 ، حيث تجاوزت

جميع المقاييس الفرعية قيمة 0.60 ، باستثناء مقاييس التنفيس الانفعالي ( $\alpha = 0.50$ )، والإنكار ( $\alpha = 0.54$ )، والتقبل ( $\alpha = 0.57$ ) (Carver, 1997).

### تصحيح المقياس:

كما سبق القول، ليس للمقياس درجة كلية وإنما يُعالج كل مقياس فرعي على حدة، إذ إن المقياس كما يقول المؤلف ليس مؤشراً على المواجهة الشاملة للضغوط. كما أنه ليس للمقياس درجة قطع أو درجات معيارية. والمقياس كما أشرنا سابقاً مكون من 28 فقرة، ولكل فقرة أربعة بدائل للإجابة على طريقة ليكرت، تصحح باتجاه واحد دائماً وفق الأوزان التالية: أفعال ذلك كثيراً = 4 ؛ أفعال ذلك أحياناً = 3 ؛ أفعال ذلك نادراً = 2 ؛ لا أفعال ذلك مطلقاً = 1 . ويصحح كل مقياس فرعي بجمع درجات بنوده حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى ميل المفحوص لاستخدام هذه الاستراتيجية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. والتصحيح دائماً بالاتجاه الإيجابي، إذ لا توجد بنود تصحح عكسياً. والمقياس مصمم للاستخدام في البحوث التي تستخدم بطارية من المقاييس تجرى معاً في وقت واحد، لأن إجراءه لا يستغرق وقتاً طويلاً.

### التحليل الإحصائي:

اعتمد الباحث في تحليل بيانات الدراسة على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، الإصدار 19 ، وذلك في تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس، من حيث حساب الثبات، والصدق، وإجراء التحليل العاملي الاستكشافي لتحديد العوامل ومكوناتها الرئيسية.

### نتائج الدراسة:

#### الصورة العربية للمقياس:

قام الباحث الحالي بتعريب الصيغة المختصرة للمقياس بجميع أبعاده (ملحق رقم 3)، عدا بعد واحد وهو المتعلق بتعاطي الكحول والمؤثرات النفسية، لشعور الباحث بأن أفراد العينة لن يكونوا صادقين في تعاملهم مع أسئلة هذا البعد، لذلك تم استبداله ببعد آخر هو كف الأنشطة المنافسة، الذي تم اختياره من المقياس المطول الأصلي بسبب التشبع العالي لبنوده. وهذا الاستبدال ليس بالأمر المهم، إذ لا يؤثر في بناء المقياس، لأنه كما سبق الإشارة ليس

للمقياس درجة كلية overall score ؛ كما أن المقياس كما يشير المؤلف ليس مؤشراً على المواجهة الشاملة للضغوط overall coping index ؛ بل يجب التعامل مع كل مقياس فرعي بشكل منفصل. وقد أشار كارفر بوضوح إلى أنه ليس من الضروري استخدام المقياس كاملاً بجميع بنوده، بل ذلك متروك لكل باحث على حدة حسب الغرض من البحث، وظروف كل باحث وما يتوفر له من وقت. لذلك فلكل باحث الحرية في انتقاء الأبعاد التي تلائم غرضه الخاص. النقطة الأخرى تتعلق بمرونة الصياغة اللفظية لبنود المقياس، إذ ليس هناك صياغة محددة من حيث زمن الفعل، إذ يمكن أن يكون الزمن في الحاضر، ليدل على موقف بعينه في الوقت الحالي situational format . كما يمكن صياغة البنود لتدل على سمة عامة للتصرف في المواقف الضاغطة dispositional format (Carver,1997,p.98).

### الخصائص السيكومترية للصورة العربية للمقياس.

أولاً: إجراءات الثبات.

#### 1- ثبات الترجمة:

تولى الباحث ترجمة بنود المقياس من اللغة الأصلية (الإنجليزية) إلى اللغة العربية. وقد تم التحقق من ثبات الترجمة بإجرائين: أولهما، الترجمة العكسية للمقياس من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية، وقد تولى ذلك أحد أساتذة اللغة الإنجليزية، بقسم اللغة الإنجليزية، بكلية الآداب، جامعة عمر المختار، ولم تظهر الترجمة العكسية فروقاً جوهرية في المعنى. الطريقة الثانية، هي مقارنة إجابات طلاب قسم اللغة الإنجليزية (ن = 30) على الصيغتين العربية والإنجليزية، وحساب معامل الثبات للصيغتين، حيث وصل إلى 0.75 ، وهي قيمة جيدة تدعو إلى الاطمئنان لسلامة الترجمة.

#### 2- ثبات الصورة العربية:

يعرض الجدول (2) التالي البيانات الخاصة بثبات الصورة العربية للصيغة المختصرة للمقياس، وتتضمن بيانات معامل الاستقرار، بإعادة الاختبار بعد أسبوع من التطبيق الأول. كما يحوي الجدول نفسه بيانات معامل ألفا، لثبات الاتساق الداخلي لبنود المقاييس الفرعية.

وكما هو واضح من الجدول، يتراوح معامل الاستقرار ما بين 0.40 لبعد التنفيس الانفعالي و0.79 لبعد اللجوء إلى الدين. وجميعها دالة عند مستوى دلالة = 0.01 ، مما يشير إلى استقرار مقبول عبر الزمن لأبعاد المقياس الداخلية. ويتراوح معامل ألفا للاتساق الداخلي ما بين 0.75 لبعد التنفيس الانفعالي و0.87 لبعد التخطيط، ويشير ذلك إلى اتساق داخلي مرتفع.

جدول (2) معاملات الثبات للمقاييس الفرعية

م	المقياس الفرعي	معامل الاستقرار	معامل الاتساق	م	المقياس الفرعي	معامل الاستقرار	معامل الاتساق
1	اللجوء إلى الدين	**0.79	.80	8	التقبل	**0.53	.86
2	التشبيت الذاتي	**0.68	.71	9	الفكاهة	**0.50	.86
3	استخدام الدعم الملموس	**0.67	.83	10	كف الأنشطة	**0.49	.83
4	الصياغة الإيجابية للموقف	**0.65	.77	11	تأنيب الذات	**0.42	.81
5	الإنكار	**0.63	.85	12	التعامل الفعال	**0.41	.80
6	التخطيط	**0.63	.87	13	فك الارتباط السلوكي	**0.41	.83
7	استخدام الدعم العاطفي	**0.60	.83	14	التنفيس الانفعالي	**0.40	.75

مستوى الدلالة = 0.01 ، (ن) = 80

### ثانياً: إجراءات الصدق.

اقترح مؤلف المقياس إجراء تحليل عاملي لكل مجموعة من البيانات، بينما استخدم باحثون آخرون المقاييس الفرعية من حيث كونها متمركزة حول الانفعال أو متمركزة حول المشكلة (Geisner,2008). وفي الدراسة الحالية اعتمد الباحث كلا الطريقتين في حساب الصدق. فقد استخدم طريقة صدق المحك، بتجميع المقاييس الفرعية إلى فئتين: الفئة الأولى،

وتضم مجموعة المقاييس التي اصطلح على أنها تقيس استراتيجيات التعامل مع الضغوط المتمركزة حول المشكلة؛ والفئة الثانية، وتضم المقاييس التي تقيس استراتيجيات التعامل مع الضغوط المتمركزة حول الانفعال. ثم مقارنة استجابات كل من الذكور والإناث على كلا المجموعتين من المقاييس لفحص القدرة التنبؤية للمقياس بالأداء المتوقع لكل من الذكور والإناث. أما الطريقة الثانية، فهي إجراء تحليل عاملي لاستخلاص المكونات العاملة للبيانات.

### 1- صدق المحك:

يعتبر صدق المجموعات المعروفة *known-groups validity* أحد الأنواع الفرعية للصدق المرتبط بمحك، وهو يقيس ما إذا كانت الأداة تميز بشكل دقيق بين المجموعات المعروفة عنها اختلافها في المتغير المستهدف بالمقياس (Rubin & Babbie, 2013, p.235). وتشير البيانات المتراكمة من البحوث التي أجريت حول الفروق النوعية بين الذكور والإناث في استخدام استراتيجيات المواجهة إلى ميل الإناث نحو استخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، في مقابل الميل الملاحظ لدى الذكور في استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة (L'Abate, 1992, p.216). فإذا استطاع المقياس الحالي للصورة العربية التمييز بين الذكور والإناث على أساس نوع استراتيجيات المواجهة المستخدمة، فإن ذلك سوف يعتبر دليلاً على صدق المقياس. ويوضح الجدول رقم (3) التالي هذه الحقيقة، حيث تشير بيانات الجدول إلى نجاح المقياس في تأكيد هذه النتيجة مجدداً، من خلال الفروق الدالة في درجة اعتماد كل من الذكور والإناث على استراتيجيات بعينها دون غيرها. إذ الملاحظ من خلال الجدول وجود فرق دال لصالح الذكور في استخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة؛ يقابله وجود فرق دال لصالح الإناث في استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال. وهذه النتيجة تتفق مع نتائج البحوث السابقة في هذا المجال. ويمكن قبول ذلك كدليل على الصدق التمييزي للصورة العربية من الصيغة المختصرة Brief COPE لمقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة.

جدول (3): دلالة اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة

الاحتمالية	درجة الحرية	الانحراف المعياري		المتوسط		استراتيجية المواجهة
		إناث	ذكور	إناث	ذكور	
**0.009	130					متمركزة حول المشكلة
		3.7	3.4	23	25	
*0.032		5.83	6.28	50	47	متمركزة حول الإنفعال

\*\* دال عند مستوى 0.01 \* دال عند مستوى 0.05

## 2- الصدق العاملي:

أجري التحليل العاملي الاستكشافي exploratory factor analysis على مصفوفات الارتباط بين بنود المقياس باستخدام طريقة المكونات الرئيسية principal components ، حيث اعتبر العامل الدال، وفق معيار (جتمان)، ما كان له جذر كامن  $\leq 1.0$  ؛ أما التشعب الجوهرى بالعامل  $\leq 0.30$  . وقد أسفر التحليل العاملي، بعد تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس، عن تسع عوامل، أعطيت مسميات رمزية من العامل الأول وحتى العامل التاسع، وقد استوعبت في مجموعها نسبة 59.32% من التباين الكلي. ويوضح الجدول رقم(4) المساهمة النسبية في التباين، والجذر الكامن لكل عامل. بينما أسفر التحليل الاستكشافي للبيانات عن قيم تشعب لبنود المقياس على العوامل، تراوحت ما بين 0.32 لبند التخلي عن السلوك على العامل الرابع، إلى 0.80 لبند تأنيب الذات على العامل التاسع، وذلك كما هو موضح بالملحق رقم (1).



جدول (4) التحليل العاملي لبؤود مقياس الصيغة المختصرة وفقاً لنسبة التباين والجذر الكامن لكل عامل

العامل	المساهمة النسبية	الجذر الكامن	العامل	المساهمة	الجذر
العامل الأول	7.615	2.132	العامل السادس	6.170	1.728
العامل الثاني	7.364	2.062	العامل السابع	5.965	1.670
العامل الثالث	7.343	2.056	العامل الثامن	5.634	1.578
العامل الرابع	7.249	2.030	العامل التاسع	5.566	1.558
العامل الخامس	6.413	1.796	النسبة الكلية للتباين	59.32 %	

مناقشة النتائج:

حظيت الصيغة المختصرة (Brief COPE)، باهتمام كبير من خلال ترجمة المقياس إلى العديد من اللغات، واستخدامه في كثير من البحوث الميدانية لقياس الطريقة التي يتعامل بها الناس مع أحداث الحياة الضاغطة. وهذه الصيغة الموجزة وضعها تشارلز كارفر (Carver,1997) عن المقياس الكامل المسمى: توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة Coping Orientations to Problems Experienced، والمعروف اختصاراً بـ (COPE)، والذي وضعه في تاريخ سابق كل من كارفر وشاير وواینتروب (Carver,Scheier,& Weintraub,1989).

ورغم توفر العديد من الأدوات لقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة، إلا أن هذا المقياس يتميز بطوله المعقول (28 عبارة)، مما يجعله ذا قيمة عملية، من حيث استخدامه في البحوث التي تستخدم بطارية اختبارات متعددة.

وقد هدفت الدراسة الحالية إلى إعداد صورة عربية عن الصيغة المختصرة للمقياس، وفحص خصائصها القياسية، من حيث الصدق، والثبات، والبناء العاملي.

تراوح معامل استقرار الاستجابات على المقاييس الفرعية ما بين 0.40 و 0.79؛ أما معاملات ألفا فقد تراوحت ما بين 0.75 و 0.87 ، وكلها مؤشرات جيدة على استقرار المقياس عبر الزمن واتساق بنوده الداخلية.

أما عن مستويات الصدق، فقد نجح المقياس في التمييز بين استجابات كل من الذكور والإناث بما يتفق واتجاه الاستجابات النوعية الشائعة حول استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال واستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

وقد أسفر التحليل العاملي الاستكشافي في الدراسة الحالية عن تسعة عوامل هي: العامل الأول، ويشمل مقياسين فرعيين هما: التشبث الذاتي، والتفكير الانفعالي. العامل الثاني، ويشمل أيضاً مقياسين فرعيين هما: طلب الدعم العاطفي، وطلب الدعم الملموس. العامل الثالث، ويشمل مقياسين فرعيين هما: التعامل الفعال، وإعادة التفسير الإيجابي للموقف الضاغط. العامل الرابع، ويشمل مقياسين فرعيين هما: الإنكار، والتخلي عن السلوك. العامل الخامس، ويشمل مقياسين فرعيين هما: التخطيط، واللجوء إلى الدين. وهناك أربعة مقاييس فرعية شكل كل منها عاملاً منفرداً وهي: كفاة الأنشطة المنافسة، والتقبل، والفكاهة، وتأنيب الذات. ويبدو البناء العاملي للصورة العربية بهذه الطريقة منطقياً وذا مدلول ومعنى نفسي، باستثناء العامل الخامس الذي شمل كلا من بعدي التخطيط واللجوء إلى الدين. ففي مراجعة حديثة أجراها كراجلو (Kregeloh,2011) لعدد 212 دراسة استخدمت التحليل العاملي لمفردات الصيغة المختصرة Brief COPE ، لاحظ تشبع العامل الديني مع استراتيجيات التعامل غير التوافقية. وهذه النتيجة تتعارض مع نتيجة التحليل العاملي لمفردات الصيغة المختصرة في الدراسة الحالية، حيث انتظم العامل الديني مع استراتيجية التخطيط، التي تصنف على أنها من الاستراتيجيات الفعالة، أو الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة. ومثل هذه النتيجة قد تمثل أحد الخصائص التي تميز الثقافة الإسلامية، حيث التخطيط للمستقبل، أو الإقدام على أي قرار أو أمر المهم، يرتبط بالتوكل على الله، من خلال الدعاء وصلاة الاستخارة.

ورغم أن الدراسة الحالية أنتجت العدد نفسه من العوامل التي أنتجها التحليل العاملي الذي أجراه واضع المقياس، إلا أن بعض العوامل كانت مختلفة من حيث ما احتوت عليه من مقاييس فرعية. فالدراسة الحالية اتفقت ودراسة مؤلف المقياس في أربعة عوامل انتظمت الأبعاد الفرعية التالية هي: استخدام الفكاهة، والتقبل، وطلب الدعم العاطفي والدعم الملموس، والتنفيس الانفعالي والتشتيت الذاتي. وبينما شكلت أبعاد اللجوء إلى الدين، والتخلي عن السلوك عوامل مستقلة في دراسة كارفر، فإنه في الدراسة الحالية، انتظم البعد الديني مع بعد التخطيط في عامل واحد؛ وانتظم بعد التخلي عن السلوك مع بعد الإنكار في عامل آخر. وأخيراً، فإن أحد العوامل المستقلة في دراسة واضع المقياس كان تعاطي المواد المؤثرة نفسياً، والذي استبعد من المقياس في الصيغة العربية كما سبق أن أوضحنا، واستبدل بمقياس فرعي آخر هو كف الأنشطة المنافسة، الذي شكل عاملاً بذاته في الدراسة الحالية.

ويوضح الجدول رقم (1) بالملحق العوامل الأساسية ونسب تشبعات البنود كما أسفرت عنها الدراسة الحالية.

ويستعرض الجدول رقم (2) بالملحق مصفوفة الارتباطات بين العوامل وبنود المقياس. ويلاحظ من الجدول أن هناك سبعة بنود تشبعت على أكثر من عامل وهي: البند رقم (2)، وقد تشبعت على العامل الثالث، وتشبعت بقيمة سالبة على العامل الرابع. وقد أضيف إلى العامل الثالث لأن حجم الارتباط كان أعلى، إضافة إلى أن وجوده بهذا العامل أكثر دلالة من الناحية النفسية، إذ إنه أصلاً أحد بنود البعد المنتسب على العامل.

البند رقم (6) وقد تشبعت على عاملين بنفس القيمة والاتجاه تقريباً وهما: العامل الرابع والعامل السادس. وقد أضيف البند إلى العامل الرابع، لكون ذلك أكثر دلالة ومعنى من الناحية النفسية ولكونه أحد بنود هذا العامل في الصيغة الانجليزية. البند (14) وقد تشبعت بقيم متفاوتة بشكل متقارب على العوامل الثالث، والخامس، والتاسع. البند رقم (15) وقد تشبعت على كل من العامل الثاني والعامل التاسع. البند رقم (16) وقد تشبعت على العاملين: الرابع والسادس. البند (25)، وقد تشبعت على العاملين الخامس والسابع، وعلى العامل الرابع بقيمة سالبة. البند (26)، وتشبعت على العاملين الثاني والتاسع.

ومشكلة تعدد تشعب البنود على أكثر من عامل، وعدم اتساق البنية العاملية للمقياس هما من أهم الانتقادات الموجهة للمقياس (Khawaja,2008). ويتفق مؤلف المقياس مع هذه الانتقادات، حيث أسفر التحليل العاملية الاستكشافي الذي أجراه عن استخلاص تسعة عوامل، غير أنه لاحظ بأن البناء العاملية للصورة المختصرة لم يكن مثالياً (Carver,1997,p.97). وفي الترجمات العالمية للمقياس، تراوحت نتائج التحليل العاملية ما بين تطابق بين التكوين العاملية والنموذج النظري، وذلك في الصيغة الفرنسية للمقياس (Muller & Spitz,2003)؛ إلى مقياس مكون من ثمانية عوامل، كما هو في الصيغة اليونانية (Kapsou, Panayiotou, ) (Kokkinos, &Demetriou, 2010).

وتشير نتائج الدراسة الحالية إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات والاستقرار، وبدرجة جيدة من الصدق في قياس ما وضع لقياسه. وتشير هذه البيانات إلى الكفاءة القياسية للمقياس في الاستخدام البحثي، وهو الغرض الذي وضع من أجله المقياس. غير أن الحاجة تبقى لإجراء تحليل عاملية من الرتبة الثانية لاختزال المقاييس الفرعية إلى أقل عدد ممكن من العوامل. كما تظل هناك حاجة لإجراء المزيد من الدراسات حول البنية العاملية للمقياس باستخدام عينات أكبر، وبالذات إجراء تحليل عاملية تحقيقي لمقارنة مدى تطابق البناء العاملية في الصورة العربية مع الصيغة النظرية للمقياس.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية.

- 1- السيد عثمان، فاروق، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 2- عبدالخالق، أحمد محمد؛ الذيب، سماح أحمد، (2006)، تكوين المقياس العربي لزملة التعب المزمن وخواصه السيكومترية، دراسات نفسية، (16)، 3، 519-530.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 1-Carver,C.S.,Scheier,M.f., & Weintraub,J.K.(1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*,56 (2) , 267-283.
- 2- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- 3- Carver,C.S.,Scheier,M.f., &Fulford,D.(2008). Self-regulatory processes, tress,and coping.In John,O.,& Robins,R. Handbook of personality.Guilford Press.
- 4-Christensen,A.;Martin,R.; & Smyth,J.M. (2004). Encyclopedia of health psychology.Kluwer Academic /Plenum, New York.
- 5- Geisner,I. (2008). A randomized clinical trial of brief ,mailed,intervention for depressed mood in a college student sample.ProQuest LLC.,UMI Microform 3328400.
- 6- Haley, William; Jang, Yuri. "Stress and Coping". Encyclopedia of Aging. 2002. Retrieved May 27, 2013 from Encyclopedia.com: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3402200391.html>
- 7-Jackson,T.;Mackenzie;& Holbfall.(2005). Communal aspects of self-regulations.In Boekaerts,M.;Pintrich,P.;& Zeidner,M. Handbook of self-regulations, Elsevier Academic Press.
- 8- Kapsou, M.; Panayiotou, G.; Kokkinos, C. M.; & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of coping: An empirical contribution to the construct validation of the Brief COPE with a Greek-speaking sample. *Journal of Health Psychology*, 15, 215-229.

- 9- Khawaja, Nigar G. (2008). An investigation of the factor structure and psychometric properties of the COPE Scale with a Muslim immigrant population in Australia. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(2). pp. 1-15.
- 10- Kimemia,M.;Kimperly,K.;Asner-Self,& Daire,A. (2011). An Exploratory Factor Analysis of the Brief COPE with a Sample of Kenyan Caregivers. *International Journal for the Advancement of Counselling*,33(3),pp.149-160.
- 11- kinner EA, Edge K, Altman J, Sherwood H.(2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*.129(2):216–269
- 12- Krägeloh,C.(2011). A systematic review of studies using Brief Cope: Religious coping in factor analysis. *Religions*,2,216-246.
- 13- L'Abate,L.(1992).A theory of family competence and coping.In Carpenter,B.*Personal coping: Theory ,research,and application*. Greenwood Publishing Group.
- 14- Lau,Richard.(1997). Cognitive representations of health and illness.In Gochman,D. *Handbook of health behavior and research*, Plenum Press, NY.
- 15- Lazarus,R.(2006).*Stress and emotion*.Springer Publishing Company,Inc.,NY.
- 16- Muller L.,Spitz E.(2003). Multidimensional assessment of coping: validation of the Brief COPE among French population. *Encephale*, 29 (6),pp.507-18.
- 17- Rubin,A.& Babbie,E.(2013).*Research methods for social work (8<sup>th</sup> ed.)*. Brooks/Cole,Belmont,USA.
- 18- Rummel,R.J.(1970). *Applied factor analysis*,USA.
- 19- Salim,J.(2009) A comparison of the influences of identity status and ego resiliency on coping efficacy in two populations challenged by a life transition :Individuals in the first year of college and individuals in the first year of retirement. Unpublished doctoral dissertation, Fielding University.UMI Microform 3357416.
- 20- Schröder,K.(1997). *Self-regulations: Competence in coping with chronic disease*. Waxmann,Berlin.
- 21- Sica,C.;Novara,C.;Dorz,S.;& Sanavio,E.(1997). Coping strategies: Evidence for cross- cultural differences? A preliminary study with the Italian

- version of Coping Orientation to Problem Experienced (COPE). *Personality and Individual Differences*,(23),1025-1029.
- 22- Simmons,C.,&Lambert,N.(2013). Resilience, coping, and posttraumatic growth.In Simmons,C.,& Lehmann,P. Tools for strengths-based assessment and evaluation. Springer Pub.,LLC.,NY.
- 23- Sommerfield,M.R.,& McRae,R.(2000).Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances ,and clinical applications. *American Psychologist*,55,620-625.
- 24- Yousoff,N.,Low,W., & Yip,C. (2010).Reliability and validity of the Brief COPE scale(English version) among women with breast cancer treatment of adjuvant chemotherapy: A Malaysian study.*Med J Malaysia*,65(1),pp.41-44.

## الملاحق

### ملحق (1)

#### خلاصة الصورة النهائية

لتشبعات بنود المقياس على العوامل المستخرجة بعد التدوير بطريقة فريماكس

التشبع	المقياس الفرعي	البند	العامل	التشبع	المقياس الفرعي	البند	العامل
0.390	التخطيط	14	الخامس	0.726	التشتيت الذاتي	1	الأول
0.397		25		0.713		19	
0.788	اللجوء إلى الدين	22		0.413	التفيس الانفعالي	9	
0.631		27		0.626		21	
0.641	كف الأنشطة المنافسة	4	السادس	0.747	الدعم العاطفي	5	الثاني
0.772		11		0.489		15	
0.739	التقبل	20	السابع	0.790	الدعم الملموس	10	
0.739		24		0.398		23	
0.713	الفكاهة	18	الثامن	0.510	التعامل الفعال	2	الثالث
0.756		28		0.586		7	
0.797	تأنيب الذات	13	التاسع	0.648	إعادة التفسير الإيجابي	12	
0.377		26		0.710		17	
				0.703	الإنكار	3	الرابع
				0.745		8	
				0.407	التخلي عن السلوك	6	
				0.321		16	



## ملحق (2)

## مصفوفة المكونات الرئيسية وتشبعات البنود بعد التحوير بطريقة فاريماكس

البنود	العوامل								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Q1	.726	.049	-.083-	.046	.109	-.088-	-.063-	.025	-.063-
Q2	.119	.060	.510	-.451-	.074	.258	-.180-	.015	-.195-
Q3	.071	.133	-.052-	.703	-.032-	-.041-	-.064-	.168	-.154-
Q4	-.159-	.113	.189	-.036-	.155	.641	-.065-	.017	-.126-
Q5	.184	.747	-.021-	.018	-.054-	.169	.070	-.090-	.093
Q6	.378	-.171-	-.140-	.407	.030	.406	-.030-	.026	.291
Q7	.072	.078	.586	.009	.359	.109	.191	.150	-.305-
Q8	-.027-	.004	.043	.745	.144	.001	-.061-	.200	.005
Q9	.413	.291	.356	.148	-.091-	-.096-	-.043-	.087	.223
Q10	.020	.790	.067	.017	.036	.036	.064	-.001-	-.068-
Q11	-.088-	.119	.095	-.052-	.042	.772	.181	.029	.067
Q12	-.107-	.099	.648	-.112-	-.079-	.329	.082	-.042-	.183
Q13	.040	.067	.118	-.075-	.069	-.018-	-.051-	.050	.797
Q14	-.168-	.075	.346	-.299-	.390	-.069-	.214	.244	.318
Q15	.226	.489	.212	-.126-	.184	.014	-.067-	.079	.409
Q16	.282	-.226-	-.272-	.321	.104	.325	-.093-	.153	.164
Q17	-.090-	-.005-	.710	.063	-.063-	-.044-	.176	-.064-	.258
Q18	.134	.048	-.029-	.230	-.192-	.024	-.099-	.713	.012
Q19	.713	.019	.016	.081	-.222-	-.195-	.075	.088	.084
Q20	.019	.008	.034	-.255-	.041	.071	.739	.113	-.012-
Q21	.626	.183	-.026-	-.071-	.064	.084	.067	.110	.030
Q22	.012	.110	-.026-	.042	.788	.044	-.171-	-.076-	.044
Q23	-.072-	.398	.118	.132	.274	-.231-	.373	-.057-	.120
Q24	.085	.084	.216	.099	-.143-	.053	.739	-.128-	-.134-
Q25	-.212-	.090	-.031-	-.380-	.397	.090	.357	.271	.089
Q26	.149	.382	.056	.122	-.110-	.236	-.110-	.271	.377
Q27	.063	-.145-	.001	.124	.631	.186	.101	-.293-	.008
Q28	.125	-.104-	.022	.140	-.027-	.039	.105	.756	.087

ملحق (3)

الصورة العربية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط

(الصيغة المختصرة)

(BREIF COPE)

تشارلز كارفر Charles S. Carver

البيانات الأولية للمستجيب

أرجو أولاً ملئ البيانات التالية:

الاسم: ..... العمر ( ) الجنس ( ذكر / أنثى )

الكلية: ..... القسم العلمي: ..... المرحلة الجامعية: .....

تعليمات الإجراء

هناك العديد من الطرق والأساليب للتعامل مع مواقف الحياة الضاغطة. والأسئلة التالية تستهدف معرفة الطريقة التي يتعامل بها الناس عادة مع هذه الأحداث. والمطلوب هو معرفة الطريقة التي تشعر أو تتصرف بها عادة حينما يواجهك موقف صعب، أو مشكلة، أو حدث ضاغط. لذا نأمل منك الإجابة عن هذه الأسئلة وفقاً للطريقة التي تتصرف بها عادة في مواجهة ما يصادفك من ضغوط ومشكلات، وليس وفقاً لما ينبغي أن يكون، أو وفقاً لما يفعله الناس الآخرون. علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فكل شخص طريقته الخاصة في الاستجابة لمواقف الحياة المختلفة. تأكد بأن هذه المعلومات سرية ولن تستخدم في غير الغرض العلمي.

أرجو الإجابة باختيار بديل واحد من بين البدائل المتاحة أمام كل عبارة وذلك بوضع علامة ( ✓ ) تحت البديل المناسب لإجابتك.

شكراً على تعاونك

إعداد صورة عربية للصيغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة

م	العبارة	البداية			
		لا أفعل ذلك مطلقاً	أفعل ذلك نادراً	أفعل ذلك أحياناً	أفعل ذلك كثيراً
1	أحاول الانشغال عن الأمر بالعمل أو أي نشاط آخر.				
2	أركز جهودي من أجل اتخاذ إجراء ما تجاه الموقف الذي أتعرض له.				
3	أقول لنفسي بأن ما حدث غير حقيقي.				
4	أؤجل بعض الأعمال لكي أركز جهودي على معالجة المشكلة.				
5	أسعى للحصول على دعم نفسي من الآخرين.				
6	أتخلى عن محاولة التعامل مع الأمر.				
7	أحاول القيام بإجراء لتحسين الموقف.				
8	أرفض تصديق ما حدث.				
9	أقول لنفسي أشياء تجعلني أتخلص من المشاعر المزعجة.				
10	أحاول الحصول على مساعدة من الناس الآخرين.				
11	أركز جهودي على التعامل مع المشكلة حتى لو أدى ذلك إلى إهمال بعض الأمور الأخرى.				
12	أحاول رؤية الأمور من منظور مختلف لكي تبدو أكثر إيجابية.				
13	أنتقد نفسي.				
14	أضع خطة لما ينبغي عمله.				
15	أسعى للحصول على فهم وطمأنة شخص آخر.				
16	أتخلى عن التعامل مع الموقف.				
17	أبحث عن جانب إيجابي فيما حدث.				
18	أضحك من الموقف.				
19	أقلل التفكير في الأمر بالانشغال بأشياء أخرى مثل: مشاهدة التلفزيون، القراءة، النوم، أو التسوق.				
20	أحاول تقبل الأمر.				

م	العبارة	البدائل			
		لا أفعل ذلك مطلقاً	أفعل ذلك نادراً	أفعل ذلك أحياناً	أفعل ذلك كثيراً
21	أعبر عن مشاعري السلبية.				
22	أحاول أن أجد الراحة والعزاء في الدين.				
23	أحاول الحصول على نصيحة الآخرين فيما ينبغي علي عمله.				
24	أحاول التعايش مع الأمر.				
25	أفكر ملياً فيما ينبغي اتخاذه من خطوات.				
26	ألوم نفسي على ما حدث.				
27	ألجأ إلى الصلاة والدعاء.				
28	أحاول أن أجعل الأمر يبدو مضحكاً.				