

مصادقية الترجمة الجزائرية لقائمة طرق التعامل مع الضغط

طايبي فريدة

أستاذة مكلفة بالدروس

قسم علم النفس و علوم التربية

و الأروطونيا/جامعة الجزائر

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى البحث في مصادقية الصيغة الجزائرية للـ " Ways of Coping Check- List للزاروس " Lazarus " وفلكمان " Folkman " (1984)، بالإضافة إلى وضع ترجمة لمفهوم coping باللغة العربية. وقد خلص البحث إلى عبارة التعامل مع الضغط كترجمة للـ coping ، وبيّن البحث الميداني صدق و ثبات القائمة المترجمة إلى اللغة العربية واحتفظ في الأخير بـ 54 بندا من الـ 67 المشكّلين للقائمة الأصلية .

تمهيد:

ظهرت قائمة طرق التعامل مع الضغط للزاروس " Lazarus " و فلكمان " Folkman " (1984) في إطار نظرية لزاروس " Lazarus " عن الضغط . فعند تفسيره لهذا المفهوم، اعتمد على تناول مختلف عن التناولات التي كانت موجودة.

فلزاروس " Lazarus " (1966) يرى أنّ مفهوم الضغط لا يمكن أخذه كعلاقة بسيطة سبب-أثر، العامل الضاغط في حد ذاته لا معنى له، إنّما ما يمثّل بالنسبة للفرد هو الأهم. يحدث الضغط إذن عندما يوجد تفاوت بين تطلّبات و ضرورات الوضعية، وقدرات الفرد على الاستجابة ممّا يتعب موارده فتصبح راحته مهدّدة (لوسوكوف " Le Scauff " & برتش " Bretch " ، 1995، ص 23).

الضغط من وجهة نظر لزاروس "Lazarus" و فلكمان "Folkman" (1984)، علاقة ديناميّة بين الفرد و المحيط يتوسطها الإدراك أو التقييم المعرفي و التعامل coping وإذا كانت النماذج التي ترى الضغط كاستجابة تستند إلى نظرية فيزيولوجية، فإنّ نموذج لزاروس يركّز على المثبرات و الإدراكات التي تطوّرت في النظريات النفس – الاجتماعية (ماك لاين " Mc Lain & Smith "، 1984).

ما يسبّب الضغط إذن وفقاً لهذه النظرة، هو تعرّض الفرد لتطلّبات تعرقل أو تفرط موارده التكيفيّة (كوكس " Cox "، 1986، ص 23).

1. ترجمة مفهوم Coping إلى العربية:

يطرح مفهوم الـ Coping مشكلة ترجمته للغتين الفرنسية و العربية على حدّ سواء، فقد ترجم في اللّغة الفرنسية إلى : "adaptation" "réaction" "accommodation" ولكنّها ترجمات لا تغطّي المعنى الصحيح و الوحيد لمصطلح Coping (شيب " Chipp " & شيرر " Scherer "، 1992).

و ترجم كذلك إلى: Stratégies, Comportements, Processus ou Styles utilisés pour faire face (à une situation) و ترجم أيضاً إلى Stratégies ou comportements d'ajustement و في القاموس الكبير لعلم النفس احتفظ بالكلمة الإنجليزية Coping (غيغليون " Ghiglion " و آخرون، 1994، ص 283).

وعندما نرجع إلى قاموس علم النفس (سيلامي " Sillamy "، 1999، ص 68)، نجد أنّ المصطلح المستخدم هو Coping .

ولمّا نبحت في الترجمة العربية، نجد ترجمات كثيرة بعيدة عن المعنى الحقيقي للـ Coping مثل المواجهة (مایسة أحمد النّیال & هشام ابراهيم عبد الله، بدون تاريخ؛ علي عسكر، 2003)، و المقاومة (فريدة طايبي، 1998 ؛ فتحة مزياني، 1998)، و التوافق (رمضان محمّد القذافي، 1998)، و تحمّل الضغوط (لطفي عبد الباسط ابراهيم، 1994)، و التكيف، و التكيف مع المواقف الضاغطة (مصطفى خليل الشرفاوي، 1993).

و بالرجوع إلى الكلمة الأصلية Coping نفهم لماذا نفضل استعمال عبارة التعامل مع الضغط، و هذا ما سنوضحه هنا. هناك تعريفات عديدة للـ Coping، سنعمل على تقديم أهمها حتى يتوضح معنى هذا المصطلح من جهة، و حتى يتبين سبب اختيارنا التعامل مع الضغط كترجمة له من جهة أخرى.

"To Cope" باللغة الإنجليزية يعني تصدي Faire face، و الوصول إلى النهاية Venir à bout (نهاية مشكلة أو صعوبة ما مثلا) و يعرف هذا المفهوم كعملية نشيطة. يعمل الفرد من خلالها، - و يتدخل تقديره الذاتي لنشاطاته و دوافعه -، على تصدي وضعية ضاغطة وينجح في التحكم فيها (غيغليون "Ghiglion" وآخرون، 1994، ص 238).

هو يعني كذلك باللغة الإنجليزية معارضة شخص أو العند فيه أو الوقوف في وجهه " Tenir tête à quelqu'un"، إنه عبارة عن تصدي Faire face وضعية ما. الـ Coping عملية أكثر منها حالة، فيدلّ على مختلف الترتيبات المتتالية التي يستعملها الفرد لتصدي وضعية مؤلمة كمرض خطير، أو حداد، أو أي ضغط آخر (سيلامي "Sillamy"، 1999، ص 68). انبثق هذا المفهوم من النموذج التفاعلي "le model Transactionnel" أو التفاعلي "Interactif" للضغط للزاروس "Lazarus" (1968، 1977)، كما سبق الإشارة إليه. فالضغط كما ذكرنا آنفا، لا يوجد إلاّ عند لقاء الفرد بمحيطة و يصبح كذلك (أي يصبح ضغطا) بعد تحليل معرفي - ظاهري يقوم به الفرد على نفسه وعلى الحدث (ألبارت "Albart"، 1996). و التعامل مع الضغط عبارة عن معاملة / صفقة Transaction بين الفرد و محيطه (شيب "Chipp" & شيرر "Scherer"، 1992).

حسب لزاروس واطع هذا المفهوم سنة 1966، يمثلّ التعامل مع الضغط مجمل الإستراتيجيات التي يمكن للفرد استعمالها لتسيير صعوبات الحياة، فهي تجمع عددا غير متجانس من المعارف و الاتجاهات السلوكية و الموارد النفسية و الدفاعات النفسية التي تستعمل بشكل متزامن و دينامي كعناصر استراتيجية تكيف أمام صعوبات خارجية أو داخلية (دنتشيف "Dentchev"، 1989).

يعرّف لزاروس " Lazarus " و فلتمان " Folkman " (1984) التعامل مع الضغط على أنه جهود معرفية و سلوكية لإدارة تطلّبات خارجية أو داخلية يقيّمها الفرد أنها ترهق أو تفرط موارده (لزاروس " Lazarus " & فلتمان " Folkman " ، 1984 ، ص53).

التعامل مع الضغط استجابة لتقييم الفرد بوجود تهديد. إنه مجموع الجهود المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد لتسيير طلبات " Demands " خاصة داخلية و/أو خارجية يقيّمها الفرد أنها متعبة أو ترهق موارده (ألبارت " Albaret " ، 1996).

إنه جهود سلوكية و معرفية تهدف إلى القضاء أو الإنقاص من الطلبات " Demandes " الخارجية و / أو الداخلية التي ينظر لها أنها ترهق و تفوق موارد الفرد، ولهذا يفترض أنّ جهود التعامل مع الضغط تؤديّ وظيفتين: إدارة أو تغيير الظروف التي تسببت في الضغط، أو ضبط " Regulate " الإنفعالات الناجمة عن ذلك (مونتي " Monti " ، و غوليفار " Gulliver " ، & مايرز " Myers " ، 1994).

غير مصطلح الـ " Coping " إذن النظرة التي كانت موجودة حول الضغط كحدث سلبي يستسلم له الفرد. ففي كلّ وضعية ضغط لا يبقى الفرد ساكنا، بل إنه سيحاول الاستجابة كي يتكيف معها، و تتحدّد طبيعة هذه الاستجابة وفقا لنتيجة التفاعل الذي يحصل بين الفرد و الحدث نفسه، فهناك دينامية، هناك معاملة تحصل بين الفرد والحدث وهذا ما يجعلنا نرى أنّ التعامل مع الضغط هو الأنسب كترجمة لمفهوم Coping.

ولا تعدّ المواجهة سوى استراتيجية من بين استراتيجيات التعامل المركّزة على المشكل كما حدّدها لزاروس " Lazarus " و فلتمان " Folkman " (1984).

بينما تعدّ كلمة مقاومة ترجمة خاطئة، فالمقاومة ميكانيزم دفاعي و بالتالي فهي غير شعورية، يستخدمها الأنا عندما يشعر أنه مهاجم في تقمصاته ، فيميل إلى رفض التغيّر (بلوش " Bloch " و آخرون، 1997، ص1116).

أمّا التوافق فهو حالة من التواءم و الانسجام بين الفرد و نفسه، و بينه و بين بيئته، تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته، وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية. و يتضمّن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا

جديداً أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعاً نفسياً، تغييراً يناسب هذه الظروف الجديدة (أحمد محمد حسن صالح و آخرون، بدون تاريخ، ص 56).

2. وصف قائمة طرق التعامل مع الضغط:

وضعت قائمة طرق التعامل مع الضغط من طرف لزاروس " Lazarus " و فلتمان "Folkman" (1984) على شكل استبيان تقرير ذاتي، و هي تتكوّن من 67 بنداً يجيب عليها الفرد من خلال سلم يتكوّن من أربع درجات (0، 1، 2، 3). وقد أعطى التحليل العملي لهذه البنود ثمانية عوامل يوافق كلّ واحد منها استراتيجية تعامل معينة وهي كالآتي:

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1- تعامل المواجهة | Confrontive Coping |
| 2- التخطيط لحلّ المشكل | Planful problem solving |
| 3- التحكم في الذات | Self – controlling |
| 4- الابتعاد أو أخذ مسافة | Distancing |
| 5- البحث عن السند الاجتماعي | Seeking social support |
| 6- التهرب – التجنب | Escape – Avoidance |
| 7- تقبل المسؤولية | Accepting responsibility |
| 8- إعادة تقييم إيجابي | Positive reappraisal |

تدخل الإستراتيجيتان الأولى و الثانية تحت التعامل مع الضغط المركّز على المشكل Problem focused Coping، حيث يهدف هذا النوع من التعامل مع الضغط إلى إدارة المشكل (تيري " Terry "، 1994). هو إذن يركّز على تغيير العلاقة الحالية بين الفرد و المحيط، فيشمل الحلّ المعرفي للمشكل ، و التأثير المباشر على المحيط أو على الذات. في حين تشكّل الإستراتيجيات المتنبّية التعامل مع الضغط المركّز على الإنفعال Emotion Focused Coping، وهي الجهود التي تعدّل الحالات الإنفعالية المرافقة للأحداث الضاغطة (كمباس " Compas "، و " ملكارن " Malcarne ، & فندكارو " Fondacaro " ، 1988).

التعامل مع الضغط المركز على المشكل عبارة إذن عن مجهود لتغيير الظروف فرد- محيط، أما التعامل مع الضغط المركز على الإنفعال فإنه يرمي إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تخفيف الأثر الإنفعالي للضغط (غرازياني " Graziani " و آخرون، 1988).

3. المنهجية:

1.3. ترجمة القائمة من الإنجليزية إلى العربية:

بعدما ترجمت القائمة إلى اللغة العربية، عرضت على أستاذ بقسم اللغة العربية وآدابها، فقدم لنا التصحيحات اللازمة، واستندنا إليها لإعادة صياغة البنود. بعد ذلك وبغرض البحث في مدى سهولة اللغة، و مدى فهم المجيب للمطلوب منه، طبقناها على عينة من 32 فرد، حيث سألناهم أن يعطونا رأيهم في القائمة من حيث اللغة، و من حيث سهولة التعليم و البنود، وكذلك من حيث مدى استيعابهم لما طلب منهم، فأجمعوا على سهولة اللغة و وضوح المطلوب منهم.

2.3. الصدق:

بغرض البحث في صدق الصيغة العربية لقائمة طرق التعامل مع الضغط، طبقناها على عينة من 166 فرد تتميز بالخصائص التالية:

جدول رقم (1): الخصائص الديموغرافية لعينة الصدق:

المتغيرات	ذكور	إناث	المجموع
السن M S D	22.37 3.10	21.71 2.98	22.018 3.05
المستوى التعليمي جامعي ثانوي متوسط	43 24 14	41 22 22	84 46 36
المجموع	81	85	166

وقد بحثنا أولاً في صدق المحتوى لكل مقياس تحتي ، ثم الصدق التمييزي للبند فكانت النتائج كما يلي:

1.2.3. صدق المحتوى:

• المقياس التحتي الأول:

تعامل المواجهة: 6، 7، 17، 28، 46، 47، 48، 61، 65.
حسبنا معامل ارتباط كل بند من هذا المقياس التحتي مع مجموع المقياس، فكانت النتيجة أن احتفظنا بكل البنود ما عدا البند رقم 48 حيث كان معامل الارتباط مساو لـ $r = 0.12$ ، وجاء معامل الثبات لهذا المقياس التحتي يساوي $\alpha = 0.61$ ، إلا أنه تحسن عندما نزعنا البند رقم 48 فصار $\alpha = 0.62$.
هكذا فيما يخص هذا المقياس التحتي، البنود التي تتمتع بصدق المحتوى والثبات هي كما يلي: 6، 7، 17، 28، 46، 47، 61، 65.

• المقياس التحتي الثاني :

أخذ مسافة: 4، 10، 12، 13، 24، 32، 41، 44، 51.
بعد حساب معامل ارتباط كل بند من هذا المقياس التحتي مع مجموع المقياس، وجدنا أن ارتباط البند 12 كان ضعيفا حيث وجدنا $r = 0.08$ و $\alpha = 0.60$. وبعد نزع هذا البند بقي α يساوي دائما 0.60. فاحتفظنا إذن بالبنود التالية لمتعتها بصدق المحتوى والثبات: 4، 10، 12، 13، 24، 32، 41، 44، 51.

• المقياس التحتي الثالث:

التحكم في الذات: 14، 19، 35، 37، 43، 54 في هذا المقياس التحتي نزعنا البند رقم 14، لأن ارتباطه كان ضعيفا حيث وجدنا $r = 0.19$. وبعد حذف هذا البند، بلغت قيمة $\alpha = 0.54$. و احتفظنا بالبنود التالية: 19، 35، 37، 43، 54.

• المقياس التحتي الرابع:

البحث عن السند الإجتماعي: 8، 18، 22، 31، 42، 45، 64، بعد حساب معامل الارتباط بين كل بند و المقياس الكلي، وجدنا أن البنود التي تتمتع بصدق المحتوى بعد حذف البند 22 لأن ارتباطه كان ضعيفا ($r = 0.13$) هي كما يلي: 8، 18، 31، 42، 45، 64. و صار معامل الثبات $\alpha = 0.70$ بعدما كان يساوي 0.69 بوجود البند 22.

• المقياس التحتي الخامس:

تقبل المسؤولية: 9، 25، 29، 53، في هذا المقياس التحتي كل البنود تتمتع بصدق المحتوى ماعدا البند 53، حيث بلغ معامل ارتباطه $r = 0.14$ و بدونه بلغ معامل الثبات $\alpha = 0.50$ بعدما كان يساوي 0.46 بوجوده في هذا المقياس التحتي، و بهذا احتفظنا بالبنود التالية: 9، 25، 29.

• المقياس التحتي السادس:

التهرب- التجنب: 3، 11، 16، 21، 33، 34، 40، 50، 55، 57، 58، 59، 66. كل بنود هذا المقياس التحتي تتمتع بصدق المحتوى ماعدا البنود 16، 34، 66، لأن ارتباط كل منها بالمقياس التحتي ضعيف $r = 0.14$ و $r = 0.12$ و $r = 0.07$ على التوالي. وقد بلغت قيمة $\alpha = 0.67$ بعد حذف هذه البنود بعدما كانت $\alpha = 0.63$ في وجودها. وبهذا احتفظنا بالبنود التالية: 3، 11، 21، 33، 40، 50، 55، 57، 58، 59.

• المقياس التحتي السابع:

التخطيط لحل المشكل: 1، 2، 26، 39، 49، 52، 62، 63. حذف البنود 2 و 62، لأن ارتباط كل منهما بالمقياس التحتي ضعيف حيث لدينا $r = 0.15$ و $r = 0.19$ على التوالي، واحتفظنا بالبنود الأخرى لأنها تتمتع بصدق المحتوى، كما أن معامل الثبات في هذا المقياس

التحتي يبلغ $\alpha = 0.63$ عند حذف هذين البندين بعدما كان $\alpha = 0.61$ في وجودهما ، فاحتفظنا إذن بالبنود التالية: 1، 26، 39، 49، 52، 63.

• المقياس التحتي الثامن:

إعادة تقييم إيجابي: 5، 15، 20، 23، 27، 30، 36، 38، 56، 60، كل البنود تتميز بصدق المحتوى ما عدا البند 20، لأن ارتباطه ضعيف $r = 0.17$ ، وبعد حذفه صار معامل ثبات هذا المقياس التحتي $\alpha = 0.68$ بعدما كان $\alpha = 0.67$ في وجوده، فاحتفظنا إذن بالبنود التالية : 5، 15، 23، 27، 30، 36، 38، 56، 60.

2.2.3. الصدق التمييزي:

وبعدما بحثنا في صدق المحتوى ، انتقلنا للبحث في الصدق التمييزي للبنود، فهل البند يميز بين استراتيجية و أخرى، إن كان الأمر كذلك فإن أكبر ارتباط له سيكون مع المقياس التحتي الذي ينتمي إليه، وبهذا نجده في هذا المقياس التحتي و لا نجده في مقياس تحتني آخر. وقد أسفرت عملية حساب معاملات الارتباط إلى النتائج التالية:

• المقياس التحتي الأول:

تعامل المواجهة: كل البنود المتعلقة بهذا المقياس التحتي و التي تتمتع بصدق المحتوى، تتمتع كذلك بصدق تمييزي، إذ أن أكبر ارتباط لها هو مع المقياس الذي تنتمي إليه في حين أن ارتباطاتها ضعيفة جدًا و / أو غير دالة إحصائيا مع المقاييس الأخرى. فجاءت معاملات الارتباط لبنود هذا المقياس التحتي معه كما يلي: 6 ($r = 0.43$ ، $\alpha = 0.000$) 7 ($r = 0.58$ ، $\alpha = 0.000$) 17 ($r = 0.63$ ، $\alpha = 0.000$) 28 ($r = 0.63$ ، $\alpha = 0.000$)، 46 ($r = 0.43$ ، $\alpha = 0.000$) 47 ($r = 0.50$ ، $\alpha = 0.000$) 61 ($r = 0.43$ ، $\alpha = 0.000$) 65 ($r = 0.55$ ، $\alpha = 0.000$).

• المقياس التحتي الثاني:

أخذ مسافة: جاءت معاملات الارتباط لبنود هذا المقياس تؤكد صدقها التمييزي، ماعدا البند 51، حيث أن ارتباطه مع هذا المقياس التحتي قوي ($r = 0.50$)، و هو قوي كذلك مع المقياس التحتي السابع (التخطيط لحلّ المشكل) حيث $r = 0.49$ ، ومع المقياس التحتي الثامن (إعادة تقييم ايجابي) حيث $r = 0.45$ ، و عليه لا يتمتع هذا البند بصدق تمييزي، لهذا حذفناه واحتفظنا بالبند التالية:

$(0.000 = \alpha, 0.55 = r)4$ ، $(0.000 = \alpha, 0.55 = r)10$ ، $(0.000 = \alpha, 0.55 = r)13$ ، $(0.000 = \alpha, 0.47 = r)24$ ، $(0.000 = \alpha, 0.50 = r)32$ ، $(0.000 = \alpha, 0.56 = r)41$ ، $(0.000 = \alpha, 0.52 = r)44$.

• المقياس التحتي الثالث:

التحكم في الذات: في هذا المقياس التحتي كل البنود تتمتع بصدق تمييزي، إذ أن أكبر ارتباطاتها كانت مع هذا المقياس، في حين أن ارتباطاتها كانت ضعيفة أو غير دالة إحصائيا مع المقاييس التحتية الأخرى.

$(0.000 = \alpha, 0.62 = r)19$ ، $(0.000 = \alpha, 0.58 = r)35$ ، $(0.000 = \alpha, 0.61 = r)37$ ، $(0.000 = \alpha, 0.54 = r)43$ ، $(0.000 = \alpha, 0.60 = r)54$.

• المقياس التحتي الرابع:

البحث عن السند الاجتماعي: كل البنود في هذا المقياس التحتي تتمتع بصدق تمييزي.

$(0.000 = \alpha, 0.61 = r)8$ ، $(0.000 = \alpha, 0.65 = r)18$ ، $(0.000 = \alpha, 0.68 = r)31$ ، $(0.000 = \alpha, 0.70 = r)42$ ، $(0.000 = \alpha, 0.66 = r)45$ ، $(0.000 = \alpha, 0.48 = r)64$ ، $(0.000 = \alpha, 0.48 = r)64$.

• المقياس التحتي الخامس:

تقبل المسؤولية: كل بنود هذا المقياس التحتي تتمتع بصدق تمييزي.

$$= \alpha, 0.77 = r)29, (0.000 = \alpha, 0.59 = r)25, (0.000 = \alpha, 0.74 = r)9 \\ (0.000 = \alpha, 0.77 = r)29, (0.000 = \alpha, 0.59 = r)25, (0.000 = \alpha, 0.74 = r)9$$

• المقياس التحتي السادس:

التهرب - التجنب: كل البنود في هذا المقياس التحتي تتمتع بصدق تمييزي.

$$(0.000 = \alpha, 0.43 = r)3, (0.000 = \alpha, 0.62 = r)11, (0.000 = \alpha, 0.43 = r)21, (0.000 = \alpha, 0.46 = r)50, (0.000 = \alpha, 0.38 = r)40, (0.000 = \alpha, 0.41 = r)33, (0.000 = \alpha, 0.55 = r)55, (0.000 = \alpha, 0.58 = r)57, (0.000 = \alpha, 0.47 = r)58, (0.000 = \alpha, 0.59 = r)59, (0.000 = \alpha, 0.59 = r)59$$

• المقياس التحتي السابع:

التخطيط لحلّ المشكل: كل البنود في هذا المقياس تتمتع بصدق تمييزي.

$$(0.000 = \alpha, 0.49 = r)1, (0.000 = \alpha, 0.70 = r)26, (0.000 = \alpha, 0.57 = r)39, (0.000 = \alpha, 0.60 = r)52, (0.000 = \alpha, 0.69 = r)49, (0.000 = \alpha, 0.50 = r)63$$

• المقياس التحتي الثامن:

إعادة تقييم إيجابي: كل بنود هذا المقياس تتمتع بصدق تمييزي:

$$(0.000 = \alpha, 0.48 = r)5, (0.000 = \alpha, 0.54 = r)15, (0.000 = \alpha, 0.60 = r)23, (0.000 = \alpha, 0.50 = r)27, (0.000 = \alpha, 0.59 = r)30, (0.000 = \alpha, 0.58 = r)36, (0.000 = \alpha, 0.43 = r)60, (0.000 = \alpha, 0.54 = r)38, (0.000 = \alpha, 0.48 = r)56$$

3.3. الثبات:

للبحث في ثبات قائمة طرق التعامل المترجمة إلى اللغة العربية، وبعدما نزعنا كل البنود التي لا تتمتع بصدق المحتوى، وتلك التي لا تتمتع بالصدق التمييزي، احتفظنا بـ 54 بنداً، وطبقنا هذه القائمة في هذا الشكل الجديد على عينة من 249 شاب، يتميزون بالخصائص التالية:

جدول رقم (2): الخصائص الديموغرافية لعينة الثبات:

المتغيرات	ذكور	إناث	المجموع
السن			
M	23.28	22.92	23.04
SD	3.71	3.89	3.77
المستوى التعليمي			
جامعي	64	64	128
ثانوي	38	28	66
متوسط	26	29	55
المجموع	128	121	249

ولحساب الثبات اعتمدنا على التناسق الداخلي، حيث حسبنا معامل ألفا (α)، فوجدناه يساوي 0.88، مما يؤكد أن قائمة طرق التعامل المترجمة إلى اللغة العربية تتميز بالثبات.

استنادا إلى نتائج التحليلات الإحصائية المختلفة احتفظنا بـ 54 بندا تتمتع بالصدق والثبات، موزعة على ثمانية مقاييس تحتية مثلما حددها لزاروس، كما يلي:

- 1- تعامل المواجهة Confrontive Coping: 5، 6، 13، 22، 39، 40، 51، 54.
- 2- التخطيط لحل المشكل Planful problem solving: 1، 20، 32، 41، 43، 52.
- 3- التحكم في الذات Self – controlling: 15، 28، 30، 36، 44.
- 4- الابتعاد أو أخذ مسافة Distancing: 3، 9، 11، 18، 26، 34، 37.
- 5- البحث عن السند الاجتماعي Seeking social support: 7، 14، 25، 35، 38، 53.
- 6- التهرب – التجنب Escape – Avoidance: 2، 10، 16، 27، 33، 42، 45، 48، 49.
- 7- تقبل المسؤولية Accepting responsibility: 8، 19، 23.
- 8- إعادة تقييم إيجابي Positive reappraisal: 4، 12، 17، 21، 24، 29، 31، 46، 50.

قائمة المراجع:

• المراجع باللغة العربية:

1. لطفي عبد الباسط ابراهيم. (1994). مقياس عمليات تحمل الضغوط. Coping processes scale. كراسة التعليمات. كلية التربية - جامعة المنوفية.
2. مصطفى خليل الشرفاوي. (1993). قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة كلية التربية بالأزهر، 41، 53-106.
3. أحمد محمد حسن صالح وآخرون. (بدون تاريخ). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية. ج1. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
4. فريدة طايبى. (1998). المميزات النفسية للشباب متعاطي المخدرات-دراسة مقارنة-. رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي. معهد علم النفس وعلوم التربية. جامعة الجزائر.
5. عليّ عسكر. (2003). ضغوط الحياة.. وأساليب مواجهتها. الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. ط3. الكويت: دار الكتاب.
6. رمضان محمد القذافي. (1998). الصحة النفسية والتوافق. ط3. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
7. فتية مزياني. (1998). أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني عند المديرين. رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس العمل والتنظيم. معهد علم النفس وعلم التربية. جامعة الجزائر.
8. مایسة أحمد النّیال & هشام ابراهيم عبد الله. (بدون تاريخ). أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر. المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس. 85-139.

• المراجع باللغتين الفرنسية والإنجليزية:

9. Albaret, M.Ch. (1996). L'adolescent face au cancer : Etude du soi et des stratégies de coping. Neuropsychiatr. Enfance, adolesc. 44, 6-7, 240-252.
10. Bloch, H., et al. (1997). Dictionnaire fondamental de la psychologie. Paris : Larousse.
11. Chipp, P-E., & Scherer. K. (1992). Les comportements de coping: étude de leur structure théorique et élaboration d'une échelle en langue française. Revue Européenne de Psychologie Appliquée, 42, 4, 285-294.
12. Compas, B.E., Malcarne, V.L., & Fondacaro, K.M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 3, 405-411.

13. Cox, T. (1986). Stress. Hong Kong: McMillan.
14. Dentchev, N. (1989). Stratégie de coping et « pattern A » coronarogène. Revue de Médecine Psychosomatique, 17/18, 21-30.
15. Ghiglione, R., et al. (1994). Cours de psychologie. Tome 2. Bases, Méthodes, Epistémologie. Paris: Dunod.
16. Graziani, P., et al. (1998). Validation française du questionnaire de coping « ways of coping check-List-Revised(W.C.C.R) » et analyse des événements stressants du quotidien. Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, 8, 3, 100-112.
17. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
18. Le Scauff, C., & Bertsch, J. (1995). Stress et performance. Paris : Presses universitaires de France.
19. McLain, N.L., & Smith, J.C. (1994). Stress and coping in the context of psychoneuro immunology: A holistic frame work for nursing practice and research. Archives of Psychiatric Nursing, VIII, 4, 221-227.
20. Monti, P.M., Gulliver, S.B., & Myers, M.G. (1994). Social skills training for alcoholics: assessment and treatment. Alcohol & Alcoholism, 29, 6, 627-637.
21. Sillamy, N. (1999). Dictionnaire de psychologie. Paris: Larousse.
22. Terry, D.T. (1994). Determinants of coping: the role of stable and situational factors. Journal of Personality and Social Psychology, 66, 5, 895-910.

الملحق

قائمة طرق التعامل مع الضغط

التعليمات:

في الصفحات الموائية مجموعة من الطرق التي قد يعتمدها الناس للتعامل مع المشاكل التي يصادفونها في حياتهم. احك لنا عن مشكلة عشتها في الأشهر الأخيرة أو السنة الماضية، واقرأ كل طريقة وقل لنا إلى أية درجة استعملتها مع مشكلتك وذلك بوضع دائرة على الرقم المناسب:

اختر 0 إن لم تستعمل الطريقة

اختر 1 إن استعملتها قليلا

اختر 2 إن استعملتها كثيرا

اختر 3 إن استعملتها كثيرا جدا

إحك لنا مشكلتك هنا:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملاحظة:

لا تنسى أن تختار رقما لكل عبارة تقرأها، أي لكل طريقة من الطرق التي قد تستعملها للتعامل مع المشاكل.

الدرجة	البيان	البيان	البيان	البيان	درجة استعمالك لهذه الطرق مع مشكلتك
					طرق التعامل مع المشاكل
3	2	1	0	1. ركزت فقط على ما سأفعله في الخطوة التالية.	
3	2	1	0	2. شغلت نفسي بالعمل أو بنشاط آخر حتى لا أفكر كثيرا في المشكلة.	
3	2	1	0	3. شعرت بأن الوقت كفيلا بتغيير الأمور وعليه فما علي إلا الانتظار.	
3	2	1	0	4. بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية.	
3	2	1	0	5. قمت بشيء لم أكن أعتقد أنه يصلح ولكنني قمت بشيء على الأقل.	
3	2	1	0	6. حاولت إقناع الشخص المسؤول على هذه المشكلة ليغير رأيه.	
3	2	1	0	7. كلمت شخصا أعرفه لأفهم أكثر هذه المشكلة.	
3	2	1	0	8. انتقدت نفسي ووبختها.	
3	2	1	0	9. حاولت أن ألا أستعجل الأمور، ولكنني تركتها نوعا ما موضع بحث.	
3	2	1	0	10. تمنيت أن تحدث معجزة.	
3	2	1	0	11. تصرقت وكأن شيئا لم يحدث.	
3	2	1	0	12. نظرت إلى الجانب المظلم للانتباه من المشكلة وحاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء.	
3	2	1	0	13. أظهرت غضبي للشخص (أو الأشخاص) المتسبب في المشكلة.	
3	2	1	0	14. تلقيت تفهم وعطف شخص ما.	
3	2	1	0	15. كلمت نفسي عن أشياء جميلة ساعدتني على الشعور بالراحة.	
3	2	1	0	16. حاولت نسيان كل شيء.	
3	2	1	0	17. تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي.	
3	2	1	0	18. انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بأي شيء.	
3	2	1	0	19. تصرقت أو قمت بشيء ما لأستدرك نفسي.	
3	2	1	0	20. وضعت مخططا عمليا واتبعته.	
3	2	1	0	21. قبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده.	

3	2	1	0	22. أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى.
3	2	1	0	23. أدركت أنني المتسبب في المشكل.
3	2	1	0	24. خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما كنت عليه عندما دخلت فيها.
3	2	1	0	25. كلمت شخصا ما بإمكانه فعل شيء ملموس تجاه المشكلة.
3	2	1	0	26. ابتعدت عن المشكلة لفترة، وحاولت أن أرتاح أو أن أخذ عطلة.
3	2	1	0	27. حاولت أن أشعر بتحسّن عن طريق الأكل، أو الشرب، أو التدخين، أو تعاطي المخدرات، أو الأدوية.
3	2	1	0	28. حاولت أن لا أتصرف بتهور، وأن لا أندفع.
3	2	1	0	29. جذبت إيماني.
3	2	1	0	30. أقيمت على اعتزازي واحتفظت بصلابتي.
3	2	1	0	31. اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة.
3	2	1	0	32. غيرت أمرا ما بغرض أن تتقلب الأمور إلى الأفضل.
3	2	1	0	33. تجنبت التواجد مع الناس عموما.
3	2	1	0	34. لم أترك المشكلة تطغى عليّ، رفضت التفكير فيها كثيرا.
3	2	1	0	35. طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه.
3	2	1	0	36. لم أترك الآخرين يعلموا أنّ الأمور كانت سيئة.
3	2	1	0	37. سلّطت الأضواء على الوضعية، ورفضت أن أكون جدّيًا بخصوصها.
3	2	1	0	38. كلمت شخصا ما عن طبيعة أحاسيسي.
3	2	1	0	39. ثبتت في مكاني وقاومت من أجل ما كنت أريده.
3	2	1	0	40. لمت غيري من الناس حول المشكلة.
3	2	1	0	41. عرفت ما يجب عمله، فضاغت جهدي لتحريك الأمور.
3	2	1	0	42. رفضت الاعتقاد أنّ ذلك وقع.
3	2	1	0	43. خرجت بمجموعة حلول للمشكلة.
3	2	1	0	44. حاولت أن أبعد مشاعري حتّى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى.
3	2	1	0	45. تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت به.
3	2	1	0	46. غيرت أشياء في نفسي.
3	2	1	0	47. حلمت أو تخيلت وقتا أو وضعاً أحسن من الذي كنت فيه.

3	2	1	0	48. تَمَنَيْتَ لو أَنَّ الوضعية تنتهي أو بطريقة ما تجد حلاً.
3	2	1	0	49. تخيلت وتَمَنَيْتَ أن تتقلب الأمور.
3	2	1	0	50. دعوت الله.
3	2	1	0	51. حضرت نفسي للأسوأ.
3	2	1	0	52. فكّرت كيف يمكن لشخص أفقره أن يتعامل مع هذه الوضعية، ثم اتّخذته نموذجاً.
3	2	1	0	53. حاولت أن أرى الأشياء من وجهة نظر شخص آخر.
3	2	1	0	54. ذكّرت نفسي إلى أيّ حدّ يمكن للأشياء أن تسوء.