

## تكيف مختصر مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة النسخة (CISS 21)

على عينة من أساتذة جامعات الغرب الجزائري

### Adapting the short form of the coping inventory for stressful situations (CISS-21) on a sample of university teachers in the west of Algeria

ذوادي علي<sup>1\*</sup>، مبارك يوحفص<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة وهران 2 (الجزائر)، [ali.douadi@univ-mascara.dz](mailto:ali.douadi@univ-mascara.dz)

<sup>2</sup> جامعة وهران 2 (الجزائر)، [mebarkibouhafs@gmail.com](mailto:mebarkibouhafs@gmail.com)

تاريخ الاستقبال: 2024/07/08؛ تاريخ القبول: 2024/04/24؛ تاريخ النشر: 2024/09/10

**ملخص:** تهدف الدراسة، إلى تكيف النسخة المختصرة لمقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة (CISS- 21) على البيئة الجزائرية، ولتحقيق ذلك، قمنا بترجمة المقياس من اللغة الانجليزية الى اللغة العربية، وعرضنا النسخة المترجمة لتحكيمها وإعادة ترجمتها الى اللغة الانجليزية من قبل أساتذة متخصصين، وتم اختبار المقياس المترجم على عينة من الأساتذة الجامعيين بجامعات الغرب الجزائري حجمها (309) فردا. وإجراء التحليل العاملي التوكيدي، والتحليل العاملي الاستكشافي للبيانات، تحصلنا على بنية عاملية للمقياس مكونة من أربعة عوامل هي: أساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال، وأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على المهمة، وأساليب المواجهة المرتكزة على التجنب بالتلهي، وأخيرا اساليب المواجهة المرتكزة على التجنب بالتحويل الاجتماعي. **الكلمات المفتاح:** أساليب المواجهة؛ الضغوط؛ المهمة؛ الإنفعال؛ التجنب.

**Abstract:** The study aims to adapt the short version of the Inventory of Coping with Stressful situations Scale (CISS-21) on a sample Algerians, To achieve that, we presented a translated version for arbitration and re-translation into English by specialized experts, the translated scale was tested on a sample of 309 university teachers in the west of Algeria. After conducting a confirmatory factor analysis, and an exploratory factor analysis of the data, we obtained a four factorial structure of the scale which consisted four factors as follows: (1) The stressful coping styles based on emotion, (2) the stressful coping styles based on the task, (3) the stressful coping styles based on avoidance through distraction, and (4) stressful coping styles based on avoidance through social transformation.

**Keywords:** coping styles; stress; task; emotion; avoidance.

**I- تمهيد :**

لا مفر من الضغوط في الحياة، فالضغط أو الضغوط النفسية في هذا العصر تتزايد تدريجياً، والناس عليهم مواجهتها، وهذا لا يعني تجاهلها في الحياة، بل من الأفضل البحث عن أساليب أو طرق لمواجهتها، واختيار الأسلوب المناسب الذي سيكون له تأثير إيجابي على الصحة البدنية والنفسية (Yadollah, 2013). يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة، منها بيئة العمل الضاغطة، والضغوط الاجتماعية، وأساليب الحياة ومؤثرات أخرى كالضغوط الأسرية، وطبيعة الحياة الاجتماعية؛ بالإضافة إلى ما يشهده العالم اليوم بسبب الثورة العلمية والصناعية والتكنولوجية أدت إلى شيوع الضغوط لدى الأفراد. (النوايسة، 2013، ص 17) بالنظر إلى أهمية العمل في حياة الإنسان فإننا نجد مكان العمل من أهم الأماكن التي يكون فيها الفرد أكثر حضوراً والتزاماً، بحيث يعيش داخل المنظمة حياة مهنية كجزء من حياته العامة؛ هذه الحياة المتعلقة بالعمل مطلوب منه فيها بأن يلتزم بأداء واجبات ومهام ضمن إطار علاقات اتصال رسمية وغير رسمية، بهدف أن تحقق إدارة المنظمة أفضل مستوى لها من الإنتاجية والأداء، في مقابل ذلك يتم توفير لهذا الفرد (العامل) ما يلزمه من ظروف مادية ومعنوية والوسائل اللازمة لإنجاز عمله، وتمنحه أيضاً مقابل ذلك كله والتزامه بتنفيذ مطالب العمل، ما يستحقه من تعويض وأجر ومكافآت وفترات راحة؛ أو بصفة عامة تمنحه المنظمة ما يمكن أن يلي حاجاته ويحقق له أهدافه. أشارا (2005) Didier & Marilou في سياق العمل لأهمية تأثيرات الضغوط في بعض المهن التي تدخل ضمن المهن الأكثر ضغوطاً وذلك إما لأنها تتضمن علاقة مساعدة ورعاية (أطباء، ممرضات، أطباء أسنان، ...)، أو مخاطر جسدية أو مادية (الشرطة، رجال الإطفاء، ناقلي الأموال، مراقبي الحركة الجوية) أو بشكل عام مسؤولية أخلاقية تجاه الآخرين، مثل التدريس والتعليم. في إطار إدارة المنظمات لضغوط العمل، ذكر أنور حسين (2013، ص 214) عند تطرقه لاستراتيجيات المنظمات في مواجهتها للضغوط، أن " نظم الاختيار والتعيين المستخدمة في الغالبية العظمى من المنظمات، تقيس قدرة الفرد على القيام بالعمل المطلوب وتحمل مسؤولياته من الناحية الكمية بكفاءة، دونما اهتمامها بقياس قدرة ذلك الفرد على تحمل الضغوط الناجمة عن ذلك العمل، ومنه فإن تلك المنظمات يلزمها التطوير بشكل يمكنها من اختيار أفراد لديهم القدرة على التعامل مع ضغوط العمل المتولدة عن الوظيفة المعلن عنها". قدرة تعامل الفرد مع المواقف الضاغطة خاصة مواقف العمل، والتي نرى أنه يجب على المهتمين بتطوير العمل معرفتها، ومعرفة أيضاً تباين تحملها لدى الأفراد، هذه المواقف التي قد يصل مستوى ضغطها أحياناً إلى مستوى لا يطاق لدى البعض، فالأفراد تختلف ردود أفعالهم تجاه الضغوط التي يواجهونها، حيث يرجع ذلك لاختلاف خصائصهم الشخصية التي تنعكس على اختلاف إدراكاتهم لنفس الموقف؛ فحسب (Cristina et all, 2020, p.8). كثيراً ما يستخدم الأشخاص المرنون أساليب المواجهة التي تركزت على المشكلات أكثر من الأساليب التي تركزت على الإنفعال أو التجنب لأن المواجهة المرنة تتضمن تكييفاً إيجابياً في المواقف الضاغطة.

التراث النظري في الغالب شمل على نظريات مختلفة تفسر الضغوط وأساليب مواجهتها جاءت بعضها عامة، و بعضها الآخر خاصة. تعتبر المقاربة التفاعلية للآزاروس وفولكمان من أهم المقاربات التي اعتمد عليها أغلب الباحثين في بناء أدوات قياس استراتيجيات أو أساليب مواجهة المواقف الضاغطة لدى الأشخاص. حيث تركز هذه المقاربة في تفسيرها للضغوط والمواجهة على مفهومين كمفتاحين، واحد يمثل التصور أو التقييم، والآخر يتمثل في المواجهة (Neboit & Vizina, 2007, p. 48)، يفترض هذا النموذج التفاعلي الذي وضعه لآزاروس وفولكمان تفاعلات متبادلة بين الناس وبيئتهم. يتم الاهتمام بعمليات التعامل مع الضغوط، والتي تحدد التأثير الإيجابي والسلبي للضغط على الفرد. فإستخدام استراتيجيات أو أساليب مختلفة لمواجهة الضغط ينطوي على تعبئة الموارد المعرفية والسلوكية لتلبية المتطلبات التي يُنظر إليها بشكل شخصي على أنها تفوق القدرات الشخصية. يعتمد مسار عملية المواجهة على الموارد الشخصية والدعم الاجتماعي. يمكن أن يؤدي أيضاً إلى العديد من السلوكيات التي لها آثار صحية سلبية كتعاطي المخدرات أو غير قادرة على المواجهة. أيضاً، وفقاً لآزاروس وفولكمان، قد يكون التعامل مع الضغوط مرتبطاً بالسلوكيات الصحية السلبية يعتبر تصور الضغوط ظاهرة ذاتية ومتغيرة (Anna et all, 2021, p.2). كما أنه حسب المقاربة التفاعلية للآزاروس وفولكمان الضغوط تنتج عن ازدواجية تقييم الموقف التي يقوم بها الفرد في الموقف الضاغطة، التقييم الأول يخص الخطر أو التهديد الذي يتضمنه الموقف؛ أما التقييم الثاني يتمثل في إدراك الفرد المصادر التي لديه وبعدها لمواجهة هذا التهديد، مقارنة الضغوط هذه لا تأتي من المحتوى و لا من الفرد و لكن تأتي من التفاعل

المتبادل بينهما. فالضغوط تظهر في وضعيات عدم توافق مطالب الموقف ومصادر الفرد. بعد تقييم الموقف الفرد يتخذ قرار المواجهة (louche,2012).

مما سبق يبدو أنه من المهم لفهم أساليب مواجهة الضغوط هو إدخال الضغوط كمفهوم مندمج وليس منفصل عن مفهوم المواجهة، فأساليب المواجهة لدى الأفراد، لا يمكن أن يكون لها وجود إلا إذا تم إثارتها بمواقف ضاغطة. وفي الواقع لا يمكن فهم أو تفسير الضغوط والمواجهة منفصلين عن بعضهما البعض، فتقييم الفرد لموقف ما بأنه شكل عليه تهديدا، يجعله يتخذ قرار بعد تقييم ثاني يخصصه لمصادره الممكنة، من أجل إيجاد أساليب مواجهة مناسبة، تمكنه من إما التخلص من الضغط، أو التخفيف من وقعها عليه، فإذا فشل الفرد ولم يجد الأساليب المناسبة، فسيبقى التهديد قائم ويزداد وقع الضغط أكثر فأكثر، أما إذا نجح فسيعتبر ذلك تجربة ناجحة بالنسبة إليه، وسيعتبر كل المواقف المشابهة للموقف المحرب هو موقف تحدي.

لقد ركزت في البداية الأبحاث على جانب واحد، بمعنى أن هناك دراسات حاولت فهم ظاهرة الضغوط وقدمت تفسيرات لها دون التركيز على المواجهة، ودراسات أخرى ركزت على ميكانيزمات الدفاع أو التكيف أو التفريغ كآليات للتعامل مع المواقف الصعبة أو العصيبة دون التركيز على الضغوط، لكن بعد نشأة وظهور مفهوم المواجهة وأساليب مواجهة الضغوط صارت الأبحاث تتناول في تفسيرها للمواجهة والضغوط في نظرية أو في نموذج تفسيري واحد، ويعتبر نموذج لازاروس خير مثال على ذلك.

مفهوم المواجهة حسب ما أشارت إليه يشير إلى الطرق التي يستجيب بها الناس ويتفاعلون بها مع المواقف، بحيث يتعرض هؤلاء الناس في حياتهم باستمرار إلى ظروف يمكن أن تؤثر على صحتهم البدنية والنفسية، أو كما أشار إليها أيضا كوهن ولازاروس حيث عرفا المواجهة على أنها جهود ذات توجه عملي وداخل نفسية، لإدارة البيئات والمطالب الداخلية والصراعات فيما بينها، والتي تفرض مطالب على موارد الشخص أو تتجاوزها. فيما بعد صار هذا التعريف، يشير إلى الجهود المعرفية والسلوكية المتغيرة باستمرار، لإدارة مطالب خارجية و/أو داخلية يتم تقييمها على أنها إرغامات أو تتجاوز موارد الشخص (Shadiya Mohammed, 2015). المواجهة تشمل الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة الضغوط أو التغلب عليها أو تقليل من التوتر الناتج عن الأحداث الهامة، باستخدام أساليب مواجهة تركز على المشكلة أو أساليب مواجهة تركز على الإنفعال. الأساليب التي تركز على المشكلة لها دور تعديل مصادر التوتر عن طريق حل المشكلات واتخاذ القرار والمواجهة والبحث عن الدعم الاجتماعي و / أو العمل المباشر. أما أساليب المواجهة التي تركز على الإنفعال تتجسد من خلال تنظيم أو تقليل أو إدارة المشاعر المؤلمة عن طريق تعديل المعنى المعرفي للموقف الضاغطة، دون تغيير الموقف نفسه، أو السعي للحصول على دعم عاطفي أو استخدام ضبط النفس، والابتعاد، والتقييم الإيجابي، والقبول و / أو التجنب، (Cristina et all, 2020). على الرغم من أن مجالات إجراءات المواجهة التي تركز على المهام مرتبطة بنتائج إيجابية للصحة العقلية فقد كانت هناك أيضًا نتائج متناقضة فيما يتعلق بآثار التأقلم المرتكز على العاطفة والتجنب على الرفاهية النفسية، مع أخذ الثقافة عاملاً وسيطاً مهمًا. فمن المرجح أن ترتبط أساليب أو استراتيجيات مثل حل المشكلات بالمجتمعات الفردية، بينما يتم تشجيع أساليب المواجهة مع الموقف في المجتمعات الجماعية. قد يشير هذا إلى أن القيم الثقافية مثل الفردية مقابل الجماعية يمكن أن تؤثر على أساليب المواجهة (Somia et all, 2021).

قياس أساليب مواجهة الضغوط، حسب Bruchon-Schweitzer (2001) يرجع إلى بداية تصميم أول مقياس لأساليب مواجهة الضغوط في الأصل لكل من لازاروس وفولكمان، حيث قاما بتطبيق مقياس يتكون من 67 بند يسمى قائمة طرق المواجهة ((Ways of Coping Checklist))، على 100 فرد بالغ حيث كانوا يقدمون الإجابة في كل شهر ولمدة عام، فيما يفكرون فيه عندما يتلقون أحداث، وعن كيفية ردود الأفعال التي يقومون بها. وتحصلا بعد معالجة البيانات بالتحليل العاملي ( Factorial Analysis) على أصغر ثمانية عوامل تم تجميعها على إثنين من الاستراتيجيات العامة، المواجهة المرتكزة على المشكل، والمواجهة المرتكزة على الانفعال؛ المواجهة المرتكزة على المشكل تحتوي على عاملين صغيرين إثنين، حل المشكل (البحث عن المعلومات، تحضير مخطط فعلي)، مجابهة الموقف (جهود والفعل المباشر من أجل إجراء تغيير المشكل). أما مجموعة الاستجابات التي حصل عليها، والتي تمثلت في أصغر العوامل المرتبطة بالمواجهة المرتكزة الانفعال تمثلت في تقليل الضرر مثلا، أخذ مسافة (فعل وكأن شيء لم يحدث، أقول إن هذا ليس

خطر...؛ إعادة التقييم الإيجابي مثلا، فرجت فيما هو أقوى من هذه المحنة؛ الابتعاد، والهروب مثلا، أحاول أن أشعر أفضل بالشرب أو التدخين؛ البحث عن الدعم العاطفي مثلا، لدي القبول لتعاطف وتفهم الآخرين (Bruchon-Schweitzer, 2001, p. 72) على العموم مجال قياس الضغوط وأساليب مواجهتها، إحتوى على عدد كبير من أدوات قياس ضغوط ومشاق الحياة اليومية، وأساليب مواجهتها، تم تصميمها وفقاً لمعايير وتوجهات نظرية وتجريبية مختلفة، وبمستويات متفاوتة من النجاح والانتشار، من بين أهم مقاييس أساليب مواجهة الضغوط، التي إستخدمت بشكل واسع مع مختلف المستويات العمرية، نجد النسخة المراجعة لمقياس قائمة تدقيق طرق المواجهة (WCC-R)، ومقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة CISS لأندلر وباركر سنة 1990 (Bruchon-Schweitzer, 2001) الذي تم إختزاله الى نسخة مختصرة فيما بعد، كذلك نجد الصيغة المختصرة Brief COPE من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة، التي أعدها كارفر سنة 1997 (المنصوري، 2016). هناك أيضا أدوات قياس أكثر تحديداً وضعت لاستكشاف الاستراتيجيات أو أساليب مواجهة الضغوط الخاصة. نذكر منها مقياس (التعامل مع الإصابات الصحية والمشاكل Scale WCCS)، الذي يناسب بشكل خاص الأشخاص الذين يعانون من الأمراض الجسدية. (Marilou, 2001). كما قدمت الأبحاث أيضا الكثير من الأدوات لقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى الأشخاص بمختلف أعمارهم وبمختلف حالتهم الصحية، لكن من بين الأدوات الأكثر إستخداما لقياس أساليب المواجهة لدى الأشخاص البالغين والعاديين، والتي كانت الأكثر تنمنا بخصائص سيكومترية عالية، ونالت شهرة كبيرة على مستوى الدراسات هو مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة المختصر (CISS-21) : أدلر و باركر نسخته الأصلية كانت باللغة الإنجليزية، وقد تم ترجمته وتكييفه على بيئات مختلفة وبلغات مختلفة؛ كاللغة التركية (2012 Murat ، واللغة الصينية (2017 Chun , Qing, & Ti) و اللغة الباكستانية (2020 Somia et all) وغيرها من اللغات كاللغة البرتغالية (2016 Iolanda & Cristina).

يعتبر مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة (Coping Inventory for Stressful Situations) CISS : أندلر و باركر من بين الأدوات الأكثر استخداما كما أشرنا سابقا، وقد تم اختباره على بيئات مختلفة، وكانت جودة خصائصه السيكومترية مرضية. كان هدف أندلر وباركر في البداية هو التمييز بين البعدين، المواجهة المرتكزة على الإنفعال، والمواجهة المرتكزة على المشكل، في أول جرد احتوي على 70 بند كان يدار من طرف 559 طالب، وخضعت الإجابات للتحليل العملي، وأعطت ثلاثة أبعاد (المرتكز على المشكل، المرتكزة على الانفعال، التجنب)، هذه البنية تم إيجادها على أربعة عوامل جديدة مجموع بنودها 48 بندا، كل عامل يتضمن 16 بند، قائمة الجرد هذه، أعطت نتائج ثابتة مهما كان السن والجنس وثقافة الأفراد. بالنسبة للتجنب الذي تم إكتشافه في مقياس أندلر وباركر هو مفهوم له تاريخا طويلا، لم يتم إيجادها من طرف كل المؤلفين، وحتى أنه كان بعض الباحثين يعتبرونها مجرد وجهة من أوجه المواجهة المرتكزة على الانفعال، لكن التجنب عند أندلر وباركر Endler et Parker، يشتمل التسلية والتحول الاجتماعي، تجنب «معرفي» عند بعض الباحثين الآخرين يسمونه التجنب الانفعالي (القمع، موقف دفاع، تشويه الحقيقة) (Bruchon-Schweitzer, 2001) تم فيما بعد إختزال مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة نسخة CISS-48 ب 48 بندا، إلى نسخة مختصرة CISS-21 ب 21 بندا، تشمل على ثلاثة أصناف من الأساليب معبر عنها بعشرين (21) بندا، أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على المهمة، وأساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال، وأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب، كل صنف منها معبر عنه بسبعة (7) بنود. (Somia et all, 2020 ; Mayank, 2014)، هذه النسخة الأخيرة التي تحدف دراستنا الى تكييفها على عينة من الأساتذة الجامعيين بالبيئة الجزائرية.

بالنظر إلى أهمية علاقة أساليب مواجهة الضغوط بصحة ورفاه وجودة حياة الأفراد سواء في مجال العمل أو خارجه، وأهمية إيجاد أداة قياس يمكن الإعتماد عليها في قياس أساليب مواجهة الضغوط رغم إختلاف ثقافات وبيئات الأفراد، خاصة في البيئة الجزائرية، وبالنظر لمتن مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة CISS-21، بسهولة وقصر مدة الإجابة على بنوده، هدفت دراستنا إلى تكييف هذا المقياس الأخير على عينة من الأساتذة الجامعيين بالبيئة الجزائرية، وإستكشاف البنية العملية له بعد التكييف. ومنه يمكن طرح التساؤل التالي : هل يمكن لمختصر مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة (CISS-21) أن يكتيف ويصلح لقياس أساليب مواجهة الضغوط

لدى عينة أساتذة جامعات الغرب الجزائري؟ هذا التساؤل الذي يمكن أن نفترض كإجابة عليه، إعتقادا على نتائج الدراسات السابقة (Somia et all, 2020 ; Mayank, 2014 ; Chun , Qing, & Ti, 2017 ; Iolanda & Cristina, 2016) التي أكدت نتائجها أن هناك إمكانية لتكييف وصلاحيه مقياسه لأساليب مواجهة الضغوط على مستوى بيئات إجتماعية وثقافية مختلفة، أن هناك إمكانية لتكييف وصلاحيه المقياس لقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة أفراد دراستنا بالبيئة الجزائرية.

أهمية دراستنا تكمن إذاً في أنها تتناول اساليب مواجهة الضغوط، التي يستخدمها الأشخاص في مواجهة ضغوط الحياة، وإكتشافها لدى الأشخاص، يمكن من التعرف على قدرة تحمل الأفراد ونجاحهم في مواجهة بعض مواقف مجالات الحياة، خاصة المواقف المهنية في مجال العمل. كذلك تأتي أهمية الدراسة أيضا من أهمية الموضوع المتمثل في الأساليب التي يعتمدها الاشخاص في مواجهة الضغوط، وهي الميزة أو الخاصية التي تحتاج المنظمات الى معرفتها لدى افرادها عند اختيارهم وتعيينهم في الوظائف. كما ومن جهة أخرى تنبع أهميتها، في أنها أخذت بعين الإعتبار العامل الثقافي بتناولها موضوع تكييف أداة قياس سبق وأن تم تكييفها على بيئات مختلفة وأثبتت الدراسات (( Chun , Qing, & Ti, Iolanda & Cristina, (2016) , Somia et all, (2020) Murat, (2012) (2017)) مدى صلاحيتها وتجاوزها للثقافات. كما أن معرفة اساليب مواجهة الضغوط تعتبر ذات أهمية في توقع حالة الصحة النفسية للأفراد، وبمستوى هذه الأهمية تحتاج المنظمات إلى أدوات تمكنها من التشخيص والمعالجة، تتمتع بموثوقية عالية، خاصة وأن العامل الثقافي له تأثير على تغيير خصائصها من بيئة اجتماعية ثقافية إلى أخرى ، وعليه تعتبر نتائج دراستنا ذات أهمية، لأنها تهدف إلى تكييف أداة سبق وأن تم تكييفها على بيئات اجتماعية ثقافية مختلفة، وهو مما سيجعل النتائج المتحصل عليها، ذات أهمية مقارنة بنتائج الدراسات السابقة، في البيئات الاجتماعية والثقافية الأخرى. في الأخير ستوفر هذه الدراسة من خلال إجراءات التكييف، اداة يمكن الاطمئنان لصدق وثبات نتائجها عند استخدامها مستقبلا في دراسات بالبيئة الجزائرية.

## II - الطريقة والأدوات :

لتحقيق هدف دراستنا كما أشرنا سابقا من خلال الاجابة عن تساؤل الدراسة ، إلى تكييف مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة المختصر هي أداة تم إختراؤها في أول إصدار بنسخة تتكون من 48 بندا تقيس ثلاثة مجموعات من الأساليب : اساليب مواجهة مرتكزة على المهمة، واساليب مواجهة مرتكزة على الإنفعال، وأساليب مرتكزة على التجنب، كل مجموعة من الأساليب تقيسها 16 بندا، هذه النسخة استخدمت إستخداما واسعا في بحوث عديدة وقد تم ترجمتها وتكييفها إلى نسخة باللغة العربية على البيئة الجزائرية (عريس،2017، رحال، 2015). ولأن أداة القياس التي يكون وقت الإجابة عن بنودها أقصر أو الأقل تكلفة عند استخدامها، هي الأداة التي تكون أكثر تميزا، من حيث توفير الوقت والتكلفة، هي الأداة الأكثر تمتعا بخصائص سيكومترية عالية، لذلك أصدر اندلر وباركر فيما بعد نسخة مختصرة لنسخة 48 بندا تتكون فقط من 21 بندا معتمدا عن اختيار العناصر ذات الصلاحيه الأعلى للأبعاد الفرعية من أجل توفير سهولة الإدارة، وقد كانت معاملات الأتساق الداخلي لما طبقت على عينات مختلفة بين 0,70 ، 0,80. (Murat, 2012)، كما بينت الدراسات التي كيفت هذه النسخة على بيئاتها المختلفة على مدى صلاحيتها رغم أختلاف الثقافات ( Murat, 2012) (2012) (2017) (2012) Chun , Qing, & Ti, (2020) ، Somia et all, (2020) ، Iolanda & Cristina, (2016) . تتكون النسخة المختصر (CISS 21) التي تهدف دراستنا إلى تكييفها من ثلاثة مجموعات من الأساليب مثل النسخة الأولى (نسخة 48 بند ) إلا أن كل مجموعة من الاساليب تقيسها 7 بنود بدلا من 16 بندا.

كانت إجراءات عملية التكييف على النحو التالي:

-ترجمة المقياس : كخطوة أولى تم ترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وكخطوة ثانية تم عرضها على أساتذة يمكنهم استخدام كلتا اللغتين على مستوى متقدم. حيث تم إعادة ترجمة النسخة العربية إلى اللغة الأصلية، ثم جمع هذه الترجمات للحصول على النسخة النهائية من

الصيغة العربية. ثم كخطوة ثالثة تمت المقارنة بين النسختين وجد أن هناك إتفاق حول مطابقة النسخة المترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الأصلية مع النسخة الأصلية.

**-العينة المشاركة في التكييف:** من أجل عملية التكييف المستهدفة تم إختيار عينة دراستنا، تمثل مجتمعها، في أساتذة جامعات الغرب الجزائري، حيث تم الإتصال بهم عن طريق حساب البريد الإلكتروني لكل من تمكنا الحصول على حسابه، وقمنا بإرسال المقياس في شكل نموذج إستبيان إلكتروني لكل حساب قام الباحث بإعداده، وحين وصل عدد ردود الأساتذة الذين أجابوا عن الإستبيان إلى 309 ردا، إكتفينا بهذا عدد لأنه يعتبر الحجم المناسب لعينة الدراسة والمتوقع كفايته لإجراء تكييف المقياس.

**-الإجراءات التحليل الإحصائي للبيانات المتبعة:** من أجل التأكد من صلاحية البنية العاملية للمقياس يقوم الباحث بإخضاع البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة إلى التحليل العاملي التوكيدي، ويحتاج ذلك أولا التأكد من شروط التحليل العاملي حيث يتم التأكد من مستوى الدلالة الإحصائية لقيمة مربع كاي ( Chi-square test ) بحيث يجب أن تكون دالة عند مستوى الدلالة الإحصائية أو أقل من 0,05. والتأكد أيضا من أن قيمة مؤشر كاييرز. مايرأولكين. (KMO) Kaiser-Meyer-Olkin تكون أكبر من 0,5. وبعد التأكد من إمكانية إجراء التحليل، يقوم الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي، بهدف معرفة مدى صلاحية البنية النظرية للمقياس على عينة الدراسة، ويتم التحقق من ذلك بمقارنة مدى مطابقة المؤشرات المتحصل عليها مع المؤشرات المعتمدة في ذلك، بحيث تكون مستويات المؤشرات المتحصل عليها كما يلي : مؤشر الملاءمة المقارن (CFI) يكون قريب من 1، ومؤشر المطابقة المتزايدة (TLI) يكون قريب من 1 ، ويكون الجذر التربيعي لمتوسط الخطأ Root Mean Square Error of Standardized Root (RMSEA) Approximation أقل من 0.10، ويكون جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية (SMRS) Mean Square Residuals أقل من 0.10؛ في حالة تطابق المؤشرات بعد إجراء المقارنة يدل على ذلك على صلاحية المقياس لقياس الأصناف الثلاثة من الأساليب ( أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على المهمة ، وأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على الإنفعال، وأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب ) لدى عينة الدراسة. أما إذا لم تتطابق المؤشرات بعد المقارنة، فهذا يدل على عدم كفاية صلاحية المقياس النظري، وفي هذه الحالة سيتم اللجوء إلى التحليل العاملي الإستكشافي، للكشف عن البنية العاملية من واقع عينة الدراسة، من أجل إجراء التعديلات وبعدها يتم إجراء التحليل العاملي التوكيدي، للتأكد من مدى مطابقة المؤشرات المتحصل عليها مع المؤشرات المعتمدة المذكورة سابقا للنموذج المعدل للبنية العاملية للمقياس؛ وهكذا حتى يتم الحصول على نموذج البنية العاملية للمقياس التي تكون فيه مؤشرات المطابقة بعد المقارنة جيدة.

### **III- النتائج ومناقشتها :**

بعد تفريع البيانات المتحصل عليها قام الباحث بإجراء خطوات التحليل الإحصائي المذكورة بحيث تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي، وتم التأكد أثناء إجراء التحليل العاملي التوكيدي من إمكانية إجراء التحليل العاملي على البيانات التي تم جمعها بواسطة الأداة من عينة الدراسة بحيث تحصلنا على قيمة مربع كاي ( Chi-square test ) كان مستوى دلالتها 0,001 وهو يدل على أن المقياس له القدرة على إستخلاص التباين في إستجابات أفراد عينة الدراسة، وتحصلنا أيضا على قيمة مؤشر كاييرز. مايرأولكين Kaiser-Meyer-Olkin. (KMO= 0,795) وهي قيمة مقبولة وهي أكبر من 0,50 وتدل على كفاية حجم عينة الدراسة وصلاحيتها لإجراء التحليل العاملي. بعد التأكد من صلاحية إجراء التحليل العاملي التوكيدي خاصة وأن مخرجاته هي التي تمكنا من التأكد من مدى صلاحية البنية العاملية النظرية للمقياس على عينة الدراسة، وكانت النتائج المتحصل عليها هي أن هناك مؤشرات غير مرضية، وذلك نسبة

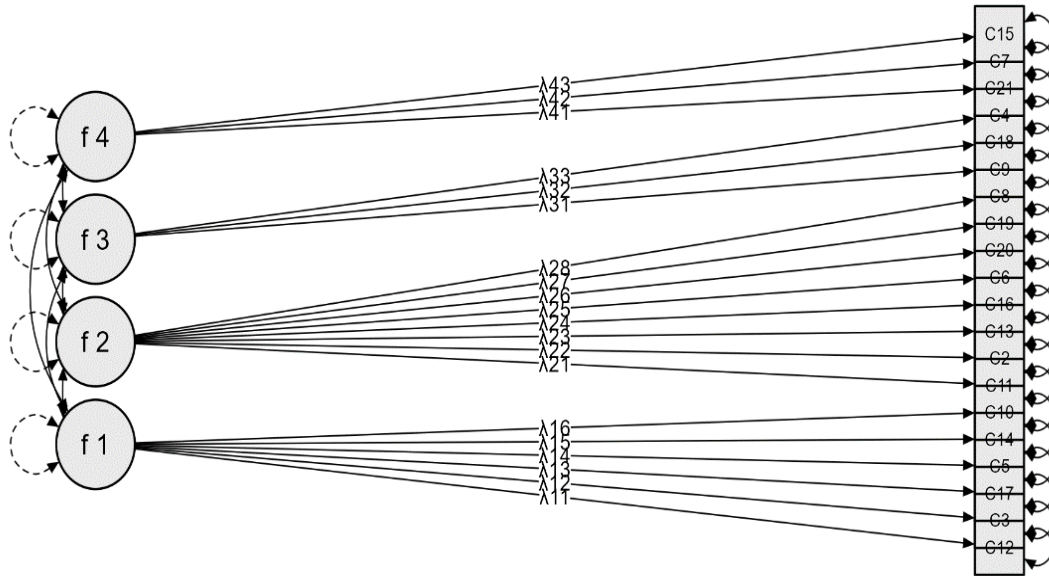
لمطابقتها مع المؤشرات المعتمدة، بحيث كانت قيمة مؤشر الملائمة المقارن ( $CFI = 0,845$ ) وهي قيمة قريبة من 1، وقيمة مؤشر التناسب التزايدى ( $TLC = 0,829$ ) وهي قيمة قريبة من 1، أما الجذر التربيعي لمتوسط الخطأ ( $RMSEA = 0,128$ ) وهي قيمة أكبر من 0,10، والتي تبدو غير مرضية، أما قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية ( $SRMR = 0,120$ ) وهي قيمة أكبر من 0,10 وهي أيضا قيمة غير مرضية؛ وبالنظر للقيم غير المرضية لكل من الجذر التربيعي لمتوسط الخطأ وجذر متوسط مربعات البواقي المعيارية المتحصل عليها، سيلجأ الباحث الى الكشف عن البنية العاملية للمقياس عن طريق التحليل العاملي الإستكشافي. بعد قيام الباحث بإجراء التحليل العاملي الإستكشافي للبيانات المتحصل عليها من عينة الدراسة، وإخضاعها للتدوير بطريقة التدوير المتعامد Varimax، تحصلنا على مصفوفة بنية عاملية للمقياس تتكون من أربعة (4) عوامل كما هي موضحة في الجدول رقم (01) التالي:

جدول رقم (01): يوضح مصفوفة البنية العاملية للمقياس بعد التدوير العامودي Varimax

العوامل				البنود
العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	
0,820				5
0,813				10
0,788				12
0,779				14
0,664				3
0,634				17
	0,681			11
	0,676			2
	0,617			16
	0,579			20
	0,554			13
	0,491			6
	0,470			19
	0,444			8
		0,812		9
		0,760		18
		0,750		4
0,766				21
0,754				7
0,548				15

يتبين من الجدول أعلاه أن مصفوفة البنية العاملية للمقياس المستخلصة بعد إجراء التحليل العاملي الإستكشافي والتدوير المتعامد Varimax، تتكون من أربعة (4) عوامل، بحيث كانت أغلب قيم تشعبات البنود على هذه العوامل أكبر من 0,30، وهي على الترتيب العامل الأول الذي تشعبت عليه البنود: 5، 10، 12، 14، 3، 17، وهي البنود التي تتمثل في الأساليب المتركزة حول الإنفعال والعامل الثاني والذي تشعبت عليه البنود: 11، 2، 16، 20، 13، 6، 19، 8، وهي البنود التي تتمثل في الأساليب المرتكزة على المهمة بإستثناء البند 20 الذي ينتمي لأساليب المواجهة المرتكزة على الإنفعال الذي نصه: "أركز على النقائص العامة لدي" والعامل الثالث الذي تشعبت عليه البنود: 9، 18، 4، والعامل الرابع والأخير الذي تشعبت عليه البنود: 21، 7، 15. هذه البنية العاملية الرباعية للمقياس المعدلة التي قمنا بإعادة تسميتها، بحيث تم تسمية العامل الأول بنفس التسمية الأصلية في المقياس

المختصر أي "أساليب المواجهة المرتكزة على الإنفعال"، ذلك لتضمنه البنود نفسها في المقياس من صنف أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على الإنفعال، أما العامل الثاني تسميته تكون أيضا بنفس التسمية أي "أساليب المواجهة المرتكزة على المهمة"، لأنه يحتوي على كل البنود الموجودة في صنف الأساليب المرتكزة على المهمة التي تضمنها المقياس المختصر بإستثناء إضافة البند 20 الوحيد من صنف أساليب المواجهة المرتكزة على الإنفعال الذي لن يكون له تأثير على التسمية، أما العامل الثالث و العامل الرابع فهما مجتمعان يمثلان أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب، حيث تم تسمية العامل الثالث بأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب بالتسليية، وهي نفسها الأساليب التي تضمنها الصنف الفرعي الثاني من الأساليب المرتكزة على التجنب في المقياس الأصلي نسخة 48 بند، أما العامل الرابع فتم تسميته بأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب بالتحويل الإجتماعي وهي نفسها الأساليب التي تضمنها الصنف الفرعي الأول من أساليب المواجهة المرتكزة على التجنب في المقياس الأصلي نسخة 48 بند. قمنا بعد ذلك بإجراء التحليل العملي التوكيدي للمقياس ببنائه الجديدة المعدلة، وتحصلنا على مؤشرات مطابقة جيدة؛ بحيث جاءت مستويات تطابق المؤشرات مرضية حيث: كانت قيمة مؤشر الملائمة المقارن (CFI = 0,860) زادت قرابة من الواحد، وقيمة مؤشر التناسب التزايد (TLC = 0,830) زادت قرابة من الواحد، كما صارت قيمة الجذر التربيعي لمتوسط الخطأ Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA = 0,071) أحسن وأقل من 0,10، وصارت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية Standardized Root Mean Square Residuals (SRMR = 0,077) أحسن وأقل من 0,10. ومنه نقول أن نموذج المقياس المكيف الذي يتكون من أربعة أصناف من أساليب مواجهة الضغوط (لاحظ الملحق رقم : 03) قد حقق مؤشرات مطابقة جيدة، والشكل رقم : 01 التالي يوضح مخطط البنية العاملية لمقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة المختصر CISS 21 المكيف:



الشكل 01 : نموذج مخطط البنية العاملية لمقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة المختصر CISS-20 المكيف على عينة الدراسة F1: أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على الإنفعال، F2: أساليب المواجهة المرتكزة على المهمة، F3: أساليب المواجهة المرتكزة على التجنب بالتلهي، F4: أساليب المواجهة المرتكزة على التجنب بالتحويل الإجتماعي.

تبين من نتائج مؤشرات المطابقة المتحصل عليها بعد التحليل العملي التوكيدي لبنية المقياس قبل التعديل كانت غير مرضية، وهذا يعني أن المقياس ببنائه النظرية ليس له جودة صلاحية على عينة الدراسة، لكن بعد إجراء التحليل العملي



الإستكشافي، تحصلنا على بنية عاملية للمقياس تتكون من أربعة عوامل كما هو موضح في الجدول رقم: (01)، وبعد التأكد من البنية المعدلة بإجراء التحليل العاملي التوكيدي للبنية المعدلة، جاءت نتائج مؤشرات التحليل مطابقة ومرضية، كما هو موضح في النتائج؛ وبذلك صارت بنية المقياس بعد تعديلها تتكون من أربعة عوامل معبر عنها بعشرين بند (20-CISS)، هذه النتيجة جاءت متوافقة مع نتيجة دراسة (Chun , Qing, & Ti, (2017) بالبيئة الصينية ودراسة (Mayank (2014) بالبيئة الهندية، وعلى عكس جاءت نتيجة البنية العاملية الرابعة لدراستنا مختلفة عن نتيجة دراسة كل من (Boysan(2012) بالبيئة التركية، ودراسة (Somia et all (2020) بالبيئة الباكستانية، ودراسة (Somayeh, et all(2020) بالبيئة الإيرانية اللاتي جاءت بنية عوامل المقياس فيها، بثلاثة عوامل مشابهة للبنية العاملية للمقياس الأصلي المختصر CISS-21، وقد جاءت البنية المتحصل عليها متشابهة مع بنية البيئة الصينية تشابها كبيرا لكن البنيتين نفسهام إختلفتا عن بنية البيئة الهندية رغم بنيتها العاملية الرابعة، حيث جاء في دراستنا ودراسة (Chun , Qing, & Ti, (2017) صنف أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب منقسمة إلى صنفين: أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب بالتلهي، وأساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب بالتحويل الاجتماعي، بينما تميزت دراسة (Mayank (2014) على البيئة الهنية عنهما بأن جاء صنف أساليب المواجهة المرتكزة على المهمة هو من جاء منقسما إلى عاملين وليس أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب. لكن إختلفت البنية العاملية لمقياس على مستوى البيئة الجزائرية عن البنية العاملية للمقياس على مستوى البيئة الصينية، رغم أنهما أشتملا على 20 بند، ذلك لأن المقياس المكيف على مستوى البيئة الصينية لم يشتمل على البند 20 الذي يعبر نصها بـ "أركز على النقائص العامة لدي" على العكس على مستوى بنية المقياس المكيف على مستوى البيئة الجزائرية، كان متشعبا على مستوى العامل الثاني، رغم أن هذا البند يعبر عن أسلوب مواجهة ضغوط مرتكز على الإنفعال، قد يرجع تواجد هذا البند الوحيد مع أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على المهمة إلى التأثير الثقافي للترجمة على معنى البند بالنسبة لإتجاه فهم أفراد عينة الدراسة للبند، أين جاء إتجاهه إيجابيا كما نرى أنه أيضا قد يرجع ذلك لفهم أغلب أفراد بأن التركيز على النقائص العامة لديهم يعتبر ذو أهمية كأسلوب لمواجهة المواقف الضاغطة، رغم أن المقصود من هذا البند يقع ضمن إتجاه الأساليب المرتكزة على الإنفعال في المقياس الأصلي. كما أنه قد يرجع تفسير هذه النتيجة أيضا إلى خصوصية عينة الدراسة المتمثلة في الأساتذة الجامعيين، بحيث قد يكون معنى التركيز على النقائص لدى الأساتذة جامعيين هو أيضا لا يقل أهمية مقارنة بمعنى التركيز على الإمكانيات. فتركيز الفرد على النقائص التي لديه يجعله في نفس الوقت يتخذ كل إحتياجاته منها، عند مواجهة المواقف الضاغطة، وبالتالي يساهم ذلك في تحديد الطريقة الناجحة للمواجهة بإستخدام الإمكانيات المتاحة أو المتوفرة. في حين جاء البند 1 متشعبا على العامل الذي يتضمن البنود التي تعبر عن أساليب مواجهة المرتكزة على التجنب، على مستوى المقياس المكيف على البيئة الصينية، وتم حذفه بعد تكييف المقياس على مستوى بيئة دراستنا، وقد يرجع ذلك لتأثير الترجمة على معنى البند وفهمه في سياق بعيد عن سياق التجنب.

#### IV- الخلاصة:

إستطاعتنا من خلال دراستنا تحقيق هدفها المتمثل في تكييف مقياس CISS-21 بينته العاملية الثلاثية، بحيث تحصلنا من خلالها على مقياس مكيف CISS-20 يشتمل على 20 أسلوب موزعة على أربعة أصناف (لاحظ الملحق رقم(03))، كان فيه صنف أساليب مواجهة الضغوط المرتكز على التجنب منقسم إلى صنفين من أساليب المواجهة المرتكزة على التجنب في مقياسنا المكيف على عينة الدراسة هو نتيجة هامة، تأكد على مدى إرتباط أصناف أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب في النسخة المختصرة المكيفة على عينة الدراسة، بالأصناف نفسها في نسخة المقياس الأصلية CISS-48. كما نستنتج بالنظر إلى النتائج المتحصل عليها في دراستنا والدراسات السابقة بالنسبة المتعلقة بتكييف مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة المختصر CISS-21، بأن هذا مقياس يتمتع بقابلية التكييف عند عبوره لثقافات مختلفة. وهو ما يزيد من إمكانية الإعتماد عليه في قياس أساليب مواجهة الضغوط على عينات أخرى مختلفة. لكن تبقى هذه النتيجة رغم تحقيقها، تحتاج إلى تدعيم من خلال إجراء دراسات مستقبلية مشابهة على عينات أخرى من نفس البيئة.

**- المراجع :**

- أويكر مفتاح المنصوري. (2016). إعداد صورة عربية للصبغة المختصرة من مقياس توجهات التعامل مع المشكلات المعاشة (Cope Brief). مجلة الساتل - جامعة مصراتة - ليبيا، 8(11)، 83-109. تم الاسترداد من <http://search.mandumah.com/Record/766573>
- رحال سمية (2015). الاحتراق النفسي لدى موظفي الأمن الوطني في ضوء بعض العوامل الفردية والبيئة التنظيمية. رسالة دكتوراه علوم غير منشورة في علم النفس العيادي . الجزائر: جامعة الجزائر 2.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة (2013)، **الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة**. الأردن: دار النشر المناهج للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى .
- صحراء أنور حسن. (2013). قياس تأثير ضغوط العمل في مستوى الإداء الوظيفي د راسة استطلاعية تحليلية لاراء عينة من العاملين في هيئة التعليم التقني. مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية الجامعة(36)، 214.
- نصر الدين عريس(2017). إستراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الإستعمالات في وضعيات الضغط النفسي، رسالة دكتوراه علوم، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان.
- Bruchon-Schweitzer, M. (2001). **Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress**. Recherche en soins infirmiers, (4), 68-83.
- Didier , L., & Marilou , B.-S. (2005). **L'ajustement au stress professionnel chez les enseignants français du premier degré**. *L'orientation scolaire et professionnelle*. doi:10.4000/osp.428.
- Golpelwar.M (2014). **Action and cognition in task Oriented coping : factor structure and internal consisting of the CISS-21 with an indian sample**. *Peerj preprints* <http://dx.doi.org/10.7287/peerj.preprints.519v2>.
- Imran S, MacBeth A, Quayle E, Chan SWY (2020). **Adaptation of the Coping Inventory for Stressful Situations (Short Form) for Pakistani Adolescents**. *J Psychol Psychother*. 10:375. doi: 10.35248/2161-0487.20.10.375.
- Louche, c. (2012). **introduction à la psychologie du travail et des organisations concept de base et application** (éd. 2 ème). armand colin.
- Baqutayan, S. M. S. (2015). **Stress and coping mechanisms: A historical overview**. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S1), 479.
- Li, C., Liu, Q., Hu, T., & Jin, X. (2017). **Adapting the short form of the Coping Inventory for Stressful Situations into Chinese**. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 1669-1675. doi:10.2147/NDT.S136950.
- Murat, B. (2012, june). **Validity of the coping inventory for stressful situations - Short Form (CISS 21) in a Non-clinical Turkish Sample**. *Dusunen Adam the journal of psychiatry and Neuological Sciences*, 25 , 101-107. doi:10.5350/DAJPN2012250201.
- Neboit, M., & Vizina, M. (2007). **Stress au travail et Sante Psychologique** (3eme edition ed.). OCTARESS.
- Pereira, I. B., & Queirós, C. (2016). **Coping em trabalhadores e estudantes: análise fatorial exploratória do Coping Inventory for Stressful Situations= Coping among workers and students: exploratory factorial analysis of the Coping Inventory for Stressful Situations**. *International Journal on Working Conditions*, No.11, June.
- Yadollah Azadi,(2013). **Comparison of Stress Degree and The Methods to cope with stress in both Athletes and Non-Athletes adults**, *Advances in Environmental Biology*, 7(7). 1278-1281.
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S. M., Marques, A. J., ... & Pereira, A. (2020). **Job stress, burnout and coping in police officers: relationships and psychometric properties of the organizational police stress questionnaire**. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6718.
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K., & Kozłowski, P. (2021). **University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland**. *PloS one*, 16(7), e0255041.
- Imran, S., MacBeth, A., Quayle, E., & Chan, S. W. (2021). **Secondary attachment and mental health in Pakistani and Scottish adolescents: A moderated mediation model**. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94, 339-358.
- Mohebi, S., Shokri, O., & Khodaei, A. (2020). **Psychometric Analysis of the Coping Inventory for Stressful Situations-Short Form (CISS-SF) among Students**. *Quarterly of Educational Measurement*, 10(40), 87-113.

الملحق رقم (01): مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة (CISS-21) المترجم التوجيهات: أشرف إلى مدى قيامك بفعل هذه الأنواع من النشاطات عند مواجهتك لموقف ما صعب وضغط أو مزعج.

البنود						
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		
1	2	3	4	5		
					01	أخذ بعض الوقت ثم أبتعد عن الوضع (A)
					02	أركز على المشكل وأبحث عن كيفية حله (T)
					03	ألوم نفسي على تورط في هذا الوضع (E)
					04	أمنح نفسي طعاماً أو أحد الأطباق مفضلة (A)
					05	أشعر بقلق شديد لعدم قدرتي على تجاوز الموقف (E)
					06	أفكر في الطريقة التي استخدمتها في حل المشكلات المماثلة (T)
					07	زيارة صديق أو صديقة (A)
					08	أحدد طريقة تصرف واتبعها (T)
					09	أشتري شيئاً ما لنفسي (A)
					10	ألوم على نفسي لحساسيتي المفرطة أو انفعالي الزائد أمام الموقف (E)
					11	أعمل على فهم الموقف (T)
					12	أكون قلق أو مزعج (E)
					13	أتحذ على الفور الإجراء التصحيحي (T)
					14	ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله (E)
					15	أقضي بعض الوقت مع شخص حميم (A)
					16	أفكر في الحدث وأتعلم من أخطائي (T)
					17	أتمنى تغيير ما قد حصل لي أو ما شعرت به (E)
					18	أخرج لتناول وجبة خفيفة أو أكل شيء ما (A)
					19	أحلل المشكلة قبل رد فعلي (T)
					20	أركز على النقص العامة لدي (E)
					21	الاتصال بصديق (A)

T: أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على المهمة، E: أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على الانفعال، A: أساليب مواجهة الضغوط المرتكزة على التجنب.

الملحق رقم (02): نسخة المقياس باللغة الانجليزية

#### Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21)

1. Take some time off and get away from the situation (A) \*
2. Focus on the problem and see how I can solve it (T)
3. Blame myself for having gotten into this situation (E)
4. Treat myself to a favorite food or snack (A)
5. Feel anxious about not being able to cope (E)
6. Think about how I solved similar problems (T)
7. Visit a friend (A)
8. Determine a course of action and follow it (T)
9. Buy myself something (A)
10. Blame myself for being too emotional about the situation (E)
11. Work to understand the situation (T)
12. Become very upset (E)
13. Take corrective action immediately (T)
14. Blame myself for not knowing what to do (E)
15. Spend time with a special person (A)
16. Think about the event and learn from my mistakes (T)
17. Wish that I could change what had happened or how I felt (E)
18. Go out for a snack or meal (A)
19. Analyze my problem before reacting (T)
20. Focus on my general inadequacies (E)
21. Phone a friend (A)

T = Task-oriented coping

E = Emotion-oriented coping

A = Avoidance coping

\* On the basis of our results it is suggested to exclude this item from the scale 'Avoidance coping' in samples of adolescents and young adults.

This instrument can be found on page 103 of “The social position of adolescents and young adults with chronic digestive disorders”, available online at: <http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/497/full.pdf?sequence=2>  
(1) “not at all” to (5) “very much”

المصدر: [scales.arabpsychology.com/s/coping-skills-knowledge-test/](https://scales.arabpsychology.com/s/coping-skills-knowledge-test/)

الملحق رقم (03): مقياس جرد مواجهة المواقف الضاغطة CISS-20 المكيف على عينة الدراسة

التوجيهات: أشر إلى مدى قيامك بفعل هذه الأنواع من النشاطات عند مواجهتك لموقف ما صعب وضغط أو مزعج.

دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً	البنود
5	4	3	2	1	
					02 أركز على المشكل وأبحث عن كيفية حله (T)
					03 ألوم نفسي على تورط في هذا الوضع (E)
					04 أمتنع لنفسي طعاماً أو أحد الأطباق مفضلة (Ad)
					05 أشعر بقلق شديد لعدم قدرتي على تجاوز الموقف (E)
					06 أفكر في الطريقة التي استخدمتها في حل المشكلات المماثلة (T)
					07 زيارة صديق أو صديقة (At.s)
					08 أحدد طريقة تصرف واتبعها (T)
					09 اشتري شيئاً ما لنفسي (Ad)
					10 ألوم على نفسي لحساسيتي المفرطة أو انفعالي الزائد أمام الموقف (E)
					11 أعمل على فهم الموقف (T)
					12 أكون قلق أو مزعج (E)
					13 اتخذ على الفور الإجراء التصحيحي (T)
					14 ألوم نفسي لعدم معرفة ما أفعله (E)
					15 أقضي بعض الوقت مع شخص حميم (At.s)
					16 أفكر في الحدث وأتعلم من أخطائي (T)
					17 تمتي تغيير ما قد حصل لي أو ما شعرت به (E)
					18 الخروج لتناول وجبة خفيفة أو أكل شيء ما (Ad)
					19 أحلل المشكلة قبل رد فعلي (T)
					20 أركز على النقص العامة لدي (T)
					21 الاتصال بصديق (A t.s)

T: أساليب المواجهة المرتكزة على المهمة، E: أساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال، At.s: أساليب المواجهة المرتكزة على التجنب بالتحويل الاجتماعي، Ad: أساليب المواجهة المرتكزة على التجنب بالتلهي.