

# ملحق رقم ( 1 )

## مقياس التوافق العام إعداد هيو . م . بل

### ترجمه للغة العربية محمد عثمان نجاتي

### الصورة المُعرّبة

#### المعلومات العامة:-

- الإسم:-
- السن:- النوع:ذكر( ) - أنثى ( ) - التاريخ:-----
- العنوان:-
- إسم المدرسة أو الكلية:------ السنة الدراسية:-

#### = تعليمات المقياس:-

- هل تحب أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك؟ إذا أجبت بأمانة ودقة على جميع الأسئلة التي تتضمنها الصفحات التالية، فإنه سيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيّدة.
- ستجد أمام كل سؤال البدائل " نعم - لا - ؟ " ، إذا كانت إجابتك " نعم " فأرسم دائرة حول البديل " نعم "، وإذا كانت إجابتك " لا " فأرسم دائرة حول البديل " لا " . وإذا كنت لاتستطيع أن تجيب على السؤال بنعم أو لا، فأرسم دائرة حول البديل " ؟ " .
- لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن حاول أن تجيب بسرعة.
- إذا كنت لاتعيش مع والديك فجاوب على بعض الأسئلة التالية بالنسبة للأشخاص الآخرين الذين تعيش معهم.
- لاتكتب على الجزء الباقي من الصفحة.
- إنتقال للصفحة التالية.

المقياس	الدرجة	الوصف	ملاحظات
أ			
ب			
ج			
د			
الدرجة الكلية			

### أسئلة المقياس

الرقم	السؤال	نعم	لا	؟
1	هل تكثر من أحلام اليقظة؟			
2	هل أنت سريع الإصابة بعدوى البرد من الآخرين؟			
3	هل تسر من المجتمعات لمجرد وجودك مع الآخرين؟			
4	هل تشعر بالخوف إذا اضطرت إلى مقابلة طبيب بخصوص مرض ما؟			
5	إذا وجدت في حفلة إستقبال أو حفلة شاي فهل تحاول أن تقابل الشخصية الهامة الموجودة بالحفلة؟			
6	هل عيناك شديدا حساسية للضوء؟			
7	هل شعرت مرة برغبة شديدة في الهرب من البيت؟			
8	هل تتولى مسؤولية تقديم الناس في الحفلات؟			
9	هل شعرت أحيانا بأن والديك قد فقدوا آمالهما فيك؟			
10	هل كثيراً ما تمر عليك فترات تشعر فيها بالضيق؟			
11	هل أنت كثير الإصابة بالربو؟			

		هل تجد في كثير من الأحيان صعوبة كبيرة في التفكير في ملاحظة مناسبة لتقولها أثناء الحديث مع جماعة ما ؟	12
		هل شعرت بالحرص بسبب نوع العمل الذي يقوم به والديك لكي يعولوا الأسرة ؟	13
		هل حدث أن أصبت مرة بالحمى القرنفية أو الدفتريا ؟	14
		هل حدث أن توليت مرة بعث المرح في حفل ممل ؟	15
		هل تسيطر والدتك على البيت ؟	16
		هل شعرت في وقت من الأوقات بأن شخصاً ما كان يؤثر عليك تأثيراً مغناطيسياً وكان يجعلك تقوم بأعمال ضد إرادتك ؟	17
		هل كثيراً ما أنتقدت أحد والديك بدون وجه حق ؟	18
		هل تشعر بالحرص إذا اضطرت للدخول إلى إجتماع عام بعد أن يكون كل واحد في الإجتماع قد جلس في مكانه ؟	19
		هل كثيراً ما تشعر بالوحدة حتى ولو كنت مع الناس ؟	20
		هل تشعر بعدم توفر الود والحب الحقيقي في بيتكم ؟	21
		هل تجد صعوبة في الوقوف في مركز الإرشاد أمام زملائك لتتكلم في موضوع ما ؟	22
		هل كثيراً ما تشعر بصداع ؟	23
		هل علاقتك بوالديك طيبة عادة ؟	24
		هل تجد أحياناً صعوبة في الإسترسال في النوم حتى إذا لم يكن هناك ضوضاء يزعجك ؟	25
		حينما تكون في قطار أو حافلة فهل تقوم أحياناً بالتحدث مع الركاب ؟	26
		هل تشعر في كثير من الأحيان بأنك متعب جداً في نهاية اليوم ؟	27
		هل التفكير في الزلزال أو الحريق يخيفك ؟	28
		هل فقدت بعض الوزن حديثاً ؟	29

		هل حدث أن أصر أحد والديك على أن تطيعه بصرف النظر عما إذا كان ما يطلبه منك أمراً معقولاً أو غير معقول ؟	30
		هل تجد أنه من السهل أن تطلب من الآخرين أن يساعدونك ؟	31
		هل كان المرض أو الموت بين أفراد أسرتك سبباً في جعل حياتك المنزلية تعسة ؟	32
		هل حدث مرة أن أصبت إصابة سريرة في حادثة ما ؟	33
		هل كانت قلة المال سبباً في جعل حياتك المنزلية تعسة ؟	34
		هل أنت سريع البكاء ؟	35
		هل يضايقك الشعور الخجل ؟	36
		هل كثيراً ما وجد أحد والديك بعض الأخطاء في سلوكك ؟	37
		هل حدث أن أجريت لك عملية جراحية في وقت من الأوقات ؟	38
		هل تكون كثير الشعور بنفسك إذا اضطرت إلى إقتراح فكرة لتبدأ بها المناقشة بين مجموعة من الناس ؟	39
		هل تخاف من رؤية الثعبان ؟	40
		هل كثيراً ما أترض والديك على نوع الرفاق الذين تسير معهم ؟	41
		هل كثيراً ما يصيبك الفشل بدون أن يكون ذلك راجعاً إلى أخطاء وقعت منك شخصياً ؟	42
		هل تصاب كثيراً بالبرد ؟	43
		هل حدث أن قمت من قبل بوضع خطط لأشخاص آخرين أو قمت بالإشراف على أعمالهم ؟	44
		هل يخيفك البرق ؟	45
		هل أحد والديك سريع التهيج و الإستثارة ؟	46
		هل أنت كثير الإصابة بالأنفلونزا ؟	47
		هل كثيراً ما تشعر بالإكتئاب بسبب حصولك على درجات	48

			ضعيفة في المدرسة ؟
			هل تجد صعوبة في بدأ الحديث مع شخص قد تعرفت به لأول مرة ؟
			هل أصبت بمرض خطير في خلال السنوات العشر الأخير ؟
			هل كثيراً ما إختلفت مع أحد والديك حول الطريقة التي ينبغي أن يتم بها شغل البيت ؟
			هل تحسد الآخرين أحياناً لما يتمتعون به من سعادة ؟
			هل كثيراً ما كنت تعرف الإجابة عن سؤال المرشد ولكنك لم تستطع الإجابة حينما طلب منك ذلك لأنك كنت تخاف أن تتكلم أمام الآخرين ؟
			هل كثيراً ما يضايقك وجود غازات في المعدة أو الأمعاء ؟
			هل تقع مشاحنات عائلية كثيرة بين أقربائك المقربين ؟
			هل تجد أنه من السهل عليك أن تكون علاقات هادفة مع أفراد الجنس الآخر ؟
			هل تضعف همتك بسهولة ؟
			هل تشعر في كثير من الأحيان بدوخة ؟
			هل كثيراً ما تشاجرت مع أخوانك أو أخواتك ؟
			هل كثيراً ما تشعر بالأسف على الأعمال التي تقوم بها ؟
			إذا كنت ضيفاً في حفل عشاء هام فهل تفضل الإستغناء عما تحتاج إليه من الأشياء الموجودة على المائدة بدلاً من أن تطلب من الآخرين أن يناولوها لك ؟
			هل تعتقد أن والديك لا ينظران إليك بإعتبارك شخصاً ناضجاً ولذلك يعاملانك كأن لازلت طفلاً ؟
			هل تتعب عيناك بسهولة ؟

		هل حدث مرة حينما كنت في مكان مرتفع أن شعرت بالخوف من فكرة إنك ربما تقفز من هذا المكان ؟	64
		هل كان لك تجارب عديدة في الظهور أمام المجتمعات العامة ؟	65
		هل كثيراً ما تشعر أنك متعب حينما تستيقظ في الصباح ؟	66
		هل تشعر أن والداك متشددين معك أكثر من اللازم ؟	67
		هل أنت سريع الغضب ؟	68
		هل كان من الضروري لك أن تتلقى عناية طبية مستمرة ؟	69
		هل تجد أنه من الصعب جداً أن تتكلم أمام الجماهير ؟	70
		هل كثيراً ما تشعر أنك تعس ؟	71
		هل لأحد والديك بعض العادات الشخصية المعينة التي تثيرك ؟	72
		هل يضايقك الشعور بالنقص ؟	73
		هل تشعر في معظم الأوقات أنك متعب ؟	74
		هل تعتبر نفسك شخصاً عصبياً نوعاً ما ؟	75
		هل تسر من الحفلات الإجتماعية التي يتاح لك فيها الإختلاط بأفراد من الجنس الآخر ؟	76
		هل تكون حساساً بنفسك في أكثر الأحيان بسبب مظهرك الشخصي ؟	77
		هل تحب أمك أكثر مما تحب أباك ؟	78
		هل تصاب كثيراً بعسر الهضم ؟	79
		إذا أردت شيئاً من شخص لاتعرفه جيداً فهل تفضل أن تكتب له مذكرة أو خطاباً على أن تذهب إليه لتطلب منه ماتريد شخصياً ؟	80
		هل أنت سريع الغضب ؟	81
		هل كثيراً ما كنت مضطراً إلى السكون أو إلى مغادرة المنزل لكي تحقق السلام والهدوء في البيت ؟	82

		هل تكون كثير الشعور بنفسك حينما توجد مع أشخاص تكون شديد الإعجاب بهم ولكنك لاتعرفهم معرفة جيّدة ؟	83
		هل تصاب كثيراً بالتهاب اللوزتين أو التهاب الحنجرة ؟	84
		هل حدث في وقت من الأوقات أن ضايقتك الشعور بأن الأشياء حولك غير حقيقية ؟	85
		هل حدث أحياناً أن كانت تصرفات أحد والديك سبباً في إثارة خوف شديد في نفسك ؟	86
		هل كثيراً ما شعرت بغثيان أو حدث لك قيء أو إسهال ؟	87
		هل تتولى في بعض الأحيان الرئاسة في بعض الأعمال أو المهمات الإجتماعية ؟	88
		هل يُجرح شعورك بسرعة ؟	89
		هل يضايقك الإمساك كثيراً ؟	90
		هل تقوم أحياناً بعبور الطريق لتتجنب مقابلة شخص ما ؟	91
		هل تشعر أحياناً بعواطف متناقضة من الحب وأكثر أهمية نحو أفراد أسرتك ؟	92
		إذا حضرت إلى إجتماع ما متأخر فهل تفضل الوقوف أو مغادرة الإجتماع عن الجلوس في المقعد الخلفي ؟	93
		هل كنت كثيراً الممرض أثناء طفولتك ؟	94
		هل تقلق بسبب إحتمال وقوع بعض الكوارث ؟	95
		هل تكسب أصدقاء جدد بسهولة؟	96
		هل كنت علاقاتك بوالديك حسنة في العادة ؟	97
		هل يضايقك الشعور بأن الناس يقرؤون أفكارك ؟	98
		هل كثيراً ماتجد صعوبة في التنفس من أنفك ؟	99
		هل كثيراً ماتكون مركز الإهتمام والتكريم في الحفلات ؟	100
		هل أحد والديك سريع الغضب ؟	101

		هل تشعر في بعض الأحيان بالآلام في الرأس ؟	102
		هل كان بيتك مذوداً دائماً دائماً بجميع الضروريات الهامات للمعيشة	103
		هل تميل إلى أن يكون لك عدد قليل من الأصدقاء المقربين جداً أكثر من تميل إلى أن تعرف عدداً قليل من الأفراد معرفة عرضية سطحية؟	104
		هل تعتبر والدك مثلك الأعلى للرجولة ؟	105
		هل تضايقت فكرة أن الناس يلاحظونك في الطريق ؟	106
		هل وزنك أقل كثيراً من الوزن العادي لسنك ؟	107
		هل شعرت بالتعاسة أحياناً بسبب إنتقاد أحد والديك لمظهرك الشخصي ؟	108
		هل يثيرك النقد كثيراً ؟	109
		حينما تكون مع مجموعة من الأفراد فهل تشعر بالخرج إذا اضطرت إلى الإستئذان في الإنصراف ؟	110
		هل كثيراً ما تتناول وجباتك الغذائية بدون أن تكون جائعاً في الحقيقة ؟	111
		هل والداك منفصلان بصفة مستمرة ؟	112
		هل كثيراً ما تشعر أنك تائر الأعصاب ؟	113
		هل تميل للبقاء في المؤخرة أو على الهامش في الحفلات ؟	114
		هل تستعمل نظارات ؟	115
		هل تضايقت بعض الأفكار التافهة التي يتكرر ورودها على ذهنك من وقت لآخر ؟	116
		هل كان والداك يعاقبانك كثيراً حينما كان سنك بين العاشرة والخامسة عشر؟	117
		هل يزعجك كثيراً أن يناديك المرشد فجأة لتجيب على سؤال ما	118
		هل تجد أنه من الضروري أن تعتني بصحتك عناية دقيقة ؟	119



		هل أنت سريع الإنفعال ؟	120
		هل حدث أن إختلفت مع والديك حول العمل الذي تريد أن تقوم به في الحياة ؟	121
		هل تجد أنه من الصعب أن تبدأ حديثاً مع شخص غريب ؟	122
		هل تشعر بالقلق والضيق مرة طويلة إذا تعرضت لمواقف تجعلك تشعر بالإذلال أو الإهانة ؟	123
		هل كثيراً ما غبت عن المدرسة بسبب المرض ؟	124
		هل حدث مرة أن شعرت بالخوف الشديد من شيء ما مع علمك بأنه لا يستطيع أن يلحق أي ضرر ؟	125
		هل أحد والديك عصبي جداً ؟	126
		هل تحب أن تشترك في المهرجانات والحفلات المبهجة ؟	127
		هل تتغلب حالتك الوجدانية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر ؟	128
		هل تحتاج أسنانك إلى عناية طبية ؟	129
		هل تشعر أنك كثيراً الشعور بنفسك عندما تقوم بمشاركة زملائك ؟	130
		هل يفرض أحد والديك سيطرته عليك أكثر من اللازم ؟	131
		هل كثيراً ما تشغلك الأفكار إلى درجة لا تستطيع معها النوم ؟	132
		هل حدث لك أي مرض في القلب أو الكليتين أو الرئتين ؟	133
		هل كثيراً ما تشعر أن أحد والديك لم يفهمك ؟	134
		هل تتردد في التطوع للمشاركة مع زملائك ؟	135
		هل تخاف من البقاء وحيداً في الظلام ؟	136
		هل أصبت مرة بمرض جلدي أو طفح جلدي مثل إلتهاب أصابع القدمين أو الدامل أو الحروق ؟	137
		هل شعرت أن أصدقائك أسعد منك في حياتهم المنزلية ؟	138

			هل تجد صعوبة في التغلب على مرد البرد ؟	139
			هل تتردد عند الدخول منفرداً إلى غرفة ما حينما تكون بها مجموعة من الأفراد يتحدثون ؟	140

### طريقة التصحيح:-

- يحتوى المقياس على ثلاث بدائل هي " نعم - لا - ؟ " .
- تعطى درجتان للإجابة بالبديل " نعم " والذي يدل على سوء التوافق.
- تعطى درجة للإجابة بالبديل " ؟ " .
- يعطى صفر على الإجابة بالبديل " لا " والذي يدل على حسن التوافق.
- تدل الدرجة الكلية المرتفعة على سوء التوافق بينما تدل الدرجة الكلية المنخفضة على حسن التوافق.

والله الموفق

بسم الله الرحمن الرحيم

## ملحق رقم ( 2 )

### مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

#### الصورة المعدلة

#### المعلومات العامة:-

- النوع: ذكر ( ) أنثى ( ) - العمر:-----  
----- المرحلة التعليمية:----- - الحالة الاجتماعية:-----  
----- طبيعة العمل:----- - الفترة المرضية:-----

#### = تعليمات المقياس =

- هل تحب أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك ؟. إذا أجبت بأمانة ودقة على جميع الأسئلة التي تتضمنها الصفحات التالية، فإنه سيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيّدة.  
- تجد أمام كل سؤال البدائل ( أوافق - أوافق إلى حدٍ ما - لاأوافق )، ضع علامة (✓) أمام البديل الذي يعبر عن إجابتك.  
- لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن حاول أن تجيب بسرعة.  
- فضلاً أجب عن كل الأسئلة وأختر إجابة واحدة لكل سؤال.  
- تستخدم إجاباتك على المقياس فقط لغرض الدراسة العلمية.  
- إنتقل للصفحة التالية.

الباحث

2008

## أسئلة المقياس

الرقم	السؤال	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
1	أفرح لمجرد وجودي مع الآخرين.			
2	أكثر من أحلام اليقظة.			
3	عندما أكون في مناسبة اجتماعية أحاول مقابلة الشخصية المهمة فيها.			
4	أعتبر نفسي سريع الإنفعال.			
5	أشعر بالخوف إذا اضطرت لمقابلة الطبيب بخصوص مرض ما.			
6	أتولى مسئولية تقديم الناس في المناسبات.			
7	أشعر في بعض الأوقات بأن شخصاً ما يؤثر عليّ ويجعلني أقوم بأعمال ضد إرادتي.			
8	أحياناً يجرح شعوري بسرعة.			
9	في كثير من الأحيان أجد صعوبة في التفكير عمّا أقوله أثناء الحديث مع جماعة ما.			
10	أشعر بالوحدة كثيراً حتى ولو كنت مع الآخرين.			
11	كثيراً ما أطلب من الآخرين أن يساعدونني.			
12	أتولى في بعض المرات بعث المرح في المناسبات.			
13	أخاف من رؤية بعض الحيوانات التي لا تخيف الآخرين.			
14	أشعر بالحرج إذا اضطرت للدخول متأخراً إلى إجتماع ما.			
15	كثيراً ما أكون سريع البكاء في بعض المواقف.			

		كثيراً ما يصيبني الفشل بدون أن يكون ذلك راجعاً إلى أخطاء وقعت مني.	16
		عندما أكون في المواصلات أبادر بالحديث مع جاري.	17
		يخيفني كثيراً صوت الرعد.	18
		أحياناً أقوم بوضع الخطط للأشخاص الآخرين.	19
		يضايقني كثيراً الشعور بالخجل.	20
		تضعف همتي بسهولة مقارنة بالآخرين.	21
		إذا كنت ضيفاً في حفل عشاء أفضل السكوت عن طلب الأشياء التي أحتاجها من الآخرين.	22
		أجد إنه من السهل عليّ أن أكون علاقات مع أفراد من الجنس الآخر.	23
		أخاف كثيراً من الأماكن العالية.	24
		إذا أردت شيئاً من شخص لا أعرفه أفضل أن أكتب له مذكرة بدلاً عن الذهاب إليه.	25
		أشعر بالإرتباك عند المرور أمام جمع من الأفراد.	26
		أعاني كثيراً من الشعور بالنقص.	27
		أميل إلى أن أتعرف على عدد من الأشخاص معرفة سطحية.	28
		أتولى في بعض الأحيان المسؤولية في بعض الأعمال أو المهمات الإجتماعية.	29
		أعتبر نفسي شخصاً متوتر نوعاً ما.	30
		كثيراً ما تتغلب حالي الوجدانية بين السعادة والحزن دون سبب ظاهر.	31
		أقوم أحياناً بعبور الطريق لتجنب مقابلة شخص ما.	32

		33	في كثير من الأوقات يضايقتني الشعور بأن الأشياء من حولي غير حقيقية.
		34	كثيراً ما تمر عليّ فترات أشعر فيها بالضيق.
		35	أكون صداقات جديدة بسهولة
		36	أقلق كثيراً بسبب احتمال وقوع بعض الكوارث.
		37	أجد أحياناً أن التفكير في الزلازل أو الحرائق يخيفني.
		38	عندما أكون مع جماعة ما أشعر بالحرج إذا اضطرت إلى الاستئذان في الإنصراف.
		39	تضايقتني دائماً فكرة أن الناس يلاحظونني في الطريق.
		40	أميل للبقاء في المؤخرة أو على الهامش في المناسبات.
		41	كثيراً ما أشعر بالأسف على الأعمال التي أقوم بها.
		42	يضايقتني كثيراً أن يوجه إليّ النقد.
		43	يزعجني كثيراً أن يناديني شخص فجأة لأجيب على سؤال ما.
		44	كثيراً ما تشغني الأفكار لدرجة لا أستطيع معها النوم.
		45	أشعر بالقلق إذا تعرضت لمواقف تجعلني أحس بالإذلال أو الإهانة.
		46	أجد صعوبة في بدأ الحديث مع شخص قد تعرفت به لأول مرة.
		47	أخاف من البقاء وحيداً في الظلام.
		48	أحرص على الاهتمام بمظهري الخارجي.

			أعتبر نفسي شخصاً سريع الغضب.	49
			كثيراً ما أكون مركز الاهتمام والتكريم في المناسبات.	50
			أغار أحياناً من الآخرين لما يتمتعون به من سعادة.	51
			كثيراً ما أشعر بأنني أتعس الناس.	52
			أحياناً أجد صعوبة في الوقوف أمام زملائي لأتكلّم في موضوع ما.	53
			تضايقتني بعض الأفكار التي يتكرر ورودها على ذهني من وقت لآخر.	54
			أحب أن أشارك في المناسبات الإجتماعية.	55
			أجد صعوبة في بدأ الحديث مع شخص قد تعرفت به لأول مرة.	56

والله الموقّق

بسم الله الرحمن الرحيم

## ملحق رقم ( 3 )

### مقياس التوافق النفسي والاجتماعي

### الصورة النهائية

#### المعلومات العامة:-

- النوع: ذكر ( ) - أنثى ( ) - العمر:-----  
----- المرحلة التعليمية:----- - الحالة الاجتماعية:-----  
----- طبيعة العمل:----- - الفترة المرضية:-----

#### = تعليمات المقياس =

- هل تحب أن تعرف شيئاً أكثر عن شخصيتك؟. إذا أجبت بأمانة ودقة على جميع الأسئلة التي تتضمنها الصفحات التالية، فإنه سيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيّدة.  
- تجد أمام كل سؤال البدائل ( أوافق - أوافق إلى حدٍ ما - لا أوافق )، ضع علامة (✓) أمام البديل الذي يعبر عن إجابتك.  
- لا يوجد زمن محدد للإجابة ولكن حاول أن تجيب بسرعة.  
- فضلاً أجب عن كل الأسئلة وأختر إجابة واحدة لكل سؤال.  
- تستخدم إجاباتك على المقياس فقط لغرض الدراسة العلمية.  
- إنتقل للصفحة التالية.

الباحث

2008



## أسئلة المقياس

الرقم	السؤال	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
1	أفرح لمجرد وجودي مع الآخرين.		
2	أكثر من أحلام اليقظة.		
3	عندما أكون في مناسبة اجتماعية أحاول مقابلة الشخصية المهمة فيها.		
4	أشعر بالخوف إذا اضطررت لمقابلة الطبيب بخصوص مرض ما.		
5	أتولى مسئولية تقديم الناس في المناسبات.		
6	أشعر في بعض الأوقات بأن شخصاً ما يؤثر عليّ ويجعلني أقوم بأعمال ضد إرادتي.		
7	في كثير من الأحيان أجد صعوبة في التفكير عمّا أقوله أثناء الحديث مع جماعة ما.		
8	أشعر بالوحدة كثيراً حتى ولو كنت مع الآخرين.		
9	أتولى في بعض المرات بعث المرح في المناسبات.		
10	أخاف من رؤية بعض الحيوانات التي لا تخيف الآخرين.		
11	أشعر بالحرج إذا اضطررت للدخول متأخراً إلى إجتماع ما.		
12	كثيراً ما يصيبني الفشل بدون أن يكون ذلك راجعاً إلى أخطاء وقعت مني.		
13	عندما أكون في المواصلات أبادر بالحديث مع جاري.		

الرقم	السؤال	أوافق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
14	يخيفني كثيراً صوت الرعد.			
15	يضايقني كثيراً الشعور بالخجل.			
16	تضعف همتي بسهولة مقارنة بالآخرين.			
17	أجد إنه من السهل عليّ أن أكون علاقات مع أفراد من الجنس الآخر.			
18	أخاف كثيراً من الأماكن العالية.			
19	أشعر بالإرتباك عند المرور أمام جمع من الأفراد.			
20	أعاني كثيراً من الشعور بالنقص.			
21	أتولى في بعض الأحيان المسؤولية في بعض الأعمال أو المهمات الإجتماعية.			
22	أعتبر نفسي شخصاً متوتر نوعاً ما.			
23	أقوم أحياناً بعبور الطريق لتجنب مقابلة شخص ما.			
24	في كثير من الأوقات يضايقني الشعور بأن الأشياء من حولي غير حقيقية.			
25	أكوّن صداقات جديدة بسهولة.			
26	أقلق كثيراً بسبب احتمال وقوع بعض الكوارث.			
27	عندما أكون مع جماعة ما أشعر بالحرج إذا اضطرت إلى الاستئذان في الإنصراف.			
28	تضايقني دائماً فكرة أن الناس يلاحظونني في الطريق.			
29	أميل للبقاء في المؤخرة أو على الهامش في المناسبات.			
30	يضايقني كثيراً أن يوجه إليّ النقد.			

الرقم	السؤال	أوفق	أوافق إلى حد ما	لا أوافق
31	يزعجني كثيراً أن يناديني شخص فجأة لأجيب على سؤال ما.			
32	كثيراً ما تشغلني الأفكار لدرجة لا أستطيع معها النوم.			
33	أجد صعوبة في بدأ الحديث مع شخص قد تعرفت به لأول مرة.			
34	أخاف من البقاء وحيداً في الظلام.			
35	أحرص على الاهتمام بمظهري الخارجي.			
36	أعتبر نفسي شخصاً سريع الغضب.			
37	كثيراً ما أكون مركز الاهتمام والتكريم في المناسبات.			
38	أغار أحياناً من الآخرين لما يتمتعون به من سعادة.			
39	أحياناً أجد صعوبة في الوقوف أمام زملائي لأتكلم في موضوع ما.			
40	تضايقتني بعض الأفكار التي يتكرر ورودها على ذهني من وقت لآخر.			

والله الموفق

## ملحق رقم ( 4 )

### قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين

الرقم	الإسم	الجامعة	التخصص
1	د . على فرح أحمد فرح	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	علم نفس
2	د . ياسر جبريل معاذ	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	علم نفس
3	د . سلوى عبد الله الحاج	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	علم نفس
4	د . محمد الأمين الخطيب	جامعة الخرطوم	علم نفس
5	د . أسامة الجيلي مصطفى يوسف	جامعة النيلين	علم نفس
6	د . خالد إبراهيم حسن الكردي	جامعة النيلين	علم نفس
7	د . إسماعيل حسين هاشم	جامعة الفاشر	علم نفس
8	د . محمد عبد العزيز الطالب	جامعة أم درمان الإسلامية	علم نفس

## ملحق رقم ( 5 )

### مراكز الرعاية المتكاملة

المحلية	إسم المركز	الرقم
بحري	مركز الرعاية المتكاملة – مستشفى بحري التعليمي	1
أم درمان	مركز الرعاية المتكاملة – مستشفى أم درمان التعليمي	2
جبل الأولياء	مركز الرعاية المتكاملة – مستشفى بشائر	3

## ملحق رقم ( 6 )

### قائمة بأسماء المرشدين النفسيين و الإجتماعيين

### الذين قاموا بتنفيذ برنامج الإرشاد النفسي

الرقم	الإسم	الدرجة العلمية	التخصص
1	محمد الذاكي حسن الطيب	ماجستير	علم نفس
2	مجتبى سليمان حاج حمد	ماجستير	علم نفس
3	سناء بشير محمد على	ماجستير	علم إجتماع

## ملحق رقم ( 7 )

### قائمة بأسماء مراكز الإرشاد النفسي والفحص الطوعي بولاية

#### الخرطوم

الرقم	إسم المركز	المحلية
1	مستشفى بحري - مركز رعاية متكاملة	بحري
2	مستشفى حاج الصافي	بحري
3	مستشفى أحمد قاسم	بحري
4	مستشفى الصداقة قري	بحري
5	مستشفى أم درمان - مركز رعاية متكاملة	أم درمان
6	المستشفى السعودي - منع الانتقال الرأسي من الأم للجنين	أم درمان
7	مستشفى الولادة أم درمان - منع الانتقال الرأسي من الأم للجنين	أم درمان
8	مستشفى الصداقة الصيني	أم درمان
9	مستشفى أبو عنجة	أم درمان
10	مركز الأحفاد لصحة الأسرة	أم درمان
11	مركز صحي التجاني هلال	أم درمان
12	مستشفى الخرطوم	الخرطوم
13	المستشفى الأكاديمي	الخرطوم
14	مستشفى الشعب	الخرطوم
15	مستشفى الجلدية	الخرطوم

الرقم	إسم المركز	المحلية
16	مجّمع فتح الرحمن بشير	الخرطوم
17	مركز صحي الجريف غرب	الخرطوم
18	مجلس الكنائس	الخرطوم
19	جمعية رعاية الخصوبة	الخرطوم
20	مركز تنظيم الأسرة	الخرطوم
21	مستشفى سوبا	الخرطوم
22	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا – الجناح الغربي	الخرطوم
23	مستشفى بشائر – مركز رعاية متكاملة	جبل الأولياء
24	المستشفى التركي – منع الإنتقال الرأسي من الأم للجنين	جبل الأولياء
25	مستشفى جبل الأولياء	جبل الأولياء
26	مركز صحي طيبة الحساناب	جبل الأولياء
27	مستشفى البان جديد	شرق النيل
28	مستشفى العيلفون	شرق النيل
29	مركز صحي حلة كوكو	شرق النيل
30	مركز صحي كمبوني	شرق النيل
31	مركز صحي شروني	شرق النيل
32	مستشفى التّو	كرري
33	مركز صحي عبودة	كرري
34	مستشفى الفتح	كرري
35	مركز صحي الرّازي	كرري
36	مستشفى أمبدة	أمبدة
37	مركز صحي الرّخا	أمبدة