

ملحق رقم (1)     
م الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا - كلية التربية

ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي

الموضوع: خطاب المحكمين

السيد الدكتور/.....

السيدة الدكتورة/.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تقويم الباحثة بإعداد بحث بعنوان:

الضغوط النفسية لمرضى السكري وعلاقتها بجودة الحياة بمحلية أمدرمان

وبما أنكم من ذوي الاختصاص والخبرة في المجال أرجو شاكره إبداء رأيكم فيما

ترونه مناسباً في الآتي:

1. الصياغة اللغوية.
2. ينود المقياس والابعاد التي تحتها.
3. الإضافة أو الحذف لعبارات المقياس.
4. شمولية الاستبانة على جميع محاور الموضوع.

## مع فائق الشكر والتقدير

إعداد الباحثة/ أمل إبراهيم أبوبكر

إشراف الدكتورة/ هادية المبارك

ملحق رقم (2)

## قائمة بأسماء المحكمين

الاسم	الوظيفة	الجامعة
1- د/ علي فرح أحمد فرح	أستاذ مشارك قسم علم النفس كلية التربية	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
2- د/ أسماء سراج الدين	أستاذ مساعد قسم علم النفس	جامعة الخرطوم
3- د/ سعاد موسى	أستاذ مساعد قسم علم النفس	جامعة الأحفاد
4- د/ بخيته محمد زين	أستاذ مساعد قسم علم النفس كلية التربية	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5- د/ سلوى عبد الله الحاج	أستاذ مساعد قسم علم النفس كلية التربية	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

ملحق رقم (3)

## مقياس الضغوط النفسية لمرضى السكري بدولة الإمارات

### قبل التحكيم

**تحية طيبة وبعد:**

يقوم الباحث بإجراء دراسة لأغراض البحث العلمي على عينة من المرضى- المصابين بالسكري ولهذا الغرض قام الباحث بإعداد هذه الأداة التي تقيس الضغوط النفسية لدى مرضى السكري راجياً التكرم بالإجابة عن جميع العبارات المناسبة بجدية وصدق بوضع علامة (√) أمام الفقرة المناسبة لبيان إلى أي مدى يشكل كل موقف ضغط بالنسبة لك.

المعلومات المعطاة سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وتكون في سرية

تامة.

**معلومات عامة:**

الجنس: أ- ذكر

ب- أنثى

العمر: أ- (20-35)

ب- (35 فما فوق)

المستوى التعليمي:

أ- أمي

ب- أساس

ج- ثانوي

د- جامعي فما فوق

فترة الإصابة بالمرض:

رقم	الضغوط الاجتماعية	إلى	إلى	إلى	إلى	لا
		درجة	درجة	درجة	درجة	تشكل
		كبيرة	كبيرة	كبيرة	متوسطة	قليلة
		جداً				ضغطاً
1	انحسار علاقاتي الاجتماعية بعد إصابتي بالسكري					
2	تجنب المواقف الاجتماعية كالحفلات والسهرات بعد إصابتي بالسكري					
3	استفسار الآخرين عن وضعي الصحي					
4	نقد الآخرين لي بعدم اتباعي حمية غذائية تناسب وضعي الصحي					
5	تجنب القيام بالكثير من الواجبات والأدوار الاجتماعية					

- 6 تكرار زيارات الآخرين لي
- 7 تبادل الأحاديث عن المشاعر والهموم الشخصية مع زوجي/ زوجتي
- 8 نقص الاهتمام والرعاية بأفراد أسرتي بعد إصابتي بالسكري
- 9 التفكير- في الانفصال عن زوجي/ زوجتي لإصابتي بالسكري
- 10 عدم فهم الآخرين لي
- 11 مراقبة الأسرة لي أثناء تناول لوجبات الطعام خشية عدم الالتزام بالحمية
- 12 عدم الالتزام بإرشادات الطبيب الصحية
- 13 نقد الآخرين لي بسبب وزني الزائد
- 14 غياب الدعم المعنوي والتشجيع من قبل أفراد الأسرة
- 15 ضغوط العمل المتراكمة نتيجة تقصيري في الأداء

رقم	الضغوط الجسمية	إلى	إلى	إلى	إلى	لا
		درجة	درجة	درجة	درجة	تشكل
		كبيرة	كبيرة	كبيرة	كبيرة	ضغطاً
		جداً				

- 1 شعوري بالصداع
- 2 شعوري بالانهك والتعب الجسدي
- 3 شعوري بحرارة الأطراف تارة وبرودتها وتنميلها تارة

## أخرى

- 4 تغيرات في ضغط الدم
  - 5 خفقان في القلب
  - 6 زيادة وزني
  - 7 نقصان وزني
  - 8 صعوبات التنفس
  - 9 شعوري باضطرابات أثناء النوم
  - 10 شعور بآلام في الظهر
  - 11 معاناتي من الأرق
  - 12 فقدان الشهية
  - 13 فرط الشهية
  - 14 مشاكل المعدة
  - 15 ضعف مناعتي ضد الأمراض وشعوري بالضعف
- ## الجنسي
- 16 شعوري بالكسل والخمول
  - 17 كثرة التبول وشعوري الدائم بالعطش
  - 18 إصابتي بالتقرحات
  - 19 ضعف النظر الناتج عن الإصابة بالسكري
  - 20 مشكلات الأسنان

21 الالتهابات الناتجة عن الإصابة بالسكري

22 تناول الأدوية/ الحقن يومياً

رقم	الضغوط الاقتصادية	إلى	إلى	إلى	إلى	لا
		درجة	درجة	درجة	درجة	تشكل
		كبيرة	كبيرة	كبيرة	متوسطة	ضغطاً
		جداً			قليلة	

1 عدم قدرتي على تدبير نفقات الأسرة بعد إصابتي بالسكري

2 كثرة احتياجات ومتطلبات الأسرة

3 إعالتني لأفارد كثيرين

4 المصاريف غير المتوقعة

5 عدم قدرتي على الوفاء بديوني المتراكمة

6 اضطراري لمراجعة العيادات الخاصة

7 عدم قدرتي على تحقيق التوازن بين- دخلي المالي ونفقاتي

8 مراجعتني لأخصائي التغذية

9 تكاليف العلاج المرتفعة وشراء حقن الأنسولين

10 تكاليف شراء بعض الأدوية غير- الموجودة في المستشفيات الحكومية

رقم	الضغوط المعرفية	إلى	إلى	إلى	إلى	لا
-----	-----------------	-----	-----	-----	-----	----

تشكل	درجة	درجة	درجة	درجة
ضغطاً	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جداً

- 1 الشroud الذهني أثناء الأحاديث الجانبية مع الآخرين
- 2 فقدان الإحساس بقيمة الوقت
- 3 صعوبة اتخاذ القرارات
- 4 انشغالي الفكري بالمرض إلى حد اعاق ممارسة هواياتي وأنشطتي
- 5 عجزني عن التعامل مع المشكلات والمواقف الطارئة
- 6 عدم قدرتي على انجاز الأشياء المطلوبة مني بدقة
- 7 صعوبة تركيز الانتباه على مهمة معينة
- 8 كثرة النسيان والسعي لأداء مهمات متعددة في نفس الوقت

رقم	الضغوط الانفعالية	إلى	إلى	إلى	إلى	لا
		درجة	درجة	درجة	درجة	تشكل
		كبيرة	كبيرة	متوسطة	قليلة	ضغطاً
		كبيرة جداً				

- 1 شعوري باللامبالاة وعدم الإكتران
- 2 شعوري بأنني لست على ما يرام
- 3 استثنائي بسهولة بعد إصابتي بالسكري
- 4 التصرف بإندفاع وتهور وسرعة الانفعال

- 5 فقدانى لحيويتى التى كنت اتمتع بها
- 6 حساسيتى الزائدة وشعورى بالغضب
- 7 شعورى بالضيق الشديد من دون سبب
- 8 شعورى بالغضب نتايجة وضعى الصحى
- 9 اضطرارى لإخفاء مشاعرى بدلاً عن اظهارها
- 10 صعوبة التعبير عن مشاعرى للآخرين
- 11 شعورى بالخوف من المستقبل
- 12 شعورى بالاحباط نتايجة لعدم قدرتى على ضبط نسبة السكر فى الدم
- 13 سرعة بكائى لآتفه الأسباب

ملحق رقم (4)

مقياس جودة الحياة "الصورة المختصر" - قبل التحكيم  
**World Health Organization Quality Of Life**  
**(WHO QOL - BREF)**

إعداد (منظمة الصحة العالمية)

تعريب: (د. بشرى إسماعيل أحمد) 2008م

الاسم (أختياري):.....

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ) العمر: ( ) سنة

### التعليمات:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على اتجاهك نحو الحياة ورأيك في بعض جوانبها، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على الأسئلة. فالمطلوب منك هو أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي عن البنود التالية. وأمام كل منها خمسة اختيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (√) عند هذا الاختيار، ولاحظ جيداً أن لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل بند، ولا تترك أي بند دون الإجابة عنه، واعلم أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي.

### م العبارات

- 1 ما هو تقديرك لنوعية الحياة  
سيئة جداً ( ) سيئة إلى حد ما ( ) جيدة إلى حد ما ( ) لا سيئة ولا جيدة ( ) جيدة جداً ( )
- 2 ما هو مدى رضاك عن حالتك الصحية؟  
راضي جداً ( ) راضي نوعاً ما ( ) غير راضي نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( )  
غير راضي أبداً ( )

- 3 من رأيك إلى أي مدى يمكن أن يؤدي مرضك إلى عجزك عن القيام بالعمل؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 4 حتى تستمر حياتك، ما مقدار الرعاية التي تحتاج إليها؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 5 ما مدى استمتاعك بالحياة؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 6 ما مدى شعورك بوجود معنى لحياتك؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 7 إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 8 ما مدى شعورك بالأمن في الحياة؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 9 ما مدى الاهتمام الصحي في بيئتك الطبيعية؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 10 هل لديك الكفاية والفاعلية للقيام بواجبات الحياة اليومية؟  
ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )
- 11 هل أنت متقبل لبنائك الجسدي؟

سيئة جداً ( ) سيئة إلى حد ما ( ) جيدة إلى حد ما ( ) لا سيئة ولا جيدة ( ) جيدة جداً ( )

12 هل أنت كفاء لإشباع احتياجاتك؟

سيئة جداً ( ) سيئة إلى حد ما ( ) جيدة إلى حد ما ( ) لا سيئة ولا جيدة ( ) جيدة جداً ( )

13 ما مدى توافر المعلومات اللازمة والتي تحتاج إليها في حياتك اليومية؟

ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )

14 إلى أي مدى تتوافر لديك الفرصة للراحة والاسترخاء؟

ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )

15 كم أنت قادر على التنقل هنا وهناك؟

ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )

16 إلى أي مدى أنت راضي عن نومك؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( ) راضي جداً ( )

17 ما مدى رضاك عن أدائك لواجباتك اليومية؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( ) راضي جداً ( )

18 ما مدى رضاك عن قدرتك على العمل؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

19 ما مدى رضاك عن نفسك؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

20 ما مدى رضاك عن حياتك الشخصية؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

21 ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

22 كم أنت راضياً عن المساندة الاجتماعية التي يقدمها لك اصدقائك؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

23 ما مدى رضاك عن سكنك او المكان الذي تعيش فيه؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

24 ما هو مدى رضاك عن الخدمات الصحية التي قدمها المجتمع؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

25 ما هو مدى رضاك عن مزاجك ورحلاتك؟

غير راضي جداً ( ) سيء نوعاً ما ( ) لا راضي- ولا غير- راضي- ( ) جيد نوعاً ما ( )  
راضي جداً ( )

26 كم مرة شعرت فيها بالحزن، الاكتئاب، القلق؟

ليس دائماً ( ) بدرجة قليلة ( ) بدرجة متوسطة ( ) كثيراً ( ) بدرجة بالغة ( )

ملحق رقم (5)

### مقياس الضغوط النفسية لمرضى السكري

#### بعد التحكيم

**تحية طيبة وبعد:**

تقوم الباحثة بإجراء دراسة لأغراض البحث العلمي على عينة من المرضى- المصابين  
بالسكري ولهذا الغرض قامت الباحثة بإعداد هذه الأداة التي تقيس الضغوط النفسية لدى  
مرضى السكري راجية التكرم بالإجابة عن جميع العبارات المناسبة بجديّة وصدق بوضع  
علامة (√) أمام الفقرة المناسبة لبيان إلى أي مدى يشكل كل موقف ضغطاً بالنسبة إليك.

المعلومات المعطاة سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وتكون في سرية

تامة.

### البيانات الأولية:

الجنس: أ- ذكر	ب- أنثى
العمر: أ- (30-20)	ب- (40-30)
(40-50)	(50 فأكثر)

### مقياس الضغوط النفسية لمرضى السكري

رقم	الضغوط الاجتماعية	دائماً أحياناً لا
م		يحدث
1	انحسرت علاقاتي الاجتماعية بعد إصابتي بالسكري	
2	أصبحت اتجنب المواقف الاجتماعية كالحفلات والسهرات بعد إصابتي بالسكري	
3	نقد الآخرين لي بعدم اتباعي حمية غذائية تناسب وضعي الصحي	
4	كثرة استفسار الآخرين عن وضعي الصحي	

- 5 تجنب القيام بالكثير من الواجبات الاجتماعية
- 6 تكرار زيارات الآخرين لي
- 7 تبادل الأحاديث عن المشاعر والهموم الشخصية مع المقربين إليّ
- 8 نقص الاهتمام بأفراد أسرتي بعد إصابتي بالسكري
- 9 الإصابة بالسكري قللت من توافقي الزوجي الجنسي
- 10 لا يفهمني الآخرون
- 11 عدم التزامي بالحمية الغذائية دفع أفراد الأسرة لمراقبتي
- 12 ينتقدني الآخرون بسبب وزني
- 13 غياب التشجيع من قبل أفراد الأسرة

رقم الضغوط الجسمية دائماً أحياناً لا يحدث

- 1 أعاني من الصداع
- 2 أعاني من التعب الجسدي
- 3 أعاني من حرارة الأطراف تارة وبرودتها وتنميلها تارة أخرى
- 4 أعاني من تغيرات في ضغط الدم
- 5 أعاني من خفقان في القلب
- 6 تأرجح وزني بين الزيادة والنقصان
- 7 أعاني من صعوبات في التنفس
- 8 أعاني من اضطرابات أثناء النوم

- 9 أعاني من الآلام في الظهر
- 10 أعاني من الأرق ليلاً
- 11 أعاني من فقدان الشهية
- 12 أعاني من فرط الشهية
- 13 أعاني من ضعف مناعتي ضد الأمراض
- 14 أعاني من الكسل
- 15 أعاني من كثرة التبول
- 16 أعاني من ضعف النظر
- 17 أعاني من العطش
- 18 أعاني من التقرحات
- 19 أعاني من مشكلات الأسنان
- 20 أعاني من الالتهابات الناتجة عن الإصابة بالسكري

رقم الضغوط الاقتصادية دائماً أحياناً لا يحدث

- 1 عدم قدرتي على تدبير نفقات الأسرة بعد إصابتي بالسكري
- 2 كثرة احتياجات ومتطلبات الأسرة
- 3 إعالي لأفراد كثيرين
- 4 عدم قدرتي على الوفاء بديوني المتراكمة

5 عدم قدرتي على تحقيق التوازن بين دخلي المالي ونفقاتي

6 تكاليف العلاج المرتفعة

رقم الضغوط المعرفية دائماً أحياناً لا يحدث

1 الشرود الذهني أثناء الأحاديث الجانبية مع الآخرين

2 صعوبة اتخاذ القرارات

3 انشغالي الفكري بالمرض إلى حد اعاق ممارسة هواياتي وأنشطتي

4 عجزني عن التعامل مع المشكلات والمواقف الطارئة

5 عدم قدرتي على انجاز الأشياء المطلوبة مني بدقة

6 صعوبة التركيز على أداء مهمة معينة

7 كثرة النسيان

رقم الضغوط الانفعالية دائماً أحياناً لا يحدث

1 شعوري باللامبالاة وعدم الإكتراث

2 شعوري بأنني لست على ما يرام

3 استثارتني بسهولة بعد إصابتي بالسكري

4 التصرف بإندفاع وتهور

5 فترات حيويتي التي كنت اتمتع بها

6 حساسيتي الزائدة

- 7 شعوري بالغضب
- 8 شعوري بالضيق الشديد من دون سبب
- 9 اضطراري لإخفاء مشاعري بدلاً من اظهارها
- 10 شعوري بالخوف من المستقبل
- 11 شعوري بالاحباط نتيجة لعدم قدرتي على ضبط نسبة السكر في الدم
- 12 إحساسي ب فقدان قيمة الحياة عند وفاة شخص مصاب مثلي بالسكر
- 13 إحساسي بالعزلة وذلك بسبب رفض علاقاتي العاطفية من الجنس الآخر
- ضعف ثقتي بنفسني

## مقياس جودة الحياة "الصورة المختصر" - بعد التحكيم

إعداد (منظمة الصحة العالمية)

تعريب: (د. بشرى إسماعيل أحمد-2008م)

التعليمات:

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على اتجاهك نحو الحياة ورأيك في بعض جوانبها، ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على الأسئلة. فالمطلوب منك هو أن تجيب بما يتناسب مع رأيك الشخصي عن البنود التالية. وأمام كل منها خمسة اختيارات وعليك تحديد اختيار واحد يناسبك بوضع علامة (√) عند هذا الاختيار، ولاحظ جيداً أن لا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل بند، ولا تترك أي بند دون الإجابة عنه، واعلم أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولأغراض البحث العلمي.

م	العبارات	دائماً أحيأ	لا
		ناً	يحدث
1	أشعر أن نوعية الحياة التي أعيشها جيدة		
2	أشعر بالرضا عن حالتي الصحية		
3	الإصابة بالمرض لا تجعلني عاجزاً عن القيام بالعمل		
4	أجد رعاية		
5	استمتع بالحياة في كل الأوقات		
6	أشعر بوجود معنى لحياتي		

- 7 أشعر أنني لدي القدرة العقلية على التركيز
- 8 أشعر بالأمن في حياتي العامة
- 9 من الناحية الصحية أهتم بوجودي في بيئة طبيعية (غير ملوثة)
- 10 أمتلك الكفاءة والفاعلية للقيام بواجباتي اليومية
- 11 أنا منقبِل لهيئتي الجسدية الحالية
- 12 أشعر أن لدي الكفاءة والقدرة على الإيفاء باحتياجاتي
- 13 تتوافر لدي المعلومات اللازمة التي أحتاجها لحياتي
- 14 تتوافر لدي فرص كافية للراحة والاسترخاء
- 15 أستطيع التنقل هنا وهناك
- 16 أشعر بالرضا في النوم
- 17 أشعر بالرضا عن أدائي للواجبات اليومية
- 18 أشعر بالرضا عن قدرتي في العمل
- 19 أشعر بالرضا التام عن نفسي
- 20 أشعر بالرضا عن علاقاتي الشخصية
- 21 أشعر بالرضا عن حياتي الجنسية
- 22 أشعر بالرضا من خلال المساندة الاجتماعية التي يقدمها لي  
اصدقائي
- 23 أشعر بالرضا عن المكان الذي أسكن فيه

24 أشعر بالرضا عن الخدمات الصحية التي قدمها المجتمع

25 أشعر بالرضا وراحة المزاج

26 أشعر بالحزن