



جامعة محمد بوضياف بالمسيكة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية



شهادة مشاركة

يتشرف السادة : رئيس الندوة ، مدير المخبر ، وعميد الكلية بمنح هذه الشهادة للأستاذ (ة) :

أ/ بابش عتيقة - جامعة المسيلة

نظير مشاركتها (ها) فعاليات الندوة الوطنية حول:

"تحسين جودة الحياة لدى مريض السكري بين مهارات التكفل وأداء العلاج"

والمندوعة يوم: 18 أفريل 2017 بجامعة محمد بوضياف المسيلة . بمدخله موسومة ب:
"الإجهاد النفسي وعلاقته بنوعية الحياة لدى عينة من مرضى السكري بمدينة المسيلة"

مدير المخبر

العميد

رئيس التظاهرة

جامعة محمد بوضياف – المسيلة –

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

ندوة وطنية تحت عنوان : تحسين جودة الحياة لدى مرضى السكري في الجزائر بين مهارات التكفل وأداء العلاج .

يوم الثلاثاء 18 أفريل 2017.

الاسم واللقب : الأستاذة يمينة بوبعاية – الأستاذة عتيقة بابش .

الرتبة : أستاذ مؤقت - أستاذ مؤقت .

الدرجة العلمية : سنة ثانية دكتوراه علوم، علم النفس بجامعة الجزائر 2 – سنة أولى دكتوراه علوم، علوم التربية بجامعة بالمسيلة.

الجامعة الأصلية : جامعة محمد بوضياف – المسيلة –

رقم الهاتف : 0658748016 – 0666432496.

البريد الإلكتروني : aminaboubaya@yahoo.fr – atika.babeche@yahoo.fr

عنوان المداخلة : الإجهاد النفسي وعلاقته بنوعية الحياة لدى عينة من مرضى السكري بمدينة المسيلة.

- دراسة ميدانية بمدينة المسيلة –

محور المداخلة : المحور الأول (واقع جودة الحياة لدى مرضى السكري).

ملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة من مرضى السكري بمدينة المسيلة، ونوعية الحياة لديهم وكذا فحص الفروق في درجة الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغيري الجنس والسن (أقل من 35 سنة، 35 سنة فأكثر)، كما هدفت أيضا إلى تحديد نوع العلاقة بين الإجهاد النفسي ونوعية الحياة لدى عينة الدراسة، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، كما تم تطبيق مقياسي الإجهاد النفسي الذي تم بناؤه اعتمادا على بعض المقاييس المتعلقة بالمتغير ، ونوعية الحياة لمنسي وكاظم (2006) بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية ليتلاءما مع متطلبات الدراسة على عينة قوامها 31 مصاب بمرض السكري، واستخدمت في الدراسة مجموعة من الأساليب الإحصائية للتأكد من صحة الفرضيات واختبارها، وفي الأخير توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

. مستوى الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري من عينة الدراسة مرتفع.

. توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

. توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن (أقل من 35 سنة، أكبر من 35 سنة) لصالح الأفراد الأكثر سناً.

. مستوى نوعية الحياة لدى عينة الدراسة منخفض.

. توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري.

الكلمات المفتاحية : الإجهاد النفسي، نوعية الحياة، مرض السكري.

Abstract:

The present study aimed to identify the psychological stress level in a sample of patients with diabetes gas in, and the quality of life they have, as well as examining the differences in the degree of psychological stress in the study sample according to the variables of sex and age (less than 35 years, 35 years and over), also it aimed to determine the relationship between psychological stress and quality of life in the study sample type, and to achieve the goal of the study was used descriptive analytical method, as applied Standart psychological stress which was built based on some measures related to the variable, and the quality of life of Kazim (2006) to sample of 31 diabetic, and used in the study group of statistical methods to validate hypotheses and tested, and in the recent study found the following results:

.The level of psychological stress among people with diabetes from the study sample is high.

.There are statistically significant differences in the level of psychological stress in the sample of the study due to the gender variable in favor of females.

. There are statistically significant differences in the level of psychological stress in the study sample due to the variable age (less than 35 years old, greater than 35 years) for the benefit of the individuals we enacted.

.The quality of life in the study sample is low.

.There is a statistically significant inverse relationship between stress and quality of life in diabetic patients.

مقدمة

الضغط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة أو السريعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة وتمثل السبب الرئيسي وراء الإحساس بالألام النفسية والأمراض العضوية.

ويذكر " عبد الستار" (1998) و "الكلبانية" (2012) أن تزايد الأحداث في حياة الإنسان ايجابية أو سلبية قد لا يكون مرغوب فيه من الناحية النفسية فتكرار هذه الأحداث يمثل ضغطا وعبا مما قد يرتبط بالإصابة بالكثير من أمراض العصر بما فيها الاكتئاب والقلق حتى الأمراض الجسمية مثل مرض السكري والذي يعتبر من الأمراض القاتلة، وقد انتشر هذا المرض مؤخرا بشكل كبير في الأوساط العربية والعالمية حيث أن الإحصائيات الحالية تشير إلى وجود أكثر من 280 مليون مصاب بمرض السكري في العالم، وهو من الأمراض المزمنة التي تصيب عددا كبيرا من الناس مما يؤثر على الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية للفرد وتسبب رعايته ومضاعفاته في تشكيل عبء كبير على الأفراد مما يؤثر سلبا على صحتهم العامة ونوعية الحياة حيث أن هذه الأخيرة تعد "من المؤشرات الدالة على رفاهية الفرد في المجالات كافة ومفهومها مكملا للكلم الذي تسعى إليه المجتمعات باعتبارها وسيلة لتحسين الحياة وتحقيق الرفاهية" (كتلو وعبد الله، 2001).

و ثيوفيلو (2013 theofilou) وصف موضوع نوعية الحياة على اعتبار أن الرضا عن الحياة يتحقق من خلال المعيشة اليومية مثل الحصول على العمل والعائلة والصحة والراحة، ويتمثل الرضا عن النفس بعدة سمات منها الرغبة في التغيير والرضا عن الانجاز للتطلع الحالي والمستقبلي، ويمثل الماضي تأثير في حياة الفرد بالإيجاب والسلب في الإحساس الشخصي بنوعية الحياة والقناعة والقبول بظروف الحياة وما أنجزه من مكاسب وحاجات، وتعتبر نوعية الحياة والإحساس بها مكون إدراكي، عاطفي يشمل كما كبيرا من التقارير الفردية التي تواجه إيجابية وسلبية الفرد وتؤثر عليه.

• تحديد مشكلة الدراسة :

تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

- 1 . ما مستوى الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري؟
- 2 . هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي لدى مرضى السكري تعزى لمتغير الجنس؟
- 3 . هل توجد فروق دالة إحصائية في درجة الإجهاد النفسي تعزى لمتغير السن (أقل من 35 سنة، أكبر من 35 سنة)؟
- 4 . ما مستوى نوعية الحياة لعينة من مرضى السكري بمدينة المسيلة؟
- 5 . هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي ونوعية الحياة لدى عينة الدراسة؟

• أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال أهمية الموضوع الذي تتناوله وهو موضوع الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري وعلاقته بنوعية الحياة لديهم، حيث أن موضوع الإجهاد النفسي أصبح يشكل هاجسا كبيرا لجميع المجتمعات الحديثة التي تجعل من الفرد ركنا أساسيا لعملية التنمية الشاملة، والتي ترى أن الإنسان الذي يستطيع التعامل مع هذا النوع من الإجهاد بصورة إيجابية وسليمة يعتبر فردا كفؤا نفسيا وجسميا ومهنيا ...

• أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف :

- 1 . التعرف على مستوى الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري.
- 2 . الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس في مستوى الإجهاد النفسي.
- 3 . الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن (أقل من 35 سنة، أكبر من 35 سنة) في مستوى الإجهاد النفسي.
- 4 . التعرف مستوى نوعية الحياة لدى عينة الدراسة.
5. تقصي وجود علاقة بين الإجهاد النفسي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري.

• تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة وتعريفها إجرائيا :

1 . **الإجهاد النفسي** : عرفه تولور "tolor" بأنه أي تغير يلقي عبئا على القدرات التكيفية لدى الفرد (لوكيا، 2000، 09)، كما عرفه ماندلر "mandler 1984" بأنه تلك الظروف المرتبطة بالضغط وبالشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد (بن نايف، 2003، 71)، ويعتبر "معجم علم النفس 1996" الإجهاد مصطلحا يستخدم للدلالة على نطاق واسع في حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة ... قد تؤدي إلى تغيرات في العمليات العقلية، وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر (السيد عثمان، 2001، 18).

ومنه فإن الإجهاد يعتبر محصلة التفاعل بين الفرد والبيئة، وذلك يظهر في شكل حالة من التوتر العاطفي والنفسي، تؤثر في الأفراد صحيا ومعنويا (لوكيا، 2000، 12).

أما الإجهاد النفسي إجرائيا هو عبارة عن حالة انفعالية جسمية تظهر على العضوية استجابة لضغوط داخلية وخارجية والمقصود به في الدراسة الحالية مجموعة الدرجات التي يحصل عليها المصاب بمرض السكري جراء إجابته على جميع فقرات مقياس الإجهاد النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

2 . **نوعية الحياة** : يشير مفهوم نوعية الحياة إلى توافر مقومات الحياة المادية بحيث تلبي حاجات الإنسان مع تمتعه بالصحة البدنية والنفسية على السواء، أي أن هناك ارتباطا بين الجانب المادي بكافة مشتملاته من جهة والجانب النفسي بما يتضمنه من إشباع حاجات الإنسان وتمتعه بالجودة النفسية من جهة أخرى (توفيق، 2009، 155)، وعرف "منسي وكاظم" (2006) نوعية الحياة على أنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

وتم تعريف **نوعية الحياة إجرائيا** بأنها مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر وهي مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس نوعية الحياة في الدراسة الحالية.

3 . **مرض السكري** : هو حالة مزمنة تؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم وينتج عنه عوامل بيئية ووراثية كثيرة غالبا ما تتضافر معا، وقد يظهر في أي مرحلة من مراحل العمر ويتميز بعدم قدرة البنكرياس على إفراز هرمون الأنسولين، أو عدم قدرة الجسم على الاستفادة من هذا الهرمون، ويؤدي إلى خلل في التمثيل الغذائي والنتيجة الظاهرية لذلك هي الارتفاع المستمر لنسبة السكر في الدم مع ما يترتب على ذلك من عديد من الأضرار (mahan and scott. 2008. 25).

• الدراسات السابقة :

لإنجاز هذه الدراسة تم الاعتماد على العديد من الدراسات السابقة التي لها ارتباط بمتغيرات الدراسة بشكل أو بآخر، ويمكن تقسيمها كما يلي:

1 . دراسات تناولت متغير الإجهاد النفسي :

أ – **الدراسة الأولى :** دراسة "إيمي أرنتي" (2004) : تمحورت الدراسة حول إشكالية وجود علاقة بين الإجهاد والنسيان، إذ قامت الباحثة من كلية الطب بجامعة "يل" بهذا الموضوع بهدف معرفة العلاقة بين الإجهاد النفسي والنسيان.

ولقد أكدت الدراسة أن الذاكرة ووظائف القشرة الدماغية الأمامية تضعف وتتأثر بتنشيط إنزيم في المخ يعرف باسم "بروتين ناسي سي" الذي تتسبب به الضغوط والإجهاد النفسي، وقد يكون عاملا في عدم القدرة على التركيز وقلة الانتباه.

ب – **الدراسة الثانية :** دراسة "شواب وايوي" (بدون سنة): هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين المعلمين في مستوى الإجهاد النفسي حسب متغير السن، ومفاد هذه الدراسة هو أن المعلمين من فئة (20- 35) كان لديهم إجهاد نفسي أكثر من المعلمين في عمر 40 عاما فأعلى، كما أظهر المعلمون الذكور اتجاهات سلبية نحو التلاميذ أشد من اتجاهات المعلمات في الإجابة على السؤال التالي :

السؤال : هل هناك علاقة بين الإجهاد النفسي للمعلم ومستوى أدائه؟

2 . دراسات تناولت متغير نوعية الحياة :

أ – **الدراسة الأولى :** دراسة "المشعان والحويلة" (2012) : هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في جوانب نوعية الحياة، تكونت عينة الدراسة من (1005) بواقع (502) للذكور و(503) للإناث، وكشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث حيث جاء متوسط الذكور أعلى من متوسط الإناث.

ب – **الدراسة الثانية :** دراسة "شادية عمر آدم ومسرة إسماعيل آدم" (بدون سنة) : هدفت الدراسة إلى معرفة تمتع المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم بنوعية حياة جديدة، كما هدفت إلى معرفة الفروق في نوعية الحياة لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم تعزى لمتغير النوع والعمر، وتكونت العينة من 34 فردا، وأسفرت النتائج على أن مرضى ارتفاع ضغط الدم يتمتعون بحياة جديدة، أما بالنسبة للفروق فقد توصلت إلى أنه لا توجد فروق دالة في نوعية الحياة لدى مرضى ارتفاع ضغط الدم تعزى لمتغيري النوع والسن.

3 . دراسات تناولت المتغيرين معا :

أ – **الدراسة الأولى :** دراسة "أمل إبراهيم أبو بكر" (2015) : هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط النفسية لمرضى السكري وعلاقتها بجودة الحياة، بلغ حجم العينة (66) مصاب بمرض السكري، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية : تتسم الضغوط النفسية لدى مرضى السكري بالارتفاع، توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى مرضى السكري، لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى مرضى السكري تبعا للنوع والعمر.

ب – **الدراسة الثانية :** دراسة "خالد بن أحمد بن سلطان الحبسي" (2015) : هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين الضغوط النفسية ونوعية الحياة لدى المصابين بفقر الدم المزمن في محافظة مسقط، كما هدفت إلى معرفة الفروق في الضغوط النفسية ونوعية الحياة حسب متغير النوع، تكونت العينة من (118) مصاب بفقر الدم المنجلي، حيث كان عدد الذكور المصابين (49) والإناث (69) مصابة، وكانت نتائج الدراسة كالاتي : وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية ونوعية الحياة لدى مرضى فقر الدم، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد العينة في الضغوط النفسية ونوعية الحياة حسب متغير الجنس.

تعقيب على الدراسات السابقة : في ضوء ما تم استعراضه في الدراسات السابقة يمكن استخلاص أنها جاءت متنوعة في تناولها لمتغيرات الدراسة، فمنها ما تناولت متغير الإجهاد النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى ومنها ما تناولت متغير نوعية الحياة وأيضا علاقته بمتغيرات أخرى، ومنها ما شمل المتغيرين معا كدراستي أمل إبراهيم أبو بكر (2015) وخالد بن أحمد بن سلطان الحبسي (2015)، إضافة إلى ذلك فإن هذه الدراسات تعددت أهدافها واختلفت، فهناك من كانت تهدف إلى وجود علاقة بين المتغيرات وهناك من سعت إلى البحث في الفروق

والمستوى ...، واختلفت أيضا هذه الدراسات من حيث العينة وبيئة التناول و.... إلخ، وقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة في بناء خلفية نظرية حول الموضوع مما مكن الباحثين من صياغة مشكلة الدراسة وكذا تحديد الفرضيات وفي بناء مقياس الإجهاد النفسي ... وأيضا الاستعانة بها في تفسير النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية.

• فرضيات الدراسة :

- 1 . مستوى الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري مرتفع جدا.
- 2 . توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.
- 3 . توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن (أقل من 35 سنة، أكبر من 35 سنة).
- 4 . مستوى نوعية الحياة لدى عينة الدراسة منخفض.
- 5 . توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري.

• حدود الدراسة :

تمثلت حدود الدراسة الحالية في مايلي :

- 1 . **الحدود المكانية :** تم إجراء الدراسة الحالية بولاية المسيلة وبالتحديد بمدينة المسيلة.
- 2 . **الحدود الزمنية :** تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي خلال الفترة الممتدة بين: 20-25-03-2017
- 3 . **الحدود البشرية :** تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على مجموعة من المصابين بمرض السكري بمدينة المسيلة.

• مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع المصابين بمرض السكري بمدينة المسيلة.

• عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها 31 مصاب بمرض السكري بمدينة المسيلة والذين تم إيجاد بعضهم في المستشفى الحكومي والبعض الآخر بعيادة خاصة، وقد تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة.

جدول رقم (01): يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	7	77.4%
إناث	24	22.6%
المجموع	31	100%

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة الإناث كانت 77.4% حيث تكونت من 24 امرأة مصابة بداء السكري و نسبة الذكور كانت 22.6% أي تكونت من 7 ذكور .

جدول رقم (02): يوضح توزيع العينة حسب متغير السن

السن	العدد	النسبة
------	-------	--------

أقل من 35 سنة	10	32,3%
35 سنة فأكثر	21	67,7%
المجموع	31	100 %

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلب أفراد عينة الدراسة تجاوزا 35 سنة بنسبة 67,7%، أما منهم دون ذلك فقد بلغت نسبتهم 32,3%.

• منهج الدراسة :

قد تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية.

• أدوات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لقياس الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة، وكذا الاستعانة بمقياس "منسي وكاظم" (2006) لقياس نوعية الحياة.

1 . **مقياس الإجهاد النفسي** : تم بناء هذا المقياس بالاعتماد على مجموعة من المقاييس المعتمدة في الدراسات السابقة المتعلقة بهذا المتغير وكذلك بالرجوع إلى التراث النظري، وقد اشتمل هذا المقياس على الأعراض الرئيسية للإجهاد وهي الأعراض النفسية، الجسمية والعقلية وقد بلغ عدد فقراته 31 فقرة.

وقد تم تقدير الاستجابات على هذا المقياس كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (03) يوضح تصحيح بنود مقياس الإجهاد النفسي

أبدا	نادرا	أحيانا	غالباً	دائماً
01	02	03	04	05

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي : $0.8 = 5 / (5 - 1)$ وبناء عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج :

جدول رقم (04) يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للبنود
(1.8-1)	منخفض جداً
(2.60-1.80)	منخفض
(3.4-2.60)	متوسط
(4.2-3.40)	مرتفع
(05-4.20)	مرتفع جداً

وقبل البدء في تطبيق المقياس تم عرضه على مجموعة من المحكمين تألفت من 07 أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة، وقمنا بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم، وبعد ذلك تم تطبيقه في الدراسة الاستطلاعية على (10) مصابين بمرض السكري من أجل حساب خصائصه السيكومترية.

أ - حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ :

جدول رقم (05) يمثل قيمة معامل ثبات مقياس الإجهاد النفسي بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ

معامل الثبات ألفا كرومباخ	0.93
---------------------------	------

يظهر من خلال الجدول رقم (05) أن معامل الثبات الذي قيمته (0.93) عالي، بما يعني أنا المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ب – حساب الصدق بطريقتين :

*حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين بنود مقياس الإجهاد النفسي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (06) يوضع علاقة كل بند بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد النفسي

البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	**0.56	0.01	09	*0.43	0.05	17	**0.82	0.01	25	*0.49	0.05
02	**0.72	0.01	10	*0.48	0.05	18	*0.40	0.05	26	*0.44	0.05
03	**0.75	0.01	11	**0.60	0.01	19	**0.73	0.01	27	*0.37	0.05
04	*0.40	0.05	12	**0.63	0.01	20	**0.57	0.01	28	**0.60	0.01
05	**0.55	0.01	13	**0.70	0.01	21	**0.75	0.01	29	**0.63	0.01
06	*0.49	0.05	14	**0.90	0.01	22	**0.77	0.01	30	*0.51	0.05
07	**0.91	0.01	15	**0.55	0.01	23	**0.63	0.01	31	**0.60	0.01
08	**0.56	0.01	16	**0.52	0.01	24	**0.67	0.01	د.ك	**0.60	0.01

(**) تعني أن البند دال إحصائياً عند مستوى (0.01) ، (*) تعني أن البند دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

من خلال الجدول يتضح أن كل الفقرات لها علاقة دالة إحصائية مع الدرجة الكلية لمقياس الإجهاد النفسي عند مستويي الدلالة (0.01) و(0.05) فمعاملات ارتباطها عموماً تراوح ت قيمتها بين (0.37) إلى (0.90). إذا نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

*حساب الصدق الذاتي : تم حساب الصدق الذاتي عن طريق تجذير معامل الثبات فكانت قيمته 0.96 .

إذا نستنتج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق .

2 . مقياس نوعية الحياة :

تم إعداد هذا المقياس من قبل منسي وكاظم (2006)، وقد تكون من 38 بند مقسمين على 4 أبعاد وهي كالتالي

جدول رقم (07) يوضع توزيع فقرات مقياس نوعية الحياة على أبعاده الأربع.

البعد	فقراته
الصحة العامة	من 1 إلى 10
الحياة الأسرية	من 11 إلى 20
الانفعالات	من 21 إلى 30
إدارة الوقت	من 31 إلى 38

وهذا المقياس ذو تقدير خماسي (أبدأ، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً) يتم تصحيحه بالطريقة التالية :

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5). وتم التحقق من خصائصه السيكمترية بالطرق التالية :

*ثبات المقياس : تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا كرونباخ لدرجات كل محور من محاور المقياس الستة، وقد تراوحت معاملات الثبات ما بين (0.62 - 0.85) بوسيط قدره (0.75)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.91).

* صدق المقياس : تم حسابه عن طريق تجذير معاملات الثبات.

الخصائص السيكومترية لمقياس نوعية الحياة في الدراسة الحالية :

أ – حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات ألفا كرومباخ :

جدول رقم (08) يمثل قيمة معامل ثبات مقياس نوعية بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ

معامل الثبات ألفا كرومباخ	0.78
---------------------------	------

يظهر من خلال الجدول رقم (08) أن معامل الثبات الذي قيمته (0.78) عالي، بما يعني أنا المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ب – حساب الصدق بطريقتين :

* حساب الصدق عن طريق الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس نوعية الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (09) يوضع علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الإجهاد النفسي .

الرقم البعد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الصحة العامة	**0.82	0.01
الحياة الأسرية	*0.56	0.05
الإنفعالات	**0.78	0.01
إدارة الوقت	0.44	0.30
الأداة ككل	1	-

(**) تعني أن البند دال إحصائياً عند مستوى (0.01) ، (*) تعني أن البند دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أغلب معاملات الارتباط بين المحور والدرجة الكلية للمقياس ودالة إحصائية عند المستوى (0.01) و مستوى (0.05)، ما عد بعد إدارة الوقت فإن معامل ارتباطه غير دال إحصائياً عند المستويين، في حين تراوحت معاملات الارتباط بين (0.56) و (0.44)، وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى الأبعاد الثلاث الأولى والدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة. ومنه يمكن تطبيق المقياس في الدراسة الأساسية بثلاث أبعاد (الصحة العامة ، الحياة الأسرية ، الانفعالات).

* حساب الصدق الذاتي : تم حساب الصدق الذاتي عن طريق تجذير معامل الثبات فكانت قيمته 0.86.

• الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات، وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة رقم 20، في تطبيق الأساليب التالية :

. الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد الدرجات.

. معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي، وللتأكد من صحة الفرضية الأخيرة أو نفيها.

. معامل الثبات ألفا كرونباخ.

. اختبار T test لاختبار صحة الفرضيات (02. 03. 04. 05) أو نفيها

• عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

*عرض نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :

نصت الفرضية الأولى على أن: مستوى الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري مرتفع جدا.

بعد معالجة استجابات أفراد العينة وبالا اعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بند من مقياس الإجهاد النفسي والدرجة الكلية للمقياس، بالإضافة إلى ترتيب كل فقرة في وبالا اعتماد على درجات: (منخفض جدا، منخفض، متوسطة، مرتفع، مرتفع جدا) التي تم اعتمادها كما هو موضح في السابق، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (10): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لكل فقرة من فقرات مقياس الإجهاد النفسي والدرجة الكلية.

البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى	البند	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	3.97	0.87	10	مرتفع	17	3.48	1.18	24	مرتفع
02	3.84	1.00	13	مرتفع	18	3.45	0.88	25	مرتفع
03	3.74	1.06	17	مرتفع	19	3.52	0.76	23	مرتفع
04	3.29	1.06	31	متوسط	20	3.97	0.94	9	مرتفع
05	3.94	0.68	11	مرتفع	21	4.13	1.05	3	مرتفع
06	3.42	0.50	27	مرتفع	22	3.42	0.80	26	مرتفع
07	3.97	0.98	8	مرتفع	23	3.65	0.98	19	مرتفع
08	3.77	0.99	15	مرتفع	24	3.35	0.79	30	متوسط
09	3.65	0.98	20	مرتفع	25	4.23	0.88	1	مرتفع جدا
10	3.74	0.96	18	مرتفع	26	3.55	0.67	21	مرفع
11	4.00	1.12	5	مرتفع	27	4.03	1.25	4	مرتفع
12	3.87	1.11	12	مرتفع	28	4.16	0.68	2	مرتفع
13	3.97	0.98	6	مرتفع	29	4	0.68	5	مرفع
14	3.81	1.04	16	مرتفع	30	3.52	0.76	22	مرتفع
15	3.74	1.03	18	مرتفع	31	3.39	0.91	28	متوسط
16	3.39	0.95	29	متوسط	دك	115.9	17.13		مرتفع

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لبنود مقياس الإجهاد النفسي تراوحت بين (3.29-4.23)، مع العلم أن أدنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (05)، حيث كان في الرتبة الأولى البند رقم (25) بمتوسط حسابي قدر بـ: (4.23)، وانحراف معياري قدر بـ: (0.88)، أما البند رقم (4) احتل المرتبة والأخيرة (31) بمتوسط حسابي قيمته (3.29) وانحراف معياري قيمته (1.16). ودرجة المقياس ككل بلغت قيمة متوسطه الحسابي (115.9) وقيمة انحرافه المعياري (17.13) وبعد إيجاد قيمة المتوسط الحسابي الحقيقية للمحور والتي بلغت (3.73)، هذه القيمة تنتمي للمجال المحصور بين (2.60، 3.40) والتي تعبر عن درجة لمرتفعة، بذلك فإن: مستوى الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري مرتفع .

إن هذه المستوى المرتفع للإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة ، يمكن تفسيره حسب قائمة التغيرات الي تحدث للإنسان عند تعرضه لمختلف الضغوط من تأثيرات فيسيولوجية مثل زيادة إفراز هرمون ما أم فصانه مثل الأنسولين الذي يؤدي إلى مرض السكري(عبد المنعم، 2005)، ويمكن تدعيم هذه النتيجة بما فسرت به نظرية

والترو كانون الي اعتبرت أن الألم و الخوف و الغضب هي مصادر للضغوط والإجهاد النفسي بصفة عامة و إنها بدورها قد تحدث تغيرا في الوظائف الجسمية و يرجع لإفرازات مختلف الهرمونات التي تهىء الجسم لمواجهة المواقف الطارئة ،كما كشفت هذه النظرية على وجود ميكانيزمات أولية في جسم الإنسان تساهم في الحفاظ على توازنه إذا حدث اختلال في إحداها قد تنتج عدة مشكلات وقد اتفقت هذه النتيجة بما توصلت إليه دراسة أمل إبراهيم 2015 التي مفادها أن الضغوط النفسية لدى مرضى السكري تتسم الارتفاع .

***عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها :**

نصت الفرضية الثانية على أنها: . توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

لتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنسين، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير الجنس على النتائج التالية:

جدول رقم (11): يوضح دلالة الفروق أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير الجنس.

المحور	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي	أنثى	7	120.4	9.78	2.72	0.01	دال
	ذكر	24	101.85	28.31			

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت (2.72)، دالة إحصائية عند مستوى 0.01 يتضح من خلل ذلك أنها توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة لصالح الإناث. يمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى مبدأ الفروق الفردية بين الجنسين وطبيعة كل من الرجل والمرأة و الحساسية الانفعالية للمرأة مما قد يجعلها أكثر عرضة للإجهاد النفسي ، أو قد يعود ذلك لنسبة الغالبة للنساء في عينة الدراسة .

***عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها :**

نصت الفرضية الثالثة على أن: توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن (أقل من 35 سنة، أكبر من 35 سنة).

جدول رقم (12): يوضح دلالة الفروق أفراد عينة الدراسة على مقياس الإجهاد النفسي تبعاً لمتغير السن.

المحور	السن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
مستوى الإجهاد النفسي	أقل من 35 سنة،	10	103.3	22.95	3.25-	0.01	دال
	أكبر من 35 سنة	21	121.9	9.23			

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت (3.25-)، دالة إحصائية عند مستوى 0.01 يتضح من خلل ذلك أنها توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير السن لصالح الأكثر من 35 سنة. قد يرجع ذلك لخصوصية كل من المرحلتين النمائية ودرجات تحمل الإنسان على تحمل مختلف الضغوط النفسية لا سيما مع تطور وجود مثل هذه الأمراض المزمنة .ولقد اختلفت هذه النتيجة على ما أسفرت عليه دراسة أمل إبراهيم 2015 التي لم تجد فروق تعزى لمتغير العمر .

*** عرض نتائج الفرضية الرابعة ومناقشتها :**

نصت الفرضية الرابعة على أن: مستوى نوعية الحياة لدى عينة الدراسة منخفض.

جدول رقم (13): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على أبعاد مقياس نوعية الحياة و الدرجة الكلية.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الانفعالات	3.28	0.30	1	منخفض
الحياة الأسرية	3.20	0.15	2	منخفض
الصحة العامة	2.60	0.23	3	منخفض
المقياس ككل	3.13	0.12	-	منخفض

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس نوعية تراوحت بين (2.60-3.28) مع العلم أم أدنى قيمة إجابة هي (01) وأعلى قيمة إجابة هي (05)، حيث كان بعد الانفعالات في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (3.28) وانحراف معياري قيمته (0.12) وتلته في المرتبة الثانية بعد الحياة الأسرية بمتوسط قيمته (3.20) وانحراف معياري قيمته (0.23)، أما بعد مشكلات الصحة العامة المرتبة رقم (03) بمتوسط حسابي مقداره (2.60) وانحراف معياري قيمته (0.23)، أما المقياس ككل فقد بلغ متوسطه الحسابي قيمة (93,91) وانحراف معياري قيمة (3.66). وبعد حساب القيمة الحقيقية للمتوسط التي بلغت قيمتها (3.13)، هذه القيمة تنتمي إلى المجال المحصور بين (2.60-3.40) الذي يوافق المستوى المنخفض لنوعية الحياة، نستنتج مستوى نوعية الحياة منخفض لدى عينة من مرضى السكري. يمكن تفسير المستوى المنخفض لنوعية الحياة لدى عينة الدراسة بوجود درجة كبيرة من الضغوط النفسية و الانفعالية من خوف و قلق مستقبل خاصة حول المرض بالإضافة للعوامل الاجتماعية المختلفة لا سيما الأسرية منها ونقص المساندة الأسرة التي من شأنها أن تحسن من نوعية الحياة لدى المريض بصفة عامة و مريض السكري على وجه الخصوص.

*** عرض نتائج الفرضية الخامسة ومناقشتها :**

نصت الفرضية العاشرة على أنها: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الإجهاد النفسي و نوعية الحياة لدى عينة من مرضى السكري بمدينة المسيلة.

لتحقق من صدق الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لكشف عن العلاقة

جدول رقم (14): يوضح العلاقة بين مستوى مقياس الإجهاد النفسي ولدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة.

مستوى نوعية الحياة	معاملات الارتباط
-0.68*	مستوى الإجهاد النفسي

(*) تعني أن معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول رقم (14) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الإجهاد النفسي و الدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) حيث بلغت قيمته -0.68 وهي قيمة تدل على وجد علاقة عكسية دالة إحصائياً بين مستوى الإجهاد. يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نتائج الفرضيات السابقة ، فالمستوى المرتفع للإجهاد النفسي لدى عينة الدراسة من مرضى السكري قدي يكون سببا مباشرا في تدني وانخفاض نوعية الحياة لديهم .بالإضافة إلى ما توصلت إليه دراسة أمل إبراهيم أبو بكر"2015 حول وجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى مرضى السكري.

• استنتاج عام :

خلال ما تم استعراضه من نتائج ومناقشتها على ضوء الفرضيات، نكون قد توصلنا إلى النتائج التالية :

- 1 . مستوى الإجهاد النفسي لدى المصابين بمرض السكري من عينة الدراسة مرتفع.
- 2 . توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.
- 3 . توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الإجهاد النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير السن (أقل من 35 سنة، أكبر من 35 سنة) لصالح الأفراد الأكثر سناً.
- 4 . مستوى نوعية الحياة لدى عينة الدراسة منخفض.
- 5 . توجد علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد النفسي ونوعية الحياة لدى مرضى السكري.

• توصيات واقتراحات :

من خلال ما تم التوصل إليه في هذه الدراسة نقترح التوصيات التالية :

- . إجراء دراسات لمعرفة مدى تأثير الإجهاد النفسي على نوعية الحياة للمصابين بمرض السكري.
- . إجراء المزيد من الدراسات في مجال الإجهاد النفسي وعلاقته بمتغيرات أخرى تخص المصابين بمرض السكري.
- . الاهتمام بتحسين نوعية الحياة لدى مرضى السكري من خلال توفير أخصائيين نفسيين على مستوى الولايات للاهتمام بمشاكلهم الخاصة ومساعدتهم للتغلب على مختلف الضغوطات التي تواجههم.

قائمة المراجع :

- 1 . الكلبانية. بدرية بنت علي بن عبد الله (2012)، الضغوط النفسية التي يواجهها آباء وأمهات ذوي الإعاقة في محافظة مسقط بسلطنة عمان، رسالة ماجستير، جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان.
- 2 . لو كيا. الهاشمي (2000)، الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، تقرير نهائي عن مشروع البحث، 98-2501/02/96 t، مديرية البحث الجامعي، جامعة منتوري قسنطينة.
- 3 . إبراهيم أبو بكر. أمل (2015)، الضغوط النفسية لمرضى السكري وعلاقتها بجودة الحياة، رسالة ماجستير إرشاد نفسي تربوي، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- 4 . بن أحمد بن سلطان الحبسي. خالد (2015)، الضغوط النفسية وعلاقتها بنوعية الحياة لدى مرضى فقر الدم المزمن في محافظة مسقط، رسالة ماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي، جامعة نزوى.
- 5 . توفيق. صلاح الدين محمد (2009)، عالم التربية، سلسلة أبحاث علمية محكمة تصدرها المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية بالتعاون العلمي مع رابطة التربية الحديثة، 27.

6 . إبراهيم. عبد الستار (2010)، السعادة الشخصية في عالم مشحون بالتوتر وضغوط الحياة، بدون طبعة، دار العلوم للنشر والتوزيع، مصر.

7 . منسي. محمود عبد الحليم وكاظم. علي مهدي (2006)، مقياس نوعية الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان.

8 . السيد عثمان. فاروق (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب 16، القاهرة.

9 . كتلو. كامل حسن وعبد الله. تيسير (2011)، نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، بدون طبعة، فلسطين.

10 . بن نايف بن ماشع الحبردي العتيبي. منصور (2003)، الضغوط الإدارية التي تواجه مديري مدارس التعليم العام وتأثيرها على أدائهم من وجهة نظرهم، بدون طبعة، معهد البحوث العلمية، جامعة أم القرى، مكة.

11 . mahan and scott. Stump (2008). Food and nutrition theory. 12th edition. Usa.

12 . theofilou. P (2013). Quality of life. Definition and measurement. Europe journal of psychology. Theoretikql contributions. 9. 150- 160.

• أدوات الدراسة :

جامعة محمد بوضياف – المسيلة –

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... وبعد

تقوم الباحثتان بإجراء دراسة بعنوان "الإجهاد النفسي وعلاقته بنوعية الحياة لدى مرضى السكري"، لذا نضع بين يديك مقياسين كل منهما مكون من مجموعة الفقرات، الأول يهدف إلى قياس الإجهاد النفسي والثاني إلى قياس نوعية الحياة، عليك بقراءة كل فقرة من فقرات المقياسين والإجابة عنها بكل دقة وموضوعية، وهي سرية لن يطلع عليها أحد سوى الباحثتين لغرض البحث العلمي فقط، كما يرجى منك تعبئة البيانات الموجودة لاحقا والتي تمثل معلومات شخصية عنك، عليك الإجابة عن جميع الفقرات بحيث لا تترك فقرة دون الإجابة عنها، إسهامك هذا له بالغ الأثر في نجاح البحث العلمي الذي تقوم به الباحثتان، شاكرتان ومقدرتان حسن تعاونك واهتمامك...

....ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.....

يرجى التكرم بوضع علامة (×) أمام ماينطبق عليك من البيانات الشخصية الآتية :

النوع :

ذكر ()

أنثى ()

العمر :

35 فأكثر ()

أقل من 35 سنة ()

مقياس الإجهاد النفسي

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	ما مدى ظهور كل عرض من الأعراض التالية لديك خلال الأشهر 6
-------	-------	--------	-------	------	--

					الأخيرة ؟	
					الإحساس بالتعب	01
					آلام في العضلات	02
					حساسية متزايدة للضجيج	03
					اضطرابات معدية (حموضة، آلام ...)	04
					صداع	05
					الحاجة الملحة للتبول	06
					قصر النفس	07
					جفاف الفم والحنجرة	08
					اضطرابات معوية (إمساك، إسهال، غازات ...)	09
					تسارع نبضات القلب حتى في حالة الراحة	10
					ارتجاف العضلات	11
					الدوخة (الدوار)	12
					عسر الهضم	13
					ضعف مقاومة المرض (تكرار التعرض للمرض)	14
					آلام في الظهر	15
					غثيان (رغبة في القيء)	16
					الإحساس بغصّة في الحلق	17
					اضطرابات جنسية	18
					برودة في الأطراف	19
					سرعة الغضب	20
					الشعور بقلّة الحيلة (الله غالب)	21
					الشعور بالخطر	22
					الشعور بنقص الطاقة	23
					فقدان الثقة بالنفس	24
					القلق بشأن تصرفات حدثت في الماضي	25
					فقدان الحماس	26
					الشعور بالحساسية تجاه النقد	27
					الشعور بالوحدة	28
					الشعور بفقدان السيطرة على الأمور	29
					الشعور بالكآبة (الحزن)	30
					الشعور بأن الآخرين لا يفهمونني	31

مقياس نوعية الحياة

الفقرات	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01					
02					
03					
04					
05					
06					

07	أجد راحة في نومي				
08	أعاني من ضعف في الرؤية				
09	نادرا ما أصاب بالأمراض				
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئا إضافيا على أسرتي				
11	أشعر بأن أبي قريبا مني نتيجة دعمه المعنوي لي				
12	أشعر بالغربة في بيتنا				
13	أحصل على دعم عاطفي من والدتي				
14	أجد صعوبة في التعامل مع أفراد أسرتي				
15	أشعر بأن والداي راضيان عني				
16	لدي إخوان مخلصين				
17	علاقتي بعائلتي رديئة جدا				
18	لا احصل على دعم من أبي وأمي				
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي				
20	يميل أفراد أسرتي إلى عدم الثقة بي				
21	أشعر بهدوء الاعصاب رغم إصابتي بمرض السكري				
22	أشعر بالحزن بدون سبب واضح				
23	أواجه مواقف الحياة بكل ثقة وهدوء أعصاب				
24	أشعر بأنني عصبي				
25	أميل إلى الخوف من المستقبل				
26	أفلق عند سماع الحديث عن الموت				
27	أشعر بأنني متزن انفعاليا				
28	يزداد قلقي عندما تتدهور حالتي				
29	أمتلك القدرة لاتخاذ أي قرار				
30	أشعر بالوحدة النفسية				
31	أستمتع بمزاولة الأنشطة في أوقات فراغي				