

مقياس الضغوط النفسية لدي كبار السن

إعداد

نجلاء أحمد شعبان مبارك

إشراف

الدكتور/محمد رفعت حسنين
أستاذ ورئيس قسم التعليم العالي والتعليم
المستمر السابق
كلية الدراسات العليا للتربية
جامعة القاهرة

الأستاذة الدكتورة/فيوليت فؤاد إبراهيم
أستاذ الصحة النفسية
بكلية التربية
جامعة عين شمس

مستخلص:

مقياس الضغوط النفسية لدي كبار السن. تهدف هذه الدراسة إلى: إعداد أداة سيكومترية مقننة لقياس الضغوط النفسية لدي عينة من كبار السن. والتأكد من كفاءة تلك الأداة سيكومترية من خلال القيام بتقنينها، وتوضح مشكلة الدراسة من خلال إبراز الحاجة إلي وجود مقياس مقنن للضغوط النفسية لدي كبار السن؛ خاصة وأن معظم المقاييس التي صممت اعتمدت علي بيانات معيارية من جمهور الطلاب المراهقين أو الأطفال؛ مما يجعل مثل هذه المقاييس غير ملائمة لكبار السن من المسنين، تتكون عينة الدراسة من (٤٠) من كبار السن نزلوا دور رعاية المسنين بمحافظة القاهرة، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية من (٦٠ : ٦٥) سنة بعد أن تمت إجراءات إعداد وتصميم مقياس الضغوط النفسية لدي كبار السن، أخضعت الأداة لدراسة متأنية للتحقق من صلاحيتها السيكومترية وبخاصة صدقها وثباتها، وقد أظهرت نتائج الصدق والثبات أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يجعلنا نثق في صدق وثبات المقياس.

الكلمات المفتاحية:

- ١- الضغوط النفسية.
- ٢- كبار السن.

Abstract

Psychological Stress Scale Among Sample Of Advanced Years. Prepared By / Nglaa Ahmed Shabaan Mubarak .The Study Aims To Constructing Psychological Stress Scale Among Sample Of Advanced Years .The Study Sample Consisted Of (40) Advanced Years, Whose Age Span In(60–65)Years Old. The Results Showed That The Scale Which Was Used In This Study Have High Degree From Validity And Reliability.

Key words:

- 1–Psychological Stress.
- 2– Advanced Years.

مقدمة :

يواجه كبار السن العديد من المتطلبات والأعباء العديدة عليهم حيث يواجهون أحداثا متعددة قد تؤدي بهم إلي القلق والاكتئاب والعجز في بعض الأحيان نتيجة لما يستجد عليهم من متطلبات وأعباء في تلك المرحلة من الحياة سواء صحية أو اقتصادية بالإضافة إلي التغيرات القيمية والاجتماعية التي قد تطرق عليهم أثناء المرحلة خاصة وأن المجتمع يعيش في حالة من التغير والتطور المستمر، وكل هذا من شأنه أن يخلق لديهم ضغوطا نفسية قد تفوق قدراتهم وتؤكد العديد من الدراسات على أهمية خفض الضغوط النفسية لدي كبار السن ومن بينها دراسة محمد رشدي ، ٢٠٠٣؛ احمد عبد الفتاح حسين، (٢٠٠٤). والواقع أن تأثير التجارب القاسية والأحداث الصدمية علي كبار السن قد يفوق تأثيرها علي صغار السن، ويرجع ذلك إلي نقص نمو مهارات مواجهة الضغوط ، وآليات الدفاع Defense Mechanisms بوصفها أساليب للتوافق مع المواقف الضاغطة وعواقبها، كما يرجع كذلك طبيعة المرحلة العمرية ذاتها؛لذا فقد أقدمت الباحثة علي إجراء هذه الدراسة ، كإسهام متواضع منها في سد جوانب العجز في هذا المجال، وذلك بتقديم أداة سيكومترية بعد استرشادها بالبحوث والدراسات السابقة في هذا المجال، والتي تعتبر هذه الأدوات ذات كفاءة وفاعلية كبيرة في الكشف عن أنواع الضغوط النفسية، ومن ثم الإسهام في إعداد برامج إرشادية لخفض مستوي الضغوط النفسية.

مشكلة الدراسة:

يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في إبراز الحاجة إلي وجود مقياس مقنن للضغوط النفسية لدي كبار السن ؛خاصة وأن معظم المقاييس التي صممت اعتمدت علي بيانات معيارية من جمهور الطلاب المراهقين أو الأطفال، مما يجعل مثل هذه المقاييس غير ملائم لكبار السن من المسنين ، وإن كان هذا لا يمنع من وجود بعض المحاولات الأجنبية لقياس الضغوط النفسية لدي كبار السن؛حتى هذه لا تناسب مجتمعاتنا العربية لتباين ثقافة المجتمعات الغربية عن الشرقية.

أهداف المقياس :

- يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي :
- إعداد أداة سيكومترية مقننة لقياس أنواع الضغوط النفسية لدي كبار السن.
 - التأكد من كفاءة تلك الأداة سيكومتريا من خلال القيام بتقنينها .

أهمية الدراسة:

إن مرحلة الشيخوخة ليست نهاية المطاف للإنسان، بل أن جهود التنمية الشاملة تتطلب ضرورة الاستفادة من كافة الموارد البشرية الموجودة في المجتمع، والتي يمثل كبار السن عنصرا هاما منها لا يمكن إغفاله من تلك الموارد، ومن هنا يمكن أن تتحدد أهمية الدراسة من خلال الجانبين التاليين:

الأهمية النظرية للمقياس:

تهتم هذه الدراسة بموضوع له أهمية من وجهة النظرية حيث أنها تلقى الضوء على المشكلات الناجمة عن الضغوط النفسية لدى كبار السن من خلال أداء سيكومترية ، فعلى الرغم من تنوع حركة البحث العلمي والتجريبي في مجال كبار السن في المجتمعات الغربية ، إلا أن البحوث والدراسات في المجتمعات العربية نادرة في تناولها للمشكلات الناجمة عن الضغوط النفسية لدى كبار السن لتلك الفئة ومن ثم توافر أدوات سيكومترية مقننة لقياس تلك الضغوط.

الأهمية التطبيقية للمقياس:

تتبع أهمية هذه الدراسة تطبيقياً من أهمية الموضوع وهو: "مقياس الضغوط النفسية لدى كبار السن" ، والذي كشفت فيه الدراسات السابقة على مدي الحاجة لهذا النوع من المقاييس ، وأنه ذو أهمية في تحديد خصائص تلك الفئة، والمشكلات المصاحبة للضغوط النفسية لدى كبار السن لديهم، وذلك من حيث اختبار ثباته وصدقه بأكثر من أسلوب من أساليب حساب الثبات والصدق حتى يكون صالحاً للاستخدام في دراسات تالية.

مصطلحات الدراسة:

(١) الضغوط النفسية: Psychological Stress

نظراً لأن الضغوط النفسية ظاهرة معقدة، فلم يتفق العلماء والباحثين على تعريف محدد، وما يقدم من تعريفات ما هو إلا محاولة من الباحثين لتوضيح بعض من جوانب ظاهرة الضغوط النفسية (السيد السمدوني، ١٩٩٠: ٢٣٤).

فقد عرفت الضغوط النفسية بأنها: "مجموعة التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية للأزمات والتوترات والظروف الصحية القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد بل أنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المقيدة لها وتترك آثار نفسية سيئة على الفرد" (راوية محمود حسن، ١٩٩٦: ٤٦).

كما عرفت بأنها: "إحساس الفرد بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرته على الملائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة من أفعال تؤدي إلى حالة الإشباع لدى الفرد، ويتوقف ذلك أيضاً على درجة إحساس الفرد وتقديره لهذه الضغوط بل وإدراكه لها والتي تتحدد بعدد من العوامل من داخل الفرد ومن خارجه" (كريمان عويضة منشار، ١٩٩٩: ٣٦٦-٣١٧).

كذلك عرفت بأنها: "مجموعة المواقف التي ترى أنها مثيرة ونعرفها بيننا وبين أنفسنا وبيننا وبين الآخرين على أنها مواقف ضاغطة قائلاً: إن الضاغطة قد يقابلها الإنسان بشكل يومي ومستمر مثل ازدحام المواصلات وغيرها من الأمور التي يقابلها الكائن كل

يوم وتثير لديه الإحساس بالضييق والضغط النفسي وهذه الطائفة من الضواغط نطلق عليها المنغصات اليومية Dally Hassles (سكوت 2000، 2).
كما أن الضغوط تستخدم للدلالة على حاجتين مختلفتين ففي الأولى نشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد والتي تسبب له نوعاً من الضيق والتوتر وضمن هذا الإطار فإنها تشير إلى وجو مصادر خارجية غير مرغوبة والحالة الثانية فإن العبارة تشير إلى ردود الفعل الداخلية والتي تحدث بسبب هذه المصادر أي الشعور غير السار الذي يعطي تسمية الضغوط، وردد الفعل هذه ترتبط بصورة رئيسية بالإدراك الشخصي تجاه هذه المصادر (على عسكر، 2000: 20).

تعقيب الباحثة: من خلال التعرض للتعريفات السابقة فقد وجد أن هناك محاولات عديدة من الباحثين لوضع مفهوم محدد للضغوط ولكن اختلفت هذه التعريفات -وإن اتفقوا في بعض النقاط، لأسباب عديدة منها اختلاف تخصص الباحثين، وكذلك النظرية التي يتبناها كل واحد منهم، فوجد أن راوية محمود (1996) تركز على التراكمات النفسية والوراثية، أما كريمان عويضة (1999) رغم اتفاقها مع وراوية محمود (1996) على أهمية دور البيئة في الضغوط إلا أنها تركز على قدرات الفرد، أما "Scotte, 2000" فقد ركز على موقف الحياة اليومية، في حين أشار علي عسكر (2000) إلي عوامل خارجية تتمثل في البيئة ليتفق فيها مع كل من: (كريمان عويضة، 1999؛ وراوية محمود، 1996)، وعوامل أخرى داخلية، رغم أن معظم التعريفات تركز على الجانب السلبي للضغوط التي تؤدي إلى زيادة سوء التوافق مع البيئة المحيطة، إلا أن للضغوط جوانب إيجابية تؤدي إلى قدر أكبر من التكيف مع الذات والمجتمع ومنها:

- التهيؤ والاستعداد لمواجهة الضغوط.
- الاستفادة من الخبرات الضاغطة السابقة.
- التحسن في النواحي الإدراكية للفرد بإدراك طبيعة الموقف الضاغط.

من هنا تمكنت الباحثة من تعريف الضغوط النفسية إجرائياً بأنها: "مواقف يتعرض لها كبير السن تتطلب منه توافقا معيناً مع نفسه وبيئته حين يتعرض فيها لمطالب تفوق قدرته ويصعب عليه مواجهتها، وبالتالي تعرضه لردود فعل انفعالية وعضوية قد تضعف من تقديره لذاته، وذلك كما يقيسه مقياس الضغوط النفسية بأبعاده التي تتضمن ضغوط (أسريه/علاقات اجتماعيه /اقتصاديه /صحية) المستخدم في الدراسة الحالية".

(٢) كبار السن : Advanced Years

أ- مفهوم كبار السن لغويا :
ورد في المعجم الوجيز شاخ الإنسان شيخاً وشيخوخة . . وهي غالباً عند الخمسين وفوق الكهل ودون الهرم (إبراهيم مذكور، ١٩٩٩ : ٣٥٦).

ب- مفهوم كبار السن في القانون :
ورد مفهوم كبار السن في العديد من القوانين المصرية منها ما يلي :
- كبار السن في قوانين العمل:

تنص المادة رقم (١٨) من قانون رقم ٥٨ لسنة ١٩٨١ بنظام العاملين المدنيين بالدولة بإنهاء الخدمة ببلوغ السن المقررة لترك الخدمة وهي (٦٠) سنة للموظفين (قانون رقم ٥٨ لسنة ١٩٧١) .

ج- مفهوم كبار السن في علم نفس النمو:
تنص المادة رقم (٥٢) من نفس القانون أن كبير السن هو كل رجل أو امرأة لا زوج لها بلغت سن ستون أو خمسة وستون سنة (قانون رقم ٥٢ لسنة ١٩٧١).

د- مفهوم كبار السن في العلوم الاجتماعية:
فقد أطلق كلا من فؤاد أبو حطب وآمال صادق (١٩٩٩ : ٥٠٣) مصطلح العمر الثالث للإنسان أو المرحلة الثالثة في حياة الإنسان على مرحلة الضعف الثاني، بعد مرحلة الرشد أو القوة، كما أكد على أن تراث علم النفس المعاصر يوجد به تسميات كثيرة لهذه المرحلة، فهي الرشد المتأخر Late Adulthood أو الأعمار Aging أو التقدم في السن Elderly أو الشيخوخة Senescence أو ما بعد النضج Post maturity وبعيدا عن اختلاف المصطلحات، فالشيخوخة ليست محض بلوغ عمر زمني معين، بل أن بلوغ الإنسان عمرا زمنيا معينا في أي طور من أطوار الحياة لا يعنى بالضرورة حدوث جميع التغيرات البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية المصاحبة التي يفترض حدوثها في هذا الطور عند الجميع وفي وقت واحد".

ورد مفهوم كبار السن في العديد من العلوم الاجتماعية كعلم الاجتماع وعلم النفس والصحة النفسية والتربية الرياضية .. الخ، وفيما يلي عرضت الباحثة العديد من التعريفات لعديد من المتخصصين وذلك على النحو التالي :

عرف أحمد ذكي بدوي (١٩٨٧ : ١٧) كبير السن بأنه: "الشخص الذي تقدمت به السن والذي يفترض فيه عدم قدرته على العمل".

أما فرج عبد القادر طه (١٩٩٣ : ٤١٩) فقد عرف الفرد كبير السن بأنه: "الفرد الذي يعتبره المجتمع قد وصل مرحلة عمر يترتب عليها مجموعة من الحقوق والواجبات والامتيازات، فالفرد كبير السن في المجتمع المصري هو الفرد الذي وصل إلى سن

المعاش (٦٠ سنة) وبالتالي يعفي من مسؤولياته وواجباته الرسمية، وتعطى له حقوقه وامتيازه التي تكفل له الحياة الكريمة دون أن يطلب منه بذل مزيد من الجهد في هذه السنة "

وقد أشار كل بتروفسكى، وياروتشفسكى (١٩٩٦ : ١٦) إلى أن "سن الكهولة (٦٠-٧٥) - سن الشيخوخة (٧٥-٩٠) وأخيراً سن المعمرين (من ٩٠ فصاعداً)".

عرف محمد عبد الغفار (١٩٩٩ : ٢٦٢) كبير السن بأنه:

- كل من تعدى سن التقاعد (٦٠ أو ٦٥ سنة) حسب القوانين السائدة.

- فرض عليه هذا السن التوقف المفاجئ عن العمل .

- بدايات ضعف أو تدهور الحالة الصحية العامة.

- انعكاس هذه الجوانب على الحالة النفسية والمكانة الاجتماعية للفرد .

أما عبد الفتاح عثمان، على الدين السيد (١٩٩٨ : ٢٠-٢٣) فقد تعرضاً للتعريف

الآتية:

- الشيخوخة العمرية: Old due - To age حيث عرفها بأنها: "تلك الشيخوخة التي

ترتبط فقط ببلوغ السن العمرية المتفق عليها في مجتمع معين على

أنها سن الكبير".

- الشيخوخة الصحية Physical Old Age حيث ذكر أنها: "من المصطلحات التي

ارتبطت بعلم الاجتماع الطبي وتم إطلاقه على كافة حالات السلوك

المرضى التي تشكو العلة والمرضى لضعف أو تدهور الأجهزة

الصحية الحيوية بصرف النظر عن السن والعمر الزمني".

- الشيخوخة الاجتماعية Social Old Age حيث أوضح أنها: "تعبير سوسولوجي يعنى به

صفة الزهد في العلاقات الاجتماعية أو الرغبة في عدم التفاعل

الاجتماعي مع الآخرين مع نزعة نحو التقوق لتجنب المخاطرة مع

درجات من التشكك في الغير والبعد عن المشاركة في المناسبات

الاجتماعية

- الشيخوخة النفسية sociological Old Age حيث أشارا إلى أنه: "مصطلح مجازي

(تقديرى) يطلقه بعد علماء الصحة النفسية على الأنماط من أي

مرحلة سيئة تسود بينها مشاعر اليأس والكآبة وتوقع الموت

والتشاؤم".

عرف عزت حجازي (١٩٩٩ : ١٢٤) كبار السن كفئة إحصائية بأنهم: "السكان الذين

تبلغ أعمارهم ٦٠ عاماً أو تزيد، أما من الناحية الواقعية فإن هناك من يبلغون الشيخوخة

قبل سن الستين، ومن تتأخر الشيخوخة عندهم إلى ما بعد الستين، وللفروق الفردية

والظروف الاجتماعية دور كبير في هذا".

وقد اتفقت سهير أحمد محمد حسن (٢٠٠٠: ١٥) مع التعريف السابق في تحديد العمر الزمني لكبير السنين، حيث عرفت كبير السن بأنه: "الفرد الذي بلغ من العمر ٦٠ عاماً أو أكثر وأصبح يمارس حياته غير مرتبطاً بعملاً رسمياً، ويبدأ مرحلة جديدة من أهم مراحل حياته بما لها من خصائص وسمات فسيولوجية وسيكولوجية واجتماعية وقد يعاني من مشكلات له احتياجات حتى يحتاج إلى من يساعده لتلبية تلك الاحتياجات ومواجهة هذه المشكلات".

أما سوسن عثمان (٢٠٠٣ : ٢١٦) فقد عرفت مرحلة كبار السن بأنها: "حالة من الضعف والقصور الوظيفي لقدرات الإنسان الجسمية أو السلوكية أو العقلية أو الإدراكية مرتبطة بتقدم السن تجعله عاجزاً عن الوفاء باحتياجاته الضرورية للحياة دون مساعدة خارجية".

تعقيب للباحثة: من خلال ذلك العرض يكون قد اتضح أن:

- كبير السن كل من تعدى سن التقاعد (٦٠ أو ٦٥ سنة) حسب القوانين السائدة.
- أصبح يمارس حياته غير مرتبطاً بعملاً رسمياً
- مع تقدم عمره تكون لديه حالة من الضعف والقصور الوظيفي الجسمية أو السلوكية أو العقلية أو الإدراكية بحيث تجعله عاجزاً عن الوفاء باحتياجاته الضرورية للحياة دون مساعدة خارجية.

دراسات سابقة:

تستعرض الباحثة مجموعة من بحوث ودراسات سابقة اهتمت بالضغط النفسي لدى كبار السن، وأثارها علي مستوي صحتهم النفسية:

دراسة: هشام عبد الله (٢٠٠١)، والتي هدفت إلي التعرف على طبيعة واتجاه

العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة (التوجه الانفعالي، التوجه النشط نحو

الوراء، التوجه نحو طلب العون والمساعدة)، كما هدفت إلى معرفة هل يوجد فروق في

أساليب مواجهه الضغوط والشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغيرات النوع والعمر

والمستوى التعليمي، كما هدفت أيضاً إلى معرفة مدى قدرة أساليب مواجهة ضغوط

والحياة كمتغير مستقل على التنبؤ بمستوى الشعور بالوحدة النفسية كمتغير تابع

، وكذلك إلى أي مدى تنبأ بعض المتغيرات الديموجرافية: النوع، العمر، المستوى

التعليمي دون غيرها بظهور الوحدة النفسية لدى كبار السن. تكونت العينة من ١١٠

كبيراً في السن تراوحت أعمارهم بين ٦٠-٨٦ سنة. شملت أدوات الدراسة: مقياس الوحدة

النفسية. من أهم ما توصلت إليه نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين

الأساليب الايجابية للمواجهة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى كبار السن، وتشير

النتائج أيضاً إلى أن الكبير في السن أكثر معاناة من الشعور بالوحدة النفسية عن كبار

السن الرجال، كما أن كبار السن الأكبر سنا ٧٠ سنة فأكثر هم أكثر شعورا بالوحدة النفسية من أقرانهم الأصغر سنا.

دراسة سافيكو وآخرين (savikko، et.al (٢٠٠٦)، والتي هدفت إلى تحديد الأسباب المؤدية للوحدة النفسية لدى مجموعة من كبار السن من خلال كتابة تقارير ذاتية عنهم. تكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية قوامها ٦٧٨٦ كبيرا في السن ممن تتراوح أعمارهم بين ٦٥-٧٥ سنة. شملت أدوات الدراسة: مقياس للشعور بالوحدة النفسية للمسنين، التقارير الذاتية للمسنين. كشفت نتائج الدراسة عن أن أسباب الوحدة النفسية هي (المعيشة المفردة داخل المنزل، انخفاض المستوى التعليمي والاقتصادي، تأثير الحالة الصحية، فقد الزوج، نقص الأصدقاء).

دراسة: شنر، لوهمان Schnurr & Lohman (٢٠٠٨)، والتي هدفت إلى التعرف على العوامل الضاغطة المرتبطة بالعنف ومدى تأثير هذه العوامل في تقليل أو زيادة العنف الأسرى. تكونت عينة الدراسة من (٧٦٥) من الأمريكيين من مجموعات عرقية مختلفة، والإناث الأمريكيات من أصل إفريقي والذكور من أصل إسباني. شملت أدوات الدراسة: مقياس العنف الأسري، ومقياس الضغوط النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع سلوك العنف لدى الذكور أكثر من الإناث وانخفاض التوافق النفسي لديهم نتيجة لضغوط البيئة المحيطة بهم، كما أوضحت النتائج أن زيادة الضغوط يؤدي إلى زيادة سلوك العنف لدى هؤلاء، كما يؤدي إلى خفض الكفاءة الاجتماعية لديهم. كما أشارت إلى وجود بعض الاضطرابات السلوكية وبعض المشكلات والضغوط في حياتهم، كما أكدت على أهمية المحيط الأسري العام الذي يؤثر تأثيراً إيجابياً أو سلبياً عليهم.

دراسة: إيمان أحمد محمد علي أبو النور (٢٠٠٩)، والتي هدفت إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه برنامج في الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة عين شمس، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية فيما بين (١٨ - ٢١) سنة، تم توزيعهم بالتساوي على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وقد اشتملت كل مجموعة على (٢٠) طالبا وطالبة بالتساوي. شملت أدوات الدراسة: مقياس للأفكار اللاعقلانية، ومقياس للضغوط النفسية. من أهم ما أكدت نتائج الدراسة عليه أن استخدام الأفكار اللاعقلانية قد يكون السبب وراء انتشار الضغوط النفسية لديهم.

كما اجري ماتياس وآخرون Matias M. Pulopulos (٢٠١٣) دراسة هدفت للإجابة على تساؤل هل الإجهاد الحاد يُضعف استرجاع الذاكرة الطويل المدى لدى الناس كبار السن. تكونت العينة من (٧٦) مشاركا، من عمر (٥٦ - ٧٦) سنة، (٣٨ رجلا و٣٨

امرأة) عرضوا لضغوط نفسية اجتماعية حادة شملت أدوات الدراسة: مقياس للضغوط النفسية والاجتماعية لدي كبار السن، مقياس استرجاع الذاكرة طويلة المدى. أظهرت النتائج أن زيادة نسبة الكوتيزون دافعها زيادة الإجهاد يضعف من الذاكرة طويلة المدى لدي الشباب ، وهذا التأثير لم يُدرَس في الناس الأكبر سنًا؛ بعض النتائج تقترح بأن هناك متغيرات مثل العمر تؤثر في الدماغ يُمكن أن يؤثر على العلاقات بين الإجهاد الحاد ، ونسبة الكوتيزون وذاكرة في الناس الأكبر سنًا. كما أن هناك نقصان متعلق بعمر المُستقبلات في الدماغ، كذلك تغيرات وظيفية في لوزة الأميغدالا التي تتحكم في العقل الواقعي للإنسان كبير السن.

تعقيب: من خلال عرض هذه المجموعة من الدراسات يكون قد اتضح أن :

- تحديد الضغوط النفسية والمشكلات الناتجة عنها الخاصة بكبار السن يعتمد اعتمادا كليا علي أدوات سيكومترية مقننة.
- كذلك أن هذه الأدوات السيكومترية قد كشفت عن من مدي الحاجة لعديد من الأدوار لمواجهة هذه الضغوط النفسية.
- يعاني المسنين من مشكلة حياتية متعددة نتيجة تعدد الضغوط التي تواجههم.

إجراءات الدراسة:

١- عينة الدراسة :

تتكون عينة الدراسة من (٤٠) مسنة من المسنات النزيلات بدور رعاية المسنين بمحافظة القاهرة، ممن تتراوح أعمارهم الزمنية من (٦٠ : ٦٥) سنة.

٢- وصف مقياس الضغوط النفسية لكبار السن :

قامت الباحثة بإعداد مقياس الضغوط النفسية لكبار السن ؛ بهدف تحديد مستوى الضغوط النفسية لكبار السن بأبعاده المختلفة بطريقة فردية أو جماعية، ويشتمل هذا المقياس علي أربعة أبعاد فرعية ، تقيسه (٤٠) عبارة ، وهذه الأبعاد كما يلي :

البعد الأول: ضغوط أسرية.

البعد الثاني: ضغوط العلاقات الاجتماعية.

البعد الثالث: ضغوط اقتصادية.

البعد الرابع: ضغوط صحية.

٣- إجراءات تصميم المقياس للباحثة:

مر إعداد المقياس بالخطوات التالية:

(١)- الإطلاع على الكتابات النظرية والتراث السيكلوجي الخاصة بالضغوط النفسية عامة و الضغوط النفسية لدي كبار السن خاصة .

(٢) - قامت الباحثة بإجراء مسح للبحوث و الدراسات العربية و الأجنبية التي تناولت الضغوط النفسية، ومن خلال هذه الدراسات استطاعت الوصول إلى عدد من المقاييس التي استخدمت في قياس مستوى الضغوط النفسية منها علي سبيل المثال لا الحصر:

- مقياس الضغوط النفسية: إعداد شنر، لوهمان Schnurr & Lohman (٢٠٠٨) .
- مقياس الضغوط النفسية: إعداد/ إيمان أحمد محمد علي أبو النور (٢٠٠٩) .
- مقياس الضغوط النفسية والاجتماعية إعداد/ ماتياس وآخرون Matias M. Pulopulos (٢٠١٣) .

لقد أفادت هذه المقاييس الباحثة في التعرف على المؤشرات الرئيسية التي يمكن الاعتماد عليها في تصميم المقياس؛ ومن خلال ذلك تم التوصل إلى عدد من الأبعاد الرئيسية الخاصة بالضغوط النفسية.

(٣)- تم التحديد الإجرائي لكل بعد علي حدة، ثم صياغة مجموعة من العبارات التي يمكن أن يقيسها هذا البعد؛ وراعت الباحثة أن تكون صياغة العبارات مرتبطة بكل بعد في صورة مبسطة وسهلة وذات لغة مفهومة.

(٤)- ثم قامت الباحثة بالخطوات التالية:

- ◆ تحديد الهدف العام من المقياس في التعرف على مستوي الضغوط النفسية لدي كبار السن
- ◆ تحديد أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدي كبار السن.
- ◆ تصميم عدد من العبارات التي تتناسب مع الأبعاد .
- ◆ الإجراءات لكل بعد من أبعاد مقياس الضغوط النفسية لدي كبار السن، مع الاستعانة ببعض العبارات من المقاييس التي تم ذكرها من قبل.

(٥)- ثم قامت الباحثة باستطلاع رأي عدد من أساتذة الجامعة في تخصصات علم النفس

والتربية الخاصة والصحة النفسية، حيث تم تقديم العبارات لهم مع تحديد خمسة أبعاد

أساسية مشتملة علي التعريفات الإجرائية لكل بعد علي حدة، وهذه الأبعاد الوجه

التالي: مهارة (الضغوط الأسرية- ضغوط العلاقات الاجتماعية – الضغوط الاقتصادية

– الضغوط الصحية)، وذلك للحكم على عبارات المقياس من حيث:

- . مدى مناسبة العبارات في قياس ما صمم المقياس من أجله.
- . مدى ارتباط العبارة بالبعد من حيث المضمون و الصياغة وسهولة المعنى .
- . إضافة أي عبارات يراها المحكم لها ارتباط بالبعد ولم يرد ذكرها في العبارات، وذلك لإجراء التعديلات المناسبة حتى يصبح المقياس صالحا للتطبيق.

وقد أسفرت هذه الخطوة عن موافقة المحكمون علي جميع عبارات المقياس في الأبعاد الأربعة، لذا فسيتم الإبقاء عليها جميعا.

٤- نتائج الدراسة:

نتائج المرحلة الأولى لتعديل المقياس :

لم تجر الباحثة في هذه المرحلة تحليلات إحصائية، ولكن تم إجراء بعض التعديلات بناء علي مقترحات مجموعة المحكمين الذين ساهموا في هذه المرحلة، ولقد أسفرت هذه الخطوة عن التالي :

تعديل في صياغة بعض العبارات (٣- ٨- ١١- ١٦- ٢٢- ٢٧).

ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته هذه على عينة قوامها (٢٠) من كبار السن ممن تتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٦٠ - ٦٥) سنة والمشابهين تماما لمجتمع البحث الأصلي كعينة استطلاعية ؛ وكان الهدف من ذلك :

- تعديل بعض العبارات من حيث صياغتها اللغوية.
- تدوين أي ملاحظات أو استفسارات من قبل كبار السن للاستفادة منها في إجراء التعديلات اللازمة للمقياس.

وبهذه الكيفية تأكدت الباحثة أن كل العبارات التي اشتمل عليها المقياس هي عبارات موضوعية وممثلة للبعد. وعلى ذلك فان عبارات المقياس تم توزيعها كالتالي:

أ- بعد الضغوط الأسرية: يتكون من (٢٠) عبارة، وأرقام عبارته (١-٥-٩-١٣-١٧-٢١-٢٥-٢٩-٣٣-٣٧).

ب- بعد ضغوط العلاقات الاجتماعية: يتكون من (٢٠) عبارة، وأرقام عبارته (٢-٦-١٠-١٤-١٨-٢٢-٢٦-٣٠-٣٤-٣٨).

ج- بعد الضغوط الاقتصادية: يتكون من (٢٠) عبارة، وأرقام عبارته (٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣١-٣٥-٣٩).

د - بعد الضغوط الصحية: يتكون من (٢٠) عبارة، وأرقام عبارته (٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣٢-٣٦-٤٠).

عبارات المقياس وضعت على تدرج ثلاثي بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة بإحدى الاستجابات: دائما - أحيانا- نادرا.

ثم أعدت الباحثة مفتاحا خاصا لتصحيح المقياس؛ فقد أعطي لكل استجابة من هذه الاستجابات الثلاث وزنا، بحيث تعطي الاستجابة (٣) درجات على دائما، و(٢) درجتان علي أحيانا، و(١) درجة على نادرا.

نتائج المرحلة الثانية لتعديل المقياس :

- التحقيق من الصدق و الثبات، حيث قامت الباحثة بما يلي:

أ - صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق المحكمين، وصدق

الاتساق الداخلي.

- صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والتربية الخاصة الصحة النفسية ، بلغ عددهم (١٠) محكمين وبناء على توجيهاتهم تم تعديل في صياغة بعض العبارات، والجدول التالي يوضح معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات المقياس.

جدول (١)

معاملات الاتفاق بين المحكمين لعبارات مقياس الضغوط النفسية لكبار السن (ن = ١٠)

نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	عدد مرات الاتفاق	رقم العبارة
%٩٠	٩	٣١	%١٠٠	١٠	٢١	%١٠٠	١٠	١١	%١٠٠	١٠	١
%١٠٠	١٠	٣٢	%١٠٠	١٠	٢٢	%٩٠	٩	١٢	%٩٠	٩	٢
%١٠٠	١٠	٣٣	%٩٠	٩	٢٣	%١٠٠	١٠	١٣	%٩٠	٩	٣
%٩٠	٩	٣٤	%١٠٠	١٠	٢٤	%٩٠	٩	١٤	%٨٠	٨	٤
%١٠٠	١٠	٣٥	%٩٠	٩	٢٥	%٩٠	٩	١٥	%١٠٠	١٠	٥
%٩٠	٩	٣٦	%٩٠	٩	٢٦	%١٠٠	١٠	١٦	%٩٠	٩	٦
%١٠٠	١٠	٣٧	%١٠٠	١٠	٢٧	%٩٠	٩	١٧	%١٠٠	١٠	٧
%١٠٠	١٠	٣٨	%٩٠	٩	٢٨	%٨٠	٨	١٨	%١٠٠	١٠	٨
%١٠٠	١٠	٣٩	%٩٠	٩	٢٩	%١٠٠	١٠	١٩	%١٠٠	١٠	٩
%٩٠	٩	٤٠	%٨٠	٨	٣٠	%٩٠	٩	٢٠	%٩٠	٩	١٠

يتضح من الجدول السابق أن نسب اتفاق السادة المحكمين على عبارات المقياس تراوحت بين ٨٠% : ١٠٠% ، وبالتالي سوف يتم الإبقاء على جميع عبارات المقياس.

- الاتساق الداخلي: Internal Consistency

قامت الباحثة بإيجاد التجانس الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد على كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٢)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الضغوط النفسية لكبار السن (ن = ٤٠)

الضغوط الصحية		الضغوط الاقتصادية		ضغوط العلاقات الاجتماعية		الضغوط الأسرية	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٤٨٥	٤	٠.٤٤٢	٣	٠.٣٨٧	٢	٠.٤٧٣	١
٠.٣٩١	٨	٠.٤٥٧	٧	٠.٤١١	٦	٠.٥٣٢	٥
٠.٤٤٢	١٢	٠.٥٤٩	١١	٠.٤٩١	١٠	٠.٤٩٦	٩
٠.٤٤٧	١٦	٠.٤١١	١٥	٠.٤٩٨	١٤	٠.٤٥٦	١٣
٠.٤٨٦	٢٠	٠.٥٠٥	١٩	٠.٤٥٣	١٨	٠.٥٣١	١٧
٠.٤٢٧	٢٤	٠.٤٧٣	٢٣	٠.٤٠٥	٢٢	٠.٣٤٥	٢١
٠.٣٥٩	٢٨	٠.٥٧٢	٢٧	٠.٥٢٠	٢٦	٠.٤٨١	٢٥
٠.٥٤٩	٣٢	٠.٤٢١	٣١	٠.٥٣٦	٣٠	٠.٥٠٦	٢٩
٠.٣٧٥	٣٦	٠.٤٠٣	٣٥	٠.٥٠٦	٣٤	٠.٤٧٣	٣٣
٠.٤٠٦	٤٠	٠.٥١٦	٣٩	٠.٥٩٨	٣٨	٠.٥٢١	٣٧

مستوى الدلالة عند (0.01) ، $0.257 = (0.05)$ ، $0.197 = (0.05)$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) .

ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد على الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣)

معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس والدرجة الكلية

(ن = ١٠٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الضغوط الأسرية	٠.٧٠١
ضغوط العلاقات الاجتماعية	٠.٦٥٤
الضغوط الاقتصادية	٠.٥٩٣
الضغوط الصحية	٠.٦٣٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) .

ب - ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا - كرونباخ، وطريقة إعادة تطبيق المقياس بفواصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ وطريقة إعادة تطبيق المقياس

إعادة التطبيق (ن = ٤٠)	ألفا كرونباخ (ن = ١٠٠)	الأبعاد
٠.٨٢٣	٠.٨١١	الضغوط الأسرية
٠.٨١٠	٠.٨٠٧	ضغوط العلاقات الاجتماعية
٠.٧٦٦	٠.٧٤٥	الضغوط الاقتصادية
٠.٨٠٤	٠.٨٠٣	الضغوط الصحية
٠.٨٥٣	٠.٨٤٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يجعلنا نثق في ثبات المقياس.

٥- تفسير النتائج:

بعد أن تمت التعديلات في صياغة بعض عبارات مقياس الضغوط النفسية لكبار السن، أخضعت الأداة لدراسة متأنية للتحقق من صلاحيتها السيكمترية وبخاصة صدقها وثباتها، وقد أظهرت نتائج الصدق والثبات أن جميع قيم معاملات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يجعلنا نثق في صدق وثبات المقياس في كفاءته في قياس الضغوط النفسية لكبار السن ومن ثم إمكانية وضع برامج إرشادية وتدريبية لخفض مستواها، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة كل من: شمر، لوهمان Schnurr & Lohman (٢٠٠٨)؛ إيمان أحمد محمد علي أبو النور (٢٠٠٩)؛ التي هدفت إلي التعرف على أهم الضغوط التي يعاني منها كبار السن ووضع برامج لمواجهتها.

٦- توصيات الدراسة:

بناء على ما سبق من نتائج، يمكن القول بأننا بصدد أداة صالحة للاستخدام، بحيث يمكن الاستفادة منها في مجالات عديدة أهمها ما يلي:

- التقويم والقياس النفسي.
- عملية الإرشاد والتدريب للمستويات المرتفعة من الضغوط النفسية لكبار السن.
- تقويم برامج الإرشاد والتدريب لخفض الضغوط النفسية لكبار السن.

المراجع:

١. إبراهيم مذكور (١٩٩٩): المعجم الوجيز، القاهرة، مجمع اللغة العربية.
٢. أحمد ذكى بدوى (١٩٨٧): معجم مصطلحات الرعاية والتنمية الاجتماعية، بيروت، دار الكتب اللبناني، ص ١٧.
٣. احمد عبد الفتاح (٢٠٠٤) : الفروق بين الاضطرابات النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين بدور الرعاية فى ضوء اختلاف الظروف الخاصة بهم، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة الأزهر.
٤. السيد السمدونى (١٩٩٠): إدراك المتفوقين عقلياً والاحترق النفسي في الفصل المدرسي: "بعض المتغيرات النفسية والبيئية"، المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس، القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
٥. إيمان أحمد محمد علي أبو النور (٢٠٠٩): فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض الضغوط النفسية لدي عينة من الشباب الجامعي وعلاقته بتحقيق الذات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بني سويف.
٦. بتروفسكى ، ياروشفكى (١٩٩٦) : معجم علم النفس المعاصر، ترجمة: حمدي عبد الجواد ، عبد السلام رضوان، القاهرة، دار العالم الجديد .
٧. راوية محمود حسن (١٩٩٦): النموذج النسبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، العدد (٣٩)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٨. سهير أحمد محمد حسن (٢٠٠٠): احتياجات المسنين ومتطلباتهم في ضوء تحديات الألفية الثالثة رؤية مستقبلية، بحث منشور، المؤتمر العربي الأول لرعاية المسنين، مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين، جامعة حلوان ، الجزء الثاني، ص ١٥-٣٢ .
٩. سوسن عثمان (٢٠٠٣) : نادي المسنين بالجمعية المصرية لتدعيم الأسرة الواقع والمأمول، مؤتمر المرأة المسنة في العالم العربي الواقع والمأمول، جامعة حلوان، في الفترة من ١٢ / ١٤ أكتوبر ص ص ٢١٥ - ٢٢٧ .
١٠. عبد الفتاح عثمان، على الدين السيد (١٩٩٨): الخدمة الاجتماعية مع الفئات الخاصة الشيخوخة والمسنين، القاهرة، مكتبة عين شمس .
١١. عزت حجازي (١٩٩٩): خطة العمل للمسنين، ورقة عمل، القاهرة، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، المؤتمر السنوي الأول، ص ١٢٤ .

١٢. على عسكر (٢٠٠٠): معلمي الروضة وأساليب مواجهتها للضغوط المهنية والحياتية، المؤتمر العلمي السنوي، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة.
١٣. فؤاد أبو حطب، آمال صادق (١٩٩٩): نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلي مرحلة المسنين، ط ٤، القاهرة، مكتبة الأنجلو .
١٤. فرج عبد القادر طه (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الكويت، دار سعاد الصباح.
١٥. كريمان عويضة منشار، (١٩٩٩): الضغط النفسي في علاقته بدفاعي الإنجاز والتواد لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ١٠، السنة السابعة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
١٦. محمد رشدي (٢٠٠٣) : مشكلات المسنين مع تصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها ، المؤتمر الإقليمي العربي الثالث لرعاية المسنين (الجودة الشاملة في رعاية المسنين) في الفترة من ٢٧ - ٢٨ أكتوبر ، جامعة حلوان ، القاهرة : ص ص ١٢٥ - ١٥٨ .
١٧. هشام إبراهيم عبد الله (٢٠٠١). العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من كبار السن، المؤتمر السنوي الثامن لمركز الإرشاد النفسي من ٦-٤ نوفمبر ، جامعة عين شمس، ص ص ٣٥٥-٣٦٩.
18. Matias M. Pulopulos, Mercedes Almela, Vanesa Hidalgo, Carolina Villada, Sara Puig-Perez, Alicia Salvador(2013):[Acute stress does not impair long-term memory retrieval in older people](#), Neurobiology of Learning and Memory, Volume 104, September 2013, Pages 16-24.
19. Savikko , Niina; Routasalo , Pirkk ;Tilvis ,,Reijo. S;Strandberg . timo (2006): Loss of parents in Childhood . Associations with Depression loneliness , and Attitudes to wards life in older linnish people, International Journal of older people nursing . vol13.
20. Schnur, M, Lohman,B (2008): How Much School Matter? "An Examination Of Adolescent Dating Vidence Perpetration", Journal Of Youth And Adolescence, Vol(37),Pp.266-283.
21. Scotte Oddie (2000): Coping With Stress And Health Psychology.1.(1) , mars .,p.p .17-24.

ملحق (١)
أسماء السادة المحكمين على مقياس الضغوط النفسية لكبار السن

م	الاسم	الوظيفة
١.	أ.د/ أسماء السرسى	أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة – جامعة عين شمس
٢.	د.إيمان فوزى شاهين	أستاذ مساعد الصحة النفسية بكلية التربية جامعة عين شمس.
٣.	أ.د/ حسام الدين عزب	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة عين شمس
٤.	أ.د/سعد عبد الرحمن	أستاذ علم النفس الاجتماعي بكلية البنات – جامعة عين شمس
٥.	أ.د/ سعدية بهادر	أستاذ علم النفس بمعهد الدراسات العليا للطفولة – جامعة عين شمس
٦.	أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة عين شمس
٧.	أ.د/ كريمان بدير	أستاذ بقسم تربية الطفل بكلية البنات – جامعة عين شمس
٨.	أ.د/ محمد إبراهيم عيد	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية – جامعة عين شمس
٩.	أ.د. محمد السيد عبد الرحمن	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق.
١٠.	أ.د/ نبيل حافظ	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية – جامعة عين شمس

ملحق (٢)
مقياس الضغوط النفسية لكبار السن

إعداد
نجلاء أحمد شعبان مبارك
٢٠١٤/٢٠١٥ م

هذه البيانات تحاط بالسرية ولا تستخدم إلا في أغراض
البحث العلمي

أولاً: تعليمات المقياس:

عزيزتي الفاضلة:

كثيراً ما يتعرض كل منا للعديد من الضغوط سواء (أسرية، أو في العلاقات
الاجتماعية، أو اقتصادية، أو صحية) والمطلوب :

- ١- أن تجيبي علي العبارات التالية بما ينطبق عليك:
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بشدة فضع علامة (X) أمام العبارة (دائماً) .
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فضع علامة (X) أمام العبارة (أحياناً) .
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة ضعيفة فضع علامة (X) أمام العبارة (نادراً)
- ٢- الإجابة علي كل العبارات ، فلا تترك عبارة دون إجابة ، فلا توجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة .

ثانياً: بيانات شخصية :

٢- السن :

١- الاسم :

٣- اسم دار الرعاية :

عبارات مقياس الضغوط النفسية لكبار السن

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
١.	العلاقات بين أسرتي متوترة.			
٢.	أشعر بأن جيراني يتمنون لي السوء.			
٣.	أجد صعوبة في شراء احتياجاتي الأساسية.			
٤.	أشعر بقلق عند مرضي.			
٥.	أشعر بحالة من عدم الاحترام بين أفراد الأسرة.			
٦.	أشعر بأن زميلاتي لا يحترموني.			
٧.	أعاني من كثرة المشكلات مع أبنائي بسبب النواحي المادية.			
٨.	أشعر بعدم اهتمام أبنائي بحالتي الصحية.			
٩.	يعاملني أبنائي بقسوة.			
١٠.	أشعر بكرهية زميلاتي لي.			
١١.	أحسد الأغنياء علي ما لديهم.			
١٢.	لا يهتم أبنائي بتوفير المناخ الصحي.			
١٣.	أشعر بضعف في الترابط بين أفراد الأسرة.			
١٤.	أشعر بحالة من عدم الانسجام مع زميلاتي بالمؤسسة.			
١٥.	أشعر بعدم الرضا عن أحوالي المادية.			
١٦.	أتوهم بأنني مصاب بأمراض كثيرة.			
١٧.	أشعر بتباعد بيني وبين كل أفراد الأسرة.			
١٨.	أكرة زميلاتي اللاتي لا يتحدثن معي.			
١٩.	أشعر بالخجل من مستوي الاقتصادي.			
٢٠.	كلما أسمع عن مرض جديد أشعر بأنني سوف أصاب به.			
٢١.	أشعر بالتفرقة في المعاملة داخل أو بين أفراد أسرتي.			

			٢٢. أشعر بحالة من عدم القبول وسط زميلاتي.
			٢٣. أخفي حقيقة وضعي المادي عن من حولي.
			٢٤. أخشي العدوى لذا أبتعد عن الاختلاط بالآخرين.
			٢٥. أشعر بعدم أهميتي داخل أسرتي .
			٢٦. أشعر دائما أنني بمفردي.
			٢٧. أشعر برغبة جامحة في امتلاك كل ما أراه.
			٢٨. أشعر بسوء الهضم من وقت إلي آخر.
			٢٩. أسرتي لا تثق بي.
			٣٠. لدي رغبة الانتقام من كل من يضايقني.
			٣١. أشعر بالضيق لعدم تلبية احتياجاتي المادية.
			٣٢. افقد شهيتي للطعام.
			٣٣. يبتابني شعور بالضيق كلما أكون في منزل الأسرة.
			٣٤. أشعر بتعالي زميلاتي علي.
			٣٥. أشعر بالقلق تجاه مستواي المادي.
			٣٦. أخشي تفاقم مرضي أو سوء حالتي الصحية.
			٣٧. أشعر بأن أسرتي لا تهتم برأيي.
			٣٨. لدي شعور بعدم جدوى الأنشطة بالمؤسسة.
			٣٩. أخجل من ملابسي ومظهري العام أمام زميلاتي.
			٤٠. أشعر بزيادة دقات قلبي ورعشة في جسمي عندما أسمع عن أن أحدا قد أصيب بمرض معدي