

العنوان:	مشكلات كبار السن في الأردن وبناء برنامج تدريبي لمساعدتهم على التكيف مع تلك المشكلات
المؤلف الرئيسي:	النوايسة، سميا جميل عوض
مؤلفين آخرين:	ملكوش، رياض يعقوب(مشرف)
التاريخ الميلادي:	2006
موقع:	عمان
الصفحات:	1 - 176
رقم MD:	572756
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة دكتوراه
الجامعة:	جامعة عمان العربية
الكلية:	كلية الدراسات التربوية العليا
الدولة:	الاردن
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	المسنون ، المشكلات الاجتماعية ، البرامج التدريبية
رابط:	<a href="https://search.mandumah.com/Record/572756">https://search.mandumah.com/Record/572756</a>

الملاحق

## ملحق (1)

### ( مقياس مشكلات كبار السن )

أخي المستجيب/ أختي المستجيبة

تعتبر مرحلة الشيخوخة إحدى أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان خلال حياته، وكغيرها من المراحل، تحمل أشكالاً من التحديات والمشاكل المختلفة التي يواجهها كبار السن بطرق تكيف مختلفة، وفيما يلي فقرات تتضمن بعضاً من هذه المشكلات، لذا أرجو التلطف بالإجابة عن الأسئلة الموجودة في الصفحة الأولى، ثم قراءة الفقرات في الصفحات التالية قراءة جيدة ووضع إشارة (X) في إحدى الخانات الموجودة إزاء كل فقرة، وفقاً لدرجة موافقتك أو اعتراضك على العبارة، والمهم هو أن تعبر عن رأيك بصراحة، علماً بأنه لا توجد إجابة واحدة صحيحة أو خاطئة، وإنما الإجابة تعبر عن حالتك فيما يتعلق بموضوع الفقرة.

عزيزي المستجيب/ عزيزتي المستجيبة ... أرجو الإجابة عن جميع الأسئلة والفقرات علماً بأن المعلومات التي ستقدمها بها، ستعامل بسرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم ومقدرة لكم ثمين وقتكم..

أولاً: المعلومات الأولية

لطفًا، ضع إشارة X داخل المربع الذي يمثل إجابتك :

- 1- الجنس  أنثى  ذكر
- 2- الحالة الاجتماعية  متزوج  أعزب  أرمل  مطلق
- 3- هل لديك أبناء  نعم  لا
- 4- طريقة السكن  وحده  مع أسرته  مع أحد أبنائه  غير ذلك
- 5- هل تتقاضى راتب تقاعد (أو ضمان)  نعم  لا
- 6- هل تمارس عملاً (مهنة) ما حالياً :  نعم  لا
- 7- الحالة المادية (الوضع الاقتصادي) :  غني الحال  أعلى من متوسطة  متوسط الحال  فقير الحال
- 8- أسكن في  مدينة  مركز لواء  قرية
- 9- المستوى التعليمي  جامعي فما فوق  دبلوم  ثانوية عامة  تعليم ابتدائي أو إعدادي  لا أستطيع القراءة والكتابة.
- 10- الديانة  مسلم  مسيحي.

## ثانياً: مقياس مشكلات كبار السن

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1.	غالباً ما أكون مريضاً.					
2.	أجد رغبة في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية					
3.	أجد تسلية ببرامج التلفاز					
4.	أشعر بالارتياح عند مزاولة الصلاة.					
5.	أجد صعوبة في الحوار مع الآخرين					
6.	أمارس هواية المطالعة لقضاء وقت الفراغ.					
7.	غالباً أشعر بالوحدة					
8.	كثيراً ما يضايقني ضعف بصري.					
9.	أجادل كثيراً					
10.	لدي صعوبة في فهم ما أقرأه أو أسمعه					
11.	كثيراً ما أكون قلقاً					
12.	أجد صعوبة في تمييز الأماكن.					
13.	لا أميز الألوان كما في السابق رغم أنني أراها جيداً.					
14.	غالباً ما أتحكم بعملية الإخراج بصعوبة					
15.	أخاف من المستقبل والمجهول					
16.	غالباً لا يثق بي الآخرون.					
17.	لم أعد قادراً على اكتساب خبرات جديدة					
18.	أشعر بالضيق لفقدان تأثيري على أفراد أسرتي					
19.	أعاني صعوبة تمييز أقاربي لا سيما الصغار منهم					
20.	أعاني من أمراض تتعلق بضغط الدم					
21.	أغضب بسرعة					

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
22.	في كثير من القضايا لا أتصرف بحكمة					
23.	أحياناً لا أستطيع تحمل الصيام					
24.	أعاني من النسيان					
25.	أعتقد أنه ليس في حياتي ما يجعلني مبهتاً					
26.	غالباً لا أفضل قضاء وقت فراغي مع من هم من غير جيلي.					
27.	لدي أيام مستمرة خاصة في المفاصل					
28.	لا يعاملني الآخرون بلطف					
29.	يضايقني عجزني في حل كثير من المشكلات التي تواجهني					
30.	يتضاءل عدد أصدقائي					
31.	بصعوبة اتخذ قرارات تخصني					
32.	لست راضياً عن معاملة الآخرين لي					
33.	على الأغلب يتعبني صعود السلم (الدرج) أو المشي					
34.	لدي عمل يناسبني ويساعدني مادياً					
35.	أحس أنني غير قادر على تركيز انتباهي					
36.	أحس أنني عالة على أسرتي					
37.	أبنائي يسمحون لي بالاشتراك في اتخاذ قرارات تهتم حياتهم.					
38.	يتجاهلني أفراد أسرتي					
39.	كثيراً ما يضايقني انتشار التجاعيد في وجهي					
40.	غالباً لا أستطيع شراء جميع الأدوية التي أحتاجها					
41.	أعتقد أنني دائماً على صواب					
42.	غالباً ما أعاني من الأرق					

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
43.	توجد حدائق عامة قريبة من سكني					
44.	أشعر بالخسارة عند التصدق أو دفع الزكاة.					
45.	مرتب التقاعد (أو الدخل الذي أحصل عليه بأي شكل) لا يكفيني					
46.	غالباً ما أعاني آلاماً في المعدة					
47.	هناك من يعيد الطمأنينة لنفسي.					
48.	أستطيع أداء فريضة الحج.					
49.	أبكي لأتفه الأسباب					
50.	أعاني من مرض السكري					
51.	لدي حاجة للوعظ الديني					
52.	أنسى الكثير من مواعيدي					
53.	يضايقني عدم طاعة أبنائي أو القريبين مني					
54.	أشكّل عبئاً مالياً على أسرتي.					
55.	أخاف من الموت					
56.	أشعر بأنه ليس لي دور في الحياة					
57.	يضايقني ضعف سمعي					
58.	أبدو متقلب المزاج					
59.	الناس لا يفهمونني					
60.	لدي مشاكل في القلب.					
61.	يزورني أقاربي					
62.	تضايقني إحالتي على التقاعد					
63.	أشك فيمن حولي					
64.	يتكرر لدي الصداع في اليوم أكثر من مرة.					
65.	يمكنني قضاء وقت فراغي في أماكن ترفيهية مناسبة					

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
.66	تتاح لي فرص التدريب المهني					
.67	غالباً أجد صعوبة في مضغ الطعام					
.68	يكفيني دخلي الشهري					
.69	أرى في نظرة الآخرين لي عطفاً وشفقة.					
.70	لدي حساسية من بعض الأطعمة والروائح					
.71	غالباً ما أعاني من وقت فراغ كبير في حياتي					
.72	استطيع أن أتصرف بحكمة في أموالي					
.73	أحس أن الله لن يغفر لي.					



## ملحق (2)

### مقياس التكيف مع المشكلات

أخي المستجيب/ أختي المستجيبة

تعتبر مرحلة الشيخوخة إحدى أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان خلال حياته، وكغيرها من المراحل، تحمل أشكالاً من التحديات والمشاكل المختلفة، التي يواجهها كبار السن بطرق تكيف مختلفة، وفيما يلي فقرات تتضمن بعضاً من أنماط التكيف التي يسلكها كبار السن في مواجهة المشكلات المختلفة، لذا أرجو التلطف بالإجابة عن الأسئلة الموجودة في الصفحة الأولى، ثم قراءة الفقرات في الصفحات التالية قراءة جيدة ووضع إشارة (X) في إحدى الخانات الموجودة إزاء كل فقرة، وفقاً لدرجة موافقتك أو اعتراضك على العبارة، والمهم هو أن تعبر عن رأيك بصراحة، علماً بأنه لا توجد إجابة واحدة صحيحة أو خاطئة، وإنما الإجابة تعبر عن حالتك فيما يتعلق بموضوع الفقرة.

عزيزي المستجيب/ عزيزتي المستجيبة ... أرجو الإجابة عن جميع الأسئلة والفقرات علماً بأن المعلومات التي ستدلي بها، ستعامل بسرية تامة ولأغراض البحث العلمي فقط.

شاكراً لكم حسن تعاونكم ومقدرة لكم ثمين وقتكم..

## مقياس التكيف مع المشكلات

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1.	يزعجني قول الآخرين بأنني لا أستطيع تمشية أموري العائلية أو الشخصية.					
2.	أقوم بالفحص الدوري للكشف عن صحتي.					
3.	أحدث نفسي بأن الشيخوخة مرحلة طبيعية لا يمكن تغييرها.					
4.	التمس للآخرين أعذاراً عندما أشعر بمضايقاتهم لي.					
5.	أشغل بعضاً من وقت فراغي بالعبادة والتأمل .					
6.	أسعى لفهم حقيقة حالتي الصحية، ولا أتهرب منها.					
7.	أسجل مواعيدي واحتفظ بها حتى لا أنساها					
8.	أشغل بعضاً من وقت فراغي بقراءة الكتب والمجلات والصحف					
9.	أنكر حقيقة الموت والبعث والنشور					
10.	أتجنب القيام بأعمال عضلية كثيرة في الوقت الواحد.					
11.	أحاول أن أخرج وأجلس مع الآخرين عند الشعور بالوحدة					
12.	أسعى لتنفيذ مشاريع جديدة ممكنة.					
13.	أشغل بعضاً من وقت فراغي بمشاهدة التلفاز					
14.	أصلي وأتوجه إلى الله عند الشعور بالافتقار					
15.	أتناول المنبهات والأدوية التي تسبب لي الأرق.					
16.	استمتع بتربية بعض الحيوانات المنزلية					
17.	أواظب على الصلاة في بيت الله (مثل المسجد أو الكنيسة)					
18.	أحاول التفكير بالجوانب الإيجابية للشيخوخة.					

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
19.	استمع لأبنائي جيداً، واحترم آراءهم					
20.	أحاول تناول الأغذية سهلة المضغ والهضم.					
21.	أتمنى الموت كمهرب من حالتي					
22.	أحافظ على نظافة أسناني العادية أو الاصطناعية.					
23.	يقلقتني تدهور صحتي مع مرور السنوات.					
24.	أشغل بعضاً من وقت فراغي في التنزه					
25.	أمارض من أجل جلب انتباه الناس حولي.					
26.	أبكي أو أحزن بسهولة عندما تواجهني مشكلة.					
27.	أتغذى غذاءً متنوع المواد يومياً.					
28.	أعلن العداة لمن لا يتقبل اقتراحاتي.					
29.	أكثر من التسبيح والاستغفار عندما تواجهني مشكلة ما يصعب حلها.					
30.	أكظم غيظي عندما يسيء الآخرون لي بسبب عجز					
31.	استمتع في قضاء أوقات جميلة مع أصدقائي القدامى					
32.	أهتم بآراء الآخرين واحترمها					
33.	أستخدم بعض الأدوية من قبل الطبيب لتخفيف التجاعيد وآثار الشيخوخة.					
34.	استعين بمعينات بصرية لأرى جيداً.					
35.	أفضل اللجوء للنوم عندما تواجهني مشكلة ما					
36.	انتقد نمط حياة الشباب.					
37.	أفكر بشكل إيجابي في اليوم الآخر.					

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
38.	استعين بالعلاج بالأعشاب بعد استشارة الطبيب كبديل لبعض الأدوية، لتخفيف الأعباء المالية					
39.	عندما تواجهني مشكلة كبيرة، أجزئها لأجزاء ثم أتناولها جزءاً جزءاً.					
40.	أشارك في حضور ندوات ، معارض، مهرجانات...					
41.	أهرب للأحلام والخيال عندما أفضل في تحقيق مرادي					
42.	يقلقني موت أحد أصدقائي أو أحبائي					
43.	إذا وجدت صعوبة في المشي، لا أخرج من استخدام العصا.					
44.	يروق لي العمل في الفلاحة والزراعة.					
45.	ألوم أبنائي أو أقربائي بسبب انشغالهم عني.					
46.	أتحدث إلى أحد أصدقائي الثقات عندما تنتابني مشاعر مزعجة.					
47.	أحفظ أمتعتي بأماكن يمكنني تناولها منها بسهولة.					
48.	أناقش مخاوفي مع من أجد فيه قدرة على مساعدتي					
49.	أقضي وقتاً ممتعاً مع أقراني في السوق.					
50.	أشرب السجائر كمهرب من الهموم.					
51.	احترم قوانين وأنظمة الأسرة التي أعيش معها.					
52.	أرغب تعلم التقنيات التكنولوجية الحديثة					
53.	أغير من قيمي الشخصية لأواكب متغيرات العصر متى لزم ذلك.					

الرقم	محتوى الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
54.	أمشى مسافات معقولة خلال اليوم.					
55.	أكثر الحديث عن أيام الماضي غير السارة والمؤلمة					
56.	أقدم النصيحة لأبنائي في معظم الأحيان و في الوقت المناسب					
57.	أتمالك نفسي عند الغضب					
58.	أستجر(أحاول الحصول عليه)عطف الآخرين لكبر سني بغية تحقيق مصالحتي.					
59.	أحافظ على التواصل في علاقاتي الاجتماعية والحصول على الدعم من معارفي					
60.	أسعى لتطوير مهاراتي نحو الأفضل					
61.	أحدث الآخرين عن الشيخوخة وتقدم العمر والكهولة					
62.	أستشير من هم حولي في كثير من أعمالي.					
63.	أحاول الاسترخاء ما أمكن عندما أشعر بالتعب					
64.	أوزع راتبي (دخلي الشهري) بشكل مناسب لقضاء حاجاتي الأساسية أولاً.					
65.	أشرب الكحول كمهرب من الهموم.					
66.	أشارك في المناسبات الاجتماعية					
67.	استعين بمعينات سمعية لأسمع جيداً					

شاكراً لكم تعاونكم

ملحق (3)