

الملاحق

الملحق أ: مصادر فقرات مقياس الوسواس

م	الفقرة	المصدر
	تراودني أفكار ملحة بأنني غير نظيف ولا أستطيع مقاومتها.	أخرس (٢٠١٧). محمد (٢٠٠٩). Simonds, Thrope, & Elliot (٢٠٠٠).
	تراودني فكرة أن لمس أشياء يستعملها غيري تسبب لي الإصابة بالمرض.	
	تتملكني فكرة أن زيارة المرضى سبب العدوى بالأمراض والجراثيم.	
	يشغلني التفكير والاشتمال من إفرازات الجسم ومخلفاته.	
	لدي هاجس من الجراثيم غير المرئية.	حميد (٢٠١٢). محمد (٢٠٠٩).
	لدي أفكار بأن أدوات الطعام غير نظيفة بصورة جيدة.	
	تراودني مخاوف من مصافحة الآخرين خشية من العدوى.	
	لدي هاجس بأنني بحاجة إلى كل الأشياء.	
	تسبب لي فكرة امتلاك الأغراض وزيادتها الراحة النفسية.	عبد الخالق (١٩٩٢). العبد (٢٠٠٨).
	فكرة رمي بعض الأشياء القديمة تسبب لي التوتر والانزعاج.	
	أفكر أن تجميع كل الأشياء التي تقع تحت يدي تبعد الخوف من الحاجة لها في يوم ما.	
	تراودني أفكار أن في القمامة التي ألقها في الحاوية أشياء يمكن أن تهمني.	
	تراودني فكرة عدم رمي الألبسة القديمة التي أملكها لأني قد أحتاجها يوماً ما	
	لدي هاجس في تجميع الأدوات المعطلة وعدم التخلص منها، لأنني يمكن أن أحتاجها مستقبلاً.	الزيون وعباس (٢٠١٣).
	تراودني أفكار بأن هناك من يكيد لي المكائد.	
	تسيطر علي فكرة إيذاء الآخرين.	العبد (٢٠٠٨).
	أفكر أحياناً أن أؤذي نفسي.	
	تسيطر علي أفكار وصور عنيفة.	
	لدي أحلام تؤرقني.	عبد الخالق (١٩٩٢).

م	الفقرة	المصدر
	يراودني خوف من تنفيذ فكرة لا أرغب فيها مثل: أن أظعن صديقي.	محمد (٢٠٠٩).
	لدي هواجس من رؤية الأدوات الحادة.	
	أشك دائما في وضوئي.	
	أخاف من عمل شيء سيء للدين.	
	تملكني أفكار سيئة ذات محتوى ديني.	عبد الخالق (١٩٩٢).
	تراودني أفكار وهواجس بأن الله غير راضٍ عني.	العبد (٢٠٠٨).
	تتكرر في ذهني أسئلة كثيرة حول الخالق.	محمد (٢٠٠٩).
	أتحيل مشاهد غير أخلاقية في الصلاة.	العبد (٢٠٠٨).
	تراودني فكرة بأن القبلة غير صحيحة في أثناء صلاتي.	
	تسيطر علي أفكار جنسية تجاه الجنس الآخر.	
	تسيطر علي أفكار للقيام بنشاط جنسي لا أستطيع مقاومته.	
	لدي هاجس في النظر لأماكن معينة في جسم الجنس الآخر.	العبد (٢٠٠٨).
	تسبب لي الأفكار الجنسية التسلطية ضيق وتوتر.	Brown (١٩٨٩).
	تؤثر الأفكار التسلطية الجنسية على علاقتي بمن حوي.	Simonds, Thrope, & Elliot (٢٠٠٠).
	تسبب الأفكار الجنسية الملحة في اضطرابي.	

الملحق ب: مصادر فقرات مقياس الأفعال القهرية

م	الفقرة	المصدر
١	أجد نفسي مجبراً على عد أعمدة الكهرباء أثناء ركوبي السيارة.	محمد (٢٠٠٩).
٢	أجد نفسي مجبراً على عد السيارات.	
٣	أعد الأشجار أثناء ركوبي السيارة بصفة مستمرة.	
٤	أعد النقود بعد محاسبة البائع عدة مرات.	
٥	أقوم بعد المارة في الرصيف كل يوم.	
٦	أجد نفسي مجبراً على عد درجات السلم عند الطلوع والنزول.	
٧	أعد أعمدة الأعلام أثناء ركوبي السيارة بصفة مستمرة.	
٨	أعد طوابق المنازل أثناء سيرتي في الشارع بصورة مستمرة.	
٩	أجد نفسي مرعماً على عد البلاط في الغرفة.	عبد الخالق (١٩٩٢).
١٠	أغسل يدي باستمرار لمدة أطول من اللازم.	
١١	أستغرق وقتاً طويلاً في الاستحمام أكثر من الطبيعي.	العيد (٢٠٠٨).
١٢	استخدم أنواع كثيرة من المنظفات والمعقمات.	
١٣	أنفل (أبصق) كثيراً حتى لا أبلع ريقى الملوث بالغبار.	
١٤	أكرر غسل يدي عدة مرات بعد مصافحة الآخرين.	الزبون وعباس (٢٠١٣).
١٥	أشمئز من لمس الأشياء التي يستخدمها غيري.	عبد الخالق (١٩٩٢).
١٦	أقوم بغسل الصابونة في الحمامات العامة عدة مرات قبل استخدامها.	العيد (٢٠٠٨).
١٧	أتجنب لبس الأحذية المخصصة لدورات المياه العامة خوفاً من الإصابة بالأمراض.	
١٨	أجد صعوبة في زيارة المرضى خوفاً من انتقال العدوى.	
١٩	أقوم بمراجعة واجباتي عدة مرات رغم أنني أتممتها بشكل صحيح.	
٢٠	أتأكد من كتابة اسمي ورقمي الجامعي على ورقة الامتحان عدة مرات.	
٢١	أتأكد من إغلاق البريد الإلكتروني عدة مرات.	
٢٢	كثيراً ما أعود للمنزل للتأكد من إطفاء مصابيح الكهرباء.	أخرس (٢٠١٧).
٢٣	أعود مرة أخرى للمكان الذي كنت فيه للتأكد من أنني لم أنس شيئاً.	محمد (٢٠٠٩).
٢٤	كثيراً ما أغير الرقم السري لوسائل التواصل الخاصة بي.	
٢٥	أجد نفسي مجبراً على تكرار أعمال رغم أنني قمت بها على النحو الصحيح.	عبد الخالق (١٩٩٢).
٢٦	أعود للمنزل للتأكد من أن موقد الغاز أو الباب مغلق.	أخرس (٢٠١٧).

م	الفقرة	المصدر
٢٧	أقوم بمراجعة واجباتي تحاشياً للخطأ.	
٢٨	أقوم بالاحتفاظ بأغراض قديمة قد أحتاجها يوماً ما.	
٢٩	أجمع الأدوات المعطلة، عليّ أحتاجها مستقبلاً.	
٣٠	التخلص من الأشياء القديمة التي ليس لها قيمة يوترني.	العيد (٢٠٠٨).
٣١	أحتفظ بالكثير من الكتب والجرائد والمجلات القديمة.	محمد (٢٠٠٩).
٣٢	أجد نفسي مرغماً على شراء أشياء أو أخذها مجاناً حتى وإن لم أكن بحاجة إليها.	Brown (١٩٨٩).
٣٣	أحتفظ بكميات كبيرة من الأكياس القديمة رغم عدم حاجتي إليها.	Simonds, Thrope, &
٣٤	حتى الأشياء البالية أحافظ عليها.	Elliot (٢٠٠٠).
٣٥	لا أقوم برمي الألبسة القديمة التي أملكها، لأنني قد أحتاجها يوماً ما.	
٣٦	أشعر بالراحة عندما يزيد عدد الأغراض التي أمتلكها.	

الملحق ج: مصادر فقرات مقياس التوافق النفسي

م	الفقرة	المصدر
	يسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.	صمداوي والبقعاوي (٢٠١٦).
٢	يصعب عليّ الاختلاط بالعامّة.	مزكي (٢٠١١).
٣	أراعي مشاعر الآخرين عندما أحاط بهم.	
٤	أحب أن أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني.	
٥	أكون صداقات جديدة مع الآخرين بسهولة.	القحطاني (٢٠١٧).
٦	أشعر بأنني وحيداً حتى عند جلوسي مع أصدقائي.	اعديلي (٢٠١٦).
٧	يصفني أصدقائي بأنني شخص غير اجتماعي.	
٨	استمتع بتبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران والأقارب.	
٩	يخبرني زملائي بأنهم في أتم السعادة بمصاحبتني.	
١٠	أشكو من القلق معظم الوقت.	صمداوي والبقعاوي (٢٠١٦).
١١	مزاجي متقلب دائماً.	
١٢	من الصعب أن أنفعل حتى لو تعرضت لما يثيرني.	مزكي (٢٠١١).
١٣	أستامح مع من يخطئ بحقي رغم مقدرتي على الرد.	شقيز (٢٠٠٣).
١٤	أواجه مشكلاتي بكل هدوء وتأني.	
١٥	ينفذ صبري بسرعة عندما أواجه مواقف صعبة.	
١٦	أجد نفسي أحسن بالاكتمال.	اعديلي (٢٠١٦).
١٧	أكظم غيظي عند الغضب.	أبو طالب (٢٠٠٨).
١٨	أعبر عن شعوري عندما أحسر في أي منافسة دون إيذاء الآخرين.	شقيز (٢٠٠٣).
١٩	كثيراً ما أبكي لأسف نفسي.	صمداوي والبقعاوي (٢٠١٦).
٢٠	أسعى إلى إسعاد أسرتي بشئ الطرق.	
٢١	أسبب مشاكل لأسرتي.	أبو طالب (٢٠٠٨).
٢٢	أتشاور مع أفراد أسرتي عند اتخاذ قرار خاص بي.	
٢٣	أقضي وقتاً طويلاً مع أفراد أسرتي.	القحطاني (٢٠١٧).
٢٤	ينتابني شعور بأن الآخرين أسعدوني في حياتهم الأسرية.	مزكي (٢٠١١).
٢٥	تفتقد أسرتي للعلاقات والروابط القوية.	شقيز (٢٠٠٣).
٢٦	هناك احترام متبادل بيني وبين أفراد أسرتي.	العربي وإسماعيل (١٩٩٨).
٢٧	أشعر بأن أسرتي مفككة.	اعديلي (٢٠١٦).
٢٨	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة.	أبو طالب (٢٠٠٨).
٢٩	أجد سهولة في تنظيم وقت الاستذكار.	
٣٠	يسهل عليّ التركيز أثناء المحاضرة.	حنين ويوسف (١٩٨٧).

م	الفقرة	المصدر
٣١	أجد أن تخصصي الحالي يحقق أهدافي وطموحي.	الباحث.
٣٢	تنخفض درجتي في كثير من المواد.	
٣٣	كثيراً ما أقوم بسحب بعض المواد عندما أبدأ بدراستها.	
٣٤	لدي رغبة في التحويل من تخصص لآخر.	
٣٥	أكره جميع الأساتذة في الجامعة	
٣٦	سأترك الجامعة إن وجدت عملاً مناسباً.	

الملحق د: مقياس الوسوس قبل التحكيم

م	العبارة	خيارات الإجابة						رأي المحكم		
		تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	لا تنطبق إطلاقاً	مناسبة	غير مناسبة	الملاحظات	
البعد الأول: وسوس النظافة										
١	تراودني أفكار ملحة بأنني غير نظيف ولا أستطيع مقاومتها.									
٢	تراودني فكرة أن لمس أشياء يستعملها غيري تسبب لي الإصابة بالمرض.									
٣	تتملكني فكرة أن زيارة المرضى سبب العدوى بالأمراض والجراثيم.									
٤	يشغلني التفكير والاشمئزاز من إفرازات الجسم ومخلفاته.									
٥	لدي هاجس من الجراثيم غير المرئية.									
٦	لدي أفكار بأن أدوات الطعام غير نظيفة بصورة جيدة.									
٧	تراودني مخاوف من مصافحة الآخرين خشية من العدوى.									
البعد الثاني: وسوس التخزين										
٨	لدي هاجس بأنني بحاجة إلى كل الأشياء.									
٩	تسبب لي فكرة امتلاك الأغراض وزيادتها الراحة النفسية.									
١٠	فكرة رمي بعض الأشياء القديمة تسبب لي التوتر والانعراج.									
١١	أفكر أن تجمع كل الأشياء التي تقع تحت يدي تبدد الخوف من الحاجة لها في يوم ما.									
١٢	تراودني أفكار أن في القمامة التي ألقيتها في الحاوية أشياء يمكن أن تهمني.									
١٣	تراودني فكرة عدم رمي الألبسة القديمة التي أملكها لأنني قد أحتاجها يوماً ما									
١٤	لدي هاجس في تجميع الأدوات المعطلة وعدم التخلص منها، لأنني يمكن أن أحتاجها مستقبلاً.									
البعد الثالث: الوسوس العدوانية										
١٥	تراودني أفكار بأن هناك من يكيد لي المكائد.									

								١٦	تسيطر علي فكرة إيذاء الآخرين.
								١٧	أفكر أحياناً أن أؤذي نفسي.
								١٨	تسيطر علي أفكار وصور عنيفة.
								١٩	لدي أحلام تؤرقني.
								٢٠	يراودني خوف من تنفيذ فكرة لا أرغب فيها مثل: أن أطعن صديقي.
								٢١	لدي هواجس من رؤية الأدوات الحادة.
البعد الرابع: الوسواس الدينية									
								٢٢	أشك دائماً في وضوئي.
								٢٣	أخاف من عمل شيء يسيء للدين.
								٢٤	تتملكني أفكار سيئة ذات محتوى ديني.
								٢٥	تراودني أفكار وهواجس بأن الله غير راضي عني.
								٢٦	تتكرر في ذهني أسئلة كثيرة حول الخالق.
								٢٧	أتخيل مشاهد غير أخلاقية في الصلاة.
								٢٨	تراودني فكرة بأن القبلة غير صحيحة في أثناء صلااتي.
البعد الخامس: الوسواس الجنسية									
								٢٩	تسيطر علي أفكار جنسية تجاه الجنس الآخر.
								٣٠	تسيطر علي أفكار للقيام بنشاط جنسي لا استطيع مقاومته.
								٣١	لدي هاجس في النظر لأماكن معينة في جسم الجنس الآخر.
								٣٢	تسبب لي الأفكار الجنسية التسلطية ضيق وتوتر.
								٣٣	تؤثر الأفكار التسلطية الجنسية على علاقتي بمن حولي.
								٣٤	تسبب الأفكار الجنسية الملحة في اضطرابي.

الملحق هـ: مقياس الأفعال القهرية قبل التحكيم

م	العبارة	خيارات الإجابة				رأي المحكم			
		تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	لا تنطبق إطلاقاً	مناسبة	غير مناسبة	ملاحظات
البعد الأول: أفعال العد القهرية									
١	أجد نفسي مجبراً على عد أعمدة الكهرباء أثناء ركوبي السيارة.								
٢	أجد نفسي مجبراً على عد السيارات.								
٣	أعد الأشجار أثناء ركوبي السيارة بصفة مستمرة.								
٤	أعد النقود بعد محاسبة البائع عدة مرات.								
٥	أقوم بعد المارة في الرصيف كل يوم.								
٦	أجد نفسي مجبراً على عد درجات السلالم عند الطلوع والنزول.								
٧	أعد أعمدة الأعلام أثناء ركوبي السيارة بصفة مستمرة.								
٨	أعد طوابق المنازل أثناء سيرتي في الشارع بصورة مستمرة.								
٩	أجد نفسي مرغماً على عد البلاط في الغرفة.								
البعد الثاني: أفعال النظافة القهرية									
١٠	أغسل يدي باستمرار لمدة أطول من اللازم.								
١١	أستغرق وقتاً طويلاً في الاستحمام أكثر من الطبيعي.								
١٢	استخدم أنواع كثيرة من المنظفات والمعقمات.								
١٣	أتفل (أبصق) كثيراً حتى لا أبلع ريتي الملوث بالغبار.								
١٤	أكرر غسل يدي عدة مرات بعد مصافحة الآخرين.								
١٥	أشتم من لمس الأشياء التي يستخدمها غيري.								
١٦	أقوم بغسل الصابونة في الحمامات العامة عدة مرات قبل استخدامها.								
١٧	أجتنب لبس الأحذية المخصصة لدورات المياه العامة خوفاً من الإصابة بالأمراض.								
١٨	أجد صعوبة في زيارة المرضى خوفاً من انتقال العدوى.								

البعد الثالث: أفعال التأكد القهرية									
								أقوم بمراجعة واجباتي عدة مرات رغم أنني أتمتها بشكل صحيح.	١٩
								أؤكد من كتابة اسمي ورقمي الجامعي على ورقة الامتحان عدة مرات.	٢٠
								أؤكد من إغلاق البريد الإلكتروني عدة مرات.	٢١
								كثيراً ما أعود للمنزل للتأكد من إطفاء مصابيح الكهرباء.	٢٢
								أعود مرة أخرى للمكان الذي كنت فيه للتأكد من أنني لم أنس شيئاً.	٢٣
								كثيراً ما أغير الرقم السري لوسائل التواصل الخاصة بي.	٢٤
								أجد نفسي مجبراً على تكرار أعمال رغم أنني قمت بها على النحو الصحيح.	٢٥
								أعود للمنزل للتأكد من أن موقد الغاز أو الباب مغلق.	٢٦
								أقوم بمراجعة واجباتي تحاشياً للخطأ.	٢٧
البعد الرابع: أفعال التخزين القهرية									
								أقوم بالاحتفاظ بأغراض قديمة قد أحتاجها يوماً ما.	٢٨
								أجمع الأدوات المعطلة، على أحتاجها مستقبلاً.	٢٩
								التخلص من الأشياء القديمة التي ليس لها قيمة يوترني.	٣٠
								أحتفظ بالكثير من الكتب والجرائد والمجلات القديمة.	٣١
								أجد نفسي مرغماً على شراء أشياء أو أخذها مجاناً حتى وإن لم أكن بحاجة إليها.	٣٢
								أحتفظ بكميات كبيرة من الأكياس القديمة رغم عدم حاجتي إليها.	٣٣
								حتى الأشياء البالية أحافظ عليها.	٣٤
								لا أقوم برمي الألبسة القديمة التي أملكها، لأنني قد أحتاجها يوماً ما.	٣٥
								أشعر بالراحة عندما يزيد عدد الأغراض التي أمتلكها.	٣٦

الملحق و: مقياس التوافق النفسي قبل التحكيم

م	العبارة	خيارات الإجابة					رأي المحكم		
		تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	لا تنطبق إطلاقاً	مناسبة	غير مناسبة	الملاحظات
البعد الأول: التوافق الاجتماعي									
١	يسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.								
٢	يصعب عليّ الاختلاط بالعامّة.								
٣	أراعي مشاعر الآخرين عندما أخطبهم.								
٤	أحب أن أعامل الناس كما أحب أن يعاملوني.								
٥	أكون صداقات جديدة مع الآخرين بسهولة.								
٦	أشعر بأنني وحيداً حتى عند جلوسي مع أصدقائي.								
٧	يصفني أصدقائي بأنني شخص غير اجتماعي.								
٨	استمتع بتبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران والأقارب.								
٩	يحزني زملائي بأنهم في أتم السعادة بمصاحبتني.								
البعد الثاني: التوافق الانفعالي									
١٠	أشكو من القلق معظم الوقت.								
١١	مزاجي متقلب دائماً.								
١٢	من الصعب أن أنفعل حتى لو تعرضت لما يثيرني.								
١٣	أتسامح مع من يخطئ بحقي رغم مقدرتي على الرد.								
١٤	أواجه مشكلاتي بكل هدوء وتأنٍ.								
١٥	ينفذ صبري بسرعة عندما أواجه مواقف صعبة.								
١٦	أجد نفسي أحس بالاكئاب.								
١٧	أكظم غيظي عند الغضب.								
١٨	أعبر عن شعوري عندما أخسر في أي منافسة دون إيذاء الآخرين.								
١٩	كثيراً ما أبكي لأنفذه الأسباب.								
البعد الثالث: التوافق الأسري									
٢٠	أسعى إلى إسعاد أسرتي بشتي الطرق.								
٢١	أسبب مشاكل لأسرتي.								

م	العبارة	خيارات الإجابة						رأي المحكم		
		تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً	لا تنطبق إطلاقاً	مناسبة	غير مناسبة	الملاحظات	
٢٢	أتشاور مع أفراد أسرتي عند اتخاذي لقرار خاص بي.									
٢٣	أفضي وقتاً طويلاً مع أفراد أسرتي.									
٢٤	ينتابني شعور بأن الآخرين أسعد مني في حياتهم الأسرية.									
٢٥	تفتقد أسرتي للعلاقات والروابط القوية.									
٢٦	هناك احترام متبادل بيني وبين أفراد أسرتي.									
٢٧	أشعر بأن أسرتي مفككة.									
٢٨	ترهقني مطالب أسرتي الكثيرة.									
البعد الرابع: التوافق الأكاديمي										
٢٩	أجد سهولة في تنظيم وقت الاستذكار.									
٣٠	يسهل علي التركيز أثناء المحاضرة.									
٣١	أجد أن تخصصي الحالي يحقق أهدافي وطموحي.									
٣٢	تنخفض درجاتي في كثير من المواد.									
٣٣	كثيراً ما أقوم بسحب بعض المواد عندما أبدأ بدراستها.									
٣٤	لدي رغبة في التحويل من تخصص لآخر.									
٣٥	أكره جميع الأساتذة في الجامعة									
٣٦	سأترك الجامعة إن وجدت عملاً مناسباً.									

الملحق ز: صيغة مخاطبة المحكمين

الأستاذ الدكتور/..... المحترم/ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: تحكيم أدوات دراسة

يسعدني أن أضع بين أيديكم أدوات دراستي في صورتها الأولية، حيث أنني بصدد إعداد دراسة لنيل درجة الدكتوراه في التربية تخصص فلسفة التربية، والموسومة بعنوان: "الوساوس والأفعال القهرية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعات في سلطنة عمان". حيث تتمثل أدوات الدراسة بثلاثة مقاييس هما على النحو الآتي: (مقياس الوساس؛ مقياس الأفعال القهرية؛ مقياس التوافق النفسي).

ونظراً لخبرتكم الواسعة واهتمامكم في هذا المجال، فإنه من دواعي سروري، أن تكونوا من المحكمين لتلك الأدوات للاستفادة من خبرتكم ورأيكم الصائب من خلال ملحوظاتكم، مما سيكون له بأذن الله المردود الإيجابي على دراستي ومصادقيتها، ومن ثم على الدراسة ككل، ولذلك أرجو من سيادتكم التكرم بالاطلاع على الفقرات من حيث: وضوحها، مناسبتها لموضوع الدراسة، إضافة أو حذف ما تزونه مناسباً، مناسبة الفقرات لغوياً ودقة الصياغة، وسهولة الإجابة عليها.

شاكرين لكم جهودكم وتعاونكم معنا جزاكم الله كل خير

الباحث: يوسف بن سيف بن محمد الرجبي

اسم المحكم:

المسمى الوظيفي:

التخصص الدقيق:

الملحق ح: قائمة بأسماء المحكمين

اسم المحكم	التخصص	المسمى الوظيفي	جهة العمل
١. د. ضحى عبود	إرشاد نفسي	أستاذ مشارك	جامعة دمشق
٢. د. حمود بن عبد الله الشكري	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	كلية التربية بالرستاق
٣. د. بكار سليمان بكار	إرشاد نفسي	أستاذ مساعد	جامعة السلطان قابوس
٤. د. حمد بن حمود الغافري	علم نفس تربوي	أستاذ مساعد	الجامعة العربية المفتوحة
٥. د. عائشة بنت حسين البلوشية	علم النفس التربوي	أستاذ مساعد	كلية العلوم التطبيقية بصحار
٦. د. يوسف عبد القادر أبوشندي	القياس والتقويم	أستاذ مساعد	جامعة السلطان قابوس
٧. د. محمد بن طالب الكيومي	علم النفس التربوي	أستاذ مساعد	جامعة صحار

الملحق ط: آراء المحكمين في المقاييس الثلاثة حسب ترتيبهم في جدول أسماء المحكمين

رقم المحكم	ملائمة الفقرة للبعد وسلامة الصياغة	التعديلات اللغوية	الملاحظات العامة
أولاً: مقياس الوسائس			
١	تعديل الفقرة (١٩) لتصبح "لدي أحلام عدوانية تؤرقني"	مراجعة الأخطاء اللغوية	البعد الخامس قد لا يعطي استجابات دقيقة.
٢	تعديل الفقرة (٥) لتصبح "لدي هاجس أن تنتقل إليّ العدوى من الجراثيم غير المرئية"	لا يوجد	المقياس جيد ويفضل حذف بعد الوسائس الجنسية
٣	فقرات البعد الخامس غير ملائمة	لا يوجد	لا يوجد
٤	تعديل الفقرة (٢٧) لتصبح "أُتخيل مشاهد غير أخلاقية تضايقني أثناء صلاتي"	لا يوجد	حذف بعد "الوسائس الجنسية" لعدم ملائمتها للبيئة العمانية
٥	تعديل الفقرة (٨) لتصبح "لدي هاجس بأنني بحاجة إلى كل الأشياء التي أملكها"	لا يوجد	يفضل حذف بعد الوسائس الجنسية.
٦	تعديل الفقرة (٢٢) لتصبح "أشك دائماً بصحة وضوئي"	التدقيق اللغوي	لا يوجد
٧	البعد الخامس يحتاج إلى نظر.	لا يوجد	لا يوجد
ثانياً: مقياس الأفعال القهرية			
١	الفقرة رقم (٥) و (٣٦) غير ملائمة للبعد. تعديل الفقرة (٢) لتصبح "أجد نفسي مجبراً على عد السيارات التي تمر في الشارع"	تدقيق لغوي لبعض الفقرات	العمل على عدم اختلاف عدد الفقرات لكل محور.
٢	حذف الفقرة (٢٧) كونها مكررة مع الفقرة رقم (١٩).	لا يوجد	لا يوجد
٣	حذف الفقرة رقم (٣٤) كونها تحمل نفس معنى الفقرة رقم (٢٨).	لا يوجد	البعد عن العبارات التي تقيس الاتجاه مثل (أشعر).
٤	الفقرة رقم (١٨) مكررة بصيغة أخرى. تعديل الفقرة (١٥) لتصبح "أشتم من لمس الأشياء التي يستخدمها غيري خوفاً من العدوى"	لا يوجد	يجب بقدر الإمكان أن تكون عبارات الأبعاد متساوية أو الفرق عبارة فقط لأن العدد (العبارات) يؤثر على النتائج فمثلاً حين تستخرج متوسط بعد به (٨) فقرات ليس كمتوسط بعد فقراته (١١) أو (١٢) عبارة.
٥	حذف الفقرة رقم (٢٤) كونها غير واضحة، فوسائل التواصل عامة لا يمكن حصرها.	لا يوجد	لا يوجد
٦	حذف الفقرة رقم (٧). تعديل الفقرة (٣٠) لتصبح "التخلص من الأشياء القديمة التي ليس لها قيمة يسبب لي التوتر والإزعاج"	لا يوجد	يمكن الاستغناء عن بعض الفقرات بسبب التكرار.
٧	الفقرة رقم (١٣) غير متناسقة ويفضل حذفها.	مراجعة لغوية	لا يوجد

رقم الحكم	ملائمة الفقرة للبعد وسلامة الصياغة	التعديلات اللغوية	الملاحظات العامة
ثالثاً: مقياس التوافق النفسي			
١	حذف الفقرة رقم (٦) لارتباطها بالفقرة رقم (٧) تعديل الفقرة (١١) لتصبح "مزاجي متقلب وغير مستقر دائماً"	لا يوجد	توجد فقرات سالبة في المقياس يرجى مراعاة ذلك عند تقدير الدرجات.
٢	الفقرة رقم (١٩) و (٢٨) غير ملائمتان.	التدقيق اللغوي	لا يوجد
٣	حذف الفقرة رقم (١٧) كونها مكررة بصيغة أخرى. تعديل الفقرة (٩) لتصبح "يخبرني زملائي بأنهم سعداء بمصاحبتى".	لا يوجد	لا يوجد
٤	حذف الفقرة رقم (٤) كونها مرتبطة بالأمثال. تعديل الفقرة (٢١) لتصبح "أسبب مشاكل لأسرتي بشكل مستمر".	لا يوجد	العمل على عدم اختلاف عدد الفقرات لكل بعد.
٥	الفقرة رقم (١٦) غير واضحة يفضل حذفها.	لا يوجد	لا يوجد
٦	يفضل حذف الفقرة رقم (٣٥) كونها بعيدة عن الموضوع.	مراجعة الأخطاء والتدقيق اللغوي	لا يوجد
٧	حذف الفقرة رقم (٢٧) كونها مكررة بصيغة أخرى. تعديل الفقرة (٣٢) لتصبح "تنخفض درجاتي في كثير من المواد من وقت لآخر".	لا يوجد	لا يوجد

الملحق ي: الخطاب الموجه للعينة

أخي الطالب / أختي الطالبة ،،، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول الوسواس والأفعال القهرية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعات في سلطنة عمان، وذلك استكمالاً لنيل درجة الدكتوراه في التربية تخصص فلسفة التربية بجامعة العلوم الإسلامية الماليزية (USIM). والوسواس عبارة عن أفكار أو اندفاعات أو صور متكررة وثابتة، تُختبر في وقت ما أثناء الاضطراب باعتبارها مقلحة متطفلة، وتسبب عند معظم الأفراد قلقاً ملحوظاً، وتُعرف الأفعال القهرية بأنها سلوكيات متكررة أو أفعال عقلية، والتي يشعر الفرد أنه مساق لأدائها استجابة لوسواس، أو وفقاً لقواعد ينبغي تطبيقها بصرامة. أما التوافق النفسي فأله انسجام علاقة الشخص مع نفسه وبيئته لتحقيق حاجاته الفسيولوجية والاجتماعية.

لذا نرجو منكم التفضل بالإجابة عن فقرات هذه المقاييس بوضع إشارة (✓) أمام كل عبارة، علماً أن الإجابة تتضمن تدرج خماسي على النحو الآتي: (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق إطلاقاً)، حيث لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، وأن أي إجابة تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر عن وجهة نظرك بصدق. كما يرغب الباحث التنويه إلى أن المعلومات التي سوف يتم الحصول عليها ستبقى سرية ومخصصة لأغراض البحث العلمي فقط؛ لذا فإن المرجو منك الإجابة عن جميع فقرات المقاييس دون ترك أي منها. شاكرين لكم حسن تعاونكم.

أولاً- البيانات الشخصية: من فضلك إملأ البيانات التالية، ولا حاجة لكتابة الاسم:

النوع الاجتماعي: ☐ ذكر ☐ أنثى.
الكلية: ☐ أدبية ☐ علمية.

الباحث

يوسف بن سيف بن محمد الرجبي

١٠٧٤٨٣٢٨٧@gmail.com

الملحق ك: مقياس الوسوس بعد التحكيم

م	العبارة	خيارات الإجابة			
		تنطبق دائماً	تنطبق غالباً	تنطبق أحياناً	تنطبق نادراً
لا تنطبق إطلاقاً					
البعد الأول: وسوس النظافة					
١	تراودني أفكار ملحة بأنني غير نظيف ولا أستطيع مقاومتها.				
٢	تراودني فكرة أن لمس أشياء يستعملها غيري تسبب لي الإصابة بالمرض.				
٣	تتملكني فكرة أن زيارة المرضى سبب العدوى بالأمراض والجراثيم.				
٤	يشغلني التفكير والاشتمزاز من إفرازات الجسم ومخلفاته.				
٥	لدي هاجس أن تنتقل إلي العدوى من الجراثيم غير المرئية.				
٦	لدي أفكار بأن أدوات الطعام غير نظيفة بصورة جيدة.				
٧	تراودني مخاوف من مصافحة الآخرين خشية من العدوى.				
البعد الثاني: وسوس التخزين					
٨	لدي هاجس بأنني بحاجة إلى كل الأشياء التي أملكها.				
٩	تسبب لي فكرة امتلاك الأغراض وزيادتها الراحة النفسية.				
١٠	فكرة رمي بعض الأشياء القديمة تسبب لي التوتر والانزعاج.				
١١	أفكر أن تجميع كل الأشياء التي تقع تحت يدي تبديد الخوف من الحاجة لها في يوم ما.				
١٢	تراودني أفكار أن في القمامة التي ألقها في الحاوية أشياء يمكن أن تحملي.				
١٣	تراودني فكرة عدم رمي الألبسة القديمة التي أملكها لأنني قد أحتاجها يوماً ما				
١٤	لدي هاجس في تجميع الأدوات المعطلة وعدم التخلص منها، لأنني يمكن أن أحتاجها مستقبلاً.				
البعد الثالث: الوسوس العدوانية					
١٥	تراودني أفكار بأن هناك من يكيّد لي المكائد.				
١٦	تسيطر علي فكرة إيذاء الآخرين.				
١٧	أفكر أحياناً أن أؤذي نفسي.				

م	العبارة	خيارات الإجابة				
		لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً
١٨	تسيطر علي أفكار وصور عنيفة.					
١٩	لدي أحلام عدوانية تؤرقني.					
٢٠	يراودني خوف من تنفيذ فكرة لا أربح فيها مثل: أن أظعن صديقي.					
٢١	لدي هواجس من رؤية الأدوات الحادة.					
البعد الرابع: الوسوس الدينية						
٢٢	أشك دائماً بصحة وضوئي.					
٢٣	أخاف من عمل شيء يسيء للدين.					
٢٤	تتملكني أفكار سيئة ذات محتوى ديني.					
٢٥	تراودني أفكار وهواجس بأن الله غير راض عني.					
٢٦	تتكرر في ذهني أسئلة كثيرة حول الخالق.					
٢٧	أتخيل مشاهد غير أخلاقية تضايقي أثناء الصلاة.					
٢٨	تراودني فكرة بأن القبلة غير صحيحة في أثناء صلاتي.					

الملحق ل: مقياس الأفعال القهرية بعد التحكيم

م	العبارة	خيارات الإجابة			
		لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق دائماً
البعد الأول: أفعال العد القهرية					
١	أجد نفسي مجبراً على عد أعمدة الكهرباء أثناء ركوبي السيارة.				
٢	أجد نفسي مجبراً على عد السيارات التي تمر في الشارع.				
٣	أعد النقود بعد محاسبة البائع عدة مرات.				
٤	أجد نفسي مجبراً على عد درجات السلم عند الطلوع والنزول.				
٥	أعد الأشجار أثناء ركوبي السيارة بصفة مستمرة.				
٦	أعد طوابق المنازل أثناء سيري في الشارع بصورة مستمرة.				
٧	أجد نفسي مرغماً على عد البلاط في الغرفة.				
البعد الثاني: أفعال النظافة القهرية					
٨	أغسل يدي باستمرار لمدة أطول من اللازم.				
٩	أستغرق وقتاً طويلاً في الاستحمام أكثر من الطبيعي.				
١٠	استخدم أنواع كثيرة من المنظفات والمعقمات.				
١١	أكرر غسل يدي عدة مرات بعد مصافحة الآخرين.				
١٢	أشتمز من لمس الأشياء التي يستخدمها غيري خوفاً من العدوى.				
١٣	أقوم بغسل الصابونة في الحمامات العامة عدة مرات قبل استخدامها.				
١٤	أتجنب لبس الأحذية المخصصة لدورات المياه العامة خوفاً من الإصابة بالأمراض.				
البعد الثالث: أفعال التأكد القهرية					
١٥	أقوم بمراجعة واجباتي عدة مرات رغم أنني أتمتها بشكل صحيح.				
١٦	أؤكد من كتابة اسمي ورقمي الجامعي على ورقة الامتحان عدة مرات.				
١٧	أؤكد من إغلاق البريد الإلكتروني عدة مرات.				
١٨	كثيراً ما أعود للمنزل للتأكد من إطفاء مصابيح الكهرباء.				
١٩	أعود مرة أخرى للمكان الذي كنت فيه للتأكد من أنني لم أنس شيئاً.				
٢٠	أجد نفسي مجبراً على تكرار أعمال رغم أنني قمت بها على النحو الصحيح.				
٢١	أعود للمنزل للتأكد من أن موقد الغاز أو الباب مغلق.				
البعد الرابع: أفعال التخزين القهرية					
٢٢	أقوم بالاحتفاظ بأغراض قديمة قد أحتاجها يوماً ما.				
٢٣	أجمع الأدوات المعطلة، علي أحتاجها مستقبلاً.				

م	العبارة	خيارات الإجابة				
		لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً
٢٤	التخلص من الأشياء القديمة التي ليس لها قيمة يسبب لي التوتر والإزعاج.					
٢٥	أحفظ بالكثير من الكتب والجرائد والمجلات القديمة.					
٢٦	أجد نفسي مرغماً على شراء أشياء أو أخذها مجاناً حتى وإن لم أكن بحاجة إليها.					
٢٧	أحفظ بكميات كبيرة من الأكياس القديمة رغم عدم حاجتي إليها.					
٢٨	لا أقوم برمي الألبسة القديمة التي أملكها، لأنني قد أحتاجها يوماً ما.					

الملحق م: مقياس التوافق النفسي بعد التحكيم

خيارات الإجابة					العبارة	
لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً		
البعد الأول: التوافق الاجتماعي						
					يسعدني المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية.	١
					يصعب عليّ الاختلاط بالعامّة.	٢
					أراعي مشاعر الآخرين عندما أخاطبهم.	٣
					أكون صداقات جديدة مع الآخرين بسهولة.	٤
					يصفني أصدقاؤني بأنني شخص غير اجتماعي.	٥
					استمتع بتبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران والأقارب.	٦
					يخبرني زملائي بأنهم سعداء بمصاحبتني.	٧
البعد الثاني: التوافق الانفعالي						
					أشكو من القلق معظم الوقت.	٨
					مزاجي متقلب وغير مستقر دائماً.	٩
					من الصعب أن أفعل حتى لو تعرضت لما يثيرني.	١٠
					أستمع مع من يخطئ بحقي رغم مقدرتي على الرد.	١١
					أواجه مشكلاتي بكل هدوء وتأن.	١٢
					ينفذ صبري بسرعة عندما أواجه مواقف صعبة.	١٣
					أعبر عن شعوري عندما أخسر في أي منافسة دون إيذاء الآخرين.	١٤
البعد الثالث: التوافق الأسري						
					أسعى إلى إسعاد أسرتي بشئ الطرق.	١٥
					أسبب مشاكل لأسرتي بشكل مستمر.	١٦
					أتشاور مع أفراد أسرتي عند اتخاذي لقرار خاص بي.	١٧
					أقضي وقتاً طويلاً مع أفراد أسرتي.	١٨
					ينتابني شعور بأن الآخرين أسعدوني في حياتهم الأسرية.	١٩
					تفتقد أسرتي للعلاقات والروابط القوية.	٢٠

خيارات الإجابة					العبارة	
لا تنطبق إطلاقاً	تنطبق نادراً	تنطبق أحياناً	تنطبق غالباً	تنطبق دائماً		
					هناك احترام متبادل بيني وبين أفراد أسرتي.	٢١
البعد الرابع: التوافق الأكاديمي						
					أجد سهولة في تنظيم وقت الاستذكار.	٢٢
					يسهل عليّ التركيز أثناء المحاضرة.	٢٣
					أجد أن تخصصي الحالي يحقق أهدافي وطموحي.	٢٤
					تنخفض درجاتي في كثير من المواد من وقت لآخر.	٢٥
					كثيراً ما أقوم بسحب بعض المواد عندما أبدأ بدراستها.	٢٦
					لدي رغبة في التحويل من تخصص لآخر.	٢٧
					سأترك الجامعة إن وجدت عملاً مناسباً.	٢٨