

## تجربتك مع فوائد العلاج وسلبياته

في هذا القسم نرجو منك أن تحيط بدائرة واحد من الأرقام في كل سطر، والذي يعبر عن شدة موافقتك أو عدم موافقتك على كل واحدة من الجمل التالية.

في الأسطر التالية 6 يشير إلى أنك توافق بدرجة شديدة  
= 5 توافق بدرجة متوسطة  
= 4 توافق بدرجة خفيفة  
= 3 لا توافق ولا تعارض  
= 2 تعارض بدرجة خفيفة  
= 1 تعارض بدرجة متوسطة  
= 0 تعارض بدرجة شديدة

توافق بدرجة شديدة	6	5	4	3	2	1	0	تعارض بدرجة شديدة
1.	6	5	4	3	2	1	0	التمارين المنتظمة والمنضبطة تساعد في السيطرة على مرض السكري لدي
2.	6	5	4	3	2	1	0	لا يمكنني التحكم بمرض السكري لدي بشكل جيد، دون أن يشكّل ذلك قيوداً على كل نمط حياتي
3.	6	5	4	3	2	1	0	لا يمكنني التحكم بمرض السكري لدي بشكل جيد، دون أن يعيق ذلك عملي (سواء كان بأجر أو بدون أجر يشمل أعمال المنزل)
4.	6	5	4	3	2	1	0	خطر حدوث انخفاض السكر في الدم سوف يقلّ إذا قمتُ بتناول وجبات الطعام على فترات منتظمة

This copy is for information only - for use, please contact Professor Bradley

Health Beliefs © Prof Clare Bradley 9.9.93. Arabic for Israel 22.6.15 (from Std English ETBB rev. 19.5.15)  
Health Psychology Research Unit, Royal Holloway, University of London, Egham, Surrey, TW20 0EX, UK.