**ملحق (ج)**

**مقياس جودة الحياة بصورته النهائية**

بسم الله الرحمن الرحيم
 تقوم الباحثة بإعداد دراسة بعنوان: (العلاقة بين جودة الحياة وأعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى النساء المعنفات)، وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي من جامعة اليرموك. لذا، أرجو من حضرتكم حسن التعاون في الإجابة على جميع فقرات هذه الاستبانة يكل صدق وموضوعية، علما بأن جميع الإجابات سوف تعامل بكل سرية ولن تستخدم إلا لغايات البحث العلمي فقط، بما يصب ختاما في صالح الجميع. هذا وتتكون هذه الاستبانة من محورين، هما:

المحور الأول: الأسئلة الديمغرافية (4) أسئلة.

المحور الثاني: أ. فقرات مقياس جودة الحياة ( 38 ) فقرة.

 ب. فقرات مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (21) فقرة.

المحور الأول: الأسئلة الديمغرافية:

أرجو وضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق على حضرتك:

1. العمر (........)

2. الحالة الاجتماعية: أ. متزوجة ب \_ غير متزوجة

3. المستوى التعليمي: أ. الثانوية فما دون ب. بكالوريوس ج. دراسات عليا

4. العمل: أ . أعمل ب. لا أعمل

**مقياس جودة الحياة**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الرقم | الفقرة | موافق بشدة | موافق | غير متأكد | غير موافق | غير موافق بشدة |
| 1 | لدي إحساس بالطاقة والنشاط.  |  |  |  |  |  |
| 2 | أشعر ببعض الآلام الجسدية.  |  |  |  |  |  |
| 3 | أقضي الكثير من الوقت في الفراش مسترخياً.  |  |  |  |  |  |
| 4 | أشعر بالرضا عن صورة جسدي. |  |  |  |  |  |
| 5 | احتاج إلى قدر كبير من الرعاية والمتابعة الصحية لتستمر حياتي. |  |  |  |  |  |
| 6 | أحصل على الرعاية الصحية بسهولة عند حاجتي لها. |  |  |  |  |  |
| 7 | أحصل على مستوى عالي من جودة الرعاية الصحية. |  |  |  |  |  |
| 8 | اصاب بنزلات البرد. |  |  |  |  |  |
| 9 | اشعر بالغثيان بشكل مستمر. |  |  |  |  |  |
| 10 | انام جيداً |  |  |  |  |  |
| 11 | استطيع التنقل بحرية إلى الأماكن التي أريدها. |  |  |  |  |  |
| 12 | أشعر بالوحدة النفسية. |  |  |  |  |  |
| 13 | أشعر أن حياتي ممتعة. |  |  |  |  |  |
| 14 | أشعر بالرضا عن ذاتي وانجازاتي. |  |  |  |  |  |
| 15 | أتمتع بروح معنوية عالية. |  |  |  |  |  |
| 16 | اشعر بأنني متزن انفعالياً. |  |  |  |  |  |
| 17 | استطيع ضبط انفعالاتي. |  |  |  |  |  |
| 18 | اشعر بالاستقرار النفسي. |  |  |  |  |  |
| 19 | اشعر بالحزن. |  |  |  |  |  |
| 20 | مزاجي سيء. |  |  |  |  |  |
| 21 | اخاف من المستقبل. |  |  |  |  |  |
| 22 | لدي أفكار ايجابية لتطوير حياتي. |  |  |  |  |  |
| 23 | لدي المعلومات والمعرفة التي احتاجها في حياتي اليومية. |  |  |  |  |  |
| 24 | امتلك القدرة على التركيز في التعامل مع مجريات حياتي اليومية. |  |  |  |  |  |
| 25 | لدي فرص كافية لاكتساب المعلومات والمهارات التي احتاجها. |  |  |  |  |  |
| 26 | لدي خطة لمسار حياتي. |  |  |  |  |  |
| 27 | امتلك ذاكرة قوية. |  |  |  |  |  |
| 28 | لدي مرونة في التفكير. |  |  |  |  |  |
| 29 | لدي قدرة على حل المشكلات التي تواجهني. |  |  |  |  |  |
| 30 | استطيع اتخاذ القرارات المناسبة. |  |  |  |  |  |
| 31 | أمتلك علاقات شخصية ايجابية مع الآخرين. |  |  |  |  |  |
| 32 | أحصل على الدعم الاجتماعي المناسب |  |  |  |  |  |
| 33 | أشعر بالقرب من اسرتي. |  |  |  |  |  |
| 34 | أحصل على الرعاية الاجتماعية بسهولة عند حاجتي لها. |  |  |  |  |  |
| 35 | أشارك بالأنشطة الترفيهية بالقدر المناسب. |  |  |  |  |  |
| 36 | اشعر بالتباعد بيني وبين والديً |  |  |  |  |  |
| 37 | لدي معتقدات شخصية متوافقة مع أسرتي والمجتمع. |  |  |  |  |  |
| 38 | أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين |  |  |  |  |  |

**ملحق (ه)**

**مقياس أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة بصورته النهائية**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرة** | **موافق بشدة** | **موافق** | **غير متأكد** | **غير موافق** | **غير موافق بشدة** |
| 1 | تنتابني باستمرار أفكار مزعجة ترتبط بما وقع عليَّ من عنف. |  |  |  |  |  |
| 2 | تأتيني أحلام مزعجة ترتبط بما وقع عليَّ من عنف. |  |  |  |  |  |
| 3 | أشعر وكأن العنف الذي أصابني يحدث الآن. |  |  |  |  |  |
| 4 | أتجنب الأماكن المرتبطة بحادثة العنف الذي وقعَ عليَّ. |  |  |  |  |  |
| 5 | أتجنب فِعل الأنشطة المرتبطة بحادثة العنف الذي وقعَ عليَّ. |  |  |  |  |  |
| 6 | أشعر بالعجز عند تذكر التفاصيل الدقيقة لحدث العنف الذي أصابني. |  |  |  |  |  |
| 7 | أفتقد للاهتمام بالمناسبات الاجتماعية، مع قِلة مشاركتي بها. |  |  |  |  |  |
| 8 | أشعر بالانفصال عن ذاتي وواقعي. |  |  |  |  |  |
| 9 | أشعر بقرب الموت. |  |  |  |  |  |
| 10 | أشعر أني ذو تأثير محدود في مجريات الأحداث اليومية. |  |  |  |  |  |
| 11 | أعاني من صعوبات في النوم. |  |  |  |  |  |
| 12 | لدي انفعالات متطرفة غير مبررة. |  |  |  |  |  |
| 13 | أعاني من صعوبات في التركيز. |  |  |  |  |  |
| 14 | أعاني من تيقظ وحذر دائم. |  |  |  |  |  |
| 15 | أشعر بأن لدي مبالغة في ردود الفعل المفاجئة. |  |  |  |  |  |
| 16 | صور حادثة العنف لا تغيب عن بالي. |  |  |  |  |  |
| 17 | اشعر بالتعرق وضيق في التنفس وزيادة دقات القلب عند تذكر حادثة العنف. |  |  |  |  |  |
| 18 | اتجنب الحديث عن حادثة العنف |  |  |  |  |  |
| 19 | اتجنب الاشخاص المرتبطين بحادثة العنف |  |  |  |  |  |
| 20 | اشعر بالفتور العاطفي تجاه كل الناس |  |  |  |  |  |
| 21 | اشعر بالخوف |  |  |  |  |  |