**السيدات والسادة الأفاضل،**

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة عنوانها**: "دور وسائل التواصل الاجتماعي في التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة من الفلسطينيين في مرحلة أزمة كورونا (كوفيد 19)"،** وقد وقع الاختيار عليك عشوائياً لتكون ضمن عينة الدراسة، يرجى إبداء وجهة نظرك بتعبئة الاستبانة مع مراعاة الدقة في ذلك، علماً بأن إجاباتك ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وتتسم بالسرية من دون ضرورة لكتابة الاسم أو ما يشير إليه.

شاكرة لكم حسن تعاونكم

**الباحثة**

**أريج جهاد عياش**

**القسم الأول- المعلومات الشخصية:**

يرجى وضع إشارة في المربع الذي ينطبق عليك:

* 🗸☑☑🗸

1. الجنس: ذكر أنثى
2. الحالة الاجتماعية: أعزب متزوج مطلق
3. الفئة العمرية: (15-25) عام (26-36) عام أكبر من 36 عام
4. عدد ساعات استخدام وسيلة التواصل : أقل من ساعتين من2- 5 ساعات أكثر من 5 ساعات
5. نوع وسيلة التواصل الأكثر استخداماً: فيسبوك أنستغرام تويتر

**القسم الثاني: الاستبانة وفقراتها**

أرجو من حضرتكم قراءة الفقرات الآتية، والإجابة عنها بوضع إشارة في العمود الذي يتوافق مع رأيك.

**🗸**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرة** | **درجة الموافقة** | | | | |
| **موافق بشدة** | **موافق** | **محايد** | **غير موافق** | **غير موافق اطلاقاً** |
| **التوافق الصحي (الجسدي )** | | | | | | |
|  | أشعر بألم في ظهري عند استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي في فترة الحجر المنزلي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بصداع عند استخدامي وسائل التواصل الاجتماعي في فترة الحجر المنزلي |  |  |  |  |  |
|  | زاد وزني نتيجة استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي في فترة الحجر المنزلي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بألم في القولون عند استخدامي وسائل التواصل الاجتماعي في فترة الحجر المنزلي |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بألم في المعدة عند استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي في فترة الحجر المنزلي |  |  |  |  |  |
| **التوافق الذاتي (الشخصي )** | | | | | | |
|  | أفهم جيداً المواضيع التي تطرح عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بأنني لا أستطيع مناقشة المواضيع التي تطرح في وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بصراع داخلي عند استخدامي لوسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | استفدت من مواقع التواصل الاجتماعي في معرفة ذاتي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أكسبتني مواقع التواصل الاجتماعي في فترة الحجر المنزلي المرونة في التفكير والسلوك |  |  |  |  |  |
|  | أستفيد من مواقع التواصل الاجتماعي في بناء برامج أنشطة يومية تناسب هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بفجوة أحدثتها مواقع التواصل الاجتماعي لدي بين ما أكتبه وما هو حقيقي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
| **التوافق الانفعالي (النفسي)** | | | | | | |
|  | يقل مستوى التوتر لدي عندما أستخدم وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالاحباط في حال لم يتفاعل الأصدقاء معي عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالاستفزاز من بعض الأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالغيرة من بعض الأصدقاء الذين يعرضون بعض تفاصيل حياتهم اليومية في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أشعر بالطمأنينة أثناء تفاعلي مع الأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | انخفض مستوى خوفي من الوباء نتيجة متابعتي لوسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
| **التوافق الأسري** | | | | | | |
|  | استخدام أفراد الأسرة لوسائل التواصل الاجتماعي خفف من المشاحنات داخل البيت في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | تعلمنا من وسائل التواصل الاجتماعي بعض الأنشطة التي نؤديها بالمشاركة داخل الأسرة في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | تعمل وسائل التواصل الاجتماعي على زيادة الخلافات داخل الأسرة في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | نتشارك في الأسرة الأخبار التي تعرض عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | تساعدنا وسائل التواصل الاجتماعي وما يعرض عليها من مواد إرشادية على الاهتمام بحاجات أفراد الأسرة في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | تعمل وسائل التواصل الاجتماعي على تحسين العلاقات داخل الأسرة في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
| **التوافق الاجتماعي** | | | | | | |
|  | أقوم بكتابة المنشورات بناءً على ما يثار عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أقوم بعمل علاقات ناجحة افتراضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |
|  | أقوم بعمل صداقات افتراضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة تتسم بالثقة والصدق |  |  |  |  |  |
|  | عوضتني علاقاتي الافتراضية مع الأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذه الفترة عن العلاقات الحقيقية |  |  |  |  |  |
|  | أشبعت وسائل التواصل الاجتماعي حاجتي للتواصل مع أسرتي وأصدقائي الذين لا أستطيع لقاءهم في هذا الظرف |  |  |  |  |  |
|  | ألتزم بتوجيهات مجتمع التواصل الاجتماعي في هذه الفترة |  |  |  |  |  |

**"شاكرة لكم حسن تعاونكم"**