**أدوات الدراسة الموسومة بعنوان**

**" المساندة الاجتماعية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة والاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة 2018/2019م"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عزيزتي الأم الفاضلة:**  بين يديك مجموعة من العبارات التي تمري بها في حياتك اليومية, والتي قد تنطبق أو لا ينطبق بعضها عليك, فأرجو منك التكرم بوضع علامة (x) أمام الخانة التي تنطبق عليها حالتك (بدرجة كبيرة– بدرجة متوسطة– بدرجة قليلة) بأمانة وصدق, مطمئناً بأن ما ستدلي به من معلومات سوف تظل موضع السرية التامة, فليس لها هدف سوى القيام بدراسة علمية لرصد واقع أمهات شهداء مسيرات العودة تحت عنوان" **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة والاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة 2018/2019م"**  **شاكراً لكم حسن تعاونكم ودمتم بخير وأمن وسلام.**  **الباحث/ عبدالله عبدالهادي عبدالرحمن الخطيب- أستاذ الارشاد النفسي التربوي- جامعة الأقصى** | | | | | | | |
| م | العبارة | | بدرجة كبيرة | | بدرجة متوسطة | بدرجة قليلة | |
| **مقياس المساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء مسيرات العودة** | | | | | | | |
| **المساندة الاجتماعية الأسرية** | | |  | |  |  | |
| 1 | يثق بي أفراد أسرتي. | |  | |  |  | |
| 2 | تحرص أسرتي على اسعادي. | |  | |  |  | |
| 3 | تسمع أفراد أسرتي لوجهة نظري دائماً. | |  | |  |  | |
| 4 | يشعرني أفراد أسرتي بالراحة النفسية عندما اطلب المساعدة | |  | |  |  | |
| 5 | يشجعني أفراد أسرتي حينما أقوم بعمل ما لو كان بسيطاً. | |  | |  |  | |
| 6 | تشاركني أفراد أسرتي باتخاذ قراراتي. | |  | |  |  | |
| 7 | تشعرني أسرتي بحبها لي. | |  | |  |  | |
| 8 | تقدم لي أفراد أسرتي كل ما أحتاج من مال. | |  | |  |  | |
| 9 | تساعدني أسرتي في اجتياز ازماتي. | |  | |  |  | |
| 10 | أفتقد من يشعرني بأهميتي بالمنزل. | |  | |  |  | |
| 11 | يوجد من ائتمنه على اسراري في أفراد أسرتي. | |  | |  |  | |
| 12 | تتركني أسرتي وحيداً دون اهتمام. | |  | |  |  | |
| 13 | تحرص أسرتي على مشاركتي أفراحي وأحزاني. | |  | |  |  | |
| 14 | يلاطفني أفراد أسرتي بين الحين والآخر. | |  | |  |  | |
| 15 | يدافع أفراد أسرتي عن حقوقي أمام الآخرين. | |  | |  |  | |
| 16 | يشعرني أفراد أسرتي معهم كالجسد الواحد. | |  | |  |  | |
| 17 | تشعرني أسرتي بالرضا والقوة. | |  | |  |  | |
| 18 | تقدم أفراد أسرتي الدعم والنصيحة عند الحاجة. | |  | |  |  | |
| **المساندة الاجتماعية من الأصدقاء** | | |  | |  |  | |
| 19 | أشعر بالراحة النفسية مع صديقاتي. | |  | |  |  | |
| 20 | لدي أصدقاء أستطيع البواح لهم بخصوصياتي. | |  | |  |  | |
| 21 | أشعر بالارتياح عندما تثق صديقاتي. | |  | |  |  | |
| 22 | تشاركني صديقاتي في نشاطاتي الاجتماعية. | |  | |  |  | |
| 23 | تقدم لي صديقاتي العون وقت الحاجة. | |  | |  |  | |
| 24 | تسأل عني صديقاتي في حالة غيابي عنهم. | |  | |  |  | |
| 25 | علاقاتي مع صديقاتي مبنية على الاحترام المتبادل. | |  | |  |  | |
| 26 | أشعر بأني محل اهتمام من صديقاتي الذي يعيشون بالقرب مني | |  | |  |  | |
| 27 | أشعر أن المساندة الحقيقة من صديقاتي دلالة محبة واحترام | |  | |  |  | |
| 28 | تشجعني صديقاتي على المحبة والتوادد مع الآخرين | |  | |  |  | |
| 29 | تقدم لي صديقاتي كل ما احتاجه من معرفة للتعامل مع مشكلاتي. | |  | |  |  | |
| 30 | أجد صعوبة في دائرة الاندماج مع اصدقائي. | |  | |  |  | |
| 31 | تسهم صديقاتي في تفريج كربتي ومحنتي. | |  | |  |  | |
| **المساندة الاجتماعية المجتمعية** | | |  | |  |  | |
| 32 | زارني في بيتي العديد من مؤسسات المجتمع المحلي | |  | |  |  | |
| 33 | قدمت لي مؤسسات المجتمع المحلي الدعم النفسي والاجتماعي. | |  | |  |  | |
| 34 | تم مساعدتي مادياً من قبل مؤسسات المجتمع المحلي. | |  | |  |  | |
| 35 | تعلب المؤسسات دوراً هاما في بناء شخصيتي وتماسكها. | |  | |  |  | |
| 36 | تنمي مؤسسات المجتمع المحلي لدي بالمسؤولية الوطنية | |  | |  |  | |
| 37 | تنظم مؤسسات المجتمع المحلي عدد من الأنشطة الترفيهية والاجتماعية | |  | |  |  | |
| 38 | تشاركني مؤسسات المجتمع المحلي أفراحي وأحزاني. | |  | |  |  | |
| 39 | تشعرني مؤسسات المجتمع المحلي بانني شخصية وطنية تسحقين الاحترام والتقدير | |  | |  |  | |
| 40 | أشعر الفخر عند استدعائي للمشاركة في أنشطة المجتمع المحلي. | |  | |  |  | |
| **مقياس نمو ما بعد الصدمة لدى أمهات شهداء مسيرات العودة** | | | | | | | |
| **العلاقات الاجتماعية مع الآخرين** | | |  | |  |  | |
| 41 | أشعر بتطور ايجابي في علاقاتي مع الآخرين. | |  | |  |  | |
| 42 | رغبتي في مساعدة الآخرين تزداد يومياً بعد يوم | |  | |  |  | |
| 43 | بدأت أهتم بتعميق علاقاتي مع الآخرين. | |  | |  |  | |
| 44 | أشعر باني محبوب من قبل الآخرين | |  | |  |  | |
| 45 | أسعى بتكوين الصدقات الجديدة. | |  | |  |  | |
| 46 | تغيرت نظرتي للعلاقات الاجتماعية للأسوأ بعد ما تعرضت له من صدمة. | |  | |  |  | |
| 47 | أدركت أهمية العلاقات الاجتماعية بعد الصدمة التي تعرضت لها. | |  | |  |  | |
| **تقدير الحياة** | | |  | |  |  | |
| 48 | مهما طالت الأزمة لا بد لها من فرج. | |  | |  |  | |
| 49 | بدأت أتعامل مع مواقف الحياة بأمل وإيجابية. | |  | |  |  | |
| 50 | تعلمت أن الشدائد تدفعني لتحقيق أهدافي. | |  | |  |  | |
| 51 | أدركت بأن الحياة قيمة. | |  | |  |  | |
| 52 | بدأت أقدر كل يوم جديد في حياتي. | |  | |  |  | |
| 53 | احافظ على اتزاني الانفعالي عندما تتعقد بي الأمور أو تحيط بي الشدائد. | |  | |  |  | |
| 54 | أرى بأنني قادرة على توجيه حياتي بعد صدمة الاستشهاد | |  | |  |  | |
| **قوة الشخصية** | | |  | |  |  | |
| 56 | أعطتني هذه الصدمة قوة لمواجهة المواقف المماثلة. | |  | |  |  | |
| 57 | أصبحت قادرة على مواجهة ضغوط الحياة | |  | |  |  | |
| 58 | اعتمدت على ذاتي أكثر من طلب المساعدة من الآخرين. | |  | |  |  | |
| 59 | أصبحت أنظر إلى ضغوطات الحياة بمرونة عالية. | |  | |  |  | |
| 60 | أتوافق مع الاوضاع الصعبة بسهولة. | |  | |  |  | |
| 61 | ساعدتني الصدمة على أنني أكثر قوة مما كنت أتوقع. | |  | |  |  | |
| 62 | أرى أن ثقتي بنفسي ازدادت من زي قبل. | |  | |  |  | |
| **التغيرات الدينية** | | |  | |  |  | |
| 63 | ازداد التزمي بواجباتي الدينية. | |  | |  |  | |
| 64 | أستعين بالدعاء والتضرع لله في تجاوز المحن. | |  | |  |  | |
| 65 | ازداد تمسكي بالقيم الروحية والدينية بعد الصدمة. | |  | |  |  | |
| 66 | أصبحت على يقين أن ما يصيب الفرد من ابتلاء إنما هو اختبار من الله | |  | |  |  | |
| 67 | اشعر بالامتنان لله سبحانه وتعالى لما متعني به. | |  | |  |  | |
| 68 | اعتمدت على الثقة والايمان العميق عند مواجهتي مشكلات الحياة اليومية. | |  | |  |  | |
| **الفرص الجديدة** | | |  | |  |  | |
| 69 | أصبحت أنظر للحياة نظرة معنوية وليس مادية. | |  | |  |  | |
| 70 | تعلمت طرقاً جديدة لمواجهة المحن بعد الصدمة. | |  | |  |  | |
| 71 | أسعى ليكون منهجي في الحياة نحو الأفضل. | |  | |  |  | |
| 72 | على الرغم من أن الصدمة التي مررت بها إلا أنني أستطيع تنمية مهاراتي وقدراتي. | |  | |  |  | |
| 73 | لدي القدرة على حل المشكلات بطريقة جديدة. | |  | |  |  | |
| **مقياس الاعتزاز بالذات لدى أمهات شهداء مسيرات العودة بقطاع غزة** | | | | | | | |
| **البعد الاعتزاز الذاتي/ النفسي** | |  | |  | | |  |
| 74 | أشعر بأنني شخصية ذات قيمة. |  | |  | | |  |
| 75 | امتلك القدرة على تماسك مشاعري وانفعالاتي |  | |  | | |  |
| 76 | أحترم وأقدر ذاتي بكل وقت وحين. |  | |  | | |  |
| 77 | أعبر عن أفكاري ومشاعري بكل راحة واطمئنان. |  | |  | | |  |
| 78 | أهزم الصعوبات والضغوط التي أتعرض لها. |  | |  | | |  |
| 79 | ثقتي بنفسي محل احترام بذاتي. |  | |  | | |  |
| 80 | اعتمد على نفسي في مواجهة المشكلات التي أتعرض لها. |  | |  | | |  |
| 81 | أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي الشخصية. |  | |  | | |  |
| 82 | أفتخر بقدرتي على التكيف مع الحياة بعد استشهاد ابني |  | |  | | |  |
| **الاعتزاز الاجتماعي** | |  | |  | | |  |
| 83 | أحظى باحترام وتقدير الآخرين بعد استشهاد ابني |  | |  | | |  |
| 84 | امتلك القدرة على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين بكل سهولة ويسر بعد استشهاد ابني. |  | |  | | |  |
| 85 | اشعر بالرضا عن حياتي الاجتماعية. |  | |  | | |  |
| 86 | أشعر بأني شخصية هامة في الوسط الاجتماعي. |  | |  | | |  |
| 87 | أشعر بالسعادة أثناء وجودي مع الآخرين. |  | |  | | |  |
| 89 | أرى بأنني بحاجة للدعم والمساندة من قبل الآخرين |  | |  | | |  |
| 90 | اتبادل الزيارات الاجتماعية مع الآخرين. |  | |  | | |  |
| 91 | يطلب مني الآخرون تقديم المساعدة لهم في حل مشكلاتهم. |  | |  | | |  |
| 92 | أعزز مفاهيم الانتماء للوطن لدى أبنائي بعد استشهاد ابني |  | |  | | |  |
| 93 | أشارك أمهات الشهداء في أفراحهم وأتراحهم. |  | |  | | |  |
| **الاعتزاز الوطني** | |  | |  | | |  |
| 94 | افتخر باستشهاد ابني في سبيل الوطن |  | |  | | |  |
| 95 | أشعر لوجودي قيمة كبيرة في الوطن |  | |  | | |  |
| 96 | أقدم المساندة والمناصرة لأمهات الشهداء الذين أعرفهم. |  | |  | | |  |
| 97 | أشعر بأنني عضو مهم في المجتمع بعد استشهاد ابني |  | |  | | |  |
| 98 | لا اتردد في الحديث عن مناقب الشهيد لتعزيز الروح الوطنية لدى الشباب. |  | |  | | |  |
| 99 | أعتبر استشهاد ابني جزء من مسؤولتي تجاه وطني |  | |  | | |  |
| 100 | أفتخر بحجم المساندة والتضامن من قبل أفراد وطني بعد استشهاد ابني. |  | |  | | |  |