**مقياس المساندة الاجتماعية**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** | **دائمًا** | **غالبًا** | **أحيانًا** | **ابدًا** |
| **1** | **أشعر بالراحة عند طلب المساعدة من أسرتي.** |  |  |  |  |
| **2** | **ألجأ لطلب النصيحة من مؤسسات المجتمع المدني في منطقتي.** |  |  |  |  |
| **3** | **أجد الاهتمام من أسرتي عندما أكون في مأزق.** |  |  |  |  |
| **4** | **لديَّ أصدقاء يشاطروني أحزاني وأفراحي.** |  |  |  |  |
| **5** | **تساعدني مساندة أسرتي لي في حل المشكلات.** |  |  |  |  |
| **6** | **أتلقى المساندة الكافية من مؤسسات المجتمع.** |  |  |  |  |
| **7** | **أسمع من أسرتي عبارات الشكر على ما أقوم به من أعمال.** |  |  |  |  |
| **8** | **يشجعني أصدقائي على المشاركة في الأنشطة المختلفة.** |  |  |  |  |
| **9** | **تشعرني المؤسسة بأنني شخص ذو قيمة في المجتمع.** |  |  |  |  |
| **10** | **أشعر بالوحدة عندما أكون مع أفراد أسرتي.** |  |  |  |  |
| **11** | **يسأل أصدقائي عني إذا غبت عنهم.** |  |  |  |  |
| **12** | **أتلقى النصائح أو الارشادات من الأسرة.** |  |  |  |  |
| **13** | **أشعر بالرضا عن علاقتي مع أصدقائي.** |  |  |  |  |
| **14** | **أتلقى دعمًا ماديًا أو معنويًا من قبل مؤسسات المجتمع المدني.** |  |  |  |  |
| **15** | **تشعرني أسرتي بالرضا.** |  |  |  |  |
| **16** | **أشعر بأن مساندة أصدقائي لي ضعيفة.** |  |  |  |  |
| **17** | **توجهت لمركز حقوقي في قضيتي.** |  |  |  |  |
| **18** | **أشعر بفجوة بين ما أريده وما تريده أسرتي.** |  |  |  |  |
| **19** | **يشعرني اهتمام أصدقائي بالفخر.** |  |  |  |  |
| **20** | **وفرَّت لي المؤسسة فرص عمل.** |  |  |  |  |
| **21** | **تشاركني أسرتي أفراحي و أحزاني.** |  |  |  |  |
| **22** | **أفتقد وجود أصدقائي وقت الحاجة.** |  |  |  |  |
| **23** | **تلعب مؤسسات المجتمع المدني دور في تنمية قدراتي.** |  |  |  |  |
| **24** | **تهتم أسرتي بحالتي الصحية.** |  |  |  |  |
| **25** | **يدعمني أصدقائي عند الشعور بالوحدة.** |  |  |  |  |

**مقياس الاكتئاب النفسي**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **البند** | **الدرجة** | |
| **1- الحزن** | **0** | **لا أشعر بالحزن.** |
|  | **1** | **أشعر بالحزن أحياناً.** |
|  | **2** | **أنا حزين طول الوقت, ولا أستطيع التخلص منه.** |
|  | **3** | **أنا حزين أو غير سعيد لدرجة لا أستطيع تحملها.** |
| **2- التشاؤم** | **0** | **لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.** |
|  | **1** | **أشعر بتشاؤم فيما يتعلق بمستقبلي بطريقة أكبر مما اعتدت.** |
|  | **2** | **أشعر بأنه ليس هنالك شيء يشدني للمستقبل.** |
|  | **3** | **أشعر بأن المستقبل لا أمل منه وأن الأمور لن تتحسن.** |
| **3- الفشل السابق** | **0** | **لا أشعر بأنني شخص فاشل.** |
|  | **1** | **لقد فشلت أكثر من المعتاد.** |
|  | **2** | **كلما نظرت إلى الوراء أرى الكثير من الفشل.** |
|  | **3** | **أشعر بأني شخص فاشل تماماً.** |
| **4- فقدان الاستمتاع** | **0** | **أستمتع بالأشياء بنفس قدر استمتاعي بها من قبل.** |
|  | **1** | **لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.** |
|  | **2** | **لم أعد أحصل على استمتاع حقيقي في أي شيء في الحياة.** |
|  | **3** | **لا أستمتع إطلاقاً بأي شيء في الحياة.** |
| **5- مشاعر الذنب (تأنيب الضمير)** | **0** | **لا أشعر بالذنب (تأنيب الضمير).** |
|  | **1** | **أشعر بأني قد أكون مذنباً** |
|  | **2** | **أشعر بالذنب (تأنيب الضمير) أغلب الوقت.** |
|  | **3** | **أشعر بالذنب (تأنيب الضمير) طول الوقت.** |
| **6- مشاعر العقاب** | **0** | **لا أشعر بأني أتلقى عقابًا.** |
|  | **1** | **أشعر بأنه ربما يقع علي عقاب.** |
|  | **2** | **أتوقع أن يقع علي عقاب.** |
|  | **3** | **أشعر بأني أتلقى عقابًا.** |
| **7- نقد الذات** | **0** | **لا أنقد أو ألوم نفسي ولا أشعر بأني أسوأ من الاَخرين.** |
|  | **1** | **أنقد نفسي أكثر مما اعتدت بسبب أخطائي.** |
|  | **2** | **ألوم نفسي على كل أخطائي.** |
|  | **3** | **ألوم نفسي على كل ما يحدث من أشياء سيئة.** |
| **8- الأفكار أو الرغبات الانتحارية** | **0** | **ليس لدي أي أفكار انتحارية.** |
|  | **1** | **لدي أفكار للانتحار ولكن لا يمكنني تنفيذها.** |
|  | **2** | **أصبحت أكره الحياة** |
|  | **3** | **قد أنتحر لو سنحت لي الفرصة.** |
| **9- البكاء** | **0** | **لا أبكي أكثر مما أعتدت.** |
|  | **1** | **أبكي الاَن أكثر مما أعتدت.** |
|  | **2** | **أبكي بكثرة وطول الوقت.** |
|  | **3** | **أشعر بالرغبة في البكاء ولكني لا أستطيع.** |
| **10- التهيج أو الاستثارة** | **0** | **لست أكثر تهيجاً أو استثارة عن المعتاد.** |
|  | **1** | **أشعر بالضيق أو الاستثارة أكثر من المعتاد.** |
|  | **2** | **أشعر بالتوتر بشكل كبير لدرجة أنه من الصعب علي البقاء بدون حركة.** |
|  | **3** | **لا أتوتر أبداً من الأشياء التي كانت توترني فيما مضى.** |
| **11- فقدان الاهتمام** | **0** | **لم أفقد الاهتمام بالآخرين أو بالأنشطة.** |
|  | **1** | **أهتم بالآخرين أو بالأمور أقل من قبل.** |
|  | **2** | **فقدت أغلب اهتمامي بالآخرين والأمور الأخرى.** |
|  | **3** | **فقدت كل اهتمامي ومن الصعب أن أهتم بأي شيء.** |
| **12- التردد** | **0** | **اتخذ القرارات بنفس كفاءتي المعتادة.** |
|  | **1** | **أجد صعوبة أكثر من المعتاد في اتخاذ القرارات.** |
|  | **2** | **لدي صعوبة أكثر بكثير مما اعتدت في اتخاذ القرارات.** |
|  | **3** | **لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات على الإطلاق.** |
| **13- انعدام القيمة** | **0** | **لا أشعر بأنني عديم القيمة.** |
|  | **1** | **لا أعتبر نفسي ذو قيمة وذو نفع كما اعتدت أن أكون.** |
|  | **2** | **أشعر بأنني عديم القيمة بالمقارنة بالآخرين.** |
|  | **3** | **أشعر بأنني عديم القيمة تماماً.** |
| **14- تغيرات في نمط النوم** | **0** | **لم يحدث لي أي تغير في نمط (نظام) نومي.** |
|  | **1** | 1. **أنام أكثر من المعتاد إلى حد ما** 2. **أنام أقل من المعتاد إلى حد ما.** |
|  | **2** | 1. **أنام أكثر من المعتاد بشكل كبير.** 2. **أنام أقل من المعتاد بشكل كبير.** |
|  | **3** | 1. **أنام أغلب اليوم.**   **ب- أستيقظ من نومي مبكراً ساعة أو ساعتان ولا أستطيع أن أعود للنوم مرة أخرى.** |
| **15- القابلية للغضب أو الانزعاج** | **0** | **قابليتي للغضب أو الانزعاج لم تتغير عن المعتاد.** |
|  | **1** | **قابليتي للغضب أو الانزعاج أكبر من المعتاد.** |
|  | **2** | **قابليتي للغضب أو الانزعاج أكبر بكثير من المعتاد.** |
|  | **3** | **قابليتي للغضب أو الانزعاج طول الوقت.** |
| **16- تغيرات في الشهية** | **0** | **لم يحدث أي تغير في شهيتي.** |
|  | **1** | 1. **شهيتي أقل من المعتاد إلى حد ما.** 2. **شهيتي أكبر من المعتاد إلى حد ما.** |
|  | **2** | 1. **شهيتي أقل كثيرًا من المعتاد.**   **ب- شهيتي أكبر كثيرًا من المعتاد.** |
|  | **3** | 1. **ليست لي شهية على الإطلاق.**   **ب- لدي رغبة قوية للطعام طول الوقت.** |
| **17- صعوبة التركيز** | **0** | **أستطيع التركيز بكفاءتي المعتادة.** |
|  | **1** | **لا أستطيع التركيز بنفس الكفاءة المعتادة.** |
|  | **2** | **من الصعب علي أن أركز على أي شيء لمدة طويلة.** |
|  | **3** | **أجد نفسي غير قادر على التركيز على أي شيء.** |
| **18- الإرهاق أو الاجهاد الجسدي** | **0** | **لست أكثر إرهاقاً أو اجهاداً من المعتاد.** |
|  | **1** | **أصاب بالإرهاق أو الإجهاد بسهولة أكثر من المعتاد.** |
|  | **2** | **يعوقني الإرهاق أو الإجهاد عن عمل الكثير من الأشياء التي اعتدت عملها.** |
|  | **3** | **أنا مرهق أو مجهد جدًا لعمل أغلب الأشياء التي اعتدت عليها.** |
| **19- فقدان الاهتمام بالجنس** | **0** | **لم ألاحظ أي تغير في اهتمامي بالجنس حديثًا.** |
|  | **1** | **أنا أقل اهتمامًا بالجنس مما اعتدت.** |
|  | **2** | **أنا أقل اهتمامًا بالجنس الآن بدرجة كبيرة.** |
|  | **3** | **فقدت الاهتمام بالجنس تمامًا.** |