

مقياس الحب للراشدين<sup>١</sup>

إعداد الباحثة: روان مروان سمان..  
طالبة دراسات عليا (ماجستير).. قسم الإرشاد النفسي.. كلية التربية.. جامعة حلب..

أعزائي الكرام..

يحتوي هذا المقياس على مجموعة من العبارات التي وُضعت لأغراض البحث العلمي، نرجو منكم الإجابة عليها بصدق من خلال وضع إشارة أمام كل عبارة بما يتناسب مع معتقداتكم ومشاعركم وتجاربكم الخاصة.

مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، فنحن نبحث عن الإجابة الأكثر تعبيراً عنكم.

كلّما كانت إجاباتكم صادقة كلّما ساهم ذلك في الرفع من سويّة عملنا..

في البداية نرجو إكمال البيانات الأولية التالية:

▪ الجنس: أنثى / ذكر

▪ العمر: ما بين ٢٥ - ٣٥ / ما بين ٣٦ - ٤٥

عند الإجابة على عبارات المقياس التالي نرجو التفكير بعلاقاتكم مع الأحباء والأقرباء والأصدقاء ومختلف الأشخاص المقربين منكم.

<sup>١</sup> دراسة قامت بها الباحثة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير تحت إشراف كل من: أ.د. محمد قاسم عبد الله أستاذ الصحة النفسية وعلم النفس العيادي، د. أحمد سباهي مدرّس علم النفس العام، كلية التربية - جامعة حلب.

م	العبارات	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	غير متأكد	لا تنطبق غالبا	لا تنطبق أبدا
1	أفكر بمن أحبّ وإن كانت بيننا مسافات كبيرة					
2	أشارك الذين أحبهم مشاعر الفرح والحزن رغم المسافات التي بيننا					
3	تبقى مشاعري ذاتها تجاه من أحب عند لقائهم على الرغم من قلة اللقاءات التي تجمعنا					
4	أشعر بوجود من أحبهم معي رغم المسافات التي تفصلني عنهم					
5	أهتم بتلبية احتياجات الأشخاص الذين أحبهم					
6	ألجأ إلى المساعدة المعنوية عند عجزني عن تقديم المساعدة العملية لمن أحب					
7	أسعى للتواصل المستمر مع من أحب في مختلف الظروف					
8	أحرص على سلامة الأشخاص الذين أحبهم قدر المستطاع					
9	يهمني أن يكون الأشخاص الذين أحبهم في راحة جسدية ونفسية					
10	تهمني سعادة الأشخاص الذين أحبهم					
11	أقدم النصح للأشخاص الذين أحبهم قدر استطاعتي					
12	أعتقد أنني أعرف الأشخاص الذين أحبهم وأفهمهم كمعرفتي وفهمي لنفسي					
13	تتأثر درجة التقارب بيني وبين الأشخاص الذين أحبهم بدرجة معرفتي بهم					
14	أعتقد أن المشاركة الصريحة للاهتمامات والأفكار مع من نحب يجعلنا أكثر تقبلا لبعضنا بعضا					

				15	تمكنني معرفتي العميقة بمن أحب من معرفة الدوافع التي تقف خلف سلوكياتهم المختلفة
				16	أعتقد أنني قادر على معرفة ما يفكر به الآخرون الذين أحبهم
				17	كلما ازدادت معرفتي بمن أحب أصبحت أقدر على تلبية احتياجاتهم بشكل أفضل
				18	يمكننا الحب من معرفة الأشخاص الذين نحبهم معرفة عميقة
				19	أعتقد أن ازدياد المعرفة المتبادلة مع أحبائنا تؤدي الى تعديل سلوكياتنا لتتناسب مع رغبات وتوجهات بعضنا بعضا
				20	أعتقد أنني قادر على تفسير التصرفات المختلفة التي تصدر عن الأشخاص الذين أحبهم
				21	إن الفهم المتبادل بيني وبين من أحب يشجع مشاعر القبول والتقارب
				22	كلما ازدادت معرفتي بمن أحب أصبحت أقدر على ملائمة اهتماماتهم بشكل أكبر
				23	أعتقد أنه لا ضرورة للتعبير المستمر عن مشاعري لمن أحب
				24	أردد باستمرار على مسامح من أحب كلمات تعبر عن محبتي لهم
				25	أعبر عن مشاعري لمن أحب عن طريق المكالمات الهاتفية إن استعصى اللقاء بيننا
				26	أعتقد أن اللمسات بإمكانها أن تنقل مشاعر المحبة للآخرين بصدق
				27	أعتقد أنه بإمكان نظراتنا أن تعبر عن حبنا للآخرين بكل صدق وأمانة
				28	أعبر عن محبتي للآخرين بتقديم الهدايا لهم
				29	أساعد الأشخاص الذين أحبهم في محاولاتهم المستمرة لتطوير ذواتهم وحياتهم
				30	يهمني تطوّر الأشخاص الذين أحبهم على مختلف الأصعدة

					أكافئ الأشخاص الذين أحبهم من خلال القيام ببعض الأشياء التي يحبونها	31
					أعتقد أن الصدق المستمرّ بالمشاعر هو أفضل ما يمكن أن أقدمه لمن أحبّ	32
					أعتقد أن مسؤوليتي تجاه تطوّر قدرات الأشخاص الذين أحبهم مساوية لمسؤوليتي تجاه نفسي	33
					نمو قدرات الأشخاص الذين أحبهم هو أمر ذو أهمية بالنسبة لي	34
					أشعر بالسعادة بعطائي لمن أحبّ مهما كان الرد من قبلهم	35
					أعتقد أن إحدى أفضل السبل لمكافحة الأشخاص الذين أحبهم هي بقائي معهم	36
					أكافئ من أحبهم بتجديد علاقتي بهم باستمرار	37
					أفضل الطرق لمكافحة الأشخاص الذين أحبهم هي عدم نسياني لما قدموه لي خلال علاقتنا	38
					أشعر بالمسؤولية تجاه مجريات حياة الأشخاص الذين أحبهم	39
					أعتقد أن مساعدة من أحبّ في حلّ مشكلاتهم المادية والحياتية المختلفة هو جزء من مسؤوليتي تجاههم	40
					أستجيب لاحتياجات الأشخاص الذين أحبهم حتى وإن لم يعبروا عنها بشكل مباشر	41
					أقف الى جانب من أحبّ في مختلف الظروف السارة منها والحزينة	42