

استمارة بحثية عن تجربة الاختصاصي النفسي أثناء الحرب في غزة

د. محمود صبحي سعيد

زملائي وأحبائي وإخوتي وأخواتي الكرام..

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

مدخل:

تهدف هذه الأسئلة إلى فهم أعمق لتجربة الاختصاصيين النفسيين خلال الحرب في غزة، من منظور نفسي-اجتماعي. يرجى الإجابة باختصار وبشكل مباشر. يرجى دعم الإجابة بمثال للتوضيح عند الحاجة. جميع المعلومات ستُحفظ بسرية تامة وتُستخدم لتتلم منها ولنحسن أداؤنا في المستقبل. المعلومات هي لأغراض بحثية فقط. (15 سؤال).

المجال الذاتي / التأقلم الشخصي:

1. كيف تصف تجربتك الشخصية كاختصاصي نفسي خلال الحرب في غزة؟
2. ما هي أبرز الاستراتيجيات التي استخدمتها للتأقلم مع الضغط النفسي خلال هذه الحرب؟
3. هل لجأت لتلقي دعم نفسي من زملائك بالمهنة أو أصدقاء أو أقارب أو آخرين؟ كيف أثر ذلك عليك؟
4. هل لاحظت تغيرًا بمشاعرك بمراحل الحرب الثلاثة مقارنة بفترات ما قبل الحرب أو الحروب السابقة؟ (مراحل الحرب الثلاثة: حرب، ثم هدنة، ثم تجدد الحرب، ثم هدنة، ثم تجدد الحرب).

5. كيف توازن بين دورك المهني كداعم نفسي وحاجتك الشخصية للدعم؟ وهل أثرت مسؤولياتك العائلية على هذا التوازن؟

المجال النفسي الدفاعي - آليات الدفاع والتعامل مع الذات، بمجالات: العقل والشعور والسلوك:

1. ما هي آليات الدفاع النفسي التي لاحظت أنها فُعلت لديك خلال الحرب؟ مثل: الإنكار، التبرير، التسامي... هل طورت آليات تكيف جديدة لم تكن لديك سابقاً؟
2. ما رأيك بمنظومة الإيمان كآلية دفاع نفسي (حماية)؟ وفي أي موقف/مرحلة شعرت أنها ساعدتك؟
3. هل ساهمت انتماءاتك المختلفة: وطنية، دينية، عائلية، إنسانية .. بتعزيز قدرتك على التكيف أو العطاء؟ ولماذا؟ أي انتماء له أثر أكبر؟
4. هل واجهت صعوبة بالفصل بين معاناتك الشخصية ومعاناة الآخرين؟ كيف تعاملت مع ذلك؟
5. كيف أثر الضغط المستمر على رؤيتك لوظيفتك كاختصاصي نفسي؟ هل شعرت بالاحترق أو التبدل العاطفي؟

التغيرات الفكرية، الشعورية، والسلوكية:

1. كيف أثرت الحرب على رؤيتك للحياة، أو للمهنة، أو للإنسان بشكل عام؟
2. هل لاحظت تغيرات في سلوكك اليومي أو طريقة تفكيرك نتيجة الضغوط المستمرة؟
3. ما هي المشاعر التي طغت على تجربتك خلال الحرب؟ مثل: الخوف، الغضب، العجز، الأمل ... وهل اختلفت حسب مراحل الحرب؟
4. هل شعرت برغبة أكبر في العمل المجتمعي والتطوعي؟ أم حصرت عملك بإطار/حيز معين، أو انسحبت جزئياً لحماية أهلك/نفسك؟

5. بعد هذه التجربة، هل ترى ضرورة لتطوير أساليب الدعم النفسي في الأزمات الجماعية؟
كيف ولماذا؟

لكم جزيل الشكر والعرفان

.....
***يرجى إرسال الاستمارة على البريد التالي: mahmudsskk@gmail.com

3

معهد الجليل للخدمات النفسية

د. محمود صبحي سعيد

متخصص بعلم النفس التربوي والعيادي والصدمي