

اختبار الموارد - للإناث

المزاج الحالي

يرجى تقييم الحالة النفسية الحالية

-٤	-٣	-٢	-١	٠	١	٢	٣	٤
----	----	----	----	---	---	---	---	---

إرشادات لملء الاستبيان

أدناه سوف تجد قائمة تتكون من عدد من المتغيرات الشخصية مثل نقاط القوة والقدرات أو الظروف الإيجابية التي قد يجلبها الناس في العلاج النفسي.

يرجى الإجابة بالتتابع على الأسئلة التالية التي تتطابق على الأرجح مع المريضة الخاصة بك في الوقت الراهن. من فضلك لا تتخطي أي سؤال.

المريض	لا ينطبق على الإطلاق	١	٢	٣	٤	٥	ينطبق تماما
١.... لديها قدرة جيدة جدا على التفكير و الانعكاس الذاتي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٢.... تحب الابداع	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٣... تستطيع الشعور و التعبير عن الفرح بسهولة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٤.... خيالية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٥.... علاقتها مستقرة بأفراد محددین من عائلتها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٦.... التمكن من الوصول بسهولة الى خبراتها الشخصية الداخلية و مشاعرها	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٧... قادرة على خلق جو لطيف أثناء المحادثة.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

المريض		لا ينطبق على الاطلاق					ينطبق تماما
		١	٢	٣	٤	٥	
٨... ايجابية و متفائلة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٩... لديها قدرة جيدة على حل مشاكلها اليومية		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٠... سريعة الفهم (تفهم الامور سريعا)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١١... لديها شبكة اجتماعية كثيفة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٢... منفتحة لوجهات النظر المختلفة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٣... مستقلة جدا		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٤... تبحث عن وتخلق هيكل منظم وواضح للموقف		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٥... تحب أن تكرر نفسها لهواياتها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٦... علاقتها بأبويها جيدة (الأب و الأم)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٧... ترى نفسها قوية و مفعمة بالطاقة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٨... لها آرائها الخاصة التي تقوم بطرحها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
١٩... تستطيع الربط بين مشاكلها و سلوكياتها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٠... لديها صديق جيد / صديقة جيدة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢١... لديها القدرة على مشاركة احساسها علنا بسهولة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٢... تهتم بعائلتها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٣... تظهر التعاون للمشاركة عندما يكون لدى الآخرين مقترحات لحل المشاكل.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٤... تظل هادئة حتى في ظل المطالب الكثيرة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٥... تتمتع بالتعاطف (التقصص العاطفي) الشديد		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٦... تستطيع التواصل مع الاخرين بسهولة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٧... لديها ثقة جيدة بنفسها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٨... تنصت باهتمام للمتحدث اثناء المحادثة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٢٩... لديها بعض الاصدقاء		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٠... تستطيع النجاح في الاداء امام الاخرين		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣١... لديها مهارات و مواهب واسعة المدى		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

المريض		لا ينطبق على الاطلاق					ينطبق تماما
		١	٢	٣	٤	٥	
٣٢... لديها اهتمامات ذات نطاق واسع		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٣... محبوبة و جذابة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٤... مهتمة بتفاصيل هويتها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٥... تشعر بالثقة حول قدرتها على تحقيق الاشياء من خلال جهودها الخاصة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٦... لديها اهتمامات ثقافية قوية		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٧... لطيفة و ودودة فى التعامل مع الاخرين		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٨... تسمح بانطلاق مشاعرها بسهولة.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٣٩... تسعى وراء اهتماماتها الخاصة (هوايات، مشاريع)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٠... تعتبر نفسها شخص ذو تقدير ذاتى ايجابى		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤١... تتجه دائما نحو اهدافها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٢... تستطيع تقديم نفسها جيدا		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٣... واثقة فى نفسها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٤... تحب ان تكوّن رأيها الخاص		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٥... لديها تقدير و حس عالى بالجماليات		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٦... تشارك فى الانشطة الترفيهية الاجتماعية		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٧... تتفهم الآخرين		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٨... تستطيع تأكيد و التصريح باحتياجاتها الخاصة		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٤٩... تستطيع تحمل التوتر الداخلى و الضغوط		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٥٠... تتقبل آراء الآخرين		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٥١... تعرف معنى و مغزى الحياة و تتمسك بحياتها (مثلا المهنة، المعتقدات، الفلسفة، الإبداع، الهوايات)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٥٢... تستطيع التعبير عن أمنياتها و مشاعرها بشكل عفوى		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
٥٣... تحصل على الدعم من عائلتها		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

المريض					لا ينطبق على الاطلاق	ينطبق تماما
١	٢	٣	٤	٥		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥٤...تعتبر علاقاتها مع الآخرين مُرضية	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥٥...تستطيع التحدث عن مشاكلها بشكل منفتح	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥٦...تفكيرها منطقي و غير معقد تجاه الحياة الجنسية	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥٧... هي تعي الأشياء التي حققتها بالفعل في الحياة.	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥٨...تحافظ على التواصل مع الاشخاص المقربين اليها	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥٩...تستطيع التعامل في علاقاتها الشخصية	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60.... تتعامل بشكل جيد مع تاريخها و ماضيها الشخصي	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦١... قادرة على الفصل بين الاشياء	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦٢.... حريصة على تعلم أشياء جديدة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦٣.... تتمتع بالحياة و تستفيد منها بشكل كامل	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦٤... قادرة على التعامل مع التحديات في الحياة اليومية	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦٥....تتعامل مع مشاكلها بطريقة مختلفة و متباينة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦٦....تتولى المهام التنفيذية	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67... قادرة على السماح بالتقارب العاطفي	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦٨...منفتحة للتجارب و الاشياء الجديدة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦٩....تقترب من الناس بسهولة	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٠... تتولى مسئولية نفسها	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧١... تحرص على الحصول على الحرية الشخصية ومساحة كافية للتنفس	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٢... قادرة على التحكم في القرب العاطفي والمسافة العاطفية بشكل جيد للغاية	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٣.... تبدو كفاء و واثقة في نفسها	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٤...تعرف احتياجاتها جيدا و تستطيع التعبير عنها	

المريض					لا ينطبق على الاطلاق	ينطبق تماما
١	٢	٣	٤	٥		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٥... تكرر نفسها لتطوير مهاراتها ومواهبها.	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٦... تستطيع التعبير عن نفسها لفظيا بمستوى جيد جدا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٧... تفكر بوضوح و رقى	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٨... تتخذ قراراتها باستقلالية	

إرشادات لملء الجزء الثاني من الاستبيان

الأسئلة التالية تشير إلى تعاون المريضة أثناء العلاج. يرجى الاستمرار في الإجابة على هذه الأسئلة بالتتابع من حيث تتطابق البنود مع وضع المريضة في الوقت الراهن.

المريض					لا ينطبق على الاطلاق	ينطبق تماما
١	٢	٣	٤	٥		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧٩... تتعاون معى (الاخصائى النفسى)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨٠... تتطبق المعرفة و الخبرات المكتسبة من خلال العلاج بشكل مستقل.	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨١... متحفزة جدا للتغيير من نفسها	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨٢... متحفزة للغاية لمعالجة مشاكلها	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨٣... تتعامل مع مشاكلها بشكل مستقل حتى خارج اطار العلاج النفسى	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨٤... ملتزمة بالعلاج النفسى	

المزاج الحالي

يرجى تقييم الحالة النفسية الحالية

٤	٣	٢	١	٠	-١	-٢	-٣	-٤
---	---	---	---	---	----	----	----	----