

استبيان (اختبار) لاستكشاف الموارد الحالية

-الاختبار-

يسرد هذا الاستبيان البنود التي تغطي مختلف الموضوعات التي ترتبط عموماً بجودة حياة الشخص (الرفاهية الذاتية). كل هذه البنود تتضمن سلوكيات و مواقف يمكن ان لا يختبرها الفرد ابداً او ان يختبرها بشكل مؤقت او ان يختبرها كثيراً.

لتحديد عدد المرات التي واجهت فيها هذه المواقف، يرجى وضع علامة على أحد خيارات الاجابة المطروحة.

في كل قسم سوف تجد علامة "-----" و التي تعنى ان نسبة تكرار تعرضك لهذا الموقف او السلوك مفقودة. لذلك برجاء ملئ هذا الفراغ بعدد تكرار تعرضك لهذا الموقف او السلوك.

مثلا في بند "الرفاهية الذاتية":

خلال الأربيع اسابيع الماضية شعرت بالراحة بشكل مؤقت (٣)، لأنني وجدت الأمان والسلامة مع شخص ما.

أبداً	بشكل مؤقت	كثيراً				
٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

خلال الأربيع اسابيع الماضية شعرت بالراحة "-----"
"-----" لأنني وجدت الأمان والسلامة مع شخص ما.

لا توجد إجابات "صحيحة" أو "خاطئة" في هذا الاختبار. المهم هي التجارب الشخصية التي قمت بها مؤخراً. ولذلك يرجى عدم محاولة اختيار أى اجابة لاظهار الانطباع "الأفضل". نحن بالتاكيد سنحتفظ باجاباتك بسرية تامة.

يرجى عدم التفكير كثيراً في كيفية الرد على هذه الأسئلة. في حالة الشك، فقط قم باختيار احد الخيارات المتاحة امامك. قد يكون لديك أحيانا انطباع بأنك أجبت على أحد الأسئلة سابقاً سواء في هذا السياق أو في سياق آخر. ومع ذلك، يرجى الإجابة على جميع الأسئلة بالتتابع و عدم تخطي أي سؤال.

شكراً!

ا. الرفاهية الذاتية

يرجى تقييم مدى مساهمة المواقف التالية في الشعور بالراحة خلال الأربعة أسابيع الماضية.

كثيرا	بشكل مؤقت						أبدا	خلال الأربعة أسابيع الماضية شعرت بالراحة "-----" لأنى
	٦	٥	٤	٣	٢	١		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١..... وجدت الأمان والسلامة مع شخص ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢..... قضيت وقتا مع الأصدقاء أو المعارف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣..... قضيت وقتا مع شريك حياتي أو عائلتي.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤..... مارست هواياتي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥..... قمت بتجارب ملهمة ومثيرة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦..... قمت بأشياء للتحسين من صحتي ولياقتي البدنية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧..... استغلّيت الوقت للتركيز على نفسي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨..... قمت ببعض الممارسات الدينية و الروحية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩..... قمت بالاسترخاء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠..... انجزت شيئا ما كان يجب على انجازه من فترة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١..... انجزت شيئا افتخر به
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢..... قمت بشيئا جميلا بشكل خاص

ا. التكيف مع ضغوط الحياة اليومية:

الأسئلة التالية تتعلق بالاحتمالات المختلفة للتعامل مع المواقف المرهقة و الضاغطة في الحياة اليومية (مثل العمل، القيام بأعمال المنزل و الخ) يرجى اختيار الاجابات بناء على خبراتك خلال الأربعة اسابيع الماضية:

كثيرا	بشكل مؤقت						أبدا	عندما اختبرت الضغط و التوتر فى حياتي اليومية خلال الأربعة أسابيع الماضية ، ساعدنى هذا "-----" على
	٦	٥	٤	٣	٢	١		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١..... النظر الى الموقف بشكل عام
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢..... تحفيز نفسي عن طريق ان اكون اكثر وعيا عن اهدافى و انجازاتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣..... السعى وراء المبادلة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤..... ان يتقبلنى الاخرين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥..... الاسترخاء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦..... التنفيس عن غضبى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧..... مزاوله هواياتى واهتماماتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨..... طرح افكارى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩..... وضع حدود واضحة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠... أن أنغمس في شيء ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١... ان اكتشف انى استطيع التكيف مع الموقف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢... الانسحاب

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣... ان اعلم ان الألم مؤقت
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤... ان اتقبل الموقف

III. الدعم فى الحياة اليومية

يرجى تقييم الأسئلة التالية حسب الطريقة التي تم دعمك بها من قبل أشخاص آخرين خلال الأربعة أسابيع الماضية:

أبدا							خلال الأربعة أسابيع الماضية تلقيت الدعم "-----" فى حياتى اليومية من خلال
كثيرا	بشكل مؤقت					أبدا	
٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١... القيام بعمل ما سويا مع احد ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢... قام احد بانتقادى بشكل مفيد و بناء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣... شخص اظهر لي وجهات نظر دقيقة و ملموسة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤... شخص قدم لى دعم قوى و مفيد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥... شخص وضع ثقته في
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦... شخص اهتم بى و راعى مشاعرى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧... اشخاص من حولى تعمل حياتهم بشكل جيد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨... شخص يستمع الى بتعاطف و شغف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩... شخص اهدانى هدية صغيرة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠... شخص شجعنى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١... التنفيس عن غضبى لشخص ما

IV. التكيف و التعامل مع الأزمات السابقة

الأسئلة التالية تتعلق بالأزمات السابقة فى حياتك التي لم تعد عبئ عليك نهائيا او بالكاد تزال عبئ عليك. و من الأمثلة على تلك النوع من الأزمات الآتى: (الخسارة مثل الانفصال عن شريك الحياة، موت شخص قريب على قلبك او احد افراد العائلة و الخ)، الأزمات التي تنتج عن الحوادث، الأمراض الخطيرة (او اذا مرض احد افراد العائلة ايضا)، أزمات فى العمل (انهاء عقد العمل، البطالة، تغيير مكان العمل و الخ). يرجى تقييم الاسئلة الآتية حسب ما ساعدك فى ذلك الوقت على التعامل مع هذه الضغوط و المواقف الصعبة و لكن من وجهة نظرك اليوم.

أبدا						 ساعدنى "-----" فى الأزمة السابقة
كثيرا	بشكل مؤقت					أبدا	
٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١... اعادة هيكلة نظام حياتى اليومية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢... اكتشاف اهدافى الاساسية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣... الانغماس فى شئ ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤... قضاء بعض الوقت من نفسى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥... ان اكون تحت ضغط مثل هذا الموقف الذى اضطرنى للقيام بشئ ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦... تقبل الموقف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧... رؤية مشاكلى على انها فرصة

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨... تقبل الوضع بحس فكاهى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩... ان اكون صبورا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠... التحلى بالقوة عن طريق الايمان بالله و التعلق بالقيم الروحية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١... التفكير فى بدائل مؤقتة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢... الهاء نفسى عن طريق القيام بأنشطة مختلفة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣... الاستفادة من الدعم المتخصص و المهنى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤... اكتشاف كيفية تعامل و تكييف اشخاص آخرين مع أزمات مشابهة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٥... اعادة النظر فى آرائى و طريقة حكمى على الامور
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٦... مقارنة وضعى بوضع أشخاص آخرين، فأنا فى وضع جيد نسبيا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٧... البكاء
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٨... دعم الاخرين

٧. المواقف المرتبطة بالمستوى العالى و الايجابى من تقدير الذات

هناك أوقات تشعر فيها بعدم التوازن بشكل كبير، فأنت تشك فى نفسك. بعض المواقف من ناحية أخرى تؤدي إلى الشعور بالفخر: استطعت ان تدير شيئا ذو اهمية كبيرة بالنسبة لك بطريقة ناجحة و بشكل فعال. البنود التالية تتضمن مواقف يشعر فيها (الكثير من الناس) بالفخر بأنفسهم. يرجى تقييم، كم مرة خلال الأربع أسابيع الماضية كنت فخورا بنفسك رجوعا الى هذه المواقف التالية.

أبدا							خلال الأربع اسابيع الماضية كنت فخورا بنفسى "-----"
كثيرا	بشكل مؤقت					أبدا	
٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١... قمت بمساعدة الاخرين عندما كانوا فى حاجة لى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢... حصلت على تقدير و احترام اشخاص اخرين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣... حصلت على نتيجة جيدة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤... استطعت التغلب على مخاوفى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥... نجحت فى الانخراط الانغماس فى شئ ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦... قمت بشئ من اجل رفاهيتى الذاتية (هواية، رياضة)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧...كنت شجاعا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨...كنت اكثر هدؤا و تفهما عن المعتاد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩... اعدت نفسى بشكل جيد لحدث مهم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠... استطعت الدفاع عن رأي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١... انهيت عملا كان مؤجلا و غير مستحب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢...كنت مبدعا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣...تمكنت من التركيز بشكل جيد

٧.١ نقاط القوة و المهارات الشخصية

يدرك الناس عموما ان هناك جوانب مختلفة لشخصياتهم – و يكونوا راضيين عنها بشكل ما. الأسئلة التالية تتعلق فقط بالجوانب التي تعتبرها نقاط قوة بشخصيتك: الأشياء التي تعزز بها و تقدرها بشكل خاص أو الأشياء التي تستطيع القيام بها بشكل جيد للغاية.

أبدا							أحد نقاط القوة بشخصيتي "-----"
بشكل مؤقت							
كثيرا							
٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١... هواية أو اهتمام خاص بمجال أو شيء ما
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢... أنا شخص مستقيم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣... أنا منفتح للخبرات الجديدة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤... أستطيع ان اتعاطف و اشفق على الآخرين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥... انظر الى المستقبل بتفاؤل/ ثقة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦... أنا قادر على ان اعيش خبرات رائعة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧... أنا صبور
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨... أنا مفعم بالحياة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩... أنا اتمتع بخيال واسع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠... لدى طريقة جيدة في التعامل مع الناس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١... أستطيع حل المشاكل أيضا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢... أنا واثق في نفسي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣... اصل الى صلب الموضوع و بواطن الأمور
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤... سريع الاستيعاب و الفهم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٥... اتمتع باللياقة البدنية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٦... اتمتع بمظهر جيد و ثياب جيدة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٧... أنا قادر على إعالة نفسي بشكل مستقل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٨... لدى ذوق رفيع
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٩... أستطيع التعامل مع ضعفاتي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢٠... اتمتع بحس الدعابة و الفكاهة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢١... أنا شخص محدد

١. العلاقات الشخصية الحالية

اثناء الاجابة على الاسئلة التالية، برجاء اختيار الاجابة اعتمادا على علاقتك الحالية بشريك الحياة ... فى حالة عدم وجود علاقة مستقرة و ثابتة فى الوقت الحالى، نرجوا اختيار الاجابة اعتمادا على اكثر الاشخاص قريبا اليك فى الفترة الحالية.

من هو اقرب شخص اليك فى الوقت الحالى

شريك الحياة	صديق	الأم	الأب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الاخت	الأخ	الابن / الابنة	اخرين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

كثيرا	بشكل مؤقت						أبدا	احد خصائص (صفات) علاقتى الحالية ب..... "-----" "---" هى
	٦	٥	٤	٣	٢	١		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١..... نتفاهم جيدا (نفهم بعضنا البعض جيدا)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢..... نثق فى بعضنا البعض
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣..... نحب التحدث سويا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤..... نحافظ على تواصلنا بشكل مستمر
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥..... نلهم بعضنا البعض باختلافاتنا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦..... لدينا حس فكاهة و دعابة متشابه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧..... أفكارنا و اهتماماتنا متشابهة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨..... عيشنا خبرات متشابهة فى الماضى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠..... استطيع ان اكون منفتح و صادق معه / معها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١..... اشعر بالحنان تجاهه/ تجاهها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢..... نمارس الجنس
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣... دائما ندم بعضنا البعض حين يحتاج طرف منا للدعم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤... نقضى الكثير من الوقت معا
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٥... اشعر انى قريب جدا منها / منه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٦... معا نستطيع التغلب على المشاكل و الصعاب

II. صفات الأقارب من أصول العائلة

في ما يلي، يرجى التفكير في أفراد عائلتك المقربين (الآباء والأجداد والأشقاء وأشقاء الآباء أى العم، الخال و الخ). ربما كنت قد رأيت بعض أقاربك أكثر مرونة أو استقرارا في المواقف الصعبة: يبدو أنهم يتعاملون بشكل أفضل مع مثل هذه المواقف الصعبة.

أولاً، يرجى وضع علامة عند الأقارب الذين يتعاملوا مع المواقف بشكل أكثر هدونا و مرونة .

الأم	الجد (من الأم)	الجد (من الأب)	الأب	الجدة (من الأم)	الجدة (من الأب)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
الخال	العم	الأخت	الأخ	العم	الأخ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
آخرين	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

في البيانات أدناه، يرجى الرجوع إلى أحد أقاربك من أصول العائلة. ربما، في مرحلة الطفولة، كنت تعتبر احد هؤلاء الافراد شخصا مهما جدا و مؤثر فى حياتك. إذا كان الأمر كذلك، يرجى ربط الاجابات بهذا الشخص. في حال كنت تعتقد انه لا يوجد لديك فى أصول عائلتك اى افراد اقوياء او مرنين، يرجى اختيار واحدا من اقاربك الذى تعتقد انه/انها الاكثر قوة و مرونة بين باقى الأفراد.

هذا الفرد و هو							أبدا	بشكل مؤقت						كثيرا
٠	١	٢	٣	٤	٥	٦								
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١..... يستطيع ان يستخدم مهاراته "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢..... يتحمل الكثير من الصعاب "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣... يعمل بجدية "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤..... منفتح و جدير بالثقة "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥..... يتمتع بصحة جسدية جيدة "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦..... يستطيع التعبير عن مشاعره "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧... يطبق و ينفذ مبادئه بثقة "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨..... يدعمنا كأطفال للعائلة – و بالأخص أنا "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩..... يتحمل مسؤولية العائلة "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠..... موثوق به "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١..... شخص منضبط "-----"							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢..... دائما يفهمنى "-----"							

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣.... يؤمن بقدراتى "-----"
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤.... الأفضل فى التعامل مع المواقف الصعبة "-----"
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٥.... سعيدا و ودودا "-----"

III. المعنى أو المغزى

فى جميع مراحل الحياة يكتشف الناس الغرض و المعنى من حياتهم من خلال الأنشطة و الاهتمامات المختلفة. يرجى تقييم البنود الآتية من حيث عدد المرات التى شعرت فيها بمعنى حياتك و الغرض منها من خلال هذه المواقف فى الوقت الحالى.

أبدا							فى الوقت الحالى اشعر بالمعنى و المغزى من حياتى " --- عندما _____"	
بشكل مؤقت								
كثيرا	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١.... اكون مؤثرا، مثلا فى اتخاذ القرارات
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢.... اكون ناجح و جيد فيما اعمل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣.... ابذل مجهودا فى التعامل بشكل جيد مع الاخرين
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤.... ادعم الاخرين حين يكونوا فى احتياج لى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥.... اهتم بصحتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦.... اهتم بايمانى و القيم الدينية و الروحية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧.... اتقن التعامل فى حياتى الشخصية
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨.... اضع اهداف محددة التى اريد ان احققها
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩.... أمنح الكثير من الوقت للأشخاص المقربين (شريك حياتى، العائلة، الأصدقاء)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠.... اقوم بهوايتى
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١.... لى اهتمامات متنوعة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢.... أستغل وقتى لتطوير شخصيتى