

مواد إضافية لتقييم BRI ومقابلة الموارد

استبيان التقييم الخارجي

REF = الاطار البحثي

REF: 7, 26, 33, 37, 69

الكفاءة الاجتماعية

طريقة ودية في التعامل مع الآخرين، الانسجام مع الآخرين،
القدرة على التعاطف

REF: 11, 20, 29, 46, 58

المشاركة الاجتماعية

شبكة اجتماعية كثيفة: أصدقاء جيدين وأنشطة
ترفيهية اجتماعية

REF: 5, 16, 22, 53, 54

الارتباط بالعائلة (المشاركة العائلية)

علاقات عائلية مُرضية، دعم في الأسرة،
علاقات مستقرة مع أفراد الأسرة

REF: 6, 21, 38, 52, 55

الانفتاح العاطفي

التواصل المنفتح و العلني، التعبير عن المشاعر
و الرغبات بشكل عفوي، السماح للمشاعر بالانطلاق

REF: 3, 8, 51, 63, 67

التفاعل، السعادة، معنى الحياة

القدرة على الشعور و التعبير عن السعادة، التفاؤل،
الشعور بمعنى و مخزى الحياة

REF: 27, 40, 43

القيمة الذاتية

القدرة على تقدير الذات، الثقة بالنفس،
التقييم الايجابي للذات

REF: 13, 18, 44, 70, 78

الاستقلالية في الفعل و التفكير

الاستقلالية، القدرة على اتخاذ القرارات بشكل مستقل
، تحمل المسؤولية

REF: 42, 48, 56, 57, 71, 72, 74

تقبل الاحتياجات الشخصية

القدرة على ادراك و التعبير عن
و تنفيذ احتياجاتك الشخصية، خلق مساحة حرة لنفسك

REF: 15, 31, 32, 39

الهوايات و الاهتمامات

الاهتمامات المختلفة ذات المدى الواسع، المواهب و المهارات المتنوعة،
الاصرار و السعى وراء تحقيق اهتماماتك الخاصة

REF: 14, 17, 30, 35, 41, 66, 73

الكفاءة في التفاعل بفاعلية

التفاعل الموجه نحو الوصول الى الأهداف،
القدرة على التفاعل بكفاءة و الثقة بالنفس،
البحث عن هيكل واضح لتحقيق الأهداف

REF: 9, 24, 49, 64

تحمل الضغوط

القدرة على تحمل الضغوط في الحياة اليومية،
الحفاظ على الهدوء اثناء مواجهة الضغوط ،

تحمل الضغوط و التوتر بشكل جيد

REF: 1, 19, 34, 59, 60, 65

الانعكاس الذاتى

الاستعداد لمواجهة المشاكل، الهوية الذاتية،
القدرة على الفصل بين حياته الشخصية
و علاقاته مع الاخرين.

REF: 62, 68, 75

الرغبة فى التعلم

الانفتاح لكل ما هو جديد، الحرص على تعلم الأشياء
و اكتساب معلومات جديدة

REF: 2, 4, 36, 45

الخيال و الإبداع

أن تكون مبدع، مهتم بالثقافات المتنوعة و المختلفة،
أن تتمتع بذوق رفيع و تُقدر الجمال

REF: 12, 23, 25, 28, 47, 50

الانفتاح فى التواصل مع الاخرين

القدرة على التعاطف، أن تكون منفتح تجاه آراء الآخرين،
الانفتاح تجاه الآراء البديلة و المختلفة.

REF: 10, 61, 76, 77

القدرات الفكرية

واضح، القدرة على التفكير بطريقة متباينة،
القدرة على التعبير اللفظى عن نفسك بشكل جيد،
الفهم و القدرة على ربط الاحداث و المواقف و الافكار بشكل سريع.

اسبتيان للمعالجين فقط

REF-T: 79 – 85

التحفز للتغيير

يظهر الكثير من المبادرة في العلاج، القدرة على تنفيذ
و تطبيق المعرفة المكتسبة من العلاج بشكل مستقل،
متحفز للعلاج و للتغيير من نفسه

وصف محتوى مقياس الموارد

قيم المقياس - على سبيل المثال بمساعدة استخدام الشكل التحليلي [غرافيه، 1998 620#] - سيتم تقديمه كملف و مرجع لتعريف الموارد. لتسهيل تفسير المقياس، يوجد ادناه وصف للأشخاص النموذجيين و الذين يحصلون على مجموع عالي (قيم عالية). لتسهيل الموضوع، سيتم وصف سلوك كل شخص، ومع ذلك، في التفسير، من المهم دائما أن نلاحظ أن النتائج تعكس "الامتلاك الحالي للموارد" (بمعنى الحالة الراهنة): هذا الشخص "حاليا" غير ودود - وقال انه "يعمل" حاليا على ان "يكون" ودود تجاه الآخرين. الأشخاص الذين يحصلون على قيم منخفضة، لا يمتلكوا السمات المذكورة. ولا يمكن أن يُستنتج تلقائيا أن العكس ينطبق عليهم. لذلك لا يمكن افتراض أن الشخص ذو "الكفاءة الاجتماعية" المنخفضة هو شخص غير متعاطف و غير ودود بشكل خاص تجاه الآخرين. انه فقط يفتقر - من وجهة نظر الأقارب أو المعالجين - التعاطف مع الآخرين أو التقرب من الآخرين بطريقة ودية.

الأشخاص "**الكفى اجتماعياً**" لديهم القدرة على خلق جو لطيف أثناء المحادثة مع الآخرين و يجيدون التعامل بطريقة ودية مع الآخرين. هؤلاء الأشخاص يبدون التعاطف مع الآخرين و يجيدوا الاقتراب و التواصل مع الآخرين بطريقة سهلة و سلسة.

الأشخاص الذين يحصلون على مجموع عالي لبند "**المشاركة الاجتماعية**" لديهم أصدقاء جيدين وشبكة اجتماعية كثيفة. هم ايضا يشاركون في الأنشطة الترفيهية و الاجتماعية و يجيدون الحفاظ على التواصل مع الأشخاص المقربين.

الأشخاص الذين يحصلون على مجموع عالي لبند "**المشاركة الأسرية**" لديهم علاقات مستقرة مع أفراد أسرهم ، وخاصة آبائهم. إنهم يجيدون توفير وقت للتواجد مع عائلاتهم وينشئوا علاقات ودية و مُرضية مع أفراد العائلة. هم يقومون ايضا بدعم أفراد العائلة.

الأشخاص "**المنفتحون عاطفياً جداً**" لديهم إمكانية جيدة للتواصل مع خبراتهم داخليا. يمكنهم مشاركة مشاعرهم أو مشاكلهم علنا. ويمكنهم ايضا التعبير عن عواطفهم أو رغباتهم بطريقة عفوية.

الأشخاص الذين يحصلون على درجة عالية فى بند "**التفاؤل، السعادة و معنى الحياة**" ، هم أشخاص ايجابيين جدا و يمكنهم ادراك السعادة بسهولة و التعبير ايضا عنها بسهولة. يجدون المعنى و المخرى من الحياة ، وهم قادرون على التمتع بحياتهم. لديهم ايضا القدرة على التقرب من الآخرين و التعبير عن مشاعرهم بسلاسة.

الأشخاص الذين لديهم "قيمة ذاتية" قوية يتمتعون بدرجة عالية من الثقة فى النفس و احترام الذات. وهم يعتبرون أنفسهم أيضا أشخاصا ذو تقدير ذاتى ايجابى.

الأشخاص "المستقلين بشكل كبير فى الفكر و الفعل" يتمتعون بالاستقلالية الى حد كبير فى حياتهم، لديهم آرائهم الخاصة التى يجيدوا طرحها على الاخرين. هؤلاء ايضا يتحملون مسؤولية أنفسهم بشكل كامل و لديهم القدرة على اتخاذ القرارات باستقلالية. الأشخاص الذين يتمتعون "بكفاءة عالية فى التفاعل" يسعون دائما لإنشاء هيكل منظم و واضح لكل موقف و يسعون ايضا نحو تحقيق اهدافهم. إنهم يرون أنفسهم كأشخاص متحفزين ومليئين بالطاقة ولديهم القناعة انهم قادرين على تحقيق الكثير من خلال مجهوداتهم الشخصية. مثل هؤلاء الأشخاص واثقين جدا من أنفسهم، ويثبتوا جداراتهم و كفاءاتهم فى تولى المهام الادارية و القيادية.

المجموع العالى لبند "تحمل الضغوط" يعبر عن الأشخاص الذين يجيدون التعامل مع المشاكل و الضغوط اليومية بشكل جيد. إنهم يحافظون على راحة البال و الهدوء حتى فى ظل المطالب الكثيرة و الكبيرة ويمكنهم تحمل الضغط الداخلى و التوتر بشكل جيد.

الأشخاص الذين يحصلون على مجموع عالى لبند "الرغبة فى التعلم" هم أشخاص منفتحين تماما و لديهم رغبة قوية فى تعلم كل ما هو جديد. وهم ملتزمون بتطوير مهاراتهم ومواهبهم.

المجموع العالى لبند "الخيال والإبداع" يميز الأشخاص المبدعين والمبتكرين من جهة، ولكن لديهم أيضا اهتمامات ثقافية واضحة و لهم ايضا ذوق جمالى رفيع.

الأشخاص الذين يحصلون على مجموع عالى لبند "الانعكاس الذاتى" يفكرون فى مشاكلهم بشكل مختلف و يستطيعوا التوصل الى الرابط بين هذه المشاكل و بين سلوكهم. وهم مهتمون بالجوانب التى تخص هويتهم و تاريخ حياتهم، و لديهم القدرة على الفصل بين حياتهم الشخصية و علاقاتهم مع الآخرين.

المجموع العالى لبند "الانفتاح فى التواصل" ينم عن انفتاح الاشخاص فى التواصل و تقبلهم لآراء الآخرين. و هم ايضا متعاونون جدا فى تنفيذ اقتراحات الآخرين المطروحة لحل المشاكل. ويولي هؤلاء الأشخاص اهتماما وثيقا لمحاولتهم ويبدون قدرا كبيرا من التفاهم ودرجة عالية من التعاطف مع الآخرين.

الأشخاص الذين لديهم "قدرات فكرية" عالية يتمتعون بالفهم السريع للمواقف و الأحداث. يمكنهم التفكير بشكل واضح و متميز بالاضافة الى قدرتهم على التعبير عن أنفسهم لفظياً بشكل منسق و سلس.

الكثير من "الاهتمامات و الهويات" يعكس حب هؤلاء الأشخاص للعمل على تنمية هواياتهم بجانب قدرتهم على السعى وراء اهتماماتهم الشخصية.

أما الأشخاص ذوي المجموع العالى لبند "تقبل الاحتياجات الشخصية" لديهم القدرة على ادراك رغباتهم و احتياجاتهم الخاصة و التعبير عنها بشكل جيد. لديهم وعي بما حققوه بالفعل في الحياة (انجازاتهم). يمكنهم ايضا التحكم فى المسافة بينهم و بين الآخرين سواء القرب أو البعد، حيث ان لديهم القدرة على خلق مساحة من الحرية لأنفسهم بجانب سلوكهم الغير معقد تجاه الإثارة الجنسية والجنس عموما.

يتميز الأشخاص الذين يحصلون على مجموع عالى لبند " التحفز للتغيير" بتحفزهم و رغبتهم فى التغيير من أنفسهم و من ناحية اخرى ايضا استعدادهم لتلقى العلاج و تعاونهم مع المعالج النفسى. هؤلاء المرضى يستطيعون تطبيق المعرفة التى اكتسبوها من خلال العلاج النفسى بشكل مستقل و لديهم القدرة على التصدى الى و معالجة مشاكلهم بشكل مستقل خارج اطار العلاج النفسى.

معايير المقارنة الاطار البحثي – الدراسة 1.

جدول 3: خصائص المقياس المميزة لقيم العينات، عينات اكلينيكية = K ، عينات غير اكلينيكية = NK ،
m = المتوسط، s = الانتشار، α = التوافق الداخلي

| | m | s | مُعامل الالتواء | α | |
|----|------|------|-----------------|----------|---|
| K | 3.42 | 0.9 | -0.09 | 0.85 | الكفاءة الاجتماعية (5 بنود) |
| NK | 3.91 | 0.77 | -0.43 | 0.81 | "..... طريقة ودية في التعامل مع الآخرين" |
| K | 3.04 | 1 | 0.13 | 0.85 | المشاركة الاجتماعية (5 بنود) |
| NK | 3.7 | 0.88 | -0.52 | 0.79 | "..... لديه بعض الأصدقاء الجيدين" |
| K | 2.86 | 0.85 | -0.19 | 0.74 | الارتباط بالعائلة (المشاركة العائلية) (5 بنود) |
| NK | 4.06 | 0.72 | -0.77 | 0.72 | ".... يجد الدعم في الأسرة" |
| K | 3 | 0.88 | 0.1 | 0.84 | الانفتاح العاطفي (5 بنود) |
| NK | 3.27 | 0.96 | -0.26 | 0.89 | "...امكانية التعبير عن المشاعر و الرغبات بشكل عفوى" |
| K | 2.71 | 0.81 | -0.04 | 0.79 | التفاعل، السعادة، معنى الحياة (5 بنود) |
| NK | 3.71 | 0.77 | -0.72 | 0.77 | "... امكانية ادراك و التعبير عن السعادة بسهولة" |
| K | 3.12 | 0.98 | -0.22 | 0.89 | الكفاءة في التفاعل بفاعلية (7 بنود) |
| NK | 3.72 | 0.75 | -0.52 | 0.83 | "..... يمكنه اثبات نفسه في المواقف القيادية" |
| K | 2.61 | 0.86 | 0.17 | 0.78 | تحمل الضغوط (4 بنود) |
| NK | 3.32 | 0.89 | -0.4 | 0.82 | "..... القدرة على المحافظة على الهدوء حتى تحت المطالب الكثير و الكبيرة" |
| K | 3.51 | 0.86 | -0.48 | 0.8 | الاستقلالية في الفعل و التفكير (5 بنود) |
| NK | 4.1 | 0.76 | -0.89 | 0.83 | "..... اتخاذ القرارات باستقلالية" |
| K | 2.12 | 0.91 | 0.68 | 0.86 | القيمة الذاتية (3 بنود) |
| NK | 3.47 | 0.96 | -0.36 | 0.81 | "... لديه ثقة قوية بنفسه" |
| K | 3.88 | 0.76 | -0.7 | 0.81 | للتعكاس الذاتي (6 بنود) |
| NK | 3.3 | 0.87 | -0.25 | 0.88 | "..... يهتم بقصة حياته" |
| K | 3.38 | 0.9 | -0.15 | 0.8 | الرغبة في التعلم (3 بنود) |
| NK | 3.59 | 0.91 | -0.53 | 0.81 | "..... الرغبة في تعلم كل ما هو جديد" |
| K | 3.5 | 0.67 | -0.61 | 0.79 | الانفتاح في التواصل مع الآخرين (6 بنود) |
| NK | 3.58 | 0.86 | -0.34 | 0.88 | "..... الانفتاح تجاه الآراء البديلة و المختلفة" |
| K | 2.92 | 0.93 | 0.05 | 0.79 | الخيال و الإبداع (4 بنود) |
| NK | 3.15 | 0.91 | -0.1 | 0.75 | "..... أن تكون مبدع و مبتكر" |
| K | 3.81 | 0.95 | -0.59 | 0.88 | القدرات الفكرية (4 بنود) |
| NK | 3.75 | 0.81 | -0.37 | 0.8 | ".....سريع الفهم" |
| K | 3.17 | 0.76 | -0.49 | 0.75 | الهوايات و الاهتمامات (4 بنود) |
| NK | 3.79 | 0.85 | -0.13 | 0.68 | "...امتلاك المواهب و المهارات المتنوعة" |
| K | 2.77 | 0.62 | -0.28 | 0.7 | تقبل الاحتياجات الشخصية (7 بنود) |
| NK | 3.49 | 0.74 | -0.36 | 0.83 | ".... القدرة على ادراك و التعبير عن و تنفيذ احتياجاتك الشخصية" |
| K | 3.84 | 0.82 | -0.59 | 0.9 | التحفز للتغيير (6 بنود) |
| | | | | | "..... يُظهر الكثير من المبادرة في العلاج" |

معايير المقارنة الاطار البحثي – الدراسة 2.

الجدول 7: خصائص المقياس المميزة لعينات التحقق من صحة البحث: مجموع : العينات الاكلينيكية و الغير اكلينيكية (N = 413)، عينة اكلينيكية من ممارسة العلاج النفسى: K – TH ، التقييم من قبل المعالجين (n = 153, PTP 1 u. 2) ، عينة اكلينيكية من ممارسة العلاج النفسى ، تقييم من قبل مقدمي الرعاية المقربين (n = 138, PTP2) ، العينات الغير اكلينيكية: NK ، طلاب المادة الرئيسية وعلماء علم النفس (الطلاب والمشاركون في الدراسة (n = 122 ، المتوسط: m ، الانتشار: S ، التوافق الداخلى: α)

| العينة | M | S | مُعامل الالتواء | α | |
|---------|-------------|-------------|-----------------|------------|--------------------------------|
| المجموع | 3.84 | .91 | -.04 | .87 | الكفاءة الاجتماعية |
| K – TH | 3.42 | 1.00 | 1.09 | .92 | |
| K – NB | 3.81 | .81 | -.45 | .79 | |
| NK | 4.38 | .56 | -.65 | .70 | |
| المجموع | 3.52 | .99 | .09 | .84 | المشاركة الاجتماعية |
| K – TH | 3.23 | 1.02 | 1.10 | .88 | |
| K – NB | 3.25 | .89 | -.17 | .77 | |
| NK | 4.16 | .71 | -1.05 | .72 | |
| المجموع | 3.62 | .95 | .19 | .81 | الارتباط بالعائلة |
| K – TH | 3.27 | 1.00 | .93 | .84 | |
| K – NB | 3.54 | .89 | .59 | .72 | |
| NK | 4.12 | .73 | -1.17 | .80 | |
| المجموع | 3.37 | 1.07 | .23 | .90 | الانفتاح العاطفي |
| K – TH | 3.04 | 1.06 | 1.45 | .91 | |
| K – NB | 3.20 | 1.04 | -.12 | .86 | |
| NK | 3.97 | .84 | -.76 | .89 | |
| المجموع | 3.38 | .96 | .22 | .84 | التفاعل، السعادة، معنى الحياة |
| K – TH | 2.96 | .92 | 1.99 | .83 | |
| K – NB | 3.16 | .91 | -.30 | .77 | |
| NK | 4.13 | .56 | -.33 | .67 | |
| المجموع | 3.61 | .87 | .14 | .86 | الكفاءة فى التفاعل بفاعلية |
| K – TH | 3.38 | .95 | 1.34 | .91 | |
| K – NB | 3.54 | .87 | -.68 | .83 | |
| NK | 3.98 | .63 | -.24 | .76 | |
| المجموع | 3.21 | 1.00 | .31 | .84 | تحمل الضغوط |
| K – TH | 2.94 | .99 | 1.48 | .84 | |
| K – NB | 3.01 | 1.02 | .10 | .82 | |
| NK | 3.75 | .77 | -.45 | .80 | |
| المجموع | 3.99 | .86 | -.18 | .86 | الاستقلالية فى الفعل و التفكير |
| K – TH | 3.61 | .89 | 1.31 | .85 | |
| K – NB | 3.97 | .85 | -.86 | .84 | |
| NK | 4.46 | .55 | -1.27 | .76 | |
| المجموع | 3.00 | 1.14 | .31 | .88 | التحفز للانعكاس الذاتى |
| K – TH | 2.54 | 1.07 | 1.62 | .88 | |
| K – NB | 2.84 | 1.09 | .11 | .86 | |
| NK | 3.74 | .88 | -.57 | .81 | |

استبيان التقييم الذاتي – معايير المقارنة : BRI

جدول 13: الخصائص الوصفية لمقاييس نطاق مجموع الاستبيان ، المتوسط : m ، الانتشار : S ،
التوافق الداخلي: α (كرونباخ ألفا)، NK = عينات غير اكلينيكية، K = عينات اكلينيكية من عيادة
سالوس ليندو Salus-Klinik Lindow (n = 157) ، المجموع: عينات اكلينيكية و عينات غير
اكلينيكية (N = 444)

| العينة | رقم البند | m | S | الالتواء | α |
|--|-----------|------|--------------|----------|----------|
| <i>تطوير الذات واختبار العواطف الإيجابية</i> | | | | | |
| NK | 12 | 3.45 | .86 | .17 | .78 |
| K | | 3.14 | 1.24 | -.09 | .88 |
| Gesamt | | 3.34 | 1.02 | -.15 | .83 |
| ادراك وتحقيق الصحة النفسية | | | | | |
| NK | 13 | 3.36 | .92 | -.37 | .83 |
| K | | 3.33 | 1.21 | -.10 | .91 |
| Gesamt | | 3.35 | 1.03 | -.24 | .86 |
| ادراك القيمة الذاتية | | | | | |
| NK | 21 | 4.13 | .66 | -.15 | .83 |
| K | | 3.66 | .84 | .06 | .89 |
| Gesamt | | 3.97 | .76 | -.25 | .87 |
| ادراك المفاهيم الذاتية الايجابية | | | | | |
| NK | 12 | 4.05 | .71 | -.41 | .72 |
| K | | 3.98 | .87 | -.13 | .82 |
| Gesamt | | 4.02 | .77 | -.30 | .76 |
| ادراك معنى الحياة | | | | | |
| NK | 12 | 3.45 | .86 | .17 | .78 |
| K | | 3.14 | 1.24 | -.09 | .88 |
| Gesamt | | 3.34 | 1.02 | -.15 | .83 |
| <i>التربط والدعم</i> | | | | | |
| NK | 11 | 3.58 | .97 | -.24 | .83 |
| K | | 3.66 | 1.23 | -.26 | .89 |
| Gesamt | | 3.61 | 1.07 | -.23 | .85 |
| اختبار وادراك الدعم في الحياة اليومية | | | | | |
| NK | 16 | 4.56 | .74 | -.53 | .83 |
| K | | 4.36 | 1.03 | -.73 | .90 |
| Gesamt | | 4.49 | .86 | -.77 | .86 |
| انشاء علاقات وثيقة في مرحلة البلوغ | | | | | |
| NK | 15 | 4.66 | .69 | -1.04 | .81 |
| K | | | لم يتم جمعها | | |
| Gesamt | | | | | |
| <i>معالجة المفاهيم</i> | | | | | |
| NK | 14 | 3.60 | .83 | -.15 | .79 |
| K | | 3.28 | .96 | -.03 | .83 |
| Gesamt | | 3.49 | .89 | -.17 | .81 |
| الوصول الى التعامل مع و إدارة التوتر في الحياة اليومية | | | | | |
| NK | 18 | 3.41 | .68 | .01 | .69 |
| K | | 3.21 | .80 | .73 | .79 |
| Gesamt | | 3.34 | .73 | .28 | .72 |
| الوصول الى التعامل مع و إدارة الأزمات | | | | | |

دليل مقابلة الموارد: هيكل المقابلة

1. معلومات تمهيدية

2. العوامل المؤثرة فى المزاج

3. قسم: القدرات والعادات

- 3.1 المهارات والعادات المتعلقة بالصحة النفسية (بالرفاه)
- 3.2 المهارات الخاصة بالتعامل مع الإجهاد و التوتر اليومي
 - 3.2.1 النماذج المفضلة للفصل بين الأشياء
 - 3.2.2 ادراك الاحتياجات الاجتماعية والدعم في الأزمات

3.3 التكيف مع الأزمات التى حدثت فى الماضى

4.2 قسم: الاحساس بالقيمة الذاتية والهوية الإيجابية

4.1 نقاط مرجعية لتقدير الذات

- 4.1.1 الموارد الذاتية
- 4.1.2 تعريف تقدير الذات
- 4.1.3 الخصائص الاجتماعية لتقدير الذات

4.2 العناصر الإيجابية لمفهوم الذات

5.3 قسم: العلاقات الإيجابية

- 5.1 العلاقات الإيجابية الحالية
- 5.2 فى الماضى: اختبارات الدعم المبكر من البيئة المحيطة
- 5.3 فى الماضى: النماذج التى تتمتع "بالمرونة" من بين افراد العائلة

6 قسم: مفهوم الصحة،الالتزام ، المشاركة و الابداع

6.1 مفهوم الصحة

6.1.1 تعريف الصحة

6.1.2 توقعات التحكم

6.2 الالتزام و المسؤولية

6.3 الابداع

7.5 قسم: التوقعات من العلاج

دليل المقابلة

- التحية
- شكرا جزيلا لموافقتك على المشاركة في هذه المقابلة.
- فى البداية ، أود أن أشرح لكم باختصار سبب إجراء هذه المقابلة و ما يمكن ان تتوقعه بالضبط في غضون الساعة إلى الساعتين التاليين تقريبا.
- هذه المقابلة جزء من المرحلة الأولى من مشروع بحثي أطول، الهدف هو الحصول على معلومات أكثر دقة حول الآتي، نقاط القوة والقدرات أو الظروف المفيدة التي تساعد الأشخاص على إنشاء حياة ايجابية و على معالجة و التعامل مع الصعوبات والتوتر.
- ثم تتدفق المعلومات التي يتم الحصول عليها فيما بعد لاستخدامها في البحث الخاص بمرضى العلاج النفسي - أى الأشخاص الذين لديهم أعباء ثقيلة جدا و ضغوطات يتوجب عليهم التعامل معها والذين أيضا يختبرون تجارب حياتية جذرية و مؤلمة.
- في هذه المرحلة ، من المهم جدا الحصول على معلومات دقيقة و مفصلة بقدر الامكان و التي تخص العديد من الأشخاص المختلفين في مختلف جوانب حياتهم.
- حتى يتسنى لى مقارنة هذه التفاصيل الفردية و الخاصة بالأشخاص المختلفة كل منهم على حدى ، أقوم بتوجيه نفسي بمبدأ التدخل الموجه نحو الموارد. فى بعض الأحيان ، يمكن أن تكون الأسئلة التي يتم طرحها "مضحكة أو غريبة" و من الممكن ايضا ان يكون سبق لك الاجابة عليها كلياً أو جزئياً في سياق آخر. ومع ذلك ، أرجو من سيادتكم الاجابة على جميع الأسئلة.
- **مدة المقابلة:** حوالي 1 إلى 2 ساعة ؛ يرجى اخبارى عندما تريد استراحة أو فترة توقف قصيرة ، خلاف ذلك سنأخذ استراحة ، بعد اتمام حوالي أكثر من نصف المقابلة.
- **مسار المقابلة:**
- كبدائية ، سأطلب من سيادتكم فوراً - كمقدمة إلى الموضوع - أن تتذكروا وضعاً أو موقفا لطيفاً للغاية بالنسبة لكم.

- بعد ذلك ، سأطرح عليكم أسئلة حول موضوعات مختلفة - على سبيل المثال ، حول كيفية التعامل مع مواقف معينة.
- الرد ببساطة هو عبارة عن الاجابة من وجهة نظرك.

أسئلة؟؟

العوامل المؤثرة في المزاج

(الجلوس بطريقة مريحة)

بين الحين والآخر ، يعيش الانسان أوقات في حياته - ربما لحظات فقط - يشعر فيها بالسعادة المطلقة.

"يرجى (الآن) تذكر مثل هذه التجربة في حياتك التي شعرت اثنائها انك سعيد جداً (...). يجب أن يكون هذا الحدث ما زال له صدى في حياتك حتى يومنا هذا اليوم ". (أبيلى ، 1990 ، ص 186)

هل يوجد في ذهنكم مثل هذا الموقف الآن؟

بعض الأشخاص يفضلون الآن غلق أعينهم ليغوصوا أكثر في الموقف و آخرون يفضلون ترك أعينهم مفتوحة أثناء تذكر التجربة. يرجى الانتباه لمختلف الجوانب الهامة والأقل أهمية التي تم اختبارها في هذا الموقف. أين تواجدت (المكان)؟ هل كان معك شخص ما؟ ماذا حدث بالتفصيل و بدقة؟ شعورك أثناء الموقف؟ الروائح، الأصوات...

1. قسم: القدرات والعادات

القدرات والعادات المتعلقة بالصحة النفسية (بالرفاه)

الموقف الذي تذكرته ، ربما ينتمي للحظات نادرة وجميلة جداً في حياتك. في الحياة اليومية ، هناك ايضا بعض الأوقات التي تتميز بشعور لطيف للغاية و هي الأوقات الأقل ضغطاً و توتراً، حيث يشعر المرء ببساطة بالراحة. ومع ذلك ، تختلف المواقف التي يشعر فيها الناس بالراحة من شخص لشخص.

ما هي المواقف التي تجدها ممتعة و مريحة بالنسبة لك؟

(ترتيب القائمة بشكل عفوى حسب ما يذكر المريض)

يرجى وضع نفسك في واحدة من هذه الحالات التي تشعر فيها بالراحة. قد تجد صعوبة في البداية لاختيار موقف ما. يرجى الأخذ فى الاعتبار أنه ليس من الأهمية تجميع كل الجوانب التي تعتبرها ذو مخزى لكن بدلاً من ذلك ، الأمر يتعلق بإلقاء الضوء على الموقف نفسه الذى قمت باختياره.

هل يمكن أن تصف بدقة أكثر ما تفعله اثناء هذا الموقف؟

يرجى وصف كيفية اختبارك للموقف.

ما الذى تلاحظه و يجعلك تعرف و تدرك انك بخير الآن (كيف تعرف أنك بخير الآن)؟

(ترتيب القائمة بشكل عفوى حسب ما يذكر المريض)

المهارات الخاصة بالتعامل مع الإجهاد و التوتر اليومي

النماذج المفضلة للفصل بين الأشياء

وبالمثل ، هناك أوقات في الحياة اليومية يشعر فيها المرء بالتوتر أو الضغط. في التعامل مع هذه الحالات غير السارة ، يتصرف الناس بطريقة مختلفة تمامًا عن في حالات الرفاه و الراحة التي سبق ذكرها.

إذا كنت تتذكر اختبارك لمثل هذا الموقف في حياتك اليومية خلال الأربع أسابيع الماضية ...
برجاء وصف هذه الموقف. (هل في ذهنك احدى هذه المواقف)

ماذا فعلت اثناء الموقف؟

هل فعلت شيئاً على وجه التحديد للحد من التوتر؟ ماذا فعلت؟

لنفترض أن جنبة جيدة جاءت و اتاحت لك فرصة التفاعل تجاه هذه الضغوط اليومية المجهدة
بأي طريقة يمكن ان تتخيلها (حتى و اذا كانت بطريقة رائعة)
ماذا كنت ستتمنى من هذه الجنبة؟

كيف كنت تريد أن تتفاعل مع هذا الموقف الموتر في حياتك اليومية؟

ادراك الاحتياجات الاجتماعية والدعم في الأزمات

من هو الشخص المتواجد في البيئة المحيطة بك و الذي حصلت منه على دعم في التعامل مع
المشاكل اليومية خلال الأربع أسابيع الماضية؟
(ترتيب القائمة بشكل عفوى حسب ما يذكر المريض)

ماذا فعلوا هؤلاء الأشخاص من اجلك؟ ماذا قدموا لك؟

(انكر ما قام به كل شخص من المذكورين على حدى)

إذا افترضنا أن هؤلاء الأشخاص – عن طريق الجنبة الطيبة- تمكنوا من الحصول على كل
القدرات والإمكانيات التي يمكن ان تتخيلها (الرائعة) و التي يمكنهم دعمك من خلالها.
ما القدرات و الامكانيات التي كنت ترغب ان يحصل عليها كل شخص ؟ ماذا كنت ستطلب من
كل شخص؟

لنفترض أنك بنفسك و XY كان لديك هذه الإمكانيات (الرائعة) التي ذكرتها
(أمثلة)

ماذا سيكون مختلفًا مقارنة بالوضع الحالي؟
(مرورا بكل التخيلات المذكورة كل منهم على حدى)

التعامل مع الأزمات التى حدثت فى الماضى
على مدار الحياة ، يتعرض الناس للأوقات الصعبة. ربما يمكنك أن تتذكر مثل هذه المواقف فى حياتك. (هل فى ذهنك احدى هذه المواقف؟)
من وهجة نظرك الحالية- ما هى العوامل و العناصر التى ساعدتك فى التعامل مع هذا الموقف؟

2. **قسم: القيم الذاتية والرؤية الإيجابية**
كان الجزء السابق من المقابلة حول كيفية تعاملك مع المواقف المختلفة فى حياتك اليومية ، بما فيها ايضا المواقف الاستثنائية. الجزء التالى سيكون موجها اكثر تجاهك انت كشخص (تجاه ذاتك و شخصيتك)

نقاط مرجعية لتقدير الذات

الموارد الذاتية
هناك أوقات يشعر فيها المرء بعدم توازن شديد و يشك فى نفسه، و فى أوقات اخرى يشعر فيها المرء أنه "راضٍ عن نفسه"
ما هو الموقف الأخير الذى شعرت فيه انك "راضٍ عن نفسك"؟

تعريف تقدير الذات

ما هي العوامل التي ساهمت في شعورك بالسعادة تجاه نفسك أو المؤشرات التي ادركت من خلالها انك راضٍ عن نفسك؟

بأى صفات يمكنك وصف هذا الموقف (3-5 صفت)
ترتيب القائمة حسب الترتيب الذي تُذكر فيه الصفة)

هل تعتبر مواجهتك لمثل هذه المواقف نوع من الانجازات أو الهدايا؟
يرجى الإشارة لكل عنصر على حدا بالنسبة المئوية التي تنطبق عليك شخصيا (بنسبة كم في المئة ينطبق عليك هذا العنصر).
مع الاخذ في الاعتبار ان مجموع النسب يجب ان يكون 100%
(تدوين)

اشرح كيفية اختبارك لهذا الارتياح كهدية / كإنجاز؟
ما الشيء / الشخص / العنصر الذي تنسب له هذا الانجاز؟
(تجسيد)

الخصائص الاجتماعية لتقدير الذات

ما هو التأثير الذي مارسه الآخرون عليك، حتى شعرت انك راضٍ عن نفسك في ذلك الوقت؟

من؟ و ما هي الطريقة التي اتبعها / اتبعتها معك؟ الى أى مدى؟
ترتيب القائمة حسب الترتيب الذي تُذكر فيه الأشخاص
(اذكر أمثلة واقعية)

كيف تفاعلت مع الآخرين في ذلك الوقت؟ من هم الأشخاص الذين تفاعلت معهم في ذلك الوقت؟
(اذكر أمثلة واقعية)

استراحة

الجوانب الإيجابية لمفهوم الذات

عموما ، ينظر الناس إلى العديد من الجوانب و الصفات و السمات الذاتية (الشخصية) المختلفة التي يمتلكونها و يكونوا راضون عن هذه الصفات بشكل متباين.

ما هي الجوانب الذاتية في نفسك التي تشعر بالسعادة تجاهها؟

ما هو الشيء الذي تجيده بشكل جيد؟

بماذا انت معجب بنفسك؟

3. قسم: العلاقات الإيجابية

أثناء المقابلة ، في بعض النقاط ، ذكرنا بالفعل أشخاص آخرين لعبوا دورًا في حياتك. القسم التالي يدور حول فهم الجوانب المختلفة لعلاقاتك مع الأشخاص المختلفين (المجموعات) بشكل متتالي.

العلاقات الإيجابية الحالية

من هم الأشخاص الذين تعتبرهم ذو أهمية ، ذو قيمة في حياتك الحالية؟
(ترتيب القائمة حسب الترتيب الذي تُذكر فيه الأشخاص)

ما الذي يمكنكم مشاركته مع بعضكما البعض؟

ما هو الرابط بينكم؟

ما هو الرابط الذي تعتبره يربط بينكم بشكل خاص؟

في الماضي: اختبارات الدعم المبكر في البيئة المحيطة

هناك مقولة من اصل أفريقي : "نحتاج الى قرية بأكملها لتربية طفل واحد."
عندما تتذكر طفولتك: ربما سنوات الطفولة المبكرة ، ربما مراحل لاحقة ...

أي من الأشخاص في "قريتك" (البيئة المحيطة بك) قدموا دعماً لك؟
(قائمة الأشخاص الواردة يجب ان تسرد بنفس الترتيب الذي تُذكر به ؛ بحد أقصى اثنين إلى ثلاثة من مقدمي الرعاية الأساسيين.)

ما هي المواقف التي تلقيت فيها الدعم؟ كيف تم دعمك من قِبَل هؤلاء الأشخاص؟
دعونا نذكر بعد الأمثلة، ليس الكل و لكن بالأحرى الأكثر أهمية و واقعية.

في الماضي: النماذج التي تتمتع "بالمرونة" من أفراد العائلة
عندما تتذكر أصول عائلتك مثلاً والديك، والأشقاء، والأجداد، وربما أيضاً أشقاء والديك وأجدادك...

مَن مِن هؤلاء الأشخاص كان الأكثر مرونة؟

ما هي المواقف التي اختبرت فيها مرونة هذا الشخص؟
(تجسيد أمثلة)

في حالة التواصل مع XY:
ما هو تأثير هذا الشخص عليك؟
ما هي الخصائص التي تشاركها مع XY؟

4. قسم: مفهوم الصحة، الالتزام ، المشاركة و الابداع

مفهوم الصحة

في القسم التالي ، أود ان اتطرق إلى ما تعنيه اليك شخصياً معنى كلمة الصحة بشكل عام.

تعريف الصحة

ماذا تعني لك "الصحة"؟ ماذا تقصد بهذا المصطلح؟
كثير من الناس لا يقتصر لديهم معنى " الصحة" على الحالة الجسدية فحسب ، بل يرون أيضاً عناصر أخرى من شخصهم أو حياتهم على أنها أكثر أو أقل "صحية" (على التوالي ...).

ما هي الجوانب الشخصية التي تختبرها على انها "صحية"؟ (تناول البنود المذكورة أعلاه)
(ترتيب القائمة بنفس الطريقة التي تذكر بها) (أمثلة واقعية)
ما هي المجالات التي تختبرها على انها "صحية" في حياتك؟ (تناول البنود المذكورة أعلاه)

توقعات التحكم (علامات التحكم)

ما هي الاشارات التي تشير الى أن هذه العناصر "صحية" (أى تعمل بفاعلية)؟ رجوعا الى الموقف نفسه أو كيفية تعاملك و تصرفك في هذا الموقف ؟
يرجى الإشارة لكل عنصر على حدا بالنسبة المئوية التي تنطبق عليك شخصيا (بنسبة كم في المئة ينطبق عليك هذا العنصر).
مع الاخذ فى الاعتبار ان مجموع النسب يجب ان يكون 100%

ما هي التأثيرات التي تفسرها و تختبرها فى الواقع؟

الالتزام و المسؤولية

يقوم بعض الأشخاص بربط المخزى من حياتهم بأشخاص معينة أو مهام أو أهداف معينة و التي يشعرون تجاهها بالالتزام و المسؤولية بشكل مستمر و دائم.

ما هو المهم بالنسبة لك اليوم ، في وضعك الحالي في الحياة؟

بماذا تلتزم؟ - في غضون الوقت المحدود المتاح لك؟

بأى شكل؟ و بأى طريقة؟
(تأول أمثلة واقعية)

التصنيف العالمي

(مقياس ليكارت)

- أختبر إلتزامى بطريقة مُرضية.
- لدي انطباع بأنني قادر على إحداث فرق و اختلاف.
- أنا اسعى للوصول الى اهدافى بطريقة حكيمة و مُجدية.

الابداع

في علم النفس ، يتم التمييز بين أسلوب العمل الموجه نحو الحل (التدخل الموجه نحو المشكلة) و العمل والموجه نحو الهدف وتطبيق طريقة أكثر مرحاً و انفتاحاً و ابداعاً لمواجهة المواقف - التعلم ، تجربة الأشياء.

هل هناك مجالات فى حياتك تعاملت فيها بطريقة اكثر مرحاً و فضولاً؟

فى أى مواقف / أوقات تقوم بتحويل طريقة تناول المواضيع الى طريقة اكثر انفتاحاً و مرحاً.

5. قسم: التوقعات من العلاج

لقد طلبت منك الآن معلومات تفصيلية عن التجارب والجوانب المختلفة من حياتك. و أيضا حول كيفية تعاملك مع الأعباء و مواجهتك للقضايا و المواقف المختلفة فى حياتك حتى الآن ؛ بالإضافة الى معلومات عن طريقة اهتمامك الخاصة بصحتك النفسية (برفاهك) ، و الأشخاص الذين لعبوا دورا مهما أو مؤثراً فى حياتك. أخيرا ، أود أن أطلب منك أن تتخيل أنك ستبدأ العلاج النفسي.

ما هو السلوك الذى تتوقع المعالج النفسى الخاص بك ان يتبعه و الذى يمكن أن يكون مفيد فى حالتك؟

ما الذى يجب على المعالج النفسى الخاص بك تجنبه فى أي حال من الأحوال ، لأنه اذا قام بهذا السلوك سوف تتوقف على الأرجح عن العلاج؟

- كانت هذه جميع الأسئلة من جانبي.
- أشكركم على انفتاحكم ومثابرتكم فى الإجابة على جميع الأسئلة.
- هل لديك أى اسئلة؟ هل تم تجاهل او تخطى اى نقطة مهمة بالنسبة لك؟
- هل هناك اى انطباعات، آراء أو شيء تود أن تقوله؟ شئ مازلت تحمله داخل قلبك أو عقلك؟

(النهاية)