

# استبيان الاستردادية

الاستبيان دا عشان تقيّم نفسك، وتشوف أنت فين على مازورة/ مسطرة  
الاستردادية "المتانة النفسية".

قيّم نفسك، ادي نفسك درجة من واحد إلى ثلاثة (1-3):

• نادرًا = 1

• أحيانًا = 2

• دائمًا = 3

## 1. القدرة على اختيار بدائل إيجابية

لما تقابلني مشكلة أميل إلى: نادرًا أحيانًا دائمًا

1. أشوف نفسي بطريقة إيجابية.

2. أحاول الوصول إلى حلول مختلفة لنفس المشكلة.

3. مواجهة نفسي والآخرين بحلول إيجابية وخالقة، وأحيانًا غير معتادة.

4. أظهر "أبين" قدر مناسب من الاستقلالية تجاه العادات والتقاليد والأعراف الشائعة

في المجتمع من حولي.

## 2. تحمّل الإحباط

لما تقابلني مشكلة فأنا: نادرًا أحيانًا دائمًا

1. أحترم ممتلكات الغير، وحدودهم النفسية.

2. أستخدم طرق مختلفة للتعامل مع الإحباط.

3. قادر أعترف بعدم معرفتي لبعض جوانب المشكلة.

4. قادر أتجنّب الإحباط في المستقبل، من خلال طلب المساعدة ومشاركة المشاكل.



Call us  
Ladies: 01204235551  
Men: 01221592827



### ٣. حس الفكاهة

- لَمَّا تقابلني مشكلة أنا: نادرًا أحيانًا دائمًا
١. عندي القدرة على صناعة المرح.
  ٢. قادر أستمتع بالفكاهة وروح الدعابة.
  ٣. بعرف أستخدم المرح لتخفيف حدة صراع أو مشكلة.
  ٤. قادر أساعد نفسي والآخرين من خلال الضحك والتهريج.

### ٤. الاهتمام والدعم

- نادرًا أحيانًا دائمًا
١. عندي أصدقاء ممكن أطلب مساعدتهم وقت اللزوم.
  ٢. فيه ناس آمنوا بيّ وساندوني طول رحلة حياتي.
  ٣. في عيلتي أشخاص ممكن ألجأ إليهم، وقت احتياجي للمساعدة. ( الوالدين، الجدود، العمّات، الخالات).
  ٤. خلال رحلة تعليمي كان عندي معلمين مميزين وجودهم له معنى كبير عندي. (اذكر مثال، ليه حبيتهم بشكل خاص؟).

### ٥. فاعلية المشاركة في مواجهة المشاكل

- نادرًا أحيانًا دائمًا
١. أتطوع في عمل إجتماعي لخدمة الآخرين.
  ٢. أعمل إنجازات لها معنى، وأقدر أفتخر بها.
  ٣. عارف إنني قادر أساعد في حل مشكلة واحدة على الأقل.
  ٤. مدرك المهارات اللي عندي لحل المشكلة دي.

عشان تعرف نتيجة الاستبيان، محتاج تجمّع الدرجات الموجودة في المراحل كلها.

لو حصلت على:

- ٥٥- أو أكثر، عندك استردادية عالية.
- ٥٠- ٥٥، استرداديتك أفضل من معظم الناس.
- ٤٠- ٥٠، عندك قدر معقول من الاستردادية.
- ٣٠- ٤٠، عندك مشكلة وبتعاني.
- ٣٠- أو أقل، لابد تطلب مساعدة.



Call us  
Ladies: 01204235551  
Men: 01221592827

