

التعافي

الاجراءات الذاتية من قبل العضو

المحافظة على صحة جيدة (استبيان عملية التعافي (QPR))

في كل صف، اختر مربعًا واحدًا يصف تجربتك على مدار الأيام السبعة الماضية بأفضل شكل ممكن.

أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق ولا أرفض	موافق	غير موافق بشدة	تجربتك على مدى الأيام السبعة الماضية
					1. أشعر بتحسن تجاه نفسي
					2. أشعر بالمقدرة على المجازفة في الحياة
					3. أشعر بالمقدرة على تطوير علاقات إيجابية مع الأشخاص الآخرين
					4. أشعر بأنني جزء من المجتمع وليس معزولاً عنه
					5. أنا قادر على الصمود والسيطرة على الموقف
					6. أشعر أن حياتي لها هدف
					7. لقد غيرتني تجربتي للأفضل
					8. لقد تمكنت من تداول الأشياء التي حدثت لي في الماضي والاستمرار في حياتي
					9. إنني مندفع بالأساس نحو تحسين نفسي
					10. يمكنني تمييز الأشياء الإيجابية التي قمت بها
					11. أنا قادر على فهم نفسي بشكل أفضل
					12. يمكنني تولي مسؤولية حياتي
					13. يمكنني الانخراط بنشاط في الحياة
					14. يمكنني التحكم بأوجه حياتي
					15. يمكنني أن أجد الوقت للقيام بالأشياء التي أستمتع بها