|  |
| --- |
| **إل ى أي مدى تصف ح التك ال ع بار ات التالیة؟ ضع د ائرة حول إج ابة و احدة لكل ع بارة.** |
| بشكلمكترر [٥] | بشكلمكترر [٤] | بعضال شيء[٣] | قلیلاً [٢] | أبداً [١] |  |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أنا أؤمن بنفسي | ١ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | يمكنني التكيف مع المواقف الصعبة | ٢ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أجد حلولاً للمشاكل التي أواجهها | ٣ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أستطيع الاستمرار على الرغم من الصعوبات | ٤ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | (أستطيع أن أتصدى للمطالب المتنافسة (مطالب تتطلب وقتي و اهتمامي | ٥ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | رغم النكسات أو العقبات، أنا متفائل بمستقبلي | ٦ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | شكل عام، يمكنني التحكم في عواطفي | ٧ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | إنني أعتز بما أنجزته | ٨ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | وعندما أواجه بالصعوبات، أرتقى لمستوى التحدي | ٩ |
| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | أستطيع أن أجد معنى في حياتي | ١٠ |



[Created by staff at the Resilience Research Centre]