|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **إل ى أي مدى تصف ح التك ال ع بار ات التالیة؟ ضع د ائرة حول إج ابة و احدة لكل ع بارة.** | | | | | | |
| بشكل  مكترر  [٥] | بشكل  مكترر  [٤] | بعض  ال 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 |

Icon

Description automatically generated with medium confidence

[Created by staff at the Resilience Research Centre]