مقياس نمو ما بعد الصدمة في صورته النهائية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــرة** | **أبدا** | **بدرجة**  **قليلة** | **بدرجة**  **متوسطة** | **بدرجة كبيرة** | **بدرجة**  **كبيرة جدا** |
| 1 | أستطيع الاعتماد على الآخرين في أوقات الشدة. |  |  |  |  |  |
| 2 | طورت اهتمامات جديدة. |  |  |  |  |  |
| 3 | أشعر بأنني أكثر استعدادا للتعبير عن مشاعري. |  |  |  |  |  |
| 4 | أفهم الأمور الدينية بشكل أفضل. |  |  |  |  |  |
| 5 | تتوافر أمامي فرص جديدة لم تكن موجودة من قبل. |  |  |  |  |  |
| 6 | أصبحت أدرك كم الناس حولي رائعون. |  |  |  |  |  |
| 7 | أتقبل بشكل أفضل حاجتي للآخرين. |  |  |  |  |  |
| 8 | اتخذت مسارا جديدا لحياتي. |  |  |  |  |  |
| 9 | لدي شعور أقوى بالقرب من الآخرين. |  |  |  |  |  |
| 10 | لدي القدرة على فعل أشياء أفضل في حياتي. |  |  |  |  |  |
| 11 | أبذل مجهودا كبيرا في الحفاظ على علاقاتي . |  |  |  |  |  |
| 12 | أحاول أن أغير الأشياء التي تحتاج تغيير. |  |  |  |  |  |
| 13 | أصبحت أقدر كل يوم جديد في حياتي أكثر. |  |  |  |  |  |
| 14 | أصبحت قادرا على التعامل مع الصعوبات بشكل أفضل. |  |  |  |  |  |
| 15 | أتقبل الطريقة التي تسير بها أمور حياتي. |  |  |  |  |  |
| 16 | اكتشفت أنني أقوى مما كنت أظن. |  |  |  |  |  |
| 17 | أمتلك الكثير من التعاطف تجاه الآخرين. |  |  |  |  |  |
| 18 | أصبح لدي إيمان قوي بديني. |  |  |  |  |  |
| 19 | غيرت أولوياتي حول ما هو مهم في الحياة. |  |  |  |  |  |
| 20 | أصبحت أقدر قيمة حياتي أكثر. |  |  |  |  |  |
| 21 | أصبحت أكثر اعتمادا على ذاتي. |  |  |  |  |  |

مقياس إدارة الذات بصورته النهائية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــرة** | **أبدا** | **بدرجة**  **قليلة** | **بدرجة**  **متوسطة** | **بدرجة**  **كبيرة** | **بدرجة**  **كبيرة جدا** |
| 1 | أقوم بعمل قائمة لمهامي اليومية. |  |  |  |  |  |
| 2 | أضع لنفسي أهدافا طويلة المدى . |  |  |  |  |  |
| 3 | أفهم الآخرين عندما أتواصل معهم. |  |  |  |  |  |
| 4 | أوازن ما بين أوقات الدراسة و الترفيه . |  |  |  |  |  |
| 5 | عندما أشعر بالإحباط, أفعل شيئا لإسعاد نفسي. |  |  |  |  |  |
| 6 | أهتم بالمهارات اللازمة لمستقبلي المهني. |  |  |  |  |  |
| 7 | أحتوي الخلافات التي تنشأ بيني وبين الآخرين. |  |  |  |  |  |
| 8 | أجد صعوبة في تجاوز المواقف الصعبة. |  |  |  |  |  |
| 9 | أقدم لأصدقائي اقتراحات بناءة تساعدهم في تطوير حياتهم. |  |  |  |  |  |
| 10 | أضع جدولا زمنيا يساعدني على إنهاء واجباتي في الوقت المحدد. |  |  |  |  |  |
| 11 | أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة إلى. |  |  |  |  |  |
| 12 | أظهر الانفعال المناسب في المواقف المختلفة. |  |  |  |  |  |
| 13 | لا توجد أشياء تمنعني من تحقيق طموحاتي. |  |  |  |  |  |
| 14 | أتكيف مع الضغوط التي أتعرض لها في حياتي. |  |  |  |  |  |
| 15 | من الصعب استثارتي انفعاليا. |  |  |  |  |  |
| 16 | أصر على تحقيق النجاح. |  |  |  |  |  |
| 17 | أتسامح مع المسيئين لي. |  |  |  |  |  |
| 18 | أطور مهاراتي بما يتلاءم مع متطلبات البيئة المحيطة بي. |  |  |  |  |  |
| 19 | أتغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح. |  |  |  |  |  |
| 20 | أنسجم بسهولة مع زملائي في المدرسة. |  |  |  |  |  |
| 21 | أصر على أداء واجباتي بكفاءة عالية. |  |  |  |  |  |
| 22 | أتقبل الواقع كما هو إذا كان من الصعب تغيره. |  |  |  |  |  |
| 23 | التعامل مع الأشخاص الجدد يشكل تحد كبير لي. |  |  |  |  |  |
| 24 | أغضب بسرعة. |  |  |  |  |  |
| 25 | أحدد أولويات أداء المهام التي أقوم بها. |  |  |  |  |  |

مقياس التفاؤل بصورته النهائية

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــرة** | **أبدا** | **بدرجة قليلة** | **بدرجة متوسطة** | **بدرجة كبيرة** | **بدرجة كبيرة جدا** |
| 1 | أتوقع نهاية سعيدة للمشاكل الحقيقية. |  |  |  |  |  |
| 2 | أشعر أن لحياتي هدفا أعيش من أجله. |  |  |  |  |  |
| 3 | أشعر أن حياتي المستقبلية ستكون أكثر سعادة. |  |  |  |  |  |
| 4 | أنظر إلى الجانب المضي من الحياة . |  |  |  |  |  |
| 5 | أشعر بالثقة بنفسي. |  |  |  |  |  |
| 6 | أحب الخير لنفسي و للآخرين. |  |  |  |  |  |
| 7 | أشعر أنني من المحظوظين في هذه الحياة. |  |  |  |  |  |
| 8 | تبدو لي الحياة جميلة. |  |  |  |  |  |
| 9 | أصبر على الهموم و أنتظر الفرح. |  |  |  |  |  |
| 10 | يراودني الشعور بالأمل في كل الأوقات. |  |  |  |  |  |
| 11 | أستطيع تحقيق طموحاتي بالجد و المثابرة. |  |  |  |  |  |
| 12 | أنظر إلى الفشل على أنه نوع من التحدي. |  |  |  |  |  |
| 13 | أتوقع النجاح عندما أبدأ في عمل شيء جديد. |  |  |  |  |  |
| 14 | مستوى طموحي يتناسب مع قدراتي الشخصية. |  |  |  |  |  |
| 15 | أشعر أن لدي قدر من الذكاء يساعدني في تحقيق أهدافي. |  |  |  |  |  |
| 16 | أنظر إلى الحياة بكل رضا. |  |  |  |  |  |
| 17 | أحب الناس الذين أتعرف عليهم. |  |  |  |  |  |
| 18 | أتحلى بالمرونة من أجل تحقيق أهدافي. |  |  |  |  |  |
| 19 | أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم. |  |  |  |  |  |
| 20 | أومن بأن لكل مشكلة حل. |  |  |  |  |  |