|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| غير موافق بشدة | غير موافق | محايد الى حد ما | موافق | موافق بشدة |  |
|  |  |  |  |  | 1- اجيد احتواء المواقف |
|  |  |  |  |  | 2- أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند مواجهة مواقف صعبة |
|  |  |  |  |  | 3- اضع في عين الاعتبار مواقف مختلفة قبل اتخاذ أي قرار |
|  |  |  |  |  | 4- عندما أواجه مواقف صعبة، أشعر وكأنني أفقد السيطرة |
|  |  |  |  |  | 5- أحب ان انظر الى المواقف الصعبة من عدة زوايا مختلفة |
|  |  |  |  |  | 6- أسعى للحصول على معلومات إضافية قبل تبرير أي سلوك |
|  |  |  |  |  | 7- عند مواجهة المواقف الصعبة، أصبح متوتر لدرجة انني لا أستطيع التفكير باي طريقة لحل الموقف |
|  |  |  |  |  | 8- أحاول التفكير في الأشياء من وجهة نظر شخص اخر |
|  |  |  |  |  | 9- اشعر بالانزعاج من وجود عدة طرق مختلفة للتعامل مع المواقف الصعبة |
|  |  |  |  |  | 10- اجيد ان اضع نفسي في مكان شخص اخر |
|  |  |  |  |  | 11- عندما اواجه مواقف صعبة، لا اعرف ماذا افعل |
|  |  |  |  |  | 12-من المهم النظر الى المواقف الصعبة من عدة زوايا |
|  |  |  |  |  | 13- عندما أكون في مواقف صعبة، اضع في عين الاعتبار مواقف متعددة قبل ان اتصرف |
|  |  |  |  |  | 14- غالبا ما انظر الى الموقف الواحد من وجهات نظر متعددة |
|  |  |  |  |  | 15- انا قادر على التغلب على صعوبات الحياة ومواجهتها |
|  |  |  |  |  | 16- اضع في عين الاعتبار جميع الحقائق والمعلومات عندما ابرر المواقف |
|  |  |  |  |  | 17- اشعر انه ليس لدي القدرة على تغيير الأشياء بالمواقف الصعبة |
|  |  |  |  |  | 18- عندما اواجه مواقف صعبة فانا اتوقف، واحاول التفكير في عدة طرق لحلها |
|  |  |  |  |  | 19-أستطيع ان أفكر في أكثر من طريقة لحل موقف صعب أواجه |
|  |  |  |  |  | 20- اضع في عين الاعتبار مواقف متعددة قبل ان اتصرف في المواقف الصعبة |