

**Original English version**

**ADULT RESILIENCE SCALE (ARM-R)**

**To what extent do the sentences below describe you? Circle one answer for each statement.**

---

	Not at all	A little	Somewhat	Quite a bit	A lot
1. I have people I can respect in my life	1	2	3	4	5
2. I cooperate with people around me	1	2	3	4	5
3. Getting and improving qualifications or skills is important to me	1	2	3	4	5
4. I know how to behave in different social situations	1	2	3	4	5
5. My family have usually supported me throughout life	1	2	3	4	5
6. My family know a lot about me	1	2	3	4	5
7. If I am hungry I have money to buy food	1	2	3	4	5
8. I try to finish what I start	1	2	3	4	5
9. Spiritual beliefs are a source of strength for me	1	2	3	4	5
10. I am proud of my ethnic background	1	2	3	4	5
11. People think that I am fun to be around	1	2	3	4	5
12. I talk to my family/partner about how I feel	1	2	3	4	5

---

---

13. I can solve problems without harming myself or others (e.g. without using drugs or being violent)	1	2	3	4	5
14. I feel supported by my friends	1	2	3	4	5
15. I know where to get help in my community	1	2	3	4	5
16. I feel I belong in my community	1	2	3	4	5
17. My family stands by me in difficult times	1	2	3	4	5
18. My friends stand by me in difficult times	1	2	3	4	5
19. I am treated fairly in my community					
20. I have opportunities to show others I can act responsibly	1	2	3	4	5
21. I know my own strengths	1	2	3	4	5
22. I participate in organized religious activities	1	2	3	4	5
23. I think it is important to support my community	1	2	3	4	5
24. I feel safe when I am with my family	1	2	3	4	5
25. I have opportunities to be useful in life	1	2	3	4	5
26. I enjoy my families/partners cultural and family traditions	1	2	3	4	5

---

27. I enjoy my community's culture	1	2	3	4	5
28. I am proud of my nationality	1	2	3	4	5

## Arabic Version

مقياس المرونة عند البالغين

إلى أي مدى تصف حالتك العبارات التالية؟ ضع دائرة حول إجابة واحدة لكل عبارة.

كثيراً	بشكل متكرر	بعض الشيء	قليلاً	أبداً	
٥	٤	٣	٢	١	١- لدي أشخاص أستطيع احترامهم في حياتي
٥	٤	٣	٢	١	٢- أتعاون مع الأشخاص حولي
٥	٤	٣	٢	١	٣- الحصول وتطوير الكفاءات والمهارات مهم عندي
٥	٤	٣	٢	١	٤- أستطيع التصرف في حالات اجتماعية مختلفة
٥	٤	٣	٢	١	٥- تساعدني عائلتي عادة في أمور الحياة
٥	٤	٣	٢	١	٦- تعرف عائلتي الكثير عني
٥	٤	٣	٢	١	٧- إن كنت جائعاً، فلدي النقود لشراء الطعام
٥	٤	٣	٢	١	٨- أحاول إتمام أي عمل أبداً به
٥	٤	٣	٢	١	٩- المعتقدات الروحية مصدر قوة لي
٥	٤	٣	٢	١	١٠- أنا فخور بأصلي العرقي
٥	٤	٣	٢	١	١١- يعتقد الناس بأنني شخص مرح لمن حولي
٥	٤	٣	٢	١	١٢- أتحدث لعائلتي/شريكي عما أشعر به
٥	٤	٣	٢	١	١٣- أستطيع حل المشاكل دون إيذاء نفسي أو الآخرين (مثال: دون استخدام الأدوية المخدرة أو العنف)
٥	٤	٣	٢	١	١٤- أشعر بالدعم من قبل أصدقائي
٥	٤	٣	٢	١	١٥- أعرف كيفية الحصول على مساعدة في مجتمعي
٥	٤	٣	٢	١	١٦- أشعر بالانتماء لمجتمعي
٥	٤	٣	٢	١	١٧- تقف عائلتي بجانبني في الأوقات الصعبة
٥	٤	٣	٢	١	١٨- يقف أصدقائي بجانبني في الأوقات الصعبة
٥	٤	٣	٢	١	١٩- تتم معاملتي بشكل عادل في مجتمعي
٥	٤	٣	٢	١	٢٠- لدي فرص لأظهر للآخرين أنه باستطاعتي التصرف بشكل مسؤول
٥	٤	٣	٢	١	٢١- أعرف نقاط قوتي
٥	٤	٣	٢	١	٢٢- أشارك في فعاليات دينية منظمة
٥	٤	٣	٢	١	٢٣- أعتقد أنه من المهم دعم مجتمعي
٥	٤	٣	٢	١	٢٤- أشعر بالأمان عندما أكون مع عائلتي
٥	٤	٣	٢	١	٢٥- لدي فرص لأكون نافعاً في الحياة
٥	٤	٣	٢	١	٢٦- أستمتع بالتقاليد العائلية والثقافية الخاصة بي وبعائلتي
٥	٤	٣	٢	١	٢٧- أستمتع بثقافة مجتمعي
٥	٤	٣	٢	١	٢٨- أنا فخور بقوميّتي

## Back Translation

### Resilience Scale for Adults

To what extent do the following statements describe your situation? Circle one response for each statement. Never/somewhat/a little bit/repeatedly/a lot

	Never	A little	Some	Frequently	A lot
1. I have people in my life I'm able to respect	1	2	3	4	5
2. I cooperate with people around me	1	2	3	4	5
3. Access and development of competencies and skills is important to me	1	2	3	4	5
4. I'm able to conduct myself in various social situations	1	2	3	4	5
5. My family usually supports me in life issues/matters	1	2	3	4	5
6. My family know a lot about me	1	2	3	4	5
7. If I'm hungry, I have money to purchase food	1	2	3	4	5
8. I try to complete any work I initiate	1	2	3	4	5
9. Spiritual beliefs are a source of strength for me	1	2	3	4	5
10. I am proud of my ethnic origin	1	2	3	4	5

---

11. People think I am a cheerful person to those around me.	1	2	3	4	5
12. I speak to my family/partner about my feelings	1	2	3	4	5
13. I am able to solve problems without harming myself or others (e.g. without using narcotic drugs or violence)	1	2	3	4	5
14. I feel supported by my friends	1	2	3	4	5
15. I know how to obtain assistance in my community	1	2	3	4	5
16. I feel like I belong to my community	1	2	3	4	5
17. My family stands by my side during difficult times	1	2	3	4	5
18. My friends stand by my side during difficult times	1	2	3	4	3 5
19. I am treated justly/fairly in my community					
20. I have opportunities to show others that I am able to conduct myself in a responsible manner	1	2	3	4	5
21. I am aware of my strengths	1	2	3	4	5
22. I participate in organized religious events	1	2	3	4	5

---

---

23. I think it's important to support my community	1	2	3	4	5
24. I feel safe when I'm with my family	1	2	3	4	5
25. I have opportunities to be useful in life	1	2	3	4	5
26. I enjoy family and cultural traditions specific to me and my family	1	2	3	4	5
27. I enjoy my community's culture	1	2	3	4	5
28. I am proud of my nationality	1	2	3	4	5

---