



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

## مقیاس تاب آوری

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می‌کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است، پاسخ خود را طبق اینکه چه احساسی می‌داشتید اگر آن اتفاق می‌افتاد، بیان کنید

۱. وقتی تغییری رخ می‌دهد می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۲. حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او در زمان استرس به من کمک می‌کند.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۳. وقتی که راه‌حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۴. می‌توانم برای هر چیزی که سرراهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیاندیشم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۵. موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش‌رو برخورد کنم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۶. وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه خنده‌دار آنها را هم ببینم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۷. لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۸. معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختیها به حال اولم بازمی‌گردم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۹. معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی هست.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۰. در هر کاری بیشترین تلاشم را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۱. معتقدم که علیرغم وجود موانع، می‌توانم به اهدافم دست یابم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۲. حتی وقتی که امور ناامیدکننده می‌شوند، مایوس نمی‌شوم.  
 کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست

۱۳. در لحظات استرس و بحران، می‌دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۴. وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی‌دهم و درست فکر می‌کنم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۵. ترجیح می‌دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا اینکه دیگران تمامی تصمیمها را بگیرند.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۶. اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی‌شوم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۷. وقتی با چالشها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم، خود را فردی توانا می‌دانم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۸. در صورت لزوم می‌توانم تصمیمهای دشوار و غیرمنتظره‌ای بگیرم که دیگران را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۱۹. می‌توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۲۰. در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می‌شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنی.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۲۱. در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۲۲. حس می‌کنم بر زندگی کنترل دارم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۲۳. چالشهای زندگی را دوست دارم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۲۴. بدون در نظر گرفتن موانع پیش‌رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست
۲۵. بخاطر پیشرفت‌هایم به خودم می‌بالم.
- کاملاً نادرست  بندرت درست  گاهی درست  اغلب درست  همیشه درست