



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۴: پرسشنامه تاب آوری

لطفا 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 می داشتید اگر آن اتفاق می افتاد، بیان کنید

ردیف	عبارت	کاملا نادرست	بندرت درست	گاهی درست	اغلب درست	همیشه درست
۱	وقتی تغییری رخ می‌دهد، می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲	و صمیمی‌ام با او در زمان استرس، به حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک من کمک میکند.					
۳	وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.					
۴	می‌توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیابم.					
۵	موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.					
۶	وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه‌های خنده‌دار آنها را ببینم.					
۷	لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.					
۸	معمولا پس از بیماری، صدمه و سایر سختی‌ها به حال اولم باز می‌گردم.					
۹	معتقدم که در هر اتفاقی خوب یا بدی مصلحتی هست.					
۱۰	در هر کاری بیشترین تلاشم را می‌کنم.					
۱۱	معتقدم که علیرغم وجود موانع، می‌توانم به اهدافم برسم.					
۱۲	حتی وقتی که امور ناامیدکننده می‌شوند، مایوس نمی‌شوم.					
۱۳	در لحظات استرس و بحران، می‌دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.					
۱۴	وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی‌دهم و درست فکری می‌کنم.					
۱۵	ترجیح می‌دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا اینکه دیگران تمامی تصمیم‌ها را بگیرند.					
۱۶	نمی‌شوم، اگر شکست بخورم به راحتی دل‌سرد					
۱۷	وقتی با چالش‌ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم، خود را فردی توانا می‌دانم.					
۱۸	در صورت لزوم می‌توانم تصمیم‌های دشوار و غیرمنتظره‌ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار میدهد.					
۱۹	می‌توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.					
۲۰	بامشکلات زندگی، گاهی لازم می‌شود که صرفاً بر اساس حدس برخورد در و گمان عمل کنم.					
۲۱	در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.					
۲۲	حس می‌کنم بر زندگی کنترل دارم.					
۲۳	چالش‌های زندگی را دوست دارم.					
۲۴	برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم، بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو،					
۲۵	پیشرفت‌هاییم به خودم می‌بالم، به خاطر					