



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

(ب) پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (CD-RSC)

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است، پاسخ خود را طبق این که اگر آن اتفاق می افتاد چه احساسی داشتید، بیان کنید.

عبارات	کاملاً نادرست	به ندرت	گاهی درست	اغلب درست	همیشه درست
۱- وقتی تغییری رخ می دهد، می توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲- حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی ام با او در زمان تنیدگی به من کمک می کند.					
۳- وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می تواند کمک کند.					
۴- می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم.					
۵- موفقیت هایی که در گذشته داشته ام، چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.					
۶- وقتی با مشکلات مواجه می شوم سعی می کنم جنبه خنده دار آنها را هم ببینم.					
۷- لزوم کنار آمدن با تنیدگی موجب قوی تر شدنم می گردد.					
۸- معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی ها به حال اولم باز می گردم.					
۹- معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بد، مصلحتی هست.					
۱۰- در هر کاری بیشترین تلاشم را می کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.					
۱۱- معتقدم که علیرغم موانع موجود، می توانم به اهدافم دست یابم.					
۱۲- حتی وقتی که امور ناامید کننده می شوند، مأیوس نمی شوم.					
۱۳- در لحظات تنیدگی و بحران، می دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.					
۱۴- وقتی که تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی دهم و درست فکر می کنم.					
۱۵- ترجیح می دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران تمامی تصمیم ها را بگیرند.					
۱۶- اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.					
۱۷- وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.					
۱۸- در صورت لزوم می توانم تصمیم های دشوار و غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.					
۱۹- می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.					
۲۰- در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود که صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.					
۲۱- در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.					
۲۲- حس می کنم بر زندگیم کنترل دارم.					
۲۳- چالش های زندگی را دوست دارم.					
۲۴- بدون درنظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می کنم.					
۲۵- به خاطر پیشرفت هایم به خود می بالم.					