

پرسشنامه تاب آوری

هر جمله را با دقت بخوانید و با توجه به احساس خود، گزینه موردنظرتان را انتخاب کنید.

ردیف	عبارت	همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بندرت درست	کاملاً نادرست
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 استرس به من کمک می کند.					
۳	وقتی که راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا با تقدیر می تواند کمک کند.					
۴	می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیاندیشم.					
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 استرس 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 بدی مصلحتی هست.					
۱۰	در هر کاری بیشترین تلاشم را می کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.					

					۱۱ معتقدم که علیرغم وجود موانع، می توانم به اهدافم دست یابم.
					۱۲ حتی وقتی که امور ناامید کننده می شوند، مأیوس نمی شوم.
					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 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 غیر منتظره 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 براساس حدس و گمان عمل کنی.
					۲۱ در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.
					۲۲ حس می کنم بر زندگی کنترل دارم.
					۲۳ چالش های زندگی را دوست دارم.
					۲۴ بدون در نظر گرفتن مواقع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می کنم.
					۲۵ بخاطر پیشرفت هایم به خودم می بالم

برای آموزش نحوه تحلیل پرسشنامه در **spss** به [سایت موسسه شریفیار](#) مراجعه کنید.

برای دانلود رایگان سایر پرسشنامه ها به آدرس الکترونیکی "[دانلود رایگان پرسشنامه](#)" مراجعه کنید.