

پرسشنامه تاب‌آوری کانر و دیویدسون

عبارت	همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بندرت درست	کاملاً نادرست
۱- وقتی تغییری رخ می‌دهد، می‌توانم خود را با آن سازگار کنم.					
۲- حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با در زمان استرس به 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 سرراهم قرار می‌گیرد چاره‌ای ببینم.					
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 جنبه خنده‌دار آن‌ها را هم ببینم.					
۷- لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌گردد.					
۸- معمولاً پس از بیماری، صدمه و سایر سختی‌ها به حال اولم برمی‌گردم.					
۹- معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی هست.					
۱۰- در هر کاری بیشترین تلاش را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.					
۱۱- معتقدم که علی‌رغم وجود موانع، می‌توانم به اهدافم برسم.					
۱۲- حتی وقتی که امور ناراحت کننده می‌شود، مأیوس 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 فکر می‌کنم.					
۱۵- ترجیح می‌دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا اینکه دیگران تمام تصمیم‌ها را بگیرند.					
۱۶- اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی‌شوم.					
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 غیره منتظره‌ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.					
۱۹- می‌توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.					
۲۰- در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می‌شود که صرفاً بر اساس حد و گمان عمل کنی.					
۲۱- در زندگی یک حس هدفمندی نیرومندی دارم.					
۲۲- حس می‌کنم بر زندگی‌ام کنترل دارم.					
۲۳- چالش‌های زندگی را دوست دارم.					
۲۴- بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.					
۲۵- به خاطر پیشرفت‌هایم به خودم می‌بالم.					