

پرسشنامه تاب آوری

پرسشنامه تاب آوری	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 مشکلات وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می تواند کمک کند.
۴					می توانم برای هر چیزی که در سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم
۵					موفقیت های که در گذشته داشتم 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 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 تانم به اهدافم دست یابم.
۱۲					حتی وقتی که امور ناامید کننده می شوند، مایوس نمی شوم.
۱۳					در لحظات استرس و بحران می دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.
۱۴					وقتی که تحت فشار هستم تمرکزم 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، خودم 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 بر اساس حدس و گمان عمل کنی.
۲۱					در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.
۲۲					حس می کنم بر زندگی ام کنترل دارم.
۲۳					چالش های زندگی را دوست دارم.
۲۴					بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می کنم.
۲۵					به خاطر پیشرفت هایم به خود می بالم.