

پرسشنامه ارزیابی تاب آوری

شماره	گویه	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
الف) پذیرش تغییر و خودتنظیمی هیجانی						
1	در مواجهه با تغییرات ناخواسته، می توانم احساساتم را مدیریت کرده و خودم را با شرایط جدید وفق دهم.	1	2	3	4	5
2	در مواقع بحرانی، معمولاً می توانم آرامش خودم را حفظ کنم و تصمیمات نسنجیده نگیرم.	1	2	3	4	5
3	می توانم شکست ها را بپذیرم، بدون اینکه به طور دائمی احساس بی کفایتی کنم.	1	2	3	4	5
ب) کانون کنترل درونی و خوش بینی						
4	وقتی با مشکل بزرگی روبرو می شوم، باور دارم که می توانم کاری برای بهبود اوضاع انجام دهم.	1	2	3	4	5
5	موفقیت های گذشته ام، این اعتمادیه نفس را در من ایجاد کرده که از پس مشکلات آینده برآیم.	1	2	3	4	5
6	حتی در شرایط سخت، معمولاً می توانم جنبه های مثبت یا فرصت های پنهان را ببینم.	1	2	3	4	5
ج) استفاده از منابع حمایتی (اجتماعی و معنوی)						
7	در زمان استرس، حداقل یک نفر را سراغ دارم که بتوانم با او ارتباط صمیمی برقرار کنم و از حمایتش بهره ببرم.	1	2	3	4	5
8	در مواقع احساس درماندگی، باور ها یا اعمال معنوی (مانند دعا، توکل یا مراقبه) به من آرامش و نیرو می دهد.	1	2	3	4	5
9	در صورت نیاز، بدون خجالت از دیگران درخواست کمک می کنم و آن را نشانه ضعف نمی دانم.	1	2	3	4	5
د) پشتکار و حل مسئله						
10	من فردی مصمم هستم و به راحتی در برابر موانع تسلیم نمی شوم.	1	2	3	4	5
11	اگر یک راه حل جواب ندهد، به دنبال راه حل های جایگزین و خلاقانه می گردم.	1	2	3	4	5
12	برای مشکلات بزرگ، معمولاً می توانم آن را به بخش های کوچک تر و قابل مدیریت تقسیم کنم.	1	2	3	4	5
ه) خودشناسی و یادگیری از تجربیات						
13	من از نقاط قوت و ضعف خودم آگاهی نسبی دارم.	1	2	3	4	5
14	سعی می کنم از اشتباهات گذشته درس بگیرم و آنها را به عنوان فرصتی برای رشد شخصی ببینم.	1	2	3	4	5

روش نمره گذاری و تفسیر اولیه:

- جمع نمرات: نمره ی هر بخش (از ۱ تا ۵) را با هم جمع بزنید. حداکثر نمره ی کل ۷۰ است.
- تفسیر کلی: نمره بالاتر نشان دهنده ی سطح بالاتر تاب آوری درک شده است.
- تحلیل بخش ها: با مقایسه نمرات هر دسته (الف تا ه)، می توانید متوجه شوید کدام حوزه از تاب آوری (مثلاً «حمایت اجتماعی» یا «حل مسئله») نقطه قوت شماست و کدام حوزه ممکن است نیاز به توجه و تقویت بیشتری داشته باشد.

تذکر نهایی: این پرسشنامه یک ابزار خودارزیابی است و نتایج آن صرفاً جنبه آگاهی بخشی دارد. برای یک ارزیابی دقیق و دریافت راهکارهای تخصصی، مشورت با یک روانشناس توصیه می شود.