**مقیاس تاب آوري (CD-RIS) کونور و دیویدسون**

**دستورالعمل:**

لطفاﹰ مشخص كنيد كه عبارات زير چقدر در مورد شما صدق مي كند. اگر موردي هنوز برايتان رخ نـداده اسـت، پاسـخخود را طبق اين كه داراي چه احساسي بوديد اگر آن اتفاق مي افتاد، بيان كنيد. سعي نماييد به تمـامي سـؤالات پاسـخدهيد.

از همكاري شما بسيار متشكريم

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **کاملاً** **نادرست**  | **بندرت درست**  | **گاهی** **درست**  | **اغلب** **درست**  | **همیشه درست**  | **گویه هاي مقیاس تاب آوري**  | **ردیف**  |
|   |   |   |   |   | وقتي تغييري رخ مي دهد مي توانم خودم را با آن سازگار كنم.  | - ۱ |
|   |   |   |   |   | حداقل يك نفر هست كه رابطه نزديـك و صـميمي ام بـا او درزمان استرس به من كمك مي كند.  | - ۲ |
|   |   |   |   |   | وقتي كه راه حل روشني براي مشكلاتم وجود ندارد، گاهي خدا يا تقدير مي تواند كمك كند.  | - ۳ |
|   |   |   |   |   | مي توانم براي هر چيزي كه سر راهم قـرار مـي گيـرد، چـاره اي بيانديشم.  | - ۴ |
|   |   |   |   |   | موفقيت هايي كه در گذشته داشته ام چنان اطميناني در من ايجاد كرده اند كه مي توانم با چا لشهـا و مشـكلات پـيش رو برخـوردكنم.  | - ۵ |
|   |   |   |   |   | وقتي با مشكلات مواجه مي شوم سعي مي كـنم جنبـه خنـده دار آنها را هم ببينم.  | - ۶ |
|   |   |   |   |   | لزوم كنار آمدن با استرس موجب قوي تر شدنم مي گردد.  | - ۷ |
|   |   |   |   |   | معمولاﹰ پس از بيماري، صدمه و ساير سختي ها به حال اولم بـازمي گردم.  | - ۸ |
|   |   |   |   |   | معتقدم كه در هر اتفاق خوب يا بدي مصلحتي هست.  | - ۹ |
|   |   |   |   |   | در هر كاري بيشترين تلاشم را مي كنم و بـه نتيجـه هـم كـاريندارم.  | - ۱۰ |
|   |   |   |   |   | معتقدم كه عليرغم وجود موانع، مي توانم به اهدافم دست يابم.  | - ۱۱ |
|   |   |   |   |   | حتي وقتي كه امور نااميد كننده مي شوند، مأيوس نمي شوم.  | - ۱۲ |
|   |   |   |   |   | در لحظات استرس و بحران، مي دانم كه براي كمك گـرفتن بـهكجا مراجعه كنم.  | - ۱۳ |

#

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **کاملاً** **نادرست**  | **بندرت درست**  | **گاهی** **درست**  | **اغلب** **درست**  | **همیشه درست**  | **گویه هاي مقیاس تاب آوري**  | **ردیف**  |
|   |   |   |   |   | وقتي كه تحت فشـار هسـتم تمركـزم را از دسـت نمـي دهـم ودرست فكر مي كنم.  | - ۱۴ |
|   |   |   |   |   | ترجيح مي دهم كه خودم مشكلاتم را حل كنم تا اين كه ديگران تمامي تصميم ها را بگيرند.  | - ۱۵ |
|   |   |   |   |   | اگر شكست بخورم به راحتي دلسرد نمي شوم.  | - ۱۶ |
|   |   |   |   |   | وقتي با چالش ها و مشكلات زندگي دست و پنجه نرم مي كـنم،خود را فردي توانا مي دانم.  | - ۱۷ |
|   |   |   |   |   | در صورت لزوم مي توانم تصـمي مهـاي دشـوا ر و غيرمنتظـره اي بگيرم كه ديگران را تحت تأثير قرار ميدهد.  | - ۱۸ |
|   |   |   |   |   | مي توانم احساسات ناخوشايندي چـون غـم، تـرس و خشـم راكنترل كنم.  | - ۱۹ |
|   |   |   |   |   | در برخورد با مشكلات زندگي، گاهي لازم مي شـود كـه صـرفاﹰبراساس حدس و گمان عمل كني.  | - ۲۰ |
|   |   |   |   |   | در زندگي يك حس نيرومند هدفمندي دارم.  | - ۲۱ |
|   |   |   |   |   | حس مي كنم بر زندگيم كنترل دارم.  | - ۲۲ |
|   |   |   |   |   | چالش هاي زندگي را دوست دارم.  | - ۲۳ |
|   |   |   |   |   | بدون در نظر گرفتن مواقع پـيش رو، بـراي رسـيدن بـه اهـدافمتلاش مي كنم.  | - ۲۴ |
|   |   |   |   |   | بخاطر پيشرفت هايم به خودم مي بالم.  | - ۲۵ |

#

**مقیاس تاب آوري (CD-RIS)**

ابزار سنجش تاب آوري پژوهش حاضر، مقيـاس تـاب آوري كونـور و ديويدسـون (۲۰۰۳) (CD-RIS) مـي باشـد . ايـن پرسشنامه را كونور و ديويدسون (۲۰۰۳؛ به نقـل از محمـدي، ۱۳۸۴) بـا مـرور منـابع پژوهشـي ۱۹۹۱ -۱۹۷۹ حـوزه تاب آوري تهيه كردند. بررسي ويژگي هاي روانسنجي اين مقياس در شش گروه جمعيت عمومي، مراجعـه كننـدگان بـه بخش مراقبت هاي اوليه، بيماران سرپايي روانپزشكي، بيماران با مشكل اختلال اضطراب فراگير، و دو گـروه از بيمـاران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، انجام شده است. تهيه كنندگان اين مقياس بر اين عقيده اند كه اين پرسشـنامه بـه خوبي قادر به تفكيك افراد تاب آور از غيرتاب آور در گروه هاي باليني و غيرباليني بـوده و مـي توانـد در موقعيـت هـاي پژوهشي و باليني مورد استفاده قرار گيرد (محمدي، ۱۳۸۲).

پرسشنامه تاب آوري كونور و ديويدسون ۲۵ گويه دارد كه در يك مقياس ليكرتي بـين صـفر (كـاملاﹰ نادرسـت) و پـنج

(هميشه درست) نمره گذاري مي شود.