



مقیاس تاب آوری (CD-RIS)

کونور و دیویدسون

دستورالعمل:

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر چقدر در مورد شما صدق می‌کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است، پاسخ خود را طبق این که دارای چه احساسی بودید اگر آن اتفاق می‌افتاد، بیان کنید. سعی نمایید به تمامی سؤالات پاسخ دهید.

از همکاری شما بسیار متشکریم

ردیف	گویه‌های مقیاس تاب‌آوری	همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بندرت درست	کاملاً نادرست
۱-	وقتی تغییری رخ می‌دهد می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.					
۲-	خداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او در زمان استرس به من کمک می‌کند.					
۳-	وقتی که راه‌حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.					
۴-	می‌توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیاندیشم.					
۵-	موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش‌رو 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 باز می‌گردم.					
۹-	معتقدم که در هر اتفاق خوب یا بدی مصلحتی هست.					
۱۰-	در هر کاری بیشترین تلاشم را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.					
۱۱-	معتقدم که علیرغم وجود موانع، می‌توانم به اهدافم دست یابم.					
۱۲-	حتی وقتی که امور ناامید کننده می‌شوند، مأیوس نمی‌شوم.					
۱۳-	در لحظات استرس و بحران، می‌دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.					



ردیف	گویه‌های مقیاس تاب‌آوری	همیشه درست	اغلب درست	گاهی درست	بندرت درست	کاملاً نادرست
۱۴-	وقتی که تحت فشار هستم تمرکز من را از دست نمی‌دهم و درست فکر می‌کنم.					
۱۵-	ترجیح می‌دهم که خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران تمامی 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 غیرمنتظره‌ای 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 براساس حدس و گمان عمل کنی.					
۲۱-	در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.					
۲۲-	حس می‌کنم بر زندگی کنترل دارم.					
۲۳-	چالش‌های زندگی را دوست دارم.					
۲۴-	بدون در نظر گرفتن مواقع پیش‌رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.					
۲۵-	بخاطر پیشرفت‌هاییم به خودم می‌بالم.					



مقیاس تاب آوری (CD-RIS)

ابزار سنجش تاب آوری پژوهش حاضر، مقیاس تاب آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) (CD-RIS) می باشد. این پرسشنامه را کونور و دیویدسون (۲۰۰۳؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۴) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۱ حوزه تاب آوری تهیه کردند. بررسی ویژگی های روانسنجی این مقیاس در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه کنندگان به بخش مراقبت های اولیه، بیماران سرپایی روانپزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر، و دو گروه از بیماران مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه، انجام شده است. تهیه کنندگان این مقیاس بر این عقیده اند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب آور از غیرتاب آور در گروه های بالینی و غیربالینی بوده و می تواند در موقعیت های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد (محمدی، ۱۳۸۲).

پرسشنامه تاب آوری کونور و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره گذاری می شود.

