

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 می‌افتد، بیان کنید. سعی نمایید به تمامی سوالات پاسخ دهید.

از همکاری شما بسیار متشرکریم

ردیف	گویه‌های مقیاس تاب آوری					
کاملاً نادرست	بندرت درست	گاهی درست	غلب درست	همیشه درست	نادرست	
-۱						وقتی تغییری رخ می‌دهد می‌توانم 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 می‌کند.
-۳						وقتی که راه حل 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 برشورده کنم.
-۶						وقتی با مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه خنده‌دار آنها را هم ببینم.
-۷						لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی تر شدنم می‌گردد.
-۸						معمول‌آپس 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 نامید کننده می‌شوند، مایوس 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 تمکن 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 دلسوز نمی‌شوم.					
-۱۷	وقتی با چالش‌ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می‌کنم، خود را فردی توانایی دانم.					
-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 زندگیم کنترل دارم.					
-۲۳	چالش‌های زندگی را دوست دارم.					
-۲۴	بدون در نظر گرفتن موقع پیش‌رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.					
-۲۵	بعاطر پیشرفت‌هایم 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 فراغیر، 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.