



با سلام و احترام

پرسشنامه زیر در راستای پژوهشی، جهت بررسی وضعیت بهداشت و روان شما شرکت کنندگان محترم تهیه گردیده است. لذا با تخصیص زمان ارزشمندتان به طور دقیق آنرا تکمیل و به پژوهشگر تحویل دهید. شایان ذکر است این اطلاعات کاملاً محرمانه تلقی شده و صرفاً جهت دستیابی به اهداف پژوهش به صورت کلی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. پیشاپیش از همکاری صمیمانه شما سپاسگزاری می‌شود.

سوالات دموگرافیک:

سن: \_\_\_\_\_ تحصیلات: \_\_\_\_\_ جنسیت: ☐ مرد ☐ زن

| ردیف | عبارات                                                                                                                 | کاملاً غلط | تا حدودی غلط | نظری ندارم | تا حدودی درست | کاملاً درست |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|---------------|-------------|
| ۱    | وقتی تغییری رخ می‌دهد، می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم.                                                              |            |              |            |               |             |
| ۲    | حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او در زمان استرس به من کمک می‌کند.                                       |            |              |            |               |             |
| ۳    | وقتی راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد. گاهی تقدیر می‌تواند کمک کند.                                                |            |              |            |               |             |
| ۴    | می‌توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می‌گیرد، چاره‌ای بیندیشم.                                                        |            |              |            |               |             |
| ۵    | موفقیت‌هایی که در گذشته داشته‌ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده‌اند که می‌توانم با چالش‌ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم. |            |              |            |               |             |
| ۶    | وقتی با مشکلی رو به رو می‌شوم سعی می‌کنم جنبه‌های خنده‌دار آنها را هم ببینم.                                           |            |              |            |               |             |
| ۷    | لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی‌تر شدنم می‌شود.                                                                       |            |              |            |               |             |
| ۸    | معمولاً پس از بیماری، صدمه و دیگر سختی‌ها به حال اولم بر می‌گردم.                                                      |            |              |            |               |             |
| ۹    | معتقدم در هر اتفاق خوب یا بدی، مصلحتی نهفته است.                                                                       |            |              |            |               |             |
| ۱۰   | در هر کاری بیشترین تلاش را می‌کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.                                                            |            |              |            |               |             |
| ۱۱   | معتقدم به رغم وجود موانع، می‌توانم به اهدافم دست یابم.                                                                 |            |              |            |               |             |
| ۱۲   | حتی وقتی اوضاع ناامید کننده می‌شود مأیوس نمی‌شوم.                                                                      |            |              |            |               |             |



|    |                                                                                                |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ۱۳ | در لحظات استرس زا و بحران، می‌دانم برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.                           |  |  |  |  |
| ۱۴ | وقتی تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی‌دهم و درست فکر می‌کنم.                                  |  |  |  |  |
| ۱۵ | ترجیح می‌دهم خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران همه 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 صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.                  |  |  |  |  |
| ۲۱ | در زندگی یک حس نیرومند هدفمند دارم.                                                            |  |  |  |  |
| ۲۲ | حس می‌کنم بر زندگی ام کنترل دارم.                                                              |  |  |  |  |
| ۲۳ | چالش‌های زندگی را دوست دارم.                                                                   |  |  |  |  |
| ۲۴ | بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به هدفم تلاش می‌کنم.                                |  |  |  |  |
| ۲۵ | به خاطر پیشرفت‌هاییم به خود می‌بالم.                                                           |  |  |  |  |

### کاملترین خدمات تخصصی حوزه روانشناسی - سایت روان پیپر

- پرسشنامه و آزمون استاندارد
- مبانی و چارچوب نظری پژوهش (ویژه فصل دوم پایان نامه)
- تحلیل تخصصی و پیشرفته داده‌های مقالات و پایان نامه‌ها - رشته‌های روانشناسی، مشاوره و جغرافیا

**پکیج استاندارد پرسشنامه تاب آوری کانر و دیویدسون (پرسشنامه -نمره گذاری-تفسیر-خرده مقیاس‌ها-روایی و پایایی- تعریف مفهومی و عملیاتی) در سایت موجود است.**

[www.RavanPaper.com](http://www.RavanPaper.com)