

# پرسشنامه تاب‌آوری

(غیرقابل فروش)

این پرسشنامه تاب‌آوری طراحی شده تا به شما کمک کند میزان تاب‌آوری تان را در رویارویی با مسائل روزمره‌ی زندگی ارزیابی کنید. در نتیجه‌ی این ارزیابی، متوجه خواهید شد که چقدر در مواجهه با وقایع روزمره انعطاف پذیر هستید. دقت کنید که هر جوابی بدهید درست است و در واقع جواب غلط وجود ندارد.

پرسشنامه‌ی تاب‌آوری					
کاملاً مخالف				کاملاً موافق	
۵	۴	۳	۲	۱	من می‌توانم:
					۱ از پس کارهای روزمره‌ی زندگی برآیم
					۲ با انعطاف پذیری، خود را با هر آنچه برایم اتفاق می‌افتد سازگار کنم
					۳ تشخیص دهم چه چیزهایی در زندگی‌م از اهمیت بیشتری برخوردار هستند
					۴ اگر روش مورد علاقه‌ام برای انجام کاری جواب نداد، عوضش کنم
					۵ در موقع نیاز طلب یاری کنم
					۶ متوجه شوم که روی چه چیزهایی می‌توانم کنترل داشته باشم و روی چه چیزهایی نمی‌توانم
					۷ احساساتم را در مواقعی که تحت فشار هستم کنترل کنم
					۸ واقعیت را هر قدر هم سخت باشد بپذیرم
					۹ از سختی‌ها عبور کنم
					۱۰ روی انجام کارهایی تمرکز کنم که به من کمک می‌کنند به اهداف بلندمدتم برسیم
					۱۱ اگر روشی یا کاری جواب نداد رهاش کنم
					۱۲ تشخیص دهم که افراد چه مواقعی نیاز به حمایت دارند
					۱۳ خوب تصمیم‌گیری کنم
					۱۴ از راه کارهای مختلف برای مدیریت استرس خود استفاده کنم
					۱۵ برای چالش‌هایی که سر راهم قرار می‌گیرند راه حل پیدا کنم
					۱۶ تشخیص دهم چه موقع باید مهارت جدیدی بیاموزم و یا رفتار خاصی را تغییر دهم
					۱۷ حتی در شرایط سخت، چشم‌اندازی که از آینده در ذهن دارم را حفظ کنم
					۱۸ به محض اینکه چالش‌ها به وجود می‌آیند دست به اقدام بزنم
					۱۹ حتی در شرایط سخت مثبت‌اندیش باشم
					۲۰ سختی‌هایی که برای ایجاد تغییر باید بکشم را بپذیرم و اقدامات لازم را برای تغییر انجام دهم
					۲۱ حتی زمانی که امکانات و منابع محدود هستند راه‌های خلاقانه برای انجام کارها پیدا کنم

					۲۲	زمانی که کلافه هستم با دوستان، همکاران قابل اعتماد و یا اعضای خانواده درد دل کنم
					۲۳	به محض اینکه مشکلی پیش می‌آید اقدام کنم نه اینکه منتظر شوم خودش حل شود
					۲۴	تاثیری که تحت فشار بودن بر روی عکس‌العمل‌هایم دارد را متوجه شوم

### امتیاز دهی

نمراتی که در پرسشنامه‌ی بالا برای هر سوال کسب کرده‌اید را در جدول زیر وارد کنید. توجه کنید که سوالات به صورت عمودی در جدول قرار داده شده‌اند.

نمونه کل							
		۱۷		۹		۱	خود باوری <sup>۱</sup>
		۱۸		۱۰		۲	انعطاف پذیری <sup>۲</sup>
		۱۹		۱۱		۳	معنا <sup>۳</sup>
		۲۰		۱۲		۴	یافتن راه حل <sup>۴</sup>
		۲۱		۱۳		۵	حمایت <sup>۵</sup>
		۲۲		۱۴		۶	کنشگری <sup>۶</sup>
		۲۳		۱۵		۷	کنترل احساسات <sup>۷</sup>
		۲۴		۱۶		۸	مثبت اندیشی واقع‌گرایانه <sup>۸</sup>

<sup>1</sup> Self-belief

<sup>2</sup> Elasticity

<sup>3</sup> Meaning

<sup>4</sup> Solution finding

<sup>5</sup> Support

<sup>6</sup> Proactivity

<sup>7</sup> Emotional control

<sup>8</sup> Realistic positivity

با نگاه به نمراتتان می‌بینید که بعضی از ویژگی‌هایتان نسبت به بقیه رشد بیشتری داشته‌اند. و یا ممکن است همه‌ی ویژگی‌هایتان به یک نسبت رشد کرده باشند. اگر اختلاف کمی بین امتیازاتتان وجود دارد، از خود بپرسید اگر در شرایط چالش برانگیزی قرار بگیرم از کدام یک از این ویژگی‌ها بیشتر استفاده می‌کنم و سپس امتیاز آن ویژگی را افزایش دهید.

با نگاه به نمراتتان از خود بپرسید این امتیازات چقدر من و نحوه‌ی عملکردم در دنیای واقعی را درست توصیف می‌کنند؟ آیا این نمرات با تعریفی که خودتان و دیگران از شما دارند تطابق دارند؟ در حال حاضر، هدف از ارزیابی این پرسشنامه این است که شما بفهمید باید از کجا شروع کنید. این پرسشنامه از هشت عاملی که در داشتن و یا نداشتن تاب‌آوری مهم هستند تشکیل شده است. در حقیقت این هشت عامل از نتایج تحقیقاتی که بر روی تاب‌آوری انجام شده‌اند استخراج شده‌اند.

برگرفته از کتاب تاب‌آوری اقدام در کوچینگ ، ترجمه محمد رضا مقدسی ، مرضیه نزاکت الحسینی نشر پروجستا ،