

پرسشنامه سنجش بازیابی (کانر - دیویدسون)

کاملاً درست	به ندرت درست	گاهی درست	اغلب درست	کاملاً درست
۱	۲	۳	۴	۵

لطفاً مشخص کنید که عبارات زیر در مورد شما چقدر صدق می‌کند. اگر موردی هنوز برایتان رخ نداده است نظر خود را طبق اینکه اگر آن اتفاق بیافتد چه احساسی خواهید داشت، بیان کنید.

ردیف	سوالات	کاملاً درست	اغلب درست	گاهی درست	بندرت درست	کاملاً 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 مشکلات وجود ندارد، گاهی خدا یا تقدیر می‌تواند کمک کند.					
۴	می‌توانم برای هر چیزی که در 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 مشکلات مواجه می‌شوم سعی می‌کنم جنبه‌خنده‌دار 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 ناامیدکننده می‌شوند، مایوس نمی‌شوم.					
۱۳	در لحظات استرس و بحران می‌دانم که برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.					
۱۴	وقتی که تحت فشار هستم تمرکز 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، خودم 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 بر اساس حدس و گمان عمل کنم.					
۲۱	در زندگی یک حس نیرومند هدفمندی دارم.					
۲۲	حس می‌کنم بر زندگی ام کنترل دارم.					
۲۳	چالش‌های زندگی را دوست دارم.					
۲۴	بدون در نظر گرفتن موانع پیش‌رو، برای رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم.					
۲۵	به خاطر پیشرفت‌هایم به خود می‌بالم.					

تفسیر امتیاز	شاخص های ارزیابی	
		سوالات
نمره بین ۲۵-۴۱: میزان بازیابی افراد در حد پایینی می باشد.	سوالات	۶-۷-۱۴-۱۵-۱۸-۱۹-۲۰
نمره بین ۴۱-۸۳: میزان بازیابی افراد در حد متوسطی می باشد.	سوالات	۱-۲-۴-۵-۸
نمره بالاتر از ۸۳: میزان بازیابی افراد در حد بالایی می باشد.	سوالات	۱۳-۲۱-۲۲
	سوالات	۳-۹