نسخه فارسی

مقیاس تاب­آوری

The Brief Resilience Scale

دکتر نیما قربانی

عبارات 6-1: لطفا مشخص نمایید که با هریک از عبارات زیر تا چه میزان موافق هستید.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. کاملا مخالف | 2. مخالف | 3. نظری ندارم | 4. موافق | 5. کاملا موافق |

1. من به سرعت پس از شرایط دشوار به حالت عادی برمی­گردم ( خود را بازمی­یابم ).
2. برای من دشوار است که از پس شرايط استرس­زا برآیم.
3. برای من مدت زمان زیادی طول نمی­کشد که خود را پس از یک رویداد استرس­زا بازیابی کنم.
4. برای من دشوار است که پس از یک اتفاق بد به حالت عادی برگردم.
5. من غالبا شرایط دشوار را با مشکلات کم ( به راحتی ) پشت سر می­گذارم.
6. برای من زمان زیادی لازم است تا در زندگی بر شکست­ها فائق آیم.

مواد وارونه : 2، 4، 6