

مقیاس تاب آوری کانر - دیویدسون (CD-RISC)

هدف: سنجش میزان تاب آوری در افراد مختلف

ردیف	عبارات	کاملاً غلط	تا حدودی غلط	نظری ندارم	تا حدودی درست	کاملاً درست
۱	وقتی تغییری رخ می دهد، می توانم 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 می کند.					
۳	وقتی راه حل روشنی برای مشکلاتم وجود ندارد. گاهی تقدیر می تواند کمک کند.					
۴	می توانم برای هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد، چاره ای بیندیشم.					
۵	موفقیت هایی که در گذشته داشته ام چنان اطمینانی در من ایجاد کرده اند که می توانم با چالش ها و مشکلات پیش رو برخورد کنم.					
۶	وقتی با مشکلی رو به رو می شوم سعی می کنم جنبه های خنده دار آن ها را هم ببینم.					
۷	لزوم کنار آمدن با استرس موجب قوی تر شدنم می شود.					
۸	معمولاً پس از بیماری، صدمه و دیگر سختی ها به حال اولم بر می گردم.					
۹	معتقدم در هر اتفاق خوب یا بدی، مصلحتی نهفته است.					
۱۰	در هر کاری بیشترین تلاش را می کنم و به نتیجه هم کاری ندارم.					
۱۱	معتقدم به رغم وجود موانع، می توانم به اهدافم دست یابم.					
۱۲	حتی وقتی اوضاع ناامید کننده می شود مأیوس نمی شوم.					
۱۳	در لحظات استرس زا و بحران، می دانم برای کمک گرفتن به کجا مراجعه کنم.					
۱۴	وقتی تحت فشار هستم تمرکز را از دست نمی دهم و درست فکر می کنم.					
۱۵	ترجیح می دهم خودم مشکلاتم را حل کنم تا این که دیگران همه تصمیم ها را بگیرند.					
۱۶	اگر شکست بخورم به راحتی دلسرد نمی شوم.					
۱۷	وقتی با چالش ها و مشکلات زندگی دست و پنجه نرم می کنم، خود را فردی توانا می دانم.					
۱۸	در صورت لزوم می توانم تصمیم های دشوار و غیرمنتظره ای بگیرم که دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد.					
۱۹	می توانم احساسات ناخوشایندی چون غم، ترس و خشم را کنترل کنم.					
۲۰	در برخورد با مشکلات زندگی، گاهی لازم می شود صرفاً بر اساس حدس و گمان عمل کنم.					
۲۱	در زندگی یک حس نیرومند هدفمند دارم.					
۲۲	حس می کنم بر زندگی ام کنترل دارم.					
۲۳	چالش های زندگی را دوست دارم.					
۲۴	بدون در نظر گرفتن موانع پیش رو، برای رسیدن به هدفم تلاش می کنم.					
۲۵	به خاطر پیشرفت هایم به خود می بالم.					

روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال بوده و هدف آن سنجش میزان تاب آوری در افراد مختلف است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	کاملاً غلط	تا حدودی غلط	تا حدودی درست	کاملاً درست
امتیاز	۰	۱	۲	۳

برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه ای از ۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. هر چه این امتیاز بالاتر باشد، بیانگر میزان تاب آوری بیشتر فرد پاسخ دهنده خواهد و برعکس. نقطه برش این پرسشنامه امتیاز ۵۰ می باشد. به عبارتی، نمره بالاتر از ۵۰ نشانگر افراد دارای تاب آوری خواهد بود و هرچ هاین امتیاز بالاتر از ۵۰ باشد، به همان میزان شدت تاب آوری فرد نیز بالاتر خواهد بود و برعکس.

روایی و پایایی

در پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفته است (به نقل از حق رنجبر و همکاران، ۱۳۹۰). در پژوهش حق رنجبر و همکاران (۱۳۹۰) نیز پایایی پرسشنامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ مورد آزمون قرار گرفت که آلفای ۰/۸۴ برای این پرسشنامه بدست آمد. بنابراین این ابزار از پایایی خوبی برخوردار است.

منبع: حق رنجبر، فرخ، کاکاوند، علیرضا، برجعلی، احمد، برماس، حامد، (۱۳۹۰)، تاب آوری و کیفیت مادران دارای فرزندان کم توان ذهنی، نشریه علوم رفتاری، دوره ۱، شماره ۱، بهار ۹۰.

- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of new resilience scale: the connor-Davidon, Resilience scale (CD-RISC). Depression and anvetu, 18,
