

پرسشنامه استاندارد تاب آوری تحصیلی سامونلز ۲۰۰۴

کاملاً مخالفم	مخالفم	ممتنع	موافقم	کاملاً موافقم	لطفاً میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر کدام از موارد زیر با علامت ضربدر مشخص کنید.	ردیف
۱	۲	۳	۴	۵	من در بیشتر حوزه های زندگی ام موفق هستم.	۱
۱	۲	۳	۴	۵	من مشکلات را به عنوان موانعی که باید بر آنها غلبه کرد در نظر می گیرم نه اینکه از آنها دوری کنم.	۲
۱	۲	۳	۴	۵	من معمولاً برای انجام کار خوب در مدرسه داوطلبم.	۳
۱	۲	۳	۴	۵	بیشتر مشکلات زندگی ام بزرگ تر از آن اند که حل شوند.	۴
۱	۲	۳	۴	۵	هیچ کسی در زندگی من نیست که خیلی خوب از من مراقبت کند.	۵
۱	۲	۳	۴	۵	من توقع زیادی از خودم دارم.	۶
۱	۲	۳	۴	۵	من خودم را دوست ندارم.	۷
۱	۲	۳	۴	۵	من اهداف بالایی دارم که برای رسیدن به آنها برنامه ریزی می کنم.	۸
۱	۲	۳	۴	۵	هر وقت که نیاز داشت باشم به راحتی کسی را برای کمک پیدا می کنم.	۹
۱	۲	۳	۴	۵	هر وقت که نیاز به کمک دارم کسی نیست.	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	غالباً به این فکر نمی کنم که لیاقت موفقیت را دارم	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	چیزهای وجود دارد که هیچ وقت به عنوان یک چیز بد به حساب نمی آیند.	۱۲
۱	۲	۳	۴	۵	من دست کم یک دوست صمیمی دارم.	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	من از انجام مسئولیت های جدید بیزارم.	۱۴
۱	۲	۳	۴	۵	من دوست ندارم چیزهای جدید تجربه کنم.	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	هر چیزی در پایان نتیجه خوبی دارد.	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	وقتی موقعیت تازه ای پیش می آید شگفت زده می شوم.	۱۷
۱	۲	۳	۴	۵	اگر چه کارها در اول پیش نمی روند اما در آخر درست می شوند.	۱۸
۱	۲	۳	۴	۵	در هر کاری من مورد احترام و تقدیر هستم.	۱۹
۱	۲	۳	۴	۵	باورهای دینی ام به من آرامش می دهند.	۲۰
۱	۲	۳	۴	۵	من معمولاً به جنبه های مثبت وقایع نگاه می کنم.	۲۱
۱	۲	۳	۴	۵	من تازه از یک موقعیت سخت رها شده ام.	۲۲
۱	۲	۳	۴	۵	اگر پدر و مادر به من کمک نکنند کس دیگری را برای کمک ندارم.	۲۳
۱	۲	۳	۴	۵	من می توانم افراد دیگر را بخندانم.	۲۴
۱	۲	۳	۴	۵	مردم در انجام کارها به من اعتماد دارند.	۲۵
۱	۲	۳	۴	۵	هر وقت مشکلی دارم همیشه کسی هست که من روی کمک او حساب کنم.	۲۶
۱	۲	۳	۴	۵	من این نوع تربیت والدین را نمی پسندم.	۲۷
۱	۲	۳	۴	۵	برای من پیدا کردن یک دوست جدید سخت است	۲۸
۱	۲	۳	۴	۵	من آدم بدبینی هستم.	۲۹