**ابزار اختصاصی سنجش تاب‏آوری زنان بیوه**

راهنمای پاسخگویی: جملات زیر نشان‏دهنده احساساتی است که شما بعد از بیوگی احساس تجربه کرده‏اید. برای هر جمله لطفا بیشترین و نزدیکترین گزینه را در بخش پاسخنامه به احساسی که دارید با علامت ⌧ مشخص کنید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **گویه‏ها** | **پاسخنامه** | | | | |
| 1 | من می توانم به جای فرار از مشکلات با آنها روبرو شوم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 2 | من به بنیه و استقامت خود اعتماد دارم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 3 | وقتی تصمیم بگیرم ، میتوانم آن را به پایان برسانم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 4 | من میتوانم روش سوگواری مناسب را اجرا کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 5 | من میتوانم یاد بگیرم چطور کارهایی که همسر مرحومم قبلاً انجام می داد؛ را انجام دهم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 6 | من حس قوی وجود داشتن و مستقل بودن از همسر سابقم را دارم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 7 | من یک زندگی اجتماعی غنی دارم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 8 | من به یک اجتماع حمایتگر قوی تعلق دارم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 9 | من می توانم برای چیزهایی که نیاز دارم پشتیبانی پیدا کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 10 | در هنگام نیاز به راحتی درخواست کمک می دهم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 11 | می توانم در زمان حال شادکام باشم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 12 | من می توانم شادی زندگی را پیدا کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 13 | فهمیدم مواقعی وجود دارد که بتوانم در زمان حال زندگی کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 14 | حداقل هر روز یکبار میخندم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 15 | وقتی اتفاق خوبی برای دیگران رخ دهد، می توانم احساس شادی کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 16 | من حمایتگر و دلسوز هستم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 17 | من از تجربیات خود برای کمک به دیگران استفاده می کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 18 | من می توانم با درد دیگران همدردی کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 19 | من میتوانم عشق همسر مرحومم را با زندگی و روابط فعلی خود ادغام کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 20 | من راه هایی برای احترام به همسر مرحومم پیدا کرده ام. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 21 | من زندگی گذشته ام را با زندگی فعلی خود درآمیخته ام. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 22 | من زندگی جدیدی ایجاد کرده ام که بر پایه افتخار گذشته است. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 23 | می توانم آینده ای مثبت و شاد را تصور کنم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 24 | من اهدافی دارم که می خواهم به آنها برسم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| 25 | من فردی را که اکنون هستم دوست دارم. | کاملاً موافقم | موافقم | نظری ندارم | مخالفم | کاملاً مخالفم |

\* **نحوه نمره‏گذاری آزمون:** از حاصل جمع گویه‏ها در بخش پاسخنامه، نمره هر یک از خرده‏مقیاس ها بدست می‏آید. نمره بالاتر به معنای داشتن آن احساس می‏باشد.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **خرده‏مقیاس** | **سوالات** | **طیف نمره** |
| 1 | پشتکار | 1 تا 6 | 30-6 |
| 2 | حمایت اجتماعی | 7 تا 10 | 20-4 |
| 3 | زندگی در زمان حال | 11 تا 15 | 25-5 |
| 4 | یاریگری | 16 تا 18 | 15-3 |
| 5 | انسجام | 19 تا 22 | 20-4 |
| 6 | چشم انداز آینده | 23 تا 25 | 15-3 |
| **نمره کل** | | **1 تا 25** | **25 تا 125** |