

解決構築尺度日本語版の修正版 (SBI Japanese Version)-R

	次に挙げる項目について、非常にそう思う、そう思う、どちらでもない、そう思わない、全くそう思わない、の中から選んで答えてください。 5=非常にそう思う 4=そう思う 3=どちらでもない 2=そう思わない 1=全くそう思わない	全く そう 思わ ない	そ う 思 わ な い	ど ち ら で も な い	そ う 思 う	非 常 に そ う 思 う
1	私は、解決策を生み出すことができる	1	2	3	4	5
2	私は、人生で起こって欲しいことに意識を向ける能力がある	1	2	3	4	5
3	私はこれまで自分に良い変化をもたらした出来事について考えることができる	1	2	3	4	5
4	私は、たとえ少しだけでも、それほど圧倒されていない自分の状況に意識を向けることができる	1	2	3	4	5
5	私は、人生における困難に上手く対処できるときがある	1	2	3	4	5
6	私は、自分自身、他者、自分の状況における、良いことに気づくことができる	1	2	3	4	5
7	私は、人生における数々の試練に立ち向かってきた	1	2	3	4	5
8	もしも明日目覚めたときに私の人生になにか奇跡が起きていたら、きっと自分や他者の変化に気づくことができるだろう	1	2	3	4	5
9	私は、自分が起こした、小さな肯定的変化に気がついている	1	2	3	4	5
10	私は、自分が困難な状況に対処できることを、実に誇りに思うときがある	1	2	3	4	5
11	私は、これまで過去における、試練を上手く乗り越えてきた	1	2	3	4	5
12	私は人生をより良くするための、一歩を踏み出してきた	1	2	3	4	5
13	私は、自分の状況が部分的にはとても困難に思えても、良い面に目を向けることができる	1	2	3	4	5
14	問題を考えすぎることが、解決策を見つけるのに最適な方法だとは限らない	1	2	3	4	5