

解決構築尺度日本語版 (SBI Japanese Version)

	次に挙げる項目について、強く当てはまる、当てはまる、どちらでもない、当てはまらない、強く当てはまらない、の中から選んで教えてください。	強く当てはまらない	当てはまらない	どちらでもない	当てはまる	強く当てはまる
	5 =強く当てはまる 4 =当てはまる 3 =どちらでもない 2 =当てはまらない 1 =強く当てはまらない					
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集中する能力がある	1	2	3	4	5
3	私は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、私の状況がそれほど圧倒されていないときに意識を集中することができる	1	2	3	4	5
5	私は、人生における困難に上手く対処できているときがある	1	2	3	4	5
6	私は、私自身、他者、私の状況の中にある、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挑戦に対処してやることのできた	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こっていたなら、きっと私自身と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、自分が行った、小さい肯定的な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どのように対処できたかについて、実に誇りに思えるようなときがある	1	2	3	4	5
11	私は、過去に、挑戦したことを上手にやり遂げたことがある	1	2	3	4	5
12	私は生活を向上させるために、新しい一歩を踏み出した	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るときでも、良い点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は、解決策を見つけるのに最適な方法ではないかもしれない	1	2	3	4	5