

二次元レジリエンス要因尺度

<資質的レジリエンス要因 (12項目)>

1. どんなことでも、たいてい何とかかなりそうな気がする。
2. 昔から、人との関係をとるのが上手だ。
3. たとえ自信がないことでも、結果的に何とかなると思う。
4. 自分から人と親しくなることが得意だ。
5. 自分は体力がある方だ。
6. 努力することを大事にする方だ。
7. つらいことでも我慢できる方だ。
8. 決めたことを最後までやりとおすことができる。
9. 困難な出来事が起きても、どうにか切り抜けることができると思う。
10. 交友関係が広く、社交的である。
11. 嫌なことがあっても、自分の感情をコントロールできる。
12. 自分は粘り強い人間だと思う。

<獲得的レジリエンス要因 (9項目)>

1. 思いやりを持って人と接している。
2. 自分の性格についてよく理解している。
3. 嫌な出来事があったとき、今の経験から得られるものを探す。
4. 自分の考えや気持ちがよくわからないことが多い。(*)
5. 人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ。
6. 人と誤解が生じたときには積極的に話をしようとする。
7. 嫌な出来事が、どんな風に自分の気持ちに影響するか理解している。
8. 嫌な出来事があったとき、その問題を解決するために情報を集める。
9. 他人の考え方を理解するのが比較的得意だ。

(*): 逆転項目