



نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت: تحصیلات: تاریخ اجرا:

لطفاً هر یک از عبارات را با دقت مطالعه نموده، سپس یکی از پاسخ‌های ارائه شده در مقابل هر عبارت را با علامت × انتخاب نمایید. بدیهی است اظهار نظر واقعی و دقیق شما مدنظر است.

ردیف	عبارات‌ها	خیلی زیاد	زیاد	کم
۱	من کارهایم را با هدف انجام می‌دهم.			
۲	در مواجهه با مشکلات به دنبال راهکار می‌گردم نه مقصر.			
۳	در مشکلات زندگی همیشه یاری خدا را احساس می‌کنم.			
۴	هنگام برخورد با مشکلاتم هم به خود و هم به دیگران می‌اندیشم.			
۵	زمانی که با مشکلات روبرو می‌شوم احساس ناامیدی می‌کنم.			
۶	برای حل مشکلاتم غالباً راهکار را درون خود می‌یابم.			
۷	همواره به این می‌اندیشم که کسی که بیشتر می‌تواند مشکلات من را حل کند خودم هستم.			
۸	به توانایی‌ام برای مقابله با مشکلاتم امید دارم.			
۹	توانایی کنترل موقعیت‌های مساله‌زا را در خود می‌بینم.			
۱۰	قدرت کنترل مشکلاتم را در خودم می‌بینم.			
۱۱	غالباً برای مواجهه با مشکلاتم به چندین راهکار می‌اندیشم.			
۱۲	برای انجام درست کارهایم طرح و برنامه دارم.			
۱۳	هنگام مواجهه با مشکلات علاقه‌مندم که از راهکارهای جدید استفاده کنم.			
۱۴	توانایی ارائه راهکارهای جدید را برای حل مشکلات در خودم می‌بینم.			
۱۵	من معتقدم که تمرکز روی یک راهکار باعث حل مشکل نمی‌شود.			
۱۶	به حل مشکل در خارج از وجودم و در محیط بیرون می‌اندیشم.			
۱۷	معمولاً تصمیماتی را که برای حل مشکلاتم می‌گیرم برآیم خشنود کننده است.			
۱۸	به هنگام مواجهه با یک موقعیت جدید توانایی کنترل مشکل را در خودم می‌بینم.			
۱۹	راه‌هایی را که برای مقابله با مشکلات انتخاب می‌کنم معمولاً با برنامه‌ریزی است.			
۲۰	برنامه‌ریزی من برای حل مشکلات معمولاً به نتیجه دلخواه می‌رسد.			
۲۱	برای حل مشکلات صرفاً به گذشت زمان نمی‌اندیشم.			
۲۲	معتقد هستم بهره‌مندی از زمان و فرصت‌ها راهکار خوبی برای مقابله با مشکلات است.			
۲۳	تمام تلاش من این است که مشکلات به طریقی عاقلانه حل شود.			
۲۴	اعتقاد ندارم که برای حل مسأله باید صورت مسأله را پاک کرد.			
۲۵	برای حل مسأله مسائل را به‌دقت می‌بینم و در ذهنم مرور می‌کنم.			
۲۶	غالباً در برخورد با مشکلاتم قدم‌های خوبی برمی‌دارم.			
۲۷	معتقدم که برداشتن قدم بعد از تنها مشکلات را حل نمی‌کند بلکه بر آن می‌افزاید.			
۲۸	مشکلات را به‌عنوان عاملی برای رشد و پیشرفت تلقی می‌کنم نه محدودیت برای زندگی.			
۲۹	تصور من این است که مشکلات طبیعی هستند و جزئی از زندگی ما.			
۳۰	فرد توانمند کسی است که جنبه مثبت موقعیت را می‌بیند و من نیز این چنین هستم.			