

Psikolojik Sağlamlık Düşünce Yapısı Ölçeği
Resilient Mindset Scale

Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birine ne kadar katıldığınızı veya katılmadığınızı 5'li ölçekte size en uygun olan rakamı daire içine alarak belirtiniz.

	Hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru
	0	1	2	3	4
1. Yoluma çıkan zorluklara dayanacak zihinsel ve duygusal güce sahibim.	0	1	2	3	4
2. Ne yaşarsam yaşayayım, yaşadığım için minnettarım.	0	1	2	3	4
3. Stresli durumlarda bile, açık bir zihinle olan biteni gözlemleyebilirim	0	1	2	3	4
4. Öğrenme fırsatı sundukları için karşılaştığım olumsuzluklardan olumlu bir anlam çıkarmaya çalışırım.	0	1	2	3	4
5. Durum ne kadar kötü olursa olsun, kendime ve daha yüksek bir güce olan inancım sayesinde zorlukların üstesinden gelirim.	0	1	2	3	4
6. Hayatın iniş ve çıkışları karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim	0	1	2	3	4