

# Resilience Scale for Adult

Nome .....

*Di seguito troverai delle frasi ognuna seguita da due possibili conclusioni.*

*Pensando a te stesso barra una delle caselle, in scala da 1 a 5, in base a quanto tu ti senti più vicino alla conclusione di destra o di sinistra.*

**Ad esempio alla domanda: “I miei progetti per il futuro”**

**sono facili da realizzare    1 2 3 4 5    sono difficili da realizzare**

**se pensi che i tuoi progetti siano:**

- facili da realizzare barra la casella** **1**
- abbastanza facili da realizzare barra la casella** **2**
- ne facili ne difficili barra la casella** **3**
- abbastanza difficili da realizzare barra la casella** **4**
- difficili da realizzare barra la casella** **5**

<b>1.</b> Quando accade qualcosa di imprevisto trovo sempre una soluzione	1	2	3	4	5	spesso mi sento disorientato
<b>2.</b> I miei progetti per il futuro sono facili da realizzare	1	2	3	4	5	sono difficili da realizzare
<b>3.</b> Sto bene quando ho un obiettivo chiaro per il quale lottare	1	2	3	4	5	posso vivere alla giornata
<b>4.</b> Mi piace stare insieme ad altra gente	1	2	3	4	5	solo, con me stesso

<b>5.</b> La concezione che la mia famiglia ha di ciò che è importante nella vita è totalmente diversa dalla mia	1	2	3	4	5	è molto simile alla mia
<b>6.</b> Posso parlare dei miei problemi con nessuno	1	2	3	4	5	amici /membri della mia famiglia
<b>7.</b> I miei problemi personali non sono risolvibili	1	2	3	4	5	sono in grado di risolverli
<b>8.</b> I miei obiettivi futuri so come realizzarli	1	2	3	4	5	non sono sicuro sul come realizzarli

<b>9.</b> Quando inizio un nuovo progetto raramente lo pianifico in anticipo	1	2	3	4	5	preferisco averlo pianificato completamente
<b>10.</b> Essere flessibile negli ambienti sociali non è importante	1	2	3	4	5	è molto importante
<b>11.</b> Con la mia famiglia mi sento molto felice	1	2	3	4	5	molto infelice
<b>12.</b> Coloro che maggiormente mi incoraggiano sono alcuni amici stretti / membri della famiglia	1	2	3	4	5	nessuno

<b>13.</b> Delle mie capacita sono assolutamente sicuro	1	2	3	4	5	non sono sicuro
<b>14.</b> Se penso al mio futuro sento che sarà molto promettente	1	2	3	4	5	incerto
<b>15.</b> Sono bravo a organizzare il mio tempo	1	2	3	4	5	a sprecare il mio tempo
<b>16.</b> Le nuove amicizie sono qualcosa che faccio facilmente	1	2	3	4	5	che ho difficoltà a fare

<b>17.</b> La mia famiglia e caratterizzata da una mancanza di unione	1	2	3	4	5	una solida unione
<b>18.</b> I legami con i miei amici sono deboli	1	2	3	4	5	forti
<b>19.</b> Delle mie opinioni e decisioni spesso dubito	1	2	3	4	5	mi fido completamente
<b>20.</b> I miei obiettivi per il futuro sono confusi	1	2	3	4	5	molto chiari

<b>21.</b> Le regole e le routines abituali sono assenti nella mia vita quotidiana	1	2	3	4	5	mi semplificano la vita quotidiana
<b>22.</b> Incontrare nuove persone è difficile per me	1	2	3	4	5	facile per me
<b>23.</b> Nei momenti difficili la mia famiglia mantiene una visione positiva del futuro	1	2	3	4	5	vede il futuro negativamente
<b>24.</b> Quando un membro della mia famiglia attraversa un momento di crisi o di emergenza io ne sono informato immediatamente	1	2	3	4	5	passa del tempo prima che io lo sappia

<b>25.</b> Nei momenti difficili ho la tendenza a vedere tutto nero	1	2	3	4	5	a trovare qualcosa di positivo che mi possa aiutare a crescere
<b>26.</b> Quando sto con altre persone rido spesso	1	2	3	4	5	ci si aiuta l'uno con gli altri
<b>27.</b> Nella mia famiglia non ci si aiuta gli uni con gli altri	1	2	3	4	5	a sprecare il mio tempo
<b>28.</b> Io ricevo aiuto da amici / membri della mia famiglia	1	2	3	4	5	nessuno

<b>29.</b> Gli eventi della mia vita che non posso controllare li gestisco accettandoli	1	2	3	4	5	sono una fonte continua di preoccupazione e ansia
<b>30.</b> Quando ho bisogno non ho nessuno che possa aiutarmi	1	2	3	4	5	ho sempre qualcuno che può aiutarmi
<b>31.</b> Per me, pensare a dei buoni argomenti di conversazione è facile	1	2	3	4	5	difficile
<b>32.</b> Nella mia famiglia ci piace fare le cose ognuno per conto proprio	1	2	3	4	5	insieme

<b>33.</b> I miei amici più stretti / i membri della mia famiglia apprezzano le mie qualità	1	2	3	4	5	non apprezzano le mie qualità
---	---	---	---	---	---	-------------------------------

