

UW Resilience Scale

Risponda a tutte le domande. Selezioni una risposta per ogni domanda.
Valuti in che misura ciascuna affermazione la descrive attualmente.

	Per nulla	Un po'	Abbastanza	Alquanto	Molto
Mantengo un atteggiamento positivo anche in circostanze negative.	<input type="checkbox"/>				
Quando succede qualcosa che mi fa sentire stressato/a, di solito mi calmo in fretta.	<input type="checkbox"/>				
Di fronte a una difficoltà, continuo a guardare avanti.	<input type="checkbox"/>				
Anche se a volte non mi sento bene, di solito mi rimetto in forma rapidamente.	<input type="checkbox"/>				
Nei periodi di stress sono di solito calmo/a e rilassato/a.	<input type="checkbox"/>				
Faccio ciò che è importante per me, anche quando sono sotto stress.	<input type="checkbox"/>				
Quando mi capita un evento stressante, vado avanti lo stesso.	<input type="checkbox"/>				
Quando le cose mi vanno male, so riprendermi e ricominciare.	<input type="checkbox"/>				