Escala Breve de Resiliência

(Barroso, 2021)

Nome: _____

Idade: _____ anos Sexo: _____

Escolaridade: _____ Estado Civil: _____

Instruções: Marque a opção que melhor representa o quanto você discorda ou concorda de cada uma das declarações a seguir.

	Discordo fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo fortemente
Eu tenho tendência a me recuperar rapidamente após viver momentos difíceis.					
Eu tenho dificuldade para vivenciar eventos estressantes.					
Eu me recupero rapidamente de eventos estressantes.					
É difícil eu me recuperar quando algo ruim acontece.					
Eu levo muito tempo para superar situações difíceis na minha vida.					

Correção: Atribua pontuação conforme a resposta dada, de forma que: Discordo fortemente = 1; Discordo = 2; Neutro = 3; Concordo = 4; Concordo fortemente = 5. Inverta a pontuação dos itens 2, 4 e 5 (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2 e 5 = 1). Em seguida faça a soma das pontuações dos 5 itens do instrumento.