Lumina Measures

BRS-BR

Escala Breve de Resiliência

Versão em português · 6 itens

Nome _____

Data _____

Leia cada afirmação e marque o quanto você concorda com ela, usando a escala de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

		Discordo totalmente	Discordo	Nem concordo, nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1	Eu me recupero rapidamente após viver momentos difíceis.	1	2	3	4	5
2	Eu tenho dificuldade para vivenciar eventos estressantes.	1	2	3	4	5
3	Eu me recupero rapidamente de eventos estressantes.	1	2	3	4	5
4	É difícil me recuperar quando algo ruim acontece.	1	2	3	4	5
5	Eu costumo atravessar momento difíceis com pouco estresse.	1	2	3	4	5
6	Eu levo muito tempo para superar situações difíceis na minha vida.	1	2	3	4	5

Referências

Escala Breve de Resiliência. Versão em português · 6 itens. Formulário da versão apresentada.

BARROSO, Sabrina Martins. Evidences of validity of the Brief Resilience Scale for Brazil. Revista Latinoamericana de Psicología, v. 53, p. 172-179, 2021. https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.19

SMITH, Bruce W.; DALEN, Jeanne; WIGGINS, Kathryn; TOOLEY, Erin; CHRISTOPHER, Paulette; BERNARD, Jennifer. The Brief Resilience Scale: assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, v. 15, n. 3, p. 194-200, 2008. https://doi.org/10.1080/10705500802222972