

## Chestionar reziliență

(Oshio et al., 2003 translated into Romanian by Cazan & Truța, 2015)

Următoarele întrebări se referă la comportamente și moduri de a reacționa în diferite situații. Citiți cu atenție afirmațiile de mai jos și bifați varianta de răspuns care vi se potrivește, folosind scala din dreapta:

**1=total dezacord, 2 = dezacord, 3 = nici acord, nici dezacord, 4 = acord, 5 = total acord**

Nr	Item	Scală				
		1	2	3	4	5
<b>Căutarea noului</b>						
1.	Caut noi provocări.	1	2	3	4	5
2.	Îmi plac lucrurile noi și interesante.	1	2	3	4	5
3.	Cred că am un nivel ridicat de interes și curiozitate.	1	2	3	4	5
4.	Îmi place să descopăr multe lucruri noi.	1	2	3	4	5
5.	Cred că dificultățile formează o parte valoroasă din experiența unei persoane.	1	2	3	4	5
6.	*Nu-mi place să fac lucruri noi, nefamiliare.	1	2	3	4	5
7.	*Mi se pare deranjant să încep activități noi.	1	2	3	4	5
<b>Reglarea emoțiilor</b>						
8.	Cred că pot să îmi controlez emoțiile.	1	2	3	4	5
9.	Pot să îmi păstrez calmul în situații dificile.	1	2	3	4	5
10.	*Fac eforturi ca să fiu mereu calm.	1	2	3	4	5
11.	Cred că sunt perseverent.	1	2	3	4	5
12.	*Cred că este dificil să nu fi influențat de experiențele negative.	1	2	3	4	5
13.	*Nu pot suporta împrejurările potrivnice.	1	2	3	4	5
14.	*Comportamentul meu variază în funcție de dispoziția mea afectivă zilnică.	1	2	3	4	5
15.	*Îmi pierd ușor interesul.	1	2	3	4	5
16.	*Am dificultăți în a-mi controla furia.	1	2	3	4	5
<b>Orientarea pozitivă spre viitor</b>						
17.	Sunt sigur că în viitor se vor întâmpla lucruri bune.	1	2	3	4	5
18.	Cred că am un viitor luminos.	1	2	3	4	5
19.	Gândesc pozitiv în legătură cu viitorul meu.	1	2	3	4	5
20.	Am un scop clar pentru viitor.	1	2	3	4	5
21.	Mă străduiesc să îmi ating scopurile.	1	2	3	4	5

\*Itemii cu cotare inversă

Cazan, A. M. & Truța, C. (2015). Stress, Resilience and Life Satisfaction in College Students. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 48, 95-108.