

Resilience Scale-25 (RS-25)

Pseudonim.....Wiek.....Płeć K M

Przeczytaj każde ze zdań znajdujących się poniżej i określ, wybierając odpowiednią cyfrę, w jakim stopniu odnosi się ono do Ciebie. Zakreśl:

1. gdy się **ZDECYDOWANIE NIE ZGADZASZ SIĘ** lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie nie trafne,
2. lub 3. gdy się **NIE ZGADZASZ** lub gdy to stwierdzenie jest raczej nie trafne,
4. gdy **NIE MASZ ZDANIA** lub nie możesz się zdecydować, lub też to stwierdzenie jest równie trafne jak nie trafne, lub gdy jest neutralne dla Ciebie,
5. lub 6. gdy się **ZGADZASZ** lub gdy to stwierdzenie jest raczej trafne,
7. gdy się **ZDECYDOWANIE (TAK) ZGADZASZ SIĘ** lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie trafne.

1.	Kiedy coś zaplanuję, realizuję to do końca	1 2 3 4 5 6 7
2.	W sytuacji trudnej zazwyczaj radzę sobie w taki czy inny sposób	1 2 3 4 5 6 7
3.	Polegam na sobie bardziej niż na innych	1 2 3 4 5 6 7
4.	Zainteresowania są dla mnie ważne	1 2 3 4 5 6 7
5.	Mogę być zdany/a sam na siebie, jeśli muszę	1 2 3 4 5 6 7
6.	Jestem dumna/y z moich dotychczasowych osiągnięć.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Zazwyczaj podchodzę do spraw ze spokojem	1 2 3 4 5 6 7
8.	Lubię siebie	1 2 3 4 5 6 7
9.	Potrafię radzić sobie z wieloma rzeczami na raz	1 2 3 4 5 6 7
10.	Jestem osobą zdeterminowaną	1 2 3 4 5 6 7
11.	Rzadko zastanawiam się, jaki jest w ogóle sens tego wszystkiego	1 2 3 4 5 6 7
12.	Przyjmuję to co przyniesie dzień	1 2 3 4 5 6 7
13.	Radzę sobie w trudnych chwilach, ponieważ doświadczyłem/am ich wcześniej	1 2 3 4 5 6 7
14.	Jestem samo-zdyscyplinowany/a	1 2 3 4 5 6 7
15.	Mam swoje zainteresowania	1 2 3 4 5 6 7
16.	Zazwyczaj znajduję jakiś powód do śmiechu	1 2 3 4 5 6 7
17.	Moja wiara w siebie pomaga mi przetrwać ciężkie chwile	1 2 3 4 5 6 7
18.	W nagłych sytuacjach ludzie z reguły mogą na mnie polegać	1 2 3 4 5 6 7
19.	Przeważnie potrafię spojrzeć na sytuację na kilka sposobów	1 2 3 4 5 6 7
20.	Czasem robię rzeczy niezależnie czy tego chcę, bo wiem, jak ważne jest zakończenie tego co zacząłem robić	1 2 3 4 5 6 7
21.	Moje życie ma znaczenie	1 2 3 4 5 6 7
22.	Nie skupiam się na wydarzeniach na które nie mam wpływu bo wiem, że nie mogę ich zmienić	1 2 3 4 5 6 7
23.	Kiedy jestem w trudnej sytuacji, zazwyczaj znajduję z niej wyjście.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Mam wystarczająco energii, żeby zrobić, co muszę	1 2 3 4 5 6 7
25.	Nie przejmuję się tym że ktoś mnie nie lubi	1 2 3 4 5 6 7

Polska adaptacja: Konaszewski K, Skalski S and Surzykiewicz J (2021) The Polish Version of the Resilience Scale 25: Adaptation and Preliminary Psychometric Evaluation. Front. Psychol. 12:668800. doi: 10.3389/fpsyg.2021.668800