

## **Escala Breve de *Coping* Resiliente**

(Pais Ribeiro & Morais, 2010)

Esta escala permite avaliar a resiliência como uma estratégia de *coping*, uma vez que nos permite perceber a capacidade de o sujeito lidar com o stress de forma adaptativa. É composta por quatro itens, sendo que existem cinco possibilidades de resposta.

Por favor, seleccione a opção que mais se adequa a si, fazendo um círculo na opção que pretende escolher:

**A. Procuo formas criativas de superar situações difíceis.**

- 1- Quase nunca
- 2- Ocasionalmente
- 3- Muitas vezes
- 4- Com muita frequência
- 5- Quase sempre

**B. Independentemente do que me possa acontecer, acredito que posso controlar as minhas reacções.**

- 1- Quase nunca
- 2- Ocasionalmente
- 3- Muitas vezes
- 4- Com muita frequência
- 5- Quase sempre

**C. Acredito que posso crescer positivamente lidando com situações difíceis.**

- 1- Quase nunca
- 2- Ocasionalmente
- 3- Muitas vezes
- 4- Com muita frequência
- 5- Quase sempre

Volte a página

**D.** Procuo activamente formas de substituir as perdas que encontro na vida.

1- Quase nunca

2- Ocasionalmente

3- Muitas vezes

4- Com muita frequência

5- Quase sempre

OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!