|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Quanto le seguenti affermazioni ti descrivono? | | | | | | |
| Ricorda che non ci sono risposte giuste o sbagliate. | | | | | | |
| **Rugged Resilience Measure - RRM** | | | | | | |
|  | | Per Niente  [1] | Poco  [2] | Abbastanza  [3] | Molto  [4] | Moltissimo  [5] |
| 1 | Credo in me stesso/a | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Sono in grado di adattarmi alle sfide che mi si presentano | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Trovo soluzioni ai problemi che incontro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Riesco ad andare avanti nonostante le difficoltà | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Riesco a far fronte alle richieste che mi mettono alla prova (in termini di tempo e di attenzione che richiedono) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Ho speranza nel futuro, anche quando si presentano ostacoli e imprevisti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Solitamente sento di avere il controllo delle mie emozioni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Sono orgoglioso degli obiettivi che ho raggiunto. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Quando mi trovo di fronte alle difficoltà mi sento all’altezza della situazione. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Sono in grado di trovare un senso nella mia vita. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Icon

Description automatically generated with medium confidence

If using this translation, please cite the study this translation was created in:

Giordano, F., Cipolla, A., & Ungar, M. (2021). Building resilience for healthcare professionals working in an Italian red zone during the COVID-19 outbreak: A pilot study. *Stress and Health,* 1– 15. https://doi.org/10.1002/smi.3085

In addition to the original study:

Jefferies, P., Vanstone, R. & Ungar, M. (2022). The Rugged Resilience Measure: Development and Preliminary Validation of a Brief Measure of Personal Resilience. *Applied Research Quality Life, 17, 985-1000*. https://doi.org/10.1007/s11482-021-09953-3