

Orientační dotazník resilience

- volný překlad do češtiny z Connor-Davidson Resilience Scale

Pozor! Test vyplňujte podle toho, jak jste se cítili za poslední měsíc.

0 – vůbec, 1 – zřídka kdy platí, 2 – někdy platí, 3 – často platí, 4 – skoro vždy platí

1. Jsem schopný dobře reagovat na změny.	0	1	2	3	4
2. Mám blízké a bezpečné vztahy s ostatními.	0	1	2	3	4
3. Mám pocit, že mi někdy pomáhá osud, nebo bůh.	0	1	2	3	4
4. Jsem schopný vypořádat se s čímkoliv co přijde.	0	1	2	3	4
5. Úspěchy z minulosti mi dávají sebevědomí do dalších výzev.	0	1	2	3	4
6. Na většinu věcí se dívám z té lepší stránky.	0	1	2	3	4
7. Zvládání stresu mě posiluje.	0	1	2	3	4
8. Po nemoci nebo jiných těžkostech mám tendenci rychle se vrátit zpátky do formy.	0	1	2	3	4
9. Všechny věci se dějí z nějakého důvodu.	0	1	2	3	4
10. Snažím se vždy dělat maximum.	0	1	2	3	4
11. Dosahuji svých cílů.	0	1	2	3	4
12. I když věci vypadají beznadějně, nikdy to nevzdávám.	0	1	2	3	4
13. Víím, kam se mám obrátit pro pomoc, když ji potřebuji.	0	1	2	3	4
14. Pod tlakem se plně soustředím a zachovávám chladnou hlavu.	0	1	2	3	4
15. Při řešení problému většinou přebírám vedoucí pozici.	0	1	2	3	4
16. Nenechám se odradit neúspěchem.	0	1	2	3	4

17. Přemýšlím o sobě jako o silném člověku.	0	1	2	3	4
18. Když je to nutné, dokáži udělat těžká a nepopulární rozhodnutí.	0	1	2	3	4
19. Dokážu zvládnout nepříjemné pocity.	0	1	2	3	4
20. Někdy jednám na základě intuice a předtuch.	0	1	2	3	4
21. V tom, co dělám cítím silný smysl.	0	1	2	3	4
22. Mám kontrolu nad svým životem.	0	1	2	3	4
23. Mám rád(a) výzvy.	0	1	2	3	4
24. Tvrdě pracuji, abych dosáhl(a) svých cílů.	0	1	2	3	4
25. Cítím hrdost na své úspěchy.	0	1	2	3	4

Přeloženo z Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Vyhodnocení

Počet bodů se pohybuje v rozmezí od 0 do 100.

Čím více bodů, tím větší máte psychickou odolnost.

Průměrný člověk z normální populace se pohybuje okolo 70-80 bodů

Studenti a mladí dospělí se průměrně pohybují v rozmezí 60-70 bodů