

## **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, dokážu udělat těžká a nepopulární rozhodnutí. 0 1 2 3 4
19. Dokážu zvládnout nepříjemné pocity. 0 1 2 3 4
20. Někdy jedním 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 bod