

Шкала Коннор-Дэвидсон
Инструкция:

Перед вами несколько вопросов. На каждый из них можно ответить:

- никогда
- изредка
- иногда
- часто
- почти всегда

Нет правильных или неправильных ответов. Есть только ваш ответ. И только вы можете объективно оценить, насколько на данный момент каждое из утверждений верно для вас. Ваша искренность поможет получить объективные данные.

Вопрос	Никогда	Изредка	Иногда	Часто	Почти всегда
Я способен адаптироваться к происходящим изменениям.					
У меня близкие и надежные отношения с другими					
Иногда мне помогает судьба или Бог.					
Я могу справиться со всем, что мне встречается на пути.					
Прошлые успехи придают мне уверенность.					
Я пытаюсь увидеть смешную сторону вещей, когда сталкиваюсь с проблемами.					
То, что я справляюсь со стрессом, может сделать меня сильнее.					
Я обычно восстанавливаюсь после болезней, ран или других лишений.					
Я считаю, что большинство событий происходит не без причины.					
Я стараюсь приложить все усилия, вне зависимости от ситуации.					
Я верю, что могу достичь своих целей, несмотря на препятствия.					
Я не сдаюсь даже в безнадежных ситуациях.					

Во времена стресса я знаю, где найти помощь.					
Под давлением я сохраняю концентрацию и четкость мыслей.					
Я предпочитаю руководить при решении проблем.					
Меня не просто лишит воли неудачами.					
Я рассматриваю себя, как сильную личность, способную справиться с вызовами и сложностями жизни.					
Я принимаю непопулярные или сложные решения.					
Я могу справиться с такими неприятными или болезненными ощущениями, как печаль, страх и гнев.					
Я должен действовать интуитивно.					
У меня сильное чувство цели в жизни.					
Я чувствую, что контролирую ситуацию.					
Мне нравятся вызовы.					
Я работаю для достижения целей.					
Я горжусь своими достижениями					

Теперь вам нужно подсчитать, сколько у вас получилось баллов.

Никогда = 0

Изредка = 1

Иногда = 2

Часто = 3

Почти всегда = 4

Интерпретация:

80 баллов – хороший уровень стрессоустойчивости.

53-79 – средний уровень стрессоустойчивости

0-52 – низкий уровень стрессоустойчивости