

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)*
(за Коннором-Девідсоном в адаптації Кіреєвої З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., 2020)

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Бланк відповідей

Ім'я та прізвище _____ **Дата** _____

Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, зазначивши відповідну відповідь:

№	Твердження	Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1.	Я можу адаптуватися до змін	[]	[]	[]	[]	[]
2.	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху	[]	[]	[]	[]	[]
3.	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають	[]	[]	[]	[]	[]
4.	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим	[]	[]	[]	[]	[]
5.	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів	[]	[]	[]	[]	[]
6.	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди	[]	[]	[]	[]	[]
7.	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити	[]	[]	[]	[]	[]
8.	Я не з тих, кого зупиняють невдачі	[]	[]	[]	[]	[]
9.	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя	[]	[]	[]	[]	[]
10.	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів	[]	[]	[]	[]	[]

Підрахуйте бали по кожному стовпчику 0+____+____+____+____

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC =_____

Обробка результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). При нормуванні кількісних меж п'яти градацій рівня резильєнтності використовувався крок у 20% отриманого розподілу показників на всій вибірці.

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 –20	21– 40 %
3	Середній	21 –25	41– 60 %
4	Вищий за середній	26 –30	61– 80 %
5	Високий	31 –40	81– 100 %

*Кокун О.М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с. Адаптація: Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В., Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. Вип. 14. 2020. 76 С. 110-116. <http://habitus.od.ua/journals/2020/14-2020/19.pdf>