ШКАЛА КОГЕРЕНТНОСТІ Аарона Антоновскі

**оберенене обчислення*

1. Коли я розмовляю з людьми, у мене виникає відчуття, що вони не розуміють мене*								
ніколи, дуже рідко	1	2	3	4	5	6	7	дуже часто, завжди
2. Коли я просив когось про допомогу, то потім жалкував щодо свого прохання*								
ніколи, дуже рідко	1	2	3	4	5	6	7	дуже часто, завжди
3. Коли я думаю про людей, з якими зустрічаюсь щоденно, то								
дивуюся, як погано я їх знаю	1	2	3	4	5	6	7	впевнений, що знаю їх дуже добре
4. Усе. що відбувається навколо мене, але безпосередньо мене не стосується*								
усе одно мене хвилює	1	2	3	4	5	6	7	мені байдуже
5. Мені доводиться дивуватись вчинкам людей, яких, як мені видавалося, я добре знав*								
ніколи, дуже рідко	1	2	3	4	5	6	7	дуже часто, завжди
6. Люди, в яких я був упевнений, мене підводили*								
ніколи, дуже рідко	1	2	3	4	5	6	7	дуже часто, завжди
7. Я вважаю, що життя*								
цікаве і захоплююче	1	2	3	4	5	6	7	нудне і нецікаве
8. До тепер моє життя було								
безсенсовним	1	2	3	4	5	6	7	сповненим смислу
9. Мені видається, що інші поводяться зі мною несправедливо*								
дуже часто, завжди	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
10. Останні десять років моє життя було *								
сповнене змін і неочікуваних подій	1	2	3	4	5	6	7	неквапливе і спокійне
11. Те, чим я буду займатись у майбутньому, буде*								
дуже цікавим	1	2	3	4	5	6	7	смертельно нудним
12. Якщо я потрапляю у незвичну ситуацію, то одразу не знаю, що робити								
дуже часто, завжди	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
13. Я думаю, що у житті*								
завжди можна знайти вихід із скрутного становища	1	2	3	4	5	6	7	бувають ситуації, коли ніхто не може знайти правильний вихід
14. Коли я замислююсь про власне життя, то*								
відчуваю, як добре жити	1	2	3	4	5	6	7	задаю собі запитання, навіщо я взагалі живу
15. Коли я наражаюся на складну проблему, то знаходжу рішення								
довго і тяжко	1	2	3	4	5	6	7	швидко і легко
16. Виконання повсякденних справ викликає у мене*								
відчуття задоволення	1	2	3	4	5	6	7	відчуття туги і страждання
17. Моє життя у майбутньому*								
буде сповнене неочікуваних подій	1	2	3	4	5	6	7	нічим мене вже не здивує
18. Коли зі мною траплялись неприємності								
Я був готовий «з’їсти» себе за це	1	2	3	4	5	6	7	особливо не хвилюючись

19. Буває, що я не можу розібратися у власних суперечливих думках і почуттях								
завжди, дуже часто	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
20. Коли я роблю щось із задоволенням, то*								
відчуваю впевненість в успішному завершенні власної справи	1	2	3	4	5	6	7	усе одно побоююсь, що щось мені зіпсує настрій або нічого не вийде
21. Буває, що я чомусь радію чи через щось хвилююсь, але не знаю через що								
дуже часто, завжди	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
22. Я відчуваю, що моє особисте життя у майбутньому буде								
беззмістовним і безрезультатним	1	2	3	4	5	6	7	сповнене смислу і матиме ціль
23. Я думаю, що завжди будуть люди, га яких я зможу покластись*								
впевнений	1	2	3	4	5	6	7	сумніваюсь
24. Я відчуваю невпевненість у власному майбутньому								
дуже часто, завжди	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
25. Багато людей, навіть із сильним характером іноді відчувають себе ніби «загубленими». Такий стан у мене буває*								
дуже рідко, ніколи	1	2	3	4	5	6	7	дуже часто, завжди
26. Коли я думаю про певні події, що відбулись зі мною у минулому, то								
я дивуюсь власному ставленню до них тоді	1	2	3	4	5	6	7	впевнений, що правильно оцінив тоді їх значущість
27. Коли я думаю щодо труднощів, з якими мені доведеться зустрітись обличчям до обличчя в особливо важливі моменти мого життя, то*								
я впевнений, що зможу знайти вихід	1	2	3	4	5	6	7	сумніваюсь, що зможу з них вибратися
28. У мене буває відчуття, що усе, що я роблю у повсякденному житті, має надто мале значення								
дуже часто, завжди	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи
29. Я відчуваю, що при спілкуванні з деякими людьми я не можу себе стримати								
дуже часто, завжди	1	2	3	4	5	6	7	дуже рідко, ніколи

обчислення результатів: обчислити загальну суму балів з урахуванням прямого/оберненого обчислення певних тверджень

пряме обчислення	1	2	3	4	5	6	7
**оберенене обчислення*	7	6	5	4	3	2	1

Рівні **чуття когерентності** (здатності людини відчувати зв'язність її власного минулого, теперішнього, майбутнього так, що це дає їй змогу набувати унікального життєвого досвіду):
0 – 95 – низький рівень
96 – 124 – середній рівень
125 – 141 високий рівень.