

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ

NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE  
G.S. KOSTIUK INSTITUTE OF PSYCHOLOGY OF THE NATIONAL  
ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE



*Олег Кокун*

# ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ**

**Інститут психології імені Г. С. Костюка**



**Олег Кокун**

**ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ  
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА  
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ**

*Методичні рекомендації*

Київ

2024

УДК: 159.922 : 159.938

К 59

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені  
Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 3 від 29 лютого 2024 р.)*

**Рецензенти:**

**Олександр БОНДАРЕНКО** — завідувач кафедри психології і туризму Київського національного лінгвістичного університету, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор;

**Олександр МУЗИКА** — завідувач лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, професор.

**Кокун О. М.**

**Діагностика професійної життестійкості та психофізіологічної стійкості:** методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

**ISBN 978-617-7745-45-6**

У методичних рекомендаціях розглянуто зміст понять психофізіологічної стійкості та професійної життестійкості, представлено загальні підходи до їх вивчення, наведено апробований в умовах війни інструментарій для діагностики цих надзвичайно важливих для збереження здоров'я та ефективної життєдіяльності людини у стресових умовах інтегральних властивостей.

Методичні рекомендації можуть бути використані в роботі науковцями, практичними психологами, фахівцями в галузі соціальної роботи, освіти та охорони здоров'я, аспірантами та студентами.

Номер державної реєстрації наукового дослідження 0122U000300

**ISBN 978-617-7745-45-6**

© Олег Кокун, 2024  
© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Зміст понять психофізіологічної стійкості та професійної життєстійкості</b> .....	5
<b>Загальні підходи та інструментарій вивчення психофізіологічної стійкості та життєстійкості</b> .....	11
<b>Діагностування професійної життєстійкості</b> .....	17
<b>Діагностування психофізіологічної стійкості</b> .....	23
<b>Література</b> .....	28
<b>Додаток. Гугл-форма Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»</b> .....	32
<b>Відомості про автора</b> .....	57

## ВСТУП

Кожна людина зазнає у житті постійних випробовування на міцність своєї стійкості – і як біологічна істота, і як особистість. Внаслідок суспільних змін, інтенсивність яких постійно збільшується, всі ми відчуваємо наростання інформаційного потоку, потерпаємо від соціальних, економічних та політичних криз, дивуємося несподіваним технічним і технологічним «стрибкам» (Кокун, 2021а). Крім таких «загальних» чинників, що для багатьох людей мають стресовий характер, в житті кожного періодично виникають ситуації та відбуваються події, які стають випробовуванням особистої стійкості (Чиханцова, 2021; Melnychuk та ін., 2022).

Ці випробовування можуть призводити до зміцнення – особистісного та професійного, або спричиняти незворотний деструктивний вплив – погіршення фізичного та психічного здоров'я, негативні соціальні зміни, особистісну деградацію тощо. Власне, що саме у певний момент відбудеться у різних людей під впливом однакових стресових чинників – перше чи друге, значною мірою й зумовлюється рівнем їх біологічної, особистісної та професійної стійкості.

Не встигли наші співвітчизники пережити пандемією COVID-19, як країна в лютому 2022 р. зазнала повномасштабної збройної агресії РФ, що стало для українців надзвичайно інтенсивним за силою та негативними наслідками стресовим випробовуванням. Тому закономірно, що при характеризуванні психологічного стану населення нашої країни найчастіше стали вживаються такі терміни як стресовий розлад, тривога, страх, депресія тощо. Також підвищеної актуальності набули такі поняття як стресостійкість, життестійкість, життєздатність, психофізіологічна стійкість, емоційна стійкість, резильєнтність тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмівного впливу, уникнення негативних психологічних наслідків, які вони можуть спричинити.

Відповідно, стрімко підвищилася актуальність вирішення таких практичних питань як діагностика та зміцнення рівня стійкості до екстремальних стресових впливів воєнного часу різних верств населення нашої країни – від учнів загальноосвітніх навчальних закладів до військовослужбовців Збройних Сил України (Кокун & Мельничук, 2023). Тому у цих методичних рекомендаціях буде представлено зміст понять психофізіологічної стійкості (резильєнтності) та життестійкості, зокрема, професійної, загальні підходи до їх вивчення, а також апробований в умовах війни інструментарій для їх діагностики.

## Зміст понять психофізіологічної стійкості та професійної життєстійкості

Перед тим, як перейти до викладення підходів та інструментарію діагностики психофізіологічної стійкості та професійної життєстійкості, коротко розглянемо зміст відповідних концепцій та важливість цих феноменів для життєдіяльності людини. Насамперед, зазначимо, що *психофізіологічна стійкість* у цих методичних рекомендаціях використовується в якості україномовного аналогу англійського терміну *resiliency* і є ідентичною також широко використовуваного в останні роки в україномовній науковій літературі терміну *резильєнтність*. Загалом, поняття психофізіологічної стійкості та професійної життєстійкості можна вважати взаємодоповнюючими, хоча й далеко не ідентичними. Психофізіологічна стійкість має більш загальний та широкий характер, а професійна життєстійкість – більш професійно спрямований. При цьому, психофізіологічну стійкість ми розглядаємо як у істотній мірі природну передумову чи основу професійної життєстійкості. Зокрема, вищенаведене засвідчують середньої сили ( $r = 0,3-0,5$ ) позитивні кореляційні зв'язки, що в наших дослідженнях фіксувалися за цими показниками (Кокун, 2022; Kokun, 2023ab)

### *Поняття психофізіологічної стійкості*

Англомовне поняття «резилієнс» (*resilience*), що характеризує стійкість, за тривалий час його використання набуло досить різноманітних значень. Однак, в якості психологічного феномену цей термін почав набувати поширення лише з 70-х років ХХ століття, і у теперішній він широко використовується у психології, медицині, біології та соціальних науках в контексті впливу на людину певних екстремальних, загрозливих чи стресових умов, а також її здатності до збереження повноцінного функціонування під час та після такого впливу (Bonanno & Diminich, 2013).

В україномовній літературі термін «*resilience*» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини. Відмінність у змісті понять резилієнсу («*resilience*») та резильєнтності («*resiliency*»), полягає в тому, що резилієнс є *процесом*, а резильєнтність – *властивістю* (або *здатністю*) особистості (Ассонов та Хаустова, 2019). Відповідно до цього



принципу ми надалі й розподілимо визначення резилієнсу та резильєнтності, що наводяться в різних джерелах.

Американська психологічна асоціація (American Psychological Association, 2023) визначає *резилієнс* як *процес* і *результат* успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог.

Загалом *резилієнс* може одночасно характеризуватися як:

- стабільне психічне функціонування під час стресового впливу;
- швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів;
- здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми (Ассонов та Хаустова, 2019).

Також сучасними авторами *резилієнс* взаємодоповнює визначається як: процес використання біологічних, психосоціальних, структурних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя (Folke, 2016); динамічний розвивальний процес з досягнення позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми (Cicchetti, 2013); адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів (Коkun та ін., 2022); процес подолання негативних наслідків впливу травмивних подій, успішної боротьби з травмивними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком (Fergus & Zimmerman, 2005); успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом (Meredith та ін., 2011).

*Психофізіологічну стійкість (резильєнтність, resiliency)* у найбільш загальному змісті можна розуміти як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Коkun, 2022; Коkun та ін., 2022).

Ця якість також різними авторами визначається як: здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми (Feder та ін., 2019); здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються (Folke, 2016); здатність динамічної системи, такої як спільнота,

передбачати виклики та успішно до них адаптуватися (Acosta та ін., 2017); здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій (Гусак та ін., 2017).

Важливим є те, що резильєнтність особистості чи сім'ї виходить за межі індивідуального чи сімейного системного рівня, охоплюючи спроможність і ресурси, які можна мобілізувати у відповідь на виклики за допомогою процесів, що підключають цю особу чи сім'ю до додаткових можливостей і ресурсів (Masten, та ін. 2021).

Лазос (2018) підкреслює, що значимість вивчення резильєнтності зумовлена необхідністю з'ясування природи людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах, оскільки саме на цьому фахівці з психічного здоров'я можуть засновуватися при розробці спеціальних психотехнологій, спрямованих на розвиток резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; а також на розвиток здатності людини до самостійного подолання стресових ситуацій (Лазос, 2018).

### ***Поняття життєстійкості та професійної життєстійкості***

Відзначимо, що поняття життєстійкості науковцями досить часто використовується в якості синоніму резильєнтності. Однак, як справедливо відзначають Асонов та Хаустова (2019) останнім часом, ці поняття стали розмежовуватися в ракурсі того, що життєстійкість почала розглядатися в якості захисного фактору резилієнсу/резильєнтності.

Поняття «життєстійкості» (hardiness) у науковий обіг було введено переважно зусиллями S. Kobasa та S. Maddi в роботах, що були опубліковані в кінці 70-х – першій половині 80-х років минулого століття. Цей феномен, що являє собою багатовимірну особистісну властивість, яка забезпечує захист людини від стресових впливів, привертає досить інтенсивну увагу науковців вже не перше десятиліття. Адже, внаслідок розвитку прикладної психології стресу та екзистенційної психології, стрімко зросла зацікавленість учених до таких явищ як стійкість особистості, здатність людини протистояти несприятливим умовам середовища, долати життєві та професійні кризи (Кокун, 2021-а).

На основі досліджень з менеджерами середнього рівня телефонної компанії, яка перебувала у кризовому стані, а її співробітники зазнавали



серйозних організаційних стресів, Kobasa (1979) виділила два протилежні способи реагування. Перший відзначався вразливістю до стресів, що призводило до зниження працездатності, виснаження і виникнення проблем зі здоров'ям. Для іншого властивим було емоційне, особистісне та професійне «процвітання» менеджерів, всупереч постійним стресовим ситуаціям на роботі. Це стало підставою для виділення дослідницею трьох взаємопов'язаних особистісно-професійних характеристик – включеності (commitment), контролю (control) та прийняття виклику (challenge), які й зумовили відмінності між цими двома групами менеджерів у реагуванні на професійний стрес. А для загальної характеристики групи менеджерів, яка виявила здатність до «процвітання» в умовах стресу, вчена й запропонувала використовувати термін життестійкість («стійкість до стресу/stress hardiness»).

Проведений нами аналіз наукових досліджень життестійкості, виконаних за останні 40 років, переконливо засвідчив її виняткову та багатоаспектну значимість, як для людини та суспільства в цілому, так і для всіх галузей професійної діяльності та освіти. Адже в численних дослідженнях було доведено важливість життестійкості для забезпечення навчальної та професійної ефективності, мотивації, стресостійкості, адаптивності, емоційної стабільності, психологічного благополуччя, креативності, сумлінності, фізичної та психічної витривалості, професійної спрямованості, задоволеності роботою, прояву лідерських якостей тощо. Окрім того, цими дослідженнями було доведено виняткове значення життестійкості для попередження таких особистісно несприятливих якостей та явищ, як посттравматичні та інші розлади психічного здоров'я, соматичні скарги, зловживання алкоголем, депресія, тривога, уникнення, трудоголізм, професійне вигорання тощо (Кокун, 2021-а).

*Життестійкість* нами розуміється як *стійка багатовимірна особистісна властивість*, що являє собою сукупність поглядів та переконань про себе та навколишній світ, які забезпечують мужність та мотивацію людини перетворити складні ситуації на можливості зростання, а також здатність залишатися здоровим та здійснювати високоефективну діяльність, незважаючи на високий рівень стресу (Кокун, 2021-а).

За визначенням Чиханцової (2021) *життестійкість* є інтегральною особистісною характеристикою людини, особистісним ресурсом, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності.

Трьома невід'ємними *складовими життєстійкості* є включеність, контроль та прийняття виклику.

*Включеність* (commitment) характеризує здатність людини залишатись включеною в життєву активність та відчувати сенс життя. Включеність надає відчуття мети, сприяє розвитку соціальних зв'язків, характеризує відданість людини собі та своїй роботі. Люди з високим рівнем включеності намагаються зробити все цікавим і корисним, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу.

*Контроль* (control), (протилежність – «безсилля»), являє собою стійке переконання у можливості людини впливати своїми зусиллями на оточення, на свою життєву ситуацію, на все те, що відбувається навколо, замість того, щоб відчувати себе жертвою обставин. Для людей з високим рівнем контролю властивим є виражений внутрішній локус контролю та докладання активних зусиль для перетворення несприятливих ситуацій на власні переваги.

*Прийняття виклику* проти загрози (challenge) характеризує сприйняття людиною життєвих змін як природних і позитивних, а також як можливостей для зростання. Розвиток в людини цієї складової зменшує неї потребу у відчутті безпеки, страху зробити помилки, сприяючи особистісному зростанню. Ця складова також сприяє здатності бути гнучким та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій.

При діагностиці життєстійкості слід враховувати те, що включеність, контроль та прийняття виклику, з одного боку, вважаються невід'ємними складовими загального виміру життєстійкості. А з іншого, їх цілком можливо розглядати й як окремі якості. Тому, найбільш обґрунтований підхід полягає у необхідності врахування чотирьох показників: включеності, контролю, прийняття виклику, а також їх суми як загального показника життєстійкості. Адже, наприклад, для певної людини можуть бути властиві високі показники виклику та контролю, але низький показник прийняття виклику.

Переходячи до поняття професійної життєстійкості, вважаємо за потрібне відзначити те, що хоча спочатку феномен життєстійкості було виділено на основі досліджень саме в професійній сфері, але у подальшому, внаслідок досліджень на найрізноманітніших вибірках, «професійний» зміст життєстійкості було дещо «розмито» і він став представлятися в більш узагальненому змісті. Однак, такого роду «узагальнене» представлення життєстійкості є не зовсім коректним, оскільки рівень цієї властивості у тієї ж самої людини в різних сферах її життєдіяльності може істотно відрізнятись. Наприклад, для людини може бути властивим високий рівень життєстійкості у професійній сфері, але

істотно нижчий у побутовій. Вона може гарно справлятися с несприятливим чинниками під час складного навчання, але виявляти повну безпорадність у міжособистісних стосунках тощо. Відповідно, різне змістовне наповнення життєстійкість може мати й у різних умовах життєдіяльності. Очевидно, що життєстійкість людини в умовах ув'язнення чи воєнного полону буде визначатися іншими якостями і проявами, ніж життєстійкість працівника великої корпорації.

У зв'язку з вищенаведеним, нами було виокремлено поняття *професійної життєстійкості*, яку слід розуміти як системну особистісно-професійну властивість, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання (Кокун, 2020).

# Загальні підходи та інструментарій вивчення психофізіологічної стійкості та життєстійкості

## *Підходи та інструментарій діагностики психофізіологічної стійкості*

Сучасні підходи до вивчення психофізіологічної стійкості (резильєнтності) людини охоплюють різні методи та точки зору. Наприклад, у масштабному дослідженні, проведеному в Німеччині – Лонгітюдному дослідженні резильєнтності (Longitudinal Resilience Assessment – LORA), використовується мультимодальне фенотипування, включаючи оцінку стану психічного здоров'я, соціально-демографічні змінних, змінних способу життя, факторів резильєнтності, історії життя, нейропсихологічні оцінки та аналіз біоматеріалу (Chmitorz, та ін. 2021).

Соціально-екологічний розвивальний системний підхід фокусується на взаємодії між індивідуальним функціонуванням і контекстуальними впливами, розглядаючи психофізіологічну стійкість як багаторівневий, динамічний і реляційний процес, в якому особистість і контекст взаємно утворюють один інше через процеси співрегулювання (Schoon, 2021).

У дослідженні особливостей виникнення та прояву психофізіологічної стійкості людини в прибережних екосистемах було поєднано шкалу відчуття узгодженості Антоновського з наративним опитуванням, в контексті гендерних та освітніх аспектів, а також засобів існування. Це надало можливість виявити гендерні, освітні та життєві виміри індивідуальної стійкості. При цьому, розповіді про історію життя виявилися особливо корисними для виявлення основних контекстів і процесів, які втілюють індивідуальні соціально-екологічні взаємодії, що впливають на конструкцію психофізіологічної стійкості (Matin & Taylor, 2015).

Вищенаведені досить різноманітні підходи ілюструють складність та багатовимірність вивчення психофізіологічної стійкості людини. Аналіз вищенаведених та інших сучасних наукових праць дозволив дійти до висновку, що вивчення психофізіологічної стійкості може засновуватися на використанні широкого кола підходів і методів, спрямованих на оцінку здатності людини або спільноти адаптуватися, відновлюватися та процвітати перед обличчям негараздів та викликів. Отже, в якості *основних підходів до вивчення психофізіологічної стійкості* можна розглядати такі:

- *Методи, засновані на самооцінюванні.* Включають два основні засоби. Перший – це опитувальники та шкали самооцінки. Такі як Шкала

резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) чи Шкала резильєнтності для дорослих (RSA). Вони передбачають надання досліджуваними інформації щодо своєї психофізіологічної стійкості на основі серії запитань. Другий – це опитування. Наприклад, структуровані опитування можуть містити запитання про копінг-стратегії, соціальну підтримку та сильні сторони власної особистості.

- *Методи спостереження.* Вони можуть включати: 1) спостереження за поведінкою – спостереження за тим, як люди реагують на стресори та виклики в реальних життєвих ситуаціях надає змогу зрозуміти їхню адаптивну поведінку; 2) відеофіксація поведінки – психофізіологічна стійкість також може оцінюватись на основі аналізу записаної в різних контекстах поведінки людини.

- *Клінічні діагностичні підходи:* інтерв'ю та використання діагностичних інструментів. Клініцисти можуть проводити інтерв'ю, щоб вивчити досвід людини, механізми копіngu, загальне психологічне та емоційне благополуччя. Використання стандартизованих діагностичних інструментів може бути спрямованим на оцінку стану психічного здоров'я людини та факторів, що впливають на її психофізіологічну стійкість.

- *Фізіологічні методи.* В якості біомаркерів психофізіологічної стійкості людини, що розглядаються в якості об'єктивних показників реакції її організму на стрес, можуть використовуватися такі фізіологічні показники, як варіабельність серцевого ритму, рівень кортизолу та інші біомаркери, пов'язані зі стресом. Також уявлення про нейронні процеси, пов'язані з психофізіологічною стійкістю, може надати нейровізуалізація. Наприклад, використання функціональної магнітно-резонансної томографії (МРТ).

- *Екологічне оцінювання.* Включає оцінювання: 1) факторів навколишнього середовища, що забезпечують контекст для розуміння стійкості (оточення людини, включаючи мережі соціальної підтримки, доступ до ресурсів та фактори спільноти); 2) стійкості спільноти (оцінка факторів на рівні спільноти, які сприяють стійкості; таких як соціальна згуртованість та наявні ресурси).

- *Підхід виявлення сильних сторін.* Спрямований на виявлення та використання наявних у особистості сильних сторін, навичок і ресурсів.

- *Лонгітюдне оцінювання.* Може включати як повторні вимірювання (проведення повторного оцінювання через певний час, спрямованого на відстеження змін у психофізіологічній стійкості та адаптивних стратегіях, що застосовуються людиною), так і постійний моніторинг окремих осіб або спільнот.

- *Підхід змішаних методів.* З метою більш повного розуміння досліджуваного феномену психофізіологічної стійкості, цей підхід передбачає поєднання якісних методів, таких як інтерв'ю та наративи, з кількісними показниками.

- *Оцінювання в ракурсі розвитку.* Оцінювання психофізіологічної стійкості проводиться на різних етапах розвитку людини з урахуванням вікових механізмів копіngu та адаптаційних навичок.

- *Оцінка групової стійкості* груп або команд в організації.

- *Динамічні оцінювання.* Передбачають оцінювання стійкості на основі спостережень у реальному часі за тим, як люди реагують на стресори в динамічних ситуаціях.

Вищенаведені підходи можуть використовуватися окремо або в поєднанні, що надає можливість забезпечити повне розуміння стійкості на індивідуальному та груповому рівнях, а також на рівні спільноти. Вибір підходу має засновуватися на аналізі конкретного контексту, цілей оцінювання та особливостей досліджуваної вибірки чи спільноти.

Повертаючись до першого, найбільш часто використовуваного в дослідженнях психофізіологічної стійкості підходу – методах, заснованих на самооцінюванні, зазначимо, що до найбільш відомих методик її діагностики можна віднести: Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (*The Connor–Davidson Resilience Scale*) – повну на 25 пунктів (CD-RISC-25; Bahadorikhosroshahi & Habibi-Kaleybar, 2017), і скорочену на 10 пунктів (CD-RISC-10; Campbell-Sills & Stein, 2007), Коротку шкалу резильєнтності (*The Brief Resilience Scale*) на 21 запитання (Mazerolle та ін., 2018) і 6 запитань (Smith та ін., 2008), та Шкалу резильєнтності для дорослих (*Resilience Scale for Adults; RSA*) на 33 пункти (Friborg та ін., 2003).

### ***Підходи та інструментарій діагностики життєстійкості та професійної життєстійкості***

Аналіз достатньо повно розглянутих вище основних підходів до вивчення психофізіологічної стійкості дає підстави вважати, що вони значною мірою можуть бути покладені й в основу вивчення життєстійкості. Далі докладніше розглянемо *підходи*, що більш сфокусовано можуть бути використанні у дослідженнях *професійної життєстійкості*. Зокрема, до таких підходів можна віднести:

- *Опитувальники професійної життєстійкості*, які спеціально розроблені для професійної діяльності, і оцінюють включеність, контроль та прийняття фахівцем виклику в контексті його професійної ролі,

професійних функцій та обов'язків. Відповідно, також можуть розроблятися індивідуалізовані опитувальники оцінки професійної життєстійкості для певних професій і навіть робочих місць, що фокусуються на здатності людини адаптуватися та процвітати в умовах професійного стресу. Також вони можуть включати такі компоненти, як професійні копінг-стратегії, задоволеність роботою та професійна адаптивність.

- *Опитування та інтерв'ю, пов'язані з професійним стресом.* Такі дослідження можуть фокусуватися на професійні стресорах та механізмах професійної копінг-поведінки і надають інформацію про здатність людини долати виклики на робочому місці. Виявлення факторів стресу та оцінка того, як люди реагують на них, сприяє розумінню природи професійної життєстійкості.

- *Діагностика лідерства.* Для фахівців, які обіймають керівні посади, оцінювання може зосереджуватися на лідерських якостях, пов'язаних із життєстійкістю. Зокрема, такими як прийняття рішень під тиском, сприяння позитивному робочому середовищу та підтримка відданості досягненню поставлених цілей.

- *Оцінка ефективності професійної діяльності.* Оцінка ефективності професійної діяльності фахівця, особливо у складних ситуаціях, здатності працівника справлятися з труднощами, може опосередковано відображати його життєстійкість.

- *Всебічне професійне оцінювання.* В процесі такого оцінювання відгуки про фахівця збираються з різних джерел, включаючи колег, підлеглих і керівників. Ці оцінки можуть включати запитання, пов'язані зі індивідуальною стійкістю, включеністю та здатністю людини справлятися з пов'язаними з роботою труднощами.

- *Оцінювання здатності фахівця до активного формування власного професійного середовища,* спрямоване на визначення здатності людини здійснювати проактивне формування своєї роботи відповідно до особистих сильних сторін і переваг. Такі оцінювання можуть надати розуміння того, як прояв індивідуальної ініціативи у формуванні робочого середовища сприяє підвищенню професійної життєстійкості.

- *Оцінювання збалансованості роботи та особистого життя фахівця.* Такі оцінювання, спрямовані на вивчення балансу між роботою та особистим життям, а також того, як люди справляються зі стресовими факторами, пов'язаними з роботою, у контексті їхнього життя в цілому, сприяють з'ясуванню чинників, що зумовлюють професійну життєстійкість.



- *Опитування професійного благополуччя.* Опитування, зосереджені на професійному благополуччі, можуть охоплювати різні аспекти, включаючи психічне здоров'я, задоволеність роботою та стрес, пов'язаний з роботою. Вони можуть включати компоненти, пов'язані з професійною життестійкістю в контексті її взаємозв'язку з тим, як фахівці підтримують своє благополуччя на робочому місці.

- *Оцінювання здатності людини до інновацій та адаптації до змін на робочому місці* в контексті її професійної життестійкості. Таке оцінювання може включати реакції фахівця на організаційні зміни, технологічний прогрес або зміни посадових ролей.

- *Оцінювання взаємозв'язку професійної мотивації та професійної життестійкості.* Спрямовується на вивчення різних аспектів мотивації та ентузіазму людини до роботи, мотиваційних аспектів її відданості організації, які спонукають до постійних зусиль.

За досить вже тривалий час вивчення життестійкості вже розроблено досить об'ємний перелік діагностичного інструментарію, заснованого на самооцінюванні, а також його модифікацій та адаптацій на різні мови, для вивчення цього феномену.

Найбільш відомими методиками вважаються:

- Опитувальник особистісних поглядів (*The Personal Views Survey*), з якого починалася в 1979 р. розробка S. Kobasa інструментарію діагностики професійної життестійкості. Перший варіант, що складався зі 101 пункту, далі було модифіковано у опитувальник на 50 запитань. Останню його версію – Опитувальник особистісних поглядів переглянута (*The Personal Views Survey III-Revised – PVS III-R*) було скорочено до 18 пунктів. Він дозволяє отримати загальний показник життестійкості, а також три показники підрядного рівня за шістьма пунктами кожний: включеність, контроль та прийняття виклику (Golby, & Sheard, 2004).

- Опитувальник життестійкості III-R (*The Hardiness Survey III-R*) має 65 пунктів та вимірює *фактори вразливості* до стресу, напруги та регресивного подолання, а також *фактори стійкості* життестійких переконань, життестійкого подолання та життестійкої соціальної підтримки. В Україні значного розповсюдження набула російська адаптація цього опитувальника (та її переклади українською мовою), опублікована Д. Леонтьєвим та Є. Рассказовою під назвою *Тест життестійкості*.

- Шкала диспозиційної стійкості (*The Dispositional Resilience Scale*) розроблялася Р. Bartone. Її перший варіант (*45-item The Dispositional Resilience Scale – DRS-45*) пізніше було скорочено з 45 запитань до 30 (*DRS-30*) та 15 (*DRS-15*). Всі версії діагностують життестійкість за трьома

«традиційними» її складовими – включеністю, контролем та прийняттям виклику, мають гарну внутрішню узгодженість та критеріальну валідність (Bartone та ін., 2008). Скорочені версії було розроблено для підвищення швидкості проведення діагностики.

В літературі також повідомляється про використання таких методик дослідження життестійкості як: Опитувальник психологічної життестійкості (*The Psychological Hardiness Questionnaire*) на 27 запитань (Azarian та ін., 2016), Шкала психологічної життестійкості (*The Psychological Hardiness Scale*) на 27 запитань (Hammoud та ін., 2019), Опитувальник професійної життестійкості (*The Occupational Hardiness Questionnaire*) на 22 запитання (Moreno-Jiménez та ін., 2014), Шкала життестійкості (*The Hardiness Scale*) на 21 запитання (Merino-Tejedor та ін., 2015), Опитувальник особистісної стійкості (*The Resistant Personality Questionnaire*) на 21 запитання (Calvo, & García, 2018), Шкала академічної життестійкості (*The Academic Hardiness Scale*) на 18 запитань (Creed та ін., 2013), *Коротка версія тесту життестійкості* Д. Леонтьєва та Є. Рассказової на 15 запитань (Олефір та ін., 2013).

Слід відзначити, що за роки досліджень кількість запитань в методиках діагностики життестійкості поступово скорочувалась і переважна більшість сучасного діагностичного інструментарію містить кількість запитань (пунктів) в межах 15-25.

Щодо *діагностики професійної життестійкості*, то вона має бути спрямованою на визначення у фахівця її загального рівня та індивідуальних особливостей вираженості її складових. Серед методик, безпосередньо спрямованих на діагностику саме *професійної життестійкості*, можна назвати Опитувальник професійної життестійкості (*The Occupational Hardiness Questionnaire*) Moreno-Jiménez та ін. (2014), та розроблений нами Опитувальник професійної життестійкості у двох версіях – україномовній (Кокун, 2021b) та англomовній (Kokun, 2021).

## Діагностування професійної життєстійкості

Як зазначалося вище, нами раніше було розроблено та стандартизовано сфокусований на діагностиці професійної життєстійкості фахівців різних професій діагностичний інструмент під назвою *Опитувальник професійної життєстійкості*. Цей опитувальник було представлено та опубліковано у двох версіях – україномовній (Кокун, 2021b) та англomовній (Kokun, 2021). У його бланковому варіанті на кожне із 24 запитань пропонувалося обрати одну із п'яти відповідей, які, відповідно, оцінювалися від 0 до 4 балів. Саме такий варіант також використано на нашому діагностичному інтернет-сайті <http://prof-diagnost.org>.

Однак, необхідність проведення масових психодіагностичних досліджень в умовах війни з використанням Гугл-форм зумовила потребу у певному модифікуванні опитувальника для цього онлайн-формату, яка, зокрема, полягала у використанні класичної шкали Лайкерта. Тому далі ми представимо цей модифікований варіант, результати його стандартизації та психометричні характеристики, отримані на українській вибірці під час війни.

### Опитувальник професійної життєстійкості

(україномовна версія для використання у Гугл-формах)

*Опитувальник професійної життєстійкості* розроблено на змістовій основі трьох взаємопов'язаних складових життєстійкості – контроль, включеність, та прийняття виклику (control, commitment, challenge). Також при розробці опитувальника у кожній із вищеназваних складових професійної життєстійкості нами виділено ще чотири компоненти: емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний. Таким чином опитувальник надає можливість визначити *загальний рівень професійної життєстійкості*, а також ступінь вираженості його *трьох складових та чотирьох компонентів*.

Як відзначалося вище, за роки досліджень життєстійкості кількість запитань в методиках її діагностики поступово скорочувалась і сучасний діагностичний інструментарій для її дослідження містить кількість запитань (пунктів) в межах 15-25. Кількість запитань у *Опитувальнику професійної життєстійкості* відповідає цим межам, дорівнюючи 24-м.

**Дослідницький бланк Опитувальника професійної життєстійкості  
(для Гугл-форм)**

**Ім'я та прізвище** \_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_  
 вік \_\_ стать \_\_ професія \_\_\_\_\_ посада \_\_\_\_\_  
 стаж роботи на посаді \_\_\_\_\_ загальний стаж роботи за професією \_\_\_\_\_

**Інструкція:** Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру:

**0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так**

1. Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?	0	1	2	3	4
2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?	0	1	2	3	4
3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	0	1	2	3	4
4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	0	1	2	3	4
5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?	0	1	2	3	4
6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?	0	1	2	3	4
7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	0	1	2	3	4
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	0	1	2	3	4
9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?	0	1	2	3	4
10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою?	0	1	2	3	4
11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	0	1	2	3	4
12. Чи згодні ви з тим, що ефективно професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?	0	1	2	3	4
13. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	0	1	2	3	4
14. Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	0	1	2	3	4
15. Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	0	1	2	3	4
16. Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	0	1	2	3	4

17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?	0	1	2	3	4
18. Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?	0	1	2	3	4
19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	0	1	2	3	4
20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	0	1	2	3	4
21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	0	1	2	3	4
22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?	0	1	2	3	4
23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?	0	1	2	3	4
24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	0	1	2	3	4

### **Обробка результатів опитувальника**

*Опитувальник професійної життєстійкості* містить 24 запитання і дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний). Відповіді даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4).

Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

№	Показники	Сума балів за запитаннями
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	1 – 24 (від 0 до 96)
2	Рівень професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22 (від 0 до 32)
3	Рівень професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23 (від 0 до 32)
4	Рівень професійного прийняття ризику	3,6,9,12,15,18,21,24 (від 0 до 32)
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15 (від 0 до 24)
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18 (від 0 до 24)

7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21 (від 0 до 24)
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24 (від 0 до 24)

Визначення нормативних діапазонів *інтерпретації* індивідуальних результатів та психометричних характеристик україномовної версії опитувальника для використання у Гугл-формах (таблиця 1) засновується на результатах Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни». Це опитування було проведено в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (67,7% жінок і 32,3% чоловіків) віком від 18 років зі всіх регіонів України (Кокун, 2022). При нормуванні для визначення кількісних меж п'яти градацій рівня професійної життєстійкості використовувався крок у 20% отриманого розподілу показників на всій вибірці.

Таблиця 1

### Нормативні показники загального рівня професійної життєстійкості

(доросле населення України, червень-липень 2022 р.,  $N = 1257$ )

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 53	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	54 – 60	21 – 40 %
3	Середній	61 – 66	41 – 60 %
4	Вищий за середній	67 – 74	61 – 80 %
5	Високий	75 – 96	81 – 100 %

Показники стандартизації версії опитувальника для Гугл-форм за всією вибіркою наведено у таблиці 2.

Коефіцієнт Кронбаха ( $\alpha$ ) шкал професійних включеності, контролю та прийняття виклику склав 0,81; шкал емоційного, мотиваційного, соціального та професійного компонентів професійної життєстійкості – 0,82; всіх семи шкал разом – 0,92. Такі показники характеризують внутрішню узгодженість опитувальника як достатньо високу.

Оскільки виявилось, що між чоловіками та жінками наявні достовірні відмінності ( $p < 0,05-0,001$ ) за 6 з 8 показників професійної життєстійкості – у жінок вищим є загальний рівень професійної життєстійкості та п'ять з семи його складових/компонентів (крім прийняття виклику та професійного компоненту), у наступній таблиці 3

наводимо ці відмінності для врахування їх при інтерпретації отриманих на основі цього опитувальника результатів.

Таблиця 2

**Показники стандартизації версії Опитувальника професійної життєстійкості для Гугл-форм (доросле населення України, червень-липень 2022 р., N = 1257)**

№	Показники професійної життєстійкості	M	SD	Асиметрія	Екскес
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	63,48	12,88	-,60	,78
2	Професійна включеність	20,74	5,13	-,64	,36
3	Професійний контроль	21,14	4,98	-,47	,24
4	Прийняття виклику	21,60	4,93	-,65	,84
5	Емоційний компонент	16,52	3,83	-,73	,73
6	Мотиваційний компонент	17,03	3,98	-,63	,37
7	Соціальний компонент	14,69	4,31	-,42	,07
8	Професійний компонент	15,24	3,83	-,33	,19

Таблиця 3

**Статеві відмінності показників Опитувальника професійної життєстійкості для Гугл-форм (доросле населення України, червень-липень 2022 р., N = 1257)**

Показники	Стать	M	SD	t	p <
Загальний рівень професійної життєстійкості	чол.	62,32	13,70	-2,21	,05
	жін.	64,04	12,44		
Професійна включеність	чол.	19,84	5,37	-4,32	,001
	жін.	21,17	4,96		
Професійний контроль	чол.	20,75	5,03	-1,97	,05
	жін.	21,33	4,95		
Прийняття виклику	чол.	21,73	5,27	0,65	-
	жін.	21,54	4,76		
Емоційний компонент	чол.	15,93	4,09	-3,74	,001
	жін.	16,79	3,67		
Мотиваційний компонент	чол.	16,72	4,10	-1,98	,05
	жін.	17,18	3,92		
Соціальний компонент	чол.	14,31	4,50	-2,14	,05
	жін.	14,87	4,21		
Професійний компонент	чол.	15,36	4,00	0,73	-
	жін.	15,19	3,75		



Версія опитувальника для використання у Гугл-формах, так само як і початкова версія, виявила достатньо високу конкурентну валідність. Про це свідчить наявність отриманих на тій же вибірці достовірних кореляційних зв'язків різних його шкал з низкою позитивних психодіагностичних показників (таблиця 4).

Таблиця 4

**Взаємозв'язки показників професійної життєстійкості з показниками резильєнтності, самоефективності та посттравматичного зростання (N = 1257)**

Показники	Резильєнтність	Самоефективність	Загальний показник зростання	Стосунки з оточуючими	Нові можливості	Особистісне зміцнення	Духовні та екзистенційні зміни	Поцінування життя
Загальн. рівень життєстійкості	,32	,42	,33	,33	,27	,31	,28	,31
Професійна включеність	,29	,40	,29	,29	,23	,26	,22	,28
Професійний контроль	,13	,22	,24	,25	,19	,20	,22	,23
Прийняття виклику	,40	,47	,33	,30	,26	,34	,27	,29
Емоційний компонент	,26	,32	,23	,22	,22	,22	,16	,23
Мотиваційний компонент	,27	,38	,28	,28	,21	,26	,23	,26
Соціальний компонент	,24	,33	,33	,33	,26	,29	,27	,31
Професійний компонент	,24	,34	,23	,22	,16	,22	,22	,21

Примітка: всі кореляції достовірні на рівні  $p < ,001$

Отже, різні показники професійної життєстійкості мають достовірні позитивні зв'язки з резильєнтністю ( $p < ,001$ ;  $r = ,13-.40$ ), самоефективністю ( $p < ,001$ ;  $r = ,22-.47$ ), та такими ознаками посттравматичного зростання, як його загальний показник ( $p < ,001$ ;  $r = ,23-.33$ ), стосунки з оточуючими ( $p < ,001$ ;  $r = ,22-.33$ ), нові можливості ( $p < ,001$ ;  $r = ,16-.27$ ), особистісне зміцнення ( $p < ,001$ ;  $r = ,22-.34$ ), духовні та екзистенційні зміни ( $p < ,001$ ;  $r = ,16-.28$ ), поцінування життя ( $p < ,001$ ;  $r = ,21-.31$ ).

# Діагностування психофізіологічної стійкості

Нижче будуть викладені 2 версії Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона: скорочена – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона–10 (The 10-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-10); та повна – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона–25 (The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25). Щодо скороченої версії також будуть наведені, як і у випадку з Опитувальником професійної життєстійкості, кількісні дані щодо її апробації в дослідженнях з цивільним населенням України під час війни.

## Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

*Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10* (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), 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).

### *Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10*

Ім'я та прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція:** Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

- 0 = повністю невірно
- 1 = зрідка вірно
- 2 = вірно час від часу
- 3 = часто вірно
- 4 = вірно майже у всіх випадках

	Повністю невірно			Вірно майже у всіх випадках		
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4	
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4	
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4	
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4	
5. Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4	
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4	

7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

### Обробка результатів

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40).

Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів за Шкалою резильєнтності також використані результати вищезгаданого Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (таблиця 5), що було проведеного в червні-липні 2022 р. за участі 1257 респондентів (Кокун, 2022). При нормуванні кількісних меж п'яти градацій рівня резильєнтності використовувався крок у 20% отриманого розподілу показників на всій вибірці.

Таблиця 5

#### 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 %

Показники стандартизації адаптованої нами версії Шкали резильєнтності за цією вибіркою наведено у таблиці 6.

Таблиця 6

#### Показники стандартизації Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10

(доросле населення України, червень-липень 2022 р., N = 1257)

Показник	M	SD	Асиметрія	Ексцес
Рівень резильєнтності	22,86	7,93	-,30	-,40

Коефіцієнт Кронбаха ( $\alpha$ ) десяти пунктів шкали склав 0,89, що свідчить про її високу внутрішню узгодженість.

За показником резильєнтності наявні статеві відмінності, які свідчать про достовірно вищий ( $p < 0,001$ ) його рівень у чоловіків (таблиця 7).

Таблиця 7

**Статеві відмінності Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (доросле населення України, червень-липень 2022 р.,  $N = 1257$ )**

Показник	Стать	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i> <
Рівень резильєнтності	чол.	23,91	8,21	3,25	,001
	жін.	22,36	7,75		

Також у показника резильєнтності на тій же вибірці встановлено достовірні ( $p < ,001$ ) кореляційні зав'язки з низкою позитивних (таблиця 8) та негативних (таблиця 9) психодіагностичних показників. Кореляційні зв'язки рівня резильєнтності з показниками професійної життєстійкості було наведено раніше у таблиці 4.

Таблиця 8

**Взаємозв'язки рівня резильєнтності з показниками самоефективності та посттравматичного зростання ( $N = 1257$ )**

Показник	Самоефективність	Загальний показник зростання	Стосунки з оточуючими	Нові можливості	Особистісне зміцнення	Духовні та екзистенційні зміни	Попитування життя
Рівень резильєнтності	,42	,33	,33	,27	,31	,28	,31

Примітка: всі кореляції достовірні на рівні  $p < ,001$

Таблиця 9

**Взаємозв'язки рівня резильєнтності з кількістю симптомів ПТСР та соматичних скарг ( $N = 1257$ )**

Показник	Кількість симптомів ПТСР	Виснаження	Шлункові скарги	Болі в різних частинах тіла	Серцеві скарги	Загальна кількість соматичних скарг
Рівень резильєнтності	-,45	-,36	-,17	-,22	-,23	-,30

Примітка: всі кореляції достовірні на рівні  $p < ,001$

Отже, рівень резильєнтності, окрім професійної життєстійкості, має достовірні позитивні зв'язки з самоефективністю ( $p < ,001$ ;  $r = ,42$ ) та ознаками посттравматичного зростання ( $p < ,001$ ;  $r = ,28-.33$ ), а також достовірні негативні зв'язки з кількістю симптомів ПТСР ( $p < ,001$ ;  $r = -,45$ ) та показниками соматичних скарг ( $p < ,001$ ;  $r = -,17 - -.37$ ).

### Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-25 (*The 25-item Connor-Davidson resilience scale; CD-RISC-25*) складається з 25 тверджень (Connor & Davidson, 2003). Відповіді на твердження даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» до «вірно майже у всіх випадках»).

#### Дослідницький бланк Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-25

Ім'я та прізвище \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**Інструкція:** Вам пропонується оцінити себе за 25 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

- 0 = повністю невірно
- 1 = зрідка вірно
- 2 = вірно час від часу
- 3 = часто вірно
- 4 = вірно майже у всіх випадках

Пам'ятайте, що у даному випадку «правильних» чи «неправильних» відповідей бути не може.

№	Твердження	Варіанти відповіді				
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Маю близькі та безпечні стосунки	0	1	2	3	4
3	Вірю в можливість допомоги Вищих сил	0	1	2	3	4
4	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
5	Минулий успіх дає впевненість для нових викликів	0	1	2	3	4
6	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
7	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
8	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
9	Вважаю, що житті нічого не трапляється без причини	0	1	2	3	4
10	Докладаю всі зусилля незважаючи ні на що	0	1	2	3	4
11	Можу досягти своїх цілей незважаючи на перепони	0	1	2	3	4

12	Коли все виглядає безнадійно, я не здаюся	0	1	2	3	4
13	Знаю, куди звернутися за допомогою	0	1	2	3	4
14	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
15	Надаю перевагу прийняттю лідерства у вирішенні проблем	0	1	2	3	4
16	Мене важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
17	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
18	Здатен приймати непопулярні або важкі рішення	0	1	2	3	4
19	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4
20	Можу діяти на підставі передчуття	0	1	2	3	4
21	Маю сильне відчуття мети	0	1	2	3	4
22	Контролюю своє життя	0	1	2	3	4
23	Люблю життєві виклики	0	1	2	3	4
24	Працюю, щоб досягти своїх цілей	0	1	2	3	4
25	Горджуся своїми досягненнями	0	1	2	3	4

### ***Обробка результатів***

Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 25 твердженнями (від 0 до 100).

## ЛІТЕРАТУРА

- Ассонов, Д., Хаустова, О. (2019). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 4(4), e0404219. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
- Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб.* [за заг. ред. Н. Гусак]. К.: НаУКМА.
- Кокур, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20*, 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
- Кокур, О. М. (2021a). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21*, 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>
- Кокур, О. М. (2021b). Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 1, 91–105. <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.1.8>
- Кокур, О. М. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
- Кокур, О. М., Ключков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій*: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
- Кокур О.М., & Мельничук Т.І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/734632>
- Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14*, 26–64.
- Олефір, В. О. (2011) Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 981(47), 168–172.
- Чиханцова, О. (2021). *Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія*. Київ: Талком. 319 с. <https://lib.iitta.gov.ua/727629>
- Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у



- хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>
- American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Acosta, J., Chandra, A., & Madrigano, J. (2017). *An agenda to advance integrative resilience research and practice: key themes from a Resilience Roundtable*. Res. Rep., RAND Corp., Santa Monica, CA.
- Azarian, A., Asghar, A., & Habibi, E. (2016). Relationship between psychological hardiness and emotional control index: a communicative approach. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5, 5(S), 216–221.
- Bahadorikhosroshahi, J., & Habibi- Kaleybar, R. (2017). The comparison of psychological hardiness and resilience against educational stressors among veterans and non-veterans students. *Pajoohande*, 22(1), e11. <http://pajoohande.sbm.ac.ir/article-1-2401-en.html>
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment* 16(1), 78–81. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2008.00412.x>
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378–401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>
- Calvo, J.A., & García, G.M. (2018). Hardiness as moderator of the relationship between structural and psychological empowerment on burnout in middle managers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(2), 362–384. <https://doi.org/10.1111/joop.12194>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 54(4), 402–422. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x>
- Chmitorz, A., Neumann, R. J., Kollmann, B., Ahrens, K. F., Öhlschläger, S., Goldbach, N., Weichert, D., Schick, A., Lutz, B., Plichta, M. M., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Tüscher, O., Lieb, K., & Reif, A. (2021). Longitudinal determination of resilience in humans to identify mechanisms of resilience to modern-life stressors: the longitudinal resilience assessment (LORA) study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271(6), 1035–1051. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01159-2>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (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>

- Creed, P.A., Conlon, E.G., & Dhaliwal, K. (2013). Revisiting the Academic Hardiness Scale: Revision and revalidation. *Journal of Career Assessment*, 21(4), 537–554. <https://doi.org/10.1177/1069072712475285>
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2019). The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86(6), 443–453. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2019.07.012>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26, 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
- Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933–942. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.10.015>
- Hammoud, M.S., Bakkar, B.S., Abu-Hilal, M.M., & Al Rujaiibi, Y.S.M. (2019). Relationship between psychological hardiness and career decision-making self-efficacy among eleventh grade students in Sultanate of Oman. *International Journal of Psychology and Counselling*, 11(2), 6–14. <https://doi.org/10.5897/IJPC2018.0556>
- Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kokun, O. (2021). Testing in mental health research: professional hardiness questionnaire (english-language version). *Wiadomości Lekarskie*, 74(11, I), 2799–2805. <https://doi.org/10.36740/WLek202111121>
- Kokun, O. (2023a). Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*. <https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681>
- Kokun, O. (2023b). The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *International Journal of Psychology*, 58(5), 407–414. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
- Matin, N., & Taylor, R. (2015). Emergence of human resilience in coastal ecosystems under environmental change. *Ecology and Society*, 20(2), 43. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-07321-200243>
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521–549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>

- Mazerolle, S. M., Eason, C. M., & Goodman, A. (2018). An examination of relationships among resiliency, hardiness, affectivity, and work-life balance in collegiate athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 53(8), 788–795. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-311-17>
- Melnychuk, T., Grubi, T., Alieksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 17(1), 95–107. <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gailliot, S., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn G. (2011). *Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military*. Center for Military Health Policy Research. 186 p. [https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND\\_MG996.pdf](https://www.rand.org/content/dam/rand/pubs/monographs/2011/RAND_MG996.pdf)
- Merino-Tejedor, E., Hontangas-Beltrán, P.M., Boada-Grau, J., & Lucas-Mangas, S. (2015). Hardiness as a moderator variable between the Big-Five Model and work effort. *Personality and Individual Differences*, 85, 105–110. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.044>
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Hernández, E. G., & Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, 26(2), 207–214. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.49>
- Schoon, I. (2021). A socioecological developmental systems approach for the study of human resilience. In M. Ungar (ed.), *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change* (pp. 335–358). New York: Oxford Academic. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.003.0019>
- Smith, B. A., Dalen, J., Wiggins, K. T., Tooley, E., Christopher, P. J., & Bernard, J. F. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>

# ДОДАТОК

## Гугл-форма Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»

У додатку наведено Гугл-форму, що використовувалася для проведення Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни» (червень-липень 2022 р.; 1257 респондентів). Ця Гугл-форма може бути використана в якості орієнтовного зразку дизайну, формулювання запитань, пов'язаних із індивідуальним досвідом пережитих стресових подій, а також подання психодіагностичного інструментарію при проведенні масових психологічних досліджень під час війни.

Розділ 1 з 8

### Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»

Шановні співгромадяни!

Повномасштабна збройна агресія, якій вже більше трьох місяців протистоїть наша країна, принесла численні біди всьому народу. В тій чи іншій мірі постраждали мільйони людей. У цей час для кожного підвищується важливість його життєстійкості, як особистої здатності протистояти несприятливим життєвим обставинам. Життєстійкість кожного складає в сумі спільну життєстійкість нашого незламного народу у його прагненні захистити Україну та перемогти.

У зв'язку з цим Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України проводить всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни». Кожному учаснику опитування (за його бажанням) будуть надіслані отримані ним результати з їх інтерпретацією. На основі узагальнення результатів опитування планується розробити пропозиції щодо державної програми, спрямованої на зміцнення життєстійкості населення України.

Опитування містить 117 запитань, розподілених на сім блоків (один блок загальних запитань та шість психодіагностичних методик). Заповнення опитувальника займає в середньому 10-20 хвилин. Якщо Ви бажаєте отримати свої результати за всіма методиками, вкажіть дійсну електронну адресу. Якщо ні, то просто скопіюйте та вставте в нижченаведене поле електронної адреси: aaa@aa.aa, і після цього можете починати відповідати.

Дякуємо за участь! Разом до Перемоги!

**Електронна адреса \***

Дійсна електронна адреса .....

За допомогою цієї форми збираються електронні адреси. [Змінити налаштування](#)

**Я підтверджую добровільність своєї участі в опитуванні \***

Так

Після розділу 1 [Перейти до наступного розділу](#)

**Загальна інформація. Ваш досвід та бачення особистої ситуації**

Це розділ містить загальні запитання. Запитання психодіагностичних методик, результати яких будуть надіслані на зазначену Вами електронну адресу, почнуться з наступного розділу

**Ваша стать: \***

- Чоловіча
- Жіноча

**Ваш вік: \***

- до 18
- 19-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61+

**Ваша освіта: \***

- Неповна середня
- Середня або середня спеціальна
- Вища
- Науковий ступінь або аспірантура
- Інше...

...

**Ваш досвід під час війни (якщо варіантів декілька, слід обрати той, що знаходиться ближче до верхньої частини списку) \***

- Особиста участь у бойових діях
- Особиста участь у іншій діяльності в зоні бойових дій
- Перебування на окупованих територіях
- Несення служби під час війни в складі ЗСУ, ТрО, силових структур тощо
- Волонтерська робота
- Вимушений переїзд з постійного місця перебування за кордон
- Вимушений переїзд з постійного місця перебування у межах України
- Місце перебування не змінювалося
- Інше...

**Вимушені професійні зміни, що у вас відбулися під час війни \***

- Втрата місця роботи без наявної можливості знайти нову
- Вимушений перехід на іншу роботу чи посаду
- Втрата чи зміна місця навчання
- Ніяких змін не відбулося

**Як ви оцінюєте зміни свого матеріального статусу під час війни \***

- Матеріальне становище істотно погіршилося
- Матеріальне становище погіршилося
- Матеріальне становище не змінилося
- Матеріальне становище покращилося

**Чи постраждало під час війни ваше житло \***

- Житло втрачене або зруйноване
- Житло серйозно пошкоджене
- Житло зазнало часткових ушкоджень
- Житло не постраждало

**Чи отримали ви внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження \***

- Так
- Ні

**Чи отримав внаслідок війни поранення чи інші фізичні ушкодження хтось із ваших близьких \***

- Так
- Ні

**Чи загинув внаслідок війни хтось із ваших близьких \***

- Так
- Ні

**Чи зазнали ви під час війни небезпеки для власного життя \***

- Зазнав(ла) надзвичайно сильної небезпеки для власного життя
- Зазнав(ла) сильної небезпеки для власного життя
- Зазнав(ла) епізодичної небезпеки для власного життя
- Зазнав(ла) незначної небезпеки для власного життя



...

**Як ви оцінюєте зміни стану власного здоров'я за час війни \***

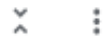
- Стан здоров'я істотно погіршився
- Стан здоров'я погіршився
- Стан здоров'я не змінився
- Стан здоров'я покращився
- Стан здоров'я істотно покращився

**Як ви оцінюєте зміни свого емоційного стану за час війни \***

- Емоційний стан істотно погіршився
- Емоційний стан погіршився
- Емоційний стан не змінився
- Емоційний стан покращився
- Емоційний стан істотно покращився

**Яким чином ви оцінюєте власні життєві перспективи на даний момент \***

- Внаслідок війни мої життєві перспективи суттєво погіршилися
- Внаслідок війни мої життєві перспективи погіршилися
- Життя через деякий час відновиться на попередньому рівні, або близькому до нього
- Оцінюю свої життєві перспективи переважно оптимістично
- Оцінюю свої життєві перспективи безумовно оптимістично

**Шкала психологічної стійкості Коннора-Девідсона**

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, позначивши відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

**Здатний адаптуватися до змін \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Можу впоратися з усім, що трапиться \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Дивлюся на речі з гумористичного боку \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Впевнений, що подолання стресу зміцнює \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Важко розчарувати невдачею \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Думаю про себе як про сильну людину \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

**Можу впоратися з неприємними почуттями \***

	0	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	вірно майже у всіх випадках

Після розділу 3 [Перейти до наступного розділу](#)



**Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна**

Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, позначивши відповідну цифру:

0 = ні

1 = скоріше ні

2 = важко сказати

3 = скоріше так

4 = так

Якщо ви на даний момент не працюєте, то співвідносьте відповіді з минулим професійним досвідом.

Якщо ви ще не працюєте, а лише навчаєтесь, то орієнтуйтеся на свій навчальний досвід.

**Чи отримувате ви задоволення саме від процесу своєї роботи? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи подобається вам постійно бути в курсі своїх робочих справ? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

☰  
**Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи виникнення на роботі нестандартної ситуації підвищує вашу професійну відповідальність? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег на роботі (в розумних межах) йде їй на користь? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють, на виникнення нештатних ситуацій? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи часто у своїх думках ви повертаєтесь до фахових справ поза роботою? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

...

**Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання фахівця неможливе без постійного розв'язання ним нестандартних та відповідальних завдань? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед? \***

	0	1	2	3	4	
ні	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	так

**Чи важко вам зіпсувати настрій новиною, що на роботі виникла потреба вирішити непередбачувану ситуацію?** \*

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?** \*

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу роботи (свої, колег, організації)?** \*

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?** \*

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?** \*

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та ре-зультатів своєї \*  
та (або) спільної роботи?**

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні \*  
завдання?**

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання? \***

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату? \***

ні      0      1      2      3      4      так

**Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник? \***

ні      0      1      2      3      4      так

Після розділу 4    [Перейти до наступного розділу](#)



**Шкала самоефективності Р.Шварцера та М.Єрусалема**

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями стосовно загальної ефективності вашої життєдіяльності, позначивши відповідну цифру:

- 1 = повністю невірно
- 2 = скоріш невірно
- 3 = скоріш вірно
- 4 = повністю вірно

**Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Мені достатньо легко досягати своїх цілей \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Я вірю, що можу справитись з непередбаченими труднощами \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу справитись з більшістю проблем \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Я можу щось придумати навіть у безвихідній на перший погляд ситуації \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

**Я звичайно здатен тримати ситуацію під контролем \***

	1	2	3	4	
повністю невірно	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	повністю вірно

Після розділу 5 [Перейти до наступного розділу](#)



**Опитувальник для скринінгу посттравматичного стресового розладу Н.Бреслау та ін.**



Дайте, будь-ласка, відповідь на 7 запитань, які наведені нижче, щодо можливої травматичної події, яка трапилася останнім часом.

**Чи уникаєте ви нагадувань про травматичну подію шляхом уникнення певних місць, людей, або дій? \***

- Так
- Ні

**Чи втратили ви інтерес до діяльності, яка колись була важливою, або приємною? \***

- Так
- Ні

**Чи стали ви почувати себе більш далеким, або ізольованим від інших людей? \***

- Так
- Ні

**Чи втратили ви здатність переживати почуття любові, або прихильності до інших людей? \***

- Так
- Ні

**Чи стали ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє? \***

- Так
- Ні

**Чи виникли у вас проблеми із засинанням, або сном? \***

- Так
- Ні

⋮

**Чи стали Ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух? \***

- Так
- Ні

Після розділу 6 [Перейти до наступного розділу](#)

Розділ 7 з 8

**Гіссенський опитувальник соматичних скарг**

⌵ ⋮

Уважно прочитайте представлені нижче 24 симптоми погіршення здоров'я і зробіть відповідну позначку, залежно від ступеня прояву в себе кожного симптому останнім часом:

- 0 = симптом відсутній  
1 = симптом злегка відчувається  
2 = симптом дещо виражений  
3 = симптом відчутно виражений  
4 = симптом сильно виражений

**Відчуття слабкості \***

0 1 2 3 4

симптом відсутній      симптом сильно виражений

**Серцебиття, перебої в серці або завмирання серця \***

0 1 2 3 4

симптом відсутній      симптом сильно виражений

⋮  
**Відчуття тиску або переповнення в животі \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Підвищена сонливість \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Болі в суглобах і кінцівках \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Запаморочення \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Болі в попереку або спині \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Болі в шиї (потилиці) або плечових суглобах \***

	0	1	2	3	4	
--	---	---	---	---	---	--

**Блювота \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Нудота \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Відчуття "комка в горлі", звуження горла або спазму \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Відрижка \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Печія або кисла відрижка \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Головні болі \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Швидка виснаженість \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Втома \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Відчуття загальмованості (затямарення свідомості) \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Відчуття тяжкості або втоми в ногах \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Млявість \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Колючі або тягнучі болі в грудях \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Болі в шлунку \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Напади задишки (задухи) \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Відчуття тиску в голові \***

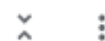
	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

**Серцеві напади \***

	0	1	2	3	4	
симптом відсутній	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	симптом сильно виражений

Після розділу 7 [Перейти до наступного розділу](#)

Розділ 8 з 8

**Опитувальник пост-досвідного зростання-розширений (Тедеші та ін.)**

Для кожного з нижченаведених 25 тверджень вкажіть, в якій мірі та чи інша зміна відбулася у Вашому житті після 24 лютого 2022 р.:

0 = Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

1 = Я відчув цю зміну в дуже незначній мірі

2 = Я відчув цю зміну незначною мірою

3 = Я відчув цю зміну в помірній мірі

4 = Я пережив цю зміну значною мірою

5 = Я пережив цю зміну після 24 лютого 2022 р. в дуже великому ступені



**Я змінив свої пріоритети щодо того, що дійсно є важливим в житті \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я став більше відчувати цінність власного життя \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене з'явилися нові інтереси \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросло почуття впевненості в собі \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я став краще розуміти нематеріальний бік життя \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросла впевненість в тому, що можу розраховувати на людей у скрутний час \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я намітив новий шлях для свого життя \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросло відчуття близькості з іншими \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я охочіше став висловлювати свої емоції \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросла впевненість в тому, що можу впоратися з труднощами \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я зрозумів, що можу зробити різні сторони свого життя кращими \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я став більш позитивно сприймати те, як усе складається в моєму житті \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я став краще цінувати кожен день свого життя \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Для мене стали доступними нові можливості, яких раніше не було \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросла здатність співчуття до інших \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я став вкладати більше зусиль в успішність своїх стосунків \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросла рішучість змінити те, що потребує змін \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зміцнилися мої життєві переконання \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я з'ясував, що є сильнішим, ніж думав раніше \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я багато дізнався про те, які насправді люди можуть бути чудовими \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я став краще розуміти потреби інших \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросло відчуття гармонії зі світом \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**У мене зросло відчуття взаємопосідання з усім існуючим в світі \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Для мене стали зрозумілішими питання про життя і смерть \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

**Я став краще розуміти сенс життя \***

0 1 2 3 4 5

Я не відчув цієї зміни після 24 лютого 2022 р.

Я пережив цю зміну в дуже великому ступені

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**Кокун Олег Матвійович** – заступник директора з науково-інноваційної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Докладніше: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2431/>

Виробничо-практичне видання

**Кокурн Олег Матвійович**

**ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА  
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ**

*Методичні рекомендації*

Ум. друк. арк. 4,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
01033, м. Київ, вул. Паньківська 2;  
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
№ 6418 від 03.10.2018 р.