

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ
НАУК УКРАЇНИ

Інститут психології імені Г.С. Костюка



Олег Кокусн

Тетяна Мельничук

РЕЗИЛІЄНС-ДОВІДНИК

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Інститут психології імені Г. С. Костюка



Олег Кокун, Тетяна Мельничук

РЕЗИЛІЄНС-ДОВІДНИК

Практичний посібник для широкого користування

Київ 2023

УДК: 159.922 : 159.938

*Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
(протокол № 5 від 27 березня 2023 р.)*

Рецензенти:

Наталія ЧЕПЕЛЄВА, заступниця директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор;
Тетяна ТРАВЕРСЕ, професорка кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор.

Коkun О. М., Мельничук Т. І.

Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
ISBN 978-617-7745-24-1

У посібнику розкрито зміст таких двох найбільш популярних та широкоживаних нині понять, дотичних до проблеми стійкості (резилієнсу) людини, як резильєнтність та життєстійкість. Ці поняття є змістовно досить близькими, але не ідентичними. Також приділено увагу й таким важливим практичним питанням, як зміцнення та діагностика резильєнтності і життєстійкості

Пропонований довідник може стати в нагоді фахівцям в галузі практичної психології, соціальної роботи, освіти, охорони здоров'я та іншим фахівцям, робота яких пов'язана з забезпеченням та підтримкою психологічного благополуччя населення.

© Олег Коkun, Тетяна Мельничук, 2023
ISBN 978-617-7745-24-1 © Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РЕЗИЛІЄНС ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ПОХОДЖЕННЯ ПОНЯТЬ, ЇХ ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	5
Історія та розмежування понять резилієнс та резильєнтність...	5
Зміст та значення резилієнсу	5
Поняття резильєнтності	6
Чинники розвитку резильєнтності	8
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: ПОХОДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ, ЙОГО ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	11
Зміст та значення резилієнсу	11
Історія виникнення поняття життєстійкості та її значимість для життєдіяльності людини.....	11
Зміст життєстійкості	12
Чинники життєстійкості	15
ДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ	16
Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10	16
Опитувальник професійної життєстійкості	18
ПОСИЛАННЯ	21
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	24

ВСТУП

Сучасна людина зазнає постійного випробовування на міцність своєї життєвої стійкості. Зокрема, внаслідок суспільних змін, інтенсивність яких підвищується з кожним роком. Всі ми відчуваємо наростаюче збільшення інформаційного потоку, потерпаємо від постійних соціальних, економічних та політичних криз, дивуємося несподіваним технічним і технологічним «стрибкам». Крім того, в житті кожної людини періодично виникають ситуації, які стають випробовуванням стійкості особисто для неї. Все це, провокуючи інтенсивні стреси, часто негативно позначається на психічному здоров'ї людини, виявляючись у неврозах, депресивних станах, проявах неадекватної поведінки тощо. Негативний вплив вищезгаданих чинників було істотно посилено пандемією COVID-19. А для жителів України надзвичайно інтенсивним за силою стресового впливу та негативними наслідками чинником стала повномасштабна збройна агресія РФ, що почалася в лютому 2022 р.

Тому не дивно, що сучасному лексиконі набули широкого поширення та вжитку такі поняття як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, резилієнс, резильєнтність, стійкість до нестандартної ситуації, емоційна стійкість тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмівного впливу, для уникнення негативних психологічних наслідків, що вони можуть спричинити.

У цьому довіднику ми схарактеризували два найбільш популярні та широковживані нині поняття, дотичні до проблеми стійкості (резилієнсу) людини – резильєнтність та життєстійкість, які є змістовно досить близькими, але не ідентичними. В тому числі, приділили увагу й таким практичним питанням як зміцнення та діагностика резильєнтності і життєстійкості

Пропонований довідник може стати в нагоді фахівцям в галузі практичної психології, соціальної роботи, освіти, охорони здоров'я та іншим фахівцям, робота яких пов'язана з забезпеченням та підтримкою психологічного благополуччя населення. За наведеними в кінці посібника посиланнями можна ще більш поглиблено ознайомитися із сучасними науково-практичними підходами щодо проблеми резильєнтності особистості.

РЕЗИЛІЄНС ТА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: ПОХОДЖЕННЯ ПОНЯТЬ, ЇХ ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Історія та розмежування понять резилієнс та резильєнтність

Термін «резилієнс» (resilience), або стійкість, досить широко використовувався протягом століть і з часом набув різноманітних значень. Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності в якості психологічного феномену. В світовій науковій літературі він вперше почав з'являтися в 1970-х роках (Bonanno & Diminich, 2013). На сьогодні поняття «резилієнс» 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.

В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життездатність», «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.

Зміст та значення резилієнсу

За визначенням Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2023), **резилієнс** є *процесом* і *результатом* 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).

Наведемо ще декілька визначень резилієнсу, які змістовно розширяють наведене вище, виокремлюючи його додаткові важливі особливості та функції.

Резилієнс – динамічний розвивальний процес, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми (Cicchetti, 2013).

Резилієнс – процес використання біологічних, психосоціальних, структурних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя (Folke, 2016).

Резилієнс – багаторівневий процес отримання кращих, ніж очікувалося, результатів перед обличчям або після негараздів (van Breda, 2018).

Резилієнс – це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів (Кокун та ін., 2022).

Резилієнс – це 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).

Резилієнс – це 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).

Поняття резильєнтності

Термін «резильєнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцнити після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для психологів та психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є

важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям з психічного здоров'я розробляти спеціальні психотехнології для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості; розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо (Лазос, 2018).

Нижче наведемо низку взаємодоповнюючих визначень резильєнтності, на які можна спиратися в практичній роботі, у залежності від специфіки поставлених завдань.

Резильєнтність – здатність динамічної системи, такої як спільнота, передбачати виклики та успішно до них адаптуватися (Акоста та ін., 2017).

Резильєнтність – здатність успішно адаптуватися до негараздів, стресових життєвих подій, значної загрози або травми (Feder та ін., 2019).

Резильєнтність – здатність вистояти перед обличчям змін, продовжувати розвиватися в умовах, що постійно змінюються (Folke, 2016).

Резильєнтність – здатність динамічної системи успішно адаптуватися до викликів, які загрожують функціонуванню, виживанню або розвитку системи (Masten, та ін. 2021).

Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування (Ungar, 2018).

Резильєнтність – 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).

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022).

Слід мати на увазі, 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).

Загалом, щодо резильєнтності можна зробити такі **висновки**:

- резильєнтність — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні складові і є природнім результатом різних процесів розвитку протягом певного часу;
- резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов;
- залежно від фокусу та предмету дослідження, резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес;
- резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості (Лазос, 2018).

Чинники розвитку резильєнтності

Рівень резильєнтності особистості, загалом, зумовлюється такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, мету або місію, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки.

Серед дій, першочергово необхідних для збереження та посилення резильєнтності, виділяються наступні: прийняти, що зміни є частиною життя; дивитися на все в перспективі; пам'ятати про хороші речі в житті; проводити практику усвідомленості; піклуватись про фізичне здоров'я; зосередитися на позитивних очікуваннях; визначити ресурси; підтримувати зв'язки; допомагати іншим; шукати можливості та помічників (Чернобровкін та Морозова, 2021).

Психологічними чинниками розвитку резильєнтності є націленість життя на певну мету, почуття узгодженості життя, перевага позитивних емоцій, висока адекватна самооцінка, активний копінг, самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших, когнітивна гнучкість, висока духовність особистості (Грішин, 2021).

Зарубіжними фахівцями виділяються такі основні чинники резильєнтності:

- турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють;
- здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх;
- впевненість у собі;
- комунікативні навички та навички вирішення проблем;
- здатність керувати емоціями (Кокун та ін., 2022).

Серед істотних супутніх для успішного резилієнсу аспектів виділяють:

- ефективне планування часу;
- схильність до оптимізму;
- вміння розслаблятися;
- розуміння своїх емоцій;
- самоконтроль і позитивний настрій;
- регулярні прогулянки на природі (Melnychuk та ін., 2022).

Нижче ми деталізуємо **чинники, що сприяють резильєнтності.**

Чинники індивідуального рівня

• *Позитивний копінг.* Процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або обмежити стрес чи конфлікт, включаючи активний/прагматичний, проблемно орієнтований та духовний підходи до подолання.

• *Позитивні прагнення.* Стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), надію та гнучкість щодо змін.

• *Позитивне мислення.* Обробка інформації, застосування знань і зміна уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення (рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

• *Реалізм.* Реалістичне опанування можливим, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.

• *Контроль поведінки.* Процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення).

- *Фізична підготовка.* Фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах.

- *Альтруїзм.* Безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди.

Чинники сімейного рівня

- *Емоційні зв'язки.* Емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозвілля.

- *Комунікація.* Обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами.

- *Підтримка.* Усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.

- *Близькість.* Любов, близькість, відданість.

- *Виховання.* Батьківські навички.

- *Адаптивність.* Легкість адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

Чинники рівня робочого колективу/команди

- *Позитивний психологічний клімат.* Сприяння взаємодії всередині колективу, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання, впровадження корпоративної політики.

- *Командна робота.* Координація роботи між членами команди (включаючи гнучкість).

- *Згуртованість.* Здатність команди виконувати комбіновані дії; згуртованість його членів у підтримці один одного та задачі, що виконується.

Суспільні чинники

- *Приналежність.* Інтеграція, дружба, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах тощо.

- *Згуртованість.* Узи, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність.

- *Зв'язаність.* Якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді; включає зв'язки з місцем або людьми цього місця; різні її аспекти включають прихильність, структуру, ролі, відповідальність та спілкування.

- *Колективна ефективність.* Уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: ПОХОДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ, ЙОГО ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

Історія виникнення поняття життєстійкості та її значимість для життєдіяльності людини

В літературі поняття життєстійкості досить часто використовується в якості синоніму резильєнтності. Проте, останнім часом, ці поняття стали розмежовуватися в ракурсі того, що життєстійкість стала розглядатися в якості захисного фактору резилієнсу/резильєнтності (Ассонов та Хаустова, 2019).

У науковий обіг поняття «життєстійкості» (*hardiness*) включено 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 є багатовимірною особистісною властивістю, покликаною захистити людину від впливу стресу, привертає інтенсивну увагу дослідників вже декілька десятиліть. Виникнення цього поняття пов'язують із збільшенням зацікавленості науковців, внаслідок розвитку екзистенціальної психології та прикладної психології стресу, до таких явищ як стійкість особистості, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи (Кокун, 2021-а).

Вперше поняття «*hardiness*» було введено в роботі S. Kobasa в 1979 р. на основі результатів досліджень за участі менеджерів середньої ланки телефонної компанії, що протягом декількох років зазнавала великих потрясінь. Дослідниця встановила, що керівники, які внаслідок цього зазнавали серйозних організаційних стресів, характеризувалися двома протилежними способами реагування на них. Одна їх група виявилася досить вразливою до стресів, що виразилося у виникненні проблем зі здоров'ям, зниженні працездатності, виснаженні. В той час, як інша група менеджерів процвітала, незважаючи на стресові ситуації на роботі.

У зв'язку з цим S. Kobasa висловила припущення, що існують три взаємопов'язані особистісні характеристики – включеність, контроль, та прийняття виклику (*commitment, control, challenge*), які зумовлюють відмінності між цими двома групами менеджерів. Вчена

запропонувала використовувати термін «стійкість до стресу» (stress hardiness / життєстійкість) для опису характеристик групи, яка, здавалося, процвітала в умовах стресу. Тобто, життєстійкість була названа ключовою змінною, що диференціювала менеджерів на дві групи. Також вченою було доведено, що підвищений рівень стресу часто надає можливості для особистісного зростання та актуалізації потенційних ресурсів. У зв'язку з цим було наголошено, що природне прагнення людей уникати ситуацій підвищеного стресу також може призводити й до втрати ними можливостей зробити своє життя кращим.

Аналіз досліджень життєстійкості, проведених за останні 40 років, переконливо показує її виняткову та багатоаспектну значимість, як для людини та суспільства в цілому, так і для всіх галузей професійної діяльності та освіти. Про це, зокрема, свідчить доведена в численних дослідженнях на різних вибірках здатність життєстійкості у значній мірі зумовлювати навчальну та професійну ефективність, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, залученість, усвідомленість, сумлінність, позитивну особистісну налаштованість, фізичну та психічну витривалість, психологічне благополуччя, задоволеність роботою, професійну спрямованість, прояв лідерських якостей, емоційну стабільність тощо.

Крім того, в цих дослідженнях показано виняткове значення життєстійкості щодо попередження прояву різних несприятливих особистісних якостей та явищ. Таких як професійне вигорання, посттравматичні та інші розлади психічного здоров'я, соматичні скарги, зловживання алкоголем, уникнення, депресія, тривога, одержимість, трудоголізм тощо (Кокун, 2021-а).

Зміст життєстійкості

Життєстійкість є стійкою багатовимірною особистісною властивістю, 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).

Життєстійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання

життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Чиханцова, 2021)

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

Перша з трьох основних складових життєстійкості *включеність* (commitment) (протилежністю їй є відстороненість, ізольованість) характеризує здатність залишатись включеним в життєву активність та відчувати сенс життя. Люди з високим рівнем розвитку включеності мають високий рівень самоцінності та життєвого цілепокладання. Вони «сканують» своє оточення, щоб знайти щось, що викликає їх цікавість і здається значимим. Вони сподіваються, що зможуть зробити все, що вони роблять, цікавим і корисним завдяки своїй винахідливості, замість того, щоб відчувати нудьгу та порожнечу. Такі люди відрізняють себе від відчужених осіб, які вважають свою діяльність обтяжливою, нудною та безглуздою, мають цинічне, відсторонене ставлення до життєвого досвіду. Ця якість також характеризує відданість людини собі та своїй роботі. Її користь полягає й в тому, що саме включеність надає відчуття мети і призводить до розвитку соціальних зв'язків.

Контроль (control), (протилежність – «безсилля»), являє собою переконання, що люди можуть своїми зусиллями впливати на своє оточення, життєву ситуацію, напрямок і результат того, що навколо них відбувається, на відміну від того, щоб почувати себе жертвами обставин. Люди з високим рівнем розвитку цього компоненту мають виражений внутрішній локус контролю. Вони докладають активних зусиль, щоб перетворити несприятливі ситуації на переваги, на відміну від безсиливих людей, які діють так, ніби є пасивними жертвами зовнішніх сил, що не підлягають їх контролю. Встановлено, що люди мають спадкову потребу в контролі і що відчуття контролю є внутрішньо корисним, оскільки дозволяє їм відчувати, що вони можуть безпечно керувати своїм оточенням та передбачити можливі загрози їх добробуту.

Остання складова – це *прийняття виклику* (challenge) проти загрози, або сприйняття життєвих змін як природних та позитивних, як можливостей для зростання. Високий рівень розвитку в людини цього компоненту вказує на меншу в неї потребу в безпеці та менший страх зробити помилки, що сприяє особистісному зростанню. Такі люди не бажають легкого комфорту та безпеки і вважають, що їх

життя у найбільшій мірі реалізується тоді, коли вони зростають і розвиваються завдяки навчанню на власному життєвому досвіді. Вони відрізняються від заляканих чи ригідних людей, які бояться змін, оскільки це створює ризики зниження комфорту та стабільності. Користь цієї складової полягає також в тому, що вона сприяє здатності бути гнучкими та адаптуватися до потенційно стресових ситуацій.

З одного боку, включеність, контроль та прийняття виклику розглядаються як невід'ємні складові загального виміру життестійкості. З іншого, їх також можна розглядати й як окремі якості. Найбільш обґрунтованим підходом вважається необхідність врахування всіх чотирьох показників: включеності, контролю, прийняття виклику, а також їх суми як загального показника життестійкості. Так наприклад, хтось може мати високі показники включеності та контролю, але низькі у прийнятті виклику.

S. Maddi (1999) докладно та наочно обґрунтував те, що у життестійкої особистості всі три складові цієї властивості повинні мати достатній рівень розвитку. Наприклад, можна уявити людину з високим рівнем контролю, але одночасно з низькою включеністю та прийняттям виклику. Такі люди хотіли б визначати результат, але не мають при цьому бажання витратити час і зусилля, навчаючись на досвіді чи почуттях, пов'язаних з людьми, речами та подіями. Внаслідок цього, ці люди будуть характеризуватися нетерплячістю, дратівливістю, замкнутістю та зазнавати гірких страждань, коли їх зусилля щодо втримання контролю не будуть вдаватися. Такі ж переконливі приклади можна навести й щодо інших можливих проявів диспропорцій в розвиткові трьох складових життестійкості.

Слід зазначити, що хоча спочатку феномен життестійкості виділено на підставі досліджень в професійній сфері, однак у подальшому «професійний» зміст життестійкості, внаслідок досліджень на найрізноманітніших вибірках, був суттєво «розмитий» і став використовуватися в більш узагальненому змісті. Разом з тим, «узагальнене» представлення життестійкості є не цілком коректним, оскільки її рівень у тієї ж самої людини в різних сферах може суттєво відрізнятися. Наприклад, людина може мати високий рівень життестійкості у професійній сфері і порівняно набагато нижчий у побутовій, гарно справлятися з несприятливим чинниками в складному навчанні і виявлятися зовсім безпорадною в міжособистісних стосунках тощо. Різне змістовне наповнення може

мати життєстійкість й у різних умовах життєдіяльності – так життєстійкість у в умовах ув'язнення чи перебування в полоні буде визначатися іншими якостями і проявами, ніж життєстійкість працівника великої корпорації.

У зв'язку з вищенаведеним, 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).

Чинники життєстійкості

Загалом, до чинників, що можуть бути сприятливими або несприятливими стосовно розвитку і прояву життєстійкості людини відносять достатньо великий перелік. В життєстійкість свій внесок справляють багато чинників різних рівнів.

До *зовнішніх* чинників відносять різноманітні чинники зовнішнього середовища та сімейні обставини.

Серед *внутрішніх* чинників називаються:

- позитивне світосприйняття;
- спрямованість на самореалізацію;
- оптимальність реакцій в ситуації стресу, стресостійкість, моральна стійкість;
- самоефективність, навички роботи із суперечливою інформацією;
- екстраверсія та активність;
- гарне здоров'я, фізична форма, фізична і нервово-психологічна витривалість;
- навички здорового способу життя;
- володіння методиками аутотренінгу, релаксації;
- навички рефлексії, аналізу та узагальнення;
- навички побутової, господарської та трудової діяльності;
- володіння комунікативними навичками, соціальний досвід, освіта, особистісна зрілість, інтелект.

ДІАГНОСТИКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

Нижче нами представлені дві психодіагностичні методики, призначені для діагностики резильєнтності та професійної життєстійкості, які себе гарно зарекомендували у численних дослідженнях – Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) та Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна.

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).

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

Для визначення нормативних діапазонів *інтерпретації* індивідуальних результатів (таблиця 1) нами використані результати Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни», проведеного 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).

Таблиця 1

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 %

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ 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 відновлююся 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

Опитувальник професійної життєстійкості

Опитувальник професійної життєстійкості (Коун, 2021-б) 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).

Обробка результатів. 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)

Для визначення нормативних діапазонів *інтерпретації* індивідуальних результатів (таблиця 2) нами також використані результати вищезгаданого Всеукраїнського опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»

Таблиця 2

**Нормативні показники загального рівня професійної
життєстійкості (у балах)**

№	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 %

Реєстраційний бланк

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

Посилання

- 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>
- Грішин, Е. (2021). Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64*, 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
- 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. 92 с.
- 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. (2021-а). 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. (2021-б). 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. *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
- Кокур, О. М., Клочков, 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. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
- Лазос, Г. П. (2018). Резилієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, Вип. 14*, 26–64.
- Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*, 5(1).

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547

- 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
- 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>
- 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>
- 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>
- Folke, C. (2016). Resilience. *Ecology and Society*, 21(4):44. <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>

- Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
- Maddi, S.R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
- 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>
- Melnychuk, T., Grubi, T., Aliksieieva, 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., Gaillot, 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
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience: principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23(4):34. <https://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
- van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18. <https://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>

Відомості про авторів

КОКУН Олег Матвійович

Заступник директора Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України з науково-інноваційної роботи.

Доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України.

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

МЕЛЬНИЧУК Тетяна Іванівна

Провідний науковий співробітник лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Кандидат психологічних наук, старший дослідник.

Докладніше: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2583/>

Виробничо-практичне видання

РЕЗИЛІЄНС-ДОВІДНИК

Практичний посібник

Авторська редакція

Ум. друк. арк. 1,1

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.