

**НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ**



**СТАДНІК А. В., МЕЛЬНИК Ю. Б.**

# **Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона**

**Методичний посібник**



НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ  
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

**Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.**

## **Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона**

методичний посібник

Харків  
“ХОГОКЗ”  
2025

УДК 159.972(072)

DOI <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>

С 77

*Укладачі:*

**Стаднік А. В.**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

**Мельник Ю. Б.**

доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,

психолог вищої кваліфікаційної категорії,

“Практичний психолог – методист”

*Рекомендовано*

Вченою радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

(протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

*Погоджено*

Науково-методичною радою

Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

(протокол № 1 від 10.08.2024 р.)

Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: С 77 метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>

Методичний посібник “Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 10 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

**УДК 159.972(072)**

Cite this manual in APA style as:

Stadnik, A. V., & Melnyk, Yu. B. (2025). *Shkala zhyttiistiikosti Konnora-Devidsona [Connor-Davidson Resilience Scale]*. KRPOCH.

<https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2025>

© Стаднік А. В., Мельник Ю. Б., 2025.

© ХОГОКЗ, оформлення, 2025.

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....	4
Інструкція.....	5
Анкета.....	5
Бланк відповідей.....	8
ЛІТЕРАТУРА.....	9

### ВСТУП

Методичний посібник “Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника “Connor-Davidson Resilience Scale” (Connor and Davidson, 2003; Davidson, 2018) із 10 пунктів.

Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження життєстійкості особистості.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона – це тест, який вимірює життєстійкість або те, наскільки добре людина здатна оговтатися після стресових подій, трагедії чи травми.

Життєстійкість дає нам здатність процвітати перед обличчям негараздів. Ті, хто є стійкими, краще здатні переживати життєві та психологічні травми.

Шкала життєстійкості Коннора Девідсона вимірює кілька компонентів життєстійкості:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що трапляється.
3. Здатність справлятися зі стресом.
4. Здатність залишатися зосередженим і ясно мислити.
5. Здатність не впадати у відчай перед обличчям невдачі.
6. Здатність справлятися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона складається з 10 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (0-4), де вищі бали свідчать про більшу життєстійкість. Загальний бал респондента може варіюватися від 0 до 40.

Можливі варіанти відповідей: 0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно».

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Проведенні авторами дослідження (Melnyk et al., 2024; Mykhaylyshyn et al., 2024; Rypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022, 2023) довели ефективність використання розроблених Google Forms (<https://doi.org/10.26697/sri.research-projects>), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 30.0.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення життєстійкості особистості.

## ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистої стресостійкості. Опитування є добровільним і анонімним.

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-5), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Я здатний адаптуватися, коли відбуваються зміни:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

2. Я можу впоратися з усім, що трапляється на моєму шляху:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

3. Я намагаюся бачити гумористичну сторону речей, коли стикаюся з проблемами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

## Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона

4. Подолання стресу може зробити мене сильнішим:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

5. Я схильний відновлюватися після хвороби, травми чи інших труднощів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

6. Я вірю, що можу досягти своїх цілей, навіть якщо є перешкоди:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

7. Під тиском я залишаюся зосередженим і чітко мислю:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

8. Мене нелегко розчарувати невдачею:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

9. Я вважаю себе сильною людиною, коли маю справу з життєвими викликами та труднощами:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.

10. Я здатний справлятися з неприємними або болючими почуттями, такими як смуток, страх і гнів:

0 - зовсім не вірно;

1 - рідко вірно;

2 - іноді вірно;

3 - часто вірно;

4 - майже завжди вірно.



**Бланк відповідей**

<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>

## ЛІТЕРАТУРА

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>

Davidson J.R.T. (2018). *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual*. [www.cd-risc.com](http://www.cd-risc.com)

Melnyk, Y. B., Stadnik, A. V., Mykhaylyshyn, U. B., Vveinhardt, J., De Frias, C. M., & Pypenko, I. S. (2024). Mental health and life satisfaction of university students influenced by war. *International Journal of Science Annals, 7*(2), 1–11. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.2.6>

Mykhaylyshyn, U. B., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Vveinhardt, J., Oliveira, M. S., & Pypenko, I. S. (2024). Psychological stress among university students in wartime: A longitudinal study. *International Journal of Science Annals, 7*(1), 27–40. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2024.1.6>

Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals, 6*(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>

Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals, 5*(1-2), 20–29. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0>

Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals, 6*(1), 22–30. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7>





*Навчальне видання*

**Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона**  
**методичний посібник**

**СТАДНІК Анатолій Володимирович**  
**МЕЛЬНИК Юрій Борисович**

DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2025>

Видається в авторській редакції  
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник  
Комп'ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік

Формат 80x64<sup>1/6</sup>  
Гарн. "Times". Папір для мн. ап. Друк цифровий.  
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-15  
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ  
<https://institute.culturehealth.org>

---

Харківська обласна громадська організація "Культура Здоров'я"  
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.  
Emails: [CultureHealth@ukr.net](mailto:CultureHealth@ukr.net); [KOSOCH@gmail.com](mailto:KOSOCH@gmail.com);  
<https://doi.org/10.26697/publisher>; T/F: +38 057 775 75 23.  
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва  
ДК № 4387 від 10.08.2012



**Стаднік  
Анатолій  
Володимирович**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;  
доцент Ужгородського національного університету;  
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ



**Мельник  
Юрій  
Борисович**

доктор філософії з освітніх наук (PhD),  
доцент, психолог вищої категорії,  
практичний психолог-методист;  
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ

**Методичний посібник “Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона”  
розкриває основні положення україномовної версії опитувальника.  
Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних  
досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms.  
Посібник може використовуватись психологами та  
соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.**

**DOI: 10.26697**



Книга та інші опубліковані елементи  
ліцензовані за Creative Commons  
"Attribution" 4.0 Worldwide



**KRPOCH Publishing**

