

ЗАТВЕРДЖЕНО
Наказ Міністерства у справах
ветеранів України
05 квітня 2024 року № 108

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
щодо проведення Всеукраїнських змагань з відбору кандидатів до
національної збірної команди України для участі у міжнародних
спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році”

I. Загальні положення

1. Ці Методичні рекомендації розроблені з метою сприяння у визначенні механізму відбору учасників Всеукраїнських змагань з відбору кандидатів до національної збірної команди України для участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році” (далі – Змагання) та кандидатів до складу національної збірної команди України (далі – збірна команда) для участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році”.

Методичні рекомендації містять практичні поради та покрокові рекомендації щодо реалізації процесу відбору учасників Змагань та кандидатів до складу національної збірної команди України для організаторів Змагань та членів відбіркової комісії.

2. У цих Методичних рекомендаціях терміни вживаються у таких значеннях:

відбіркова комісія – робочий орган, відповідальний за визначення кандидатів до складу національної збірної команди та утворений відповідно до наказу Міністерства у справах ветеранів України;

організатори Змагань – юридичні особи, зареєстровані відповідно до законодавства України, відповідальні за процес підготовки, організації та проведення Змагань та визначені Регламентом проведення Всеукраїнських змагань з відбору кандидатів до національної збірної команди для участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році”;

процес відбору – механізм визначення учасників Змагань та кандидатів до складу національної збірної команди, процес відбору складається з наступних етапів: попередній відбір, реєстрація та проходження мандатної комісії, психологічне інтерв'ювання, визначення переможців Змагань, визначення кандидатів до складу національної збірної команди.

Метою заходів з відбору є визначення кандидатів до складу національної збірної команди, відповідно до рекомендацій міжнародної Фундації Ігор Нескорених 2025, ця система базується на довірі та загальному розумінні цінностей, які є центральними для спільноти Нескорених та Invictus Games, в основі яких лежить добросовісність, командний дух та відданість;

учасники Змагань – військовослужбовці, поліцейські, особи, звільнені з військової служби, служби у правоохоронних органах, які зазнали травм, поранень або захворювань під час чи внаслідок виконання службових обов’язків в зоні бойових дій та під час захисту Батьківщини (період з 2014 року – до сьогодні), допущені до Змагань за результатами попереднього відбору, з числа учасників бойових дій, статус яким встановлено згідно з пунктами 21–25 частини першої статті 6 Закону України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”, та осіб з інвалідністю внаслідок війни, статус яким встановлено згідно з пунктами 11–16 частини другої статті 7 Закону України “Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту”.

II. Попередній відбір учасників Змагань

1. Попередній відбір учасників рекомендується здійснювати відповідно до вимог законодавства, що регулює відповідну сферу правовідносин, як то заповнення кандидатами до участі у Змаганнях реєстраційної форми (анкети учасника) (додаток 1), подання нормативно передбачених підтверджуючих документів.

2. Кандидатів для участі в Змаганнях (далі – Кандидати) слід визначати з числа осіб, які відповідно до законодавства мають право брати участь та бути Кандидатами.

3. Подача документів від учасників для участі у міжнародних спортивних змаганнях “Іграх Нескорених у 2025 році” здійснюється шляхом заповнення реєстраційної форми (анкети учасника) через програмну систему Е-Ветеран на базі Єдиного державного реєстру ветеранів війни.

У разі, якщо реєстрація учасника через програмну систему Е-Ветеран неможлива через виникнення технічних причин, необхідно заповнити реєстраційну форму в паперовому вигляді та разом з підтверджуючими документами надіслати на офіційну електронну пошту Мінветеранів - control@mva.gov.ua або звернутися за тел. +38 063 230 20 11.

4. До заповненої реєстраційної форми кожним Кандидатом додаються копії підтверджуючих документів в електронній формі згідно з переліком, визначеним чинними нормативно-правовими актами, що можуть підтвердити його належність до категорії осіб, що мають право бути Кандидатами, зокрема копії:

паспорта громадянина України;

реєстраційного номера облікової картки платника податків;

посвідчення учасника бойових дій або посвідчення особи з інвалідністю внаслідок війни;

довідки, виданої військовослужбовцю, про те, що він проходить військову службу;

висновку військово-лікарської комісії (ВЛК), та/або висновок медико-соціальної експертної комісії (МСЕК), та/або інші первинні документи, що

засвідчують поранення, травму, захворювання набуті під час або в результаті виконання службових обов'язків в зоні бойових дій чи під час захисту Батьківщини;

довідки від лікаря спортивної медицини щодо отримання допуску до занять спортом;

довідки про обставини травми або Акт про нещасний випадок; епікризи/виписки із медичних закладів.

5. На етапі попереднього відбору організаторам Змагань варто утворити категоризаційну комісію, до складу якої доцільно залучити кваліфікованих медичних фахівців (травматолога, хірурга, невролога, терапевта та інших медичних фахівців у разі необхідності), з метою проведення категоризації учасників Змагань відповідно до категоризації міжнародних змагань, відповідно вимогам Положення про “Ігри Нескорених” (Invictus Games), визначених Фондацією Ігор Нескорених (IGF).

6. Рішення про запрошення Кандидатів до участі у Змаганнях за результатами опрацювання інформації, наданої Кандидатами організаторам Змагань, варто приймати з урахуванням цих Методичних рекомендацій.

III. Реєстрація та проходження мандатної комісії учасниками Змагань

1. Кандидати, які отримали запрошення до участі у Змаганнях за результатами попереднього відбору, мають право бути допущеними до реєстрації та проходження мандатної комісії.

2. На етапі реєстрації слід поінформувати Кандидата про необхідність пред'явити організаторам Змагань для перевірки оригінали підтверджуючих документів, а саме:

документ, що посвідчує особу та підтверджує громадянство України;
посвідчення учасника бойових дій та/або особи з інвалідністю внаслідок війни;
інші документи, передбачені законодавством.

3. Організаторам Змагань доцільно надати Кандидату довідкову інформацію щодо програми проведення Змагань, а також час та місце проходження мандатної комісії.

4. Мандатна комісія, утворена організаторами Змагань, є відповідальною за надання допуску до участі у Змаганнях Кандидатам та остаточного встановлення їм категорії, відповідно до категоризації міжнародних змагань, відповідно вимогам Положення про “Ігри Нескорених” (Invictus Games), визначених Фондацією Ігор Нескорених (IGF).

Варто передбачити, що рішення мандатної комісії щодо допуску та категоризації Кандидата є остаточним та не підлягає оскарженню.

IV. Психологічне інтерв'ювання

1. В інтересах учасників Змагань доцільно визначити, що вони проходять обов'язкове психологічне інтерв'ювання, яке проводиться командою психологів, залучених організаторами Змагань. Психологічне інтерв'ювання пропонується проводити відповідно до Психологічної складової відбору кандидатів до складу національної збірної команди України для участі у міжнародних спортивних змаганнях "Ігри Нескорених у 2025 році", наведеної у додатку 2 до цих Методичних рекомендацій, та має на меті поглиблену діагностику нервово-психічної стійкості, адаптивного потенціалу, а також моральних якостей, комунікативних та організаційних здібностей.

2. За результатами проходження психологічного інтерв'ювання психологу варто визначити рівень відповідності учасника Змагань таким як: командна робота, розширення можливостей, визнання, відданість, повага, мужність, а також надаються пропозиції щодо осіб, участь яких у міжнародних спортивних змаганнях "Ігри Нескорених у 2025 році" принесе найбільшу користь для процесу їх відновлення.

3. Висновки щодо проходження психологічного інтерв'ювання рекомендується надавати для ознайомлення кожному учаснику Змагань до офіційного закриття Змагань.

V. Визначення переможців Змагань

1. Переможців (1, 2 та 3 місце) рекомендується визначати рішеннями суддів окремо у кожній категорії учасників відповідно до діючих правил за видами спорту.

2. Підсумкові протоколи, підписані суддями з кожного виду спорту та головним суддею Змагань, варто оприлюднювати на сайті організаторів Змагань після завершення Змагань.

VI. Визначення кандидатів до складу збірної команди

1. Склад збірної команди рекомендується визначати з числа учасників Змагань рішенням відбіркової комісії.

2. При прийнятті рішень щодо кандидатів до складу збірної команди, зважаючи на особливий характер міжнародних змагань "Ігри Нескорених", відбірковій комісії доцільно керуватися критеріями відбору відповідно до

Положення про “Ігри Нескорених” (Invictus Games), визначених Фондацією Ігор Нескорених (IGF), а саме:

№	Критерій	Рівень важливості критерію при прийнятті рішення
1.	ВІДНОВЛЕННЯ Кандидат повинен демонструвати бажання покращити свою фізичну форму, спортивні результати, здоров'я та добробут. *Під відновленням мається на увазі як фізичне здоров'я і психічне благополуччя, так і соціальну взаємодію та стосунки.	40%
2.	СТАВЛЕННЯ - Підхід до тренувань (відданість та дисципліна) - Підтримка і підбадьорювання інших - Бачення власного росту та власної програми відновлення - Готовність повною мірою залучатися до проекту та брати участь як частина команди - Позитивна бачення власного розвитку - Виражений інтерес до вдосконалення у спорті - Відстоювання цінностей Ігор Нескорених *Під ставленням мається на увазі загальне ставлення кандидата до участі в проекті з моменту подачі заявки.	25%
3.	СПОРТИВНА ЕТИКА Кандидат повинен демонструвати «Дух Інвіктусу»: з повагою, гідно та чесно поводитись під час спортивних змагань, на спортивній арені та за її межами, а також у стосунках з членами команди та іншими учасниками змагань.	25%
4.	СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ Кандидат повинен показати бажання опанувати спорт, в якому бажає виступати, та бажати вдосконалюватися в ньому.	10%

3. На підставі загальних правил проведення міжнародних спортивних змагань “Ігри Нескорених”, з метою надання доступу до заходів спортивної реабілітації більшій кількості військовослужбовців та ветеранів, які отримали травми, поранення чи захворювання під час або внаслідок виконання службових обов'язків (період з 2014 року – до сьогодні), пропонується не обирати кандидатами до складу національної збірної команди учасників Змагань, що вже були членами національних збірних команд України на міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених” та “Ігри Воїнів” в попередньому році.

4. Кожен тренер Змагань за видом спорту має право надати пропозиції відбірковій комісії щодо кандидатів до складу національної збірної команди по одній особі обраній за спортивним принципом.

5. При прийнятті рішення щодо кандидатів до складу збірної команди відбірковій комісії рекомендується враховувати особисті спортивні досягнення учасників Змагань, висновки надані командою психологів за результатами психологічного інтерв'ювання, пропозиції тренерів Змагань.

6. Рішення відбіркової комісії щодо складу національної збірної команди для участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році ” рекомендується фіксувати у протоколі засідання відбіркової комісії та затверджувати відповідним наказом Міністерства у справах ветеранів України.

7. Наказ Міністерства у справах ветеранів України рекомендується оприлюднювати на сайті організаторів Змагань не пізніше місячного терміну від дня закінчення Змагань.

VII. Антикорупційні застереження

1. Організатори Змагань, члени відбіркової, мандатної та категоризаційної комісій, судді, тренери та залучені організаторами фахівці (психологи) при реалізації визначених повноважень (прийнятті рішень) повинні дотримуватись недопущення виникнення у них конфлікту інтересів.

**Заступник директора
Департаменту забезпечення
переходу від військової
служби до цивільного життя**

Ігор КОСТРИКОВ

Додаток 1
до Методичних рекомендацій щодо
проведення Всеукраїнських змагань з
відбору кандидатів до національної
збірної команди України для участі у
міжнародних спортивних змаганнях
“Ігри Нескорених у 2025 році”
(пункт 1 розділу II)

**Реєстраційна форма кандидата до участі у Всеукраїнських змаганнях з
відбору кандидатів до складу національної збірної команди України для
участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році”**

1 етап
Прізвище, власне ім'я та по батькові
Дата народження
РНОКПП
Учасник бойових дій <i>(поставте галочку у разі наявності статусу)</i>
Особа з інвалідності внаслідок війни <i>(поставте галочку у разі наявності статусу)</i>
Електронна адреса
Контактний телефон
Місце фактичного проживання (область, місто/село)
Яку область Ви хотіли би представляти на відборі? (область може відрізнятися від тієї, де ви мешкаєте зараз)
Посилання на соціальні мережі
2 етап
Чи зможете Ви прибути на 2 тижні на навчально-тренувальний збір з адаптивних видів спорту перед змаганнями з 18.05.2024 - 30.05.2024? <i>(поставте відмітку біля обраного варіанту)</i>
<input type="checkbox"/> так
<input type="checkbox"/> ні
Чи брали Ви раніше участь у будь-яких ветеранських змаганнях? <i>(поставте відмітку біля обраного варіанту)</i>
<input type="checkbox"/> так
<input type="checkbox"/> ні
Чи брали Ви участь в Міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених” та “Ігри Воїнів” в попередніх роках? <i>(поставте галочку біля обраного варіанту)</i>

<ul style="list-style-type: none"> - Національний відбір до збірної Ігор Нескорених 2017 - Національний відбір до збірної Ігор Нескорених 2018 - Національний відбір до збірної Ігор Нескорених 2019 - Віртуальні змагання: Ігри Нескорених 2.0. - Національний відбір до збірної Ігор Воїнів - Ігри Нескорених: Черкаси - Ігри Нескорених: Кривий Ріг - Національний відбір до збірної Ігор Нескорених 2023 - Національний відбір до збірної на змагання Повітряних Сил “United States Air Force Trials 2024”
<p>Статус в якому Ви перебуваєте зараз? <i>(поставте галочку біля обраного варіанту)</i></p> <p>Військовослужбовець</p> <p>Поліцейський</p> <p>Ветеран війни</p>
<p>В якій структурі ви проходили службу на момент отримання травми, поранення чи хвороби? <i>(поставте галочку біля обраного варіанту)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Збройні сили України - Національна гвардія України - Національна поліція України - Державна прикордонна служба України - Служба безпеки України - Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України - Державна спеціальна служба транспорту - інше
<p>В якій структурі зараз проходите службу? <i>(поставте галочку біля обраного варіанту)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Збройні сили України - Національна гвардія України - Національна поліція України - Державна прикордонна служба України - Служба безпеки України - Державна служба спеціального зв'язку та захисту інформації України - Державна спеціальна служба транспорту - інше – - звільнений з військової служби, служби у правоохоронних органах
<p>Якщо ви військовослужбовець, чи залучені Ви зараз безпосередньо до виконання завдань у зоні бойових дій? <i>(поставте галочку біля обраного варіанту)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Так - Ні - Тимчасово ні через стан здоров'я
<p>Чи потрібен Вам лист на ім'я командира або вашого працедавця для оформлення відрядження на час змагань? Якщо так, то вкажіть Ваше звання/посаду, та місце роботи/служби.</p>

3 етап

Виберіть вид спорту, у якому бажаєте взяти участь (обов'язкове поле)

- Стрільба з лука (можливість обрати щось одне)
Початківець (менше 2-х років досвіду стрільби із лука) – Класичний лук:
Просунутий (більше двох років досвіду стрільби з лука) – Класичний лук
Професіонал блочний лук
- Велосипедний спорт
- Легка атлетика (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
біг 100 м
біг 200 м
біг 400 м
біг 1500 м
- Штовхання ядра
- Метання диску
- Стрибки у довжину
- Веслування на тренажерах (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
дистанція на витривалість: 4 хв
дистанція спринт: 1 хв
- Пауерліфтинг
- Плавання (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
50 м вільний стилем
100 м вільним стилем
50 м брасом
50 м на спині
- Настільний теніс
- Баскетбол на кріслах колісних
- Волейбол сидячи

Оберіть другий вид спорту за бажанням? (необов'язкове поле)

- Стрільба з лука (можливість обрати щось одне)
Початківець (менше 2-х років досвіду стрільби із лука) – Класичний лук:
Просунутий (більше двох років досвіду стрільби з лука) – Класичний лук
Професіонал блочний лук
- Велосипедний спорт

- Легка атлетика (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
 - біг 100 м
 - біг 200 м
 - біг 400 м
 - біг 1500 м
- Штовхання ядра
- Метання диску
- Стрибки у довжину
- Веслування на тренажерах (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
 - дистанція на витривалість: 4 хв
 - дистанція спринт: 1 хв
- Пауерліфтинг
- Плавання (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
 - 50 м вільний стилем
 - 100 м вільним стилем
 - 50 м брасом
 - 50 м на спині
- Настільний теніс
- Баскетбол на кріслах колісних
- Волейбол сидячи

Оберіть третій вид спорту за бажанням (не обов'язкове поле)

- Стрільба з лука (можливість обрати щось одне)
 - Початківець (менше 2-х років досвіду стрільби із лука) – Класичний лук:
 - Просунутий (більше двох років досвіду стрільби з лука) – Класичний лук
 - Професіонал блочний лук
- Велосипедний спорт
- Легка атлетика (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
 - біг 100 м
 - біг 200 м
 - біг 400 м
 - біг 1500 м
- Штовхання ядра
- Метання диску

- Стрибки у довжину
- Веслування на тренажерах (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
дистанція на витривалість: 4 хв
дистанція спринт: 1 хв
- Пауерліфтинг
- Плавання (можливість обрати кілька варіантів відповідей)
50 м вільний стилем
100 м вільним стилем
50 м брасом
50 м на спині
- Настільний теніс
- Баскетбол на візках
- Волейбол сидячи

4 етап

Якої немедичної допомоги ви потребуєте під час участі у змаганнях? (обов'язкове поле)
(поставте галочку біля обраного варіанту):

- Сурдоперекладача
- Доступні умови для проживання, так як пересуваюсь на кріслі колісному або маю ампутації нижніх кінцівок
- Потребую постійного супроводу близької людини і є медичні показники до цього
- Не потребую

Відзначте, будь ласка, поточні (актуальні на зараз) фізичні порушення, які були набуті в результаті виконання службового обов'язку в зоні бойових дій: (обов'язкове поле, можливість обрати декілька варіантів)

- Незначні чи тимчасові фізичні обмеження (наприклад, контузія, помірні черепно-мозкові травми, незначні ортопедичні травми, вогневі чи мінно-вибухові поранення з мінімальним порушенням функціональності або без такого порушення)
- Порушення функціональності кінцівок, суглобів, травми кінцівок, що призвели до порушення м'язової діяльності, діапазону руху, дисфункції чи атрофії м'язів
- Набуті хронічні стани здоров'я та хвороби (наприклад рак, астма)
- Психічні розлади
- Набуті розлади слуху
- Набуті розлади зору: гострота зору менше або дорівнює 6/60 на обох очах з корекцією та/або зменшення поля зору менше 40 градусів в обох очах з корекцією.
- Ампутація/ї верхніх кінцівок
- Ампутація/ї нижніх кінцівок
- Набуті геміплегія (параліч однієї половини тіла); параплегія (параліч обох верхніх або нижніх кінцівок); триплегія (параліч трьох кінцівок); тетраплегія (параліч усіх чотирьох кінцівок)
- Набути гіпертонія, атаксія, атетоз
- Набутий хронічний біль
- Інше (відкрите поле для коментарів)

5 етап			
Вкажіть вашу вагу в кілограмах _____			
Вкажіть розмір Вашої спортивної форми та взуття (оберіть із запропонованих варіантів)*:			
ЧОЛОВІКИ	<ul style="list-style-type: none"> ● S ● M ● L ● XL ● XXL ● 3XL 	<ul style="list-style-type: none"> ● S ● M ● L ● XL ● XXL ● 3XL 	<ul style="list-style-type: none"> ● 40 ● 40.5 ● 41 ● 42 ● 42.5 ● 43 ● 44 ● 44.5 ● 45 ● 45.5 ● 46 ● 47 ● 47.5 ● 48 ● 48.5 ● 49
ЖІНКИ	<ul style="list-style-type: none"> ● XS ● S ● M ● L ● XL ● XXL 	<ul style="list-style-type: none"> ● XS ● S ● M ● L ● XL ● XXL 	<ul style="list-style-type: none"> ● 35.5 ● 36 ● 36.5 ● 37.5 ● 38 ● 38.5 ● 39 ● 40 ● 40.5 ● 41 ● 42 ● 42.5
6 етап			
Первинні документи, які засвідчують поранення/травму/хворобу, набуті під час або в результаті виконання службових обов'язків у зоні бойових дій (свідоцтво про хворобу (довідка ВЛК), та інші первинні документи, що засвідчують поранення/травму/хворобу набуті під час або в результаті виконання службових обов'язків у зоні бойових дій			
Довідка про обставини травми або Акт розслідування про нещасний випадок			
Виписки або епікризи для присудження вам спортивних категорій згідно вашого фізичного стану.			
Якщо ви боєць добровольчого формування, завантажте рекомендаційний лист командира всього добровольчого формування в яке ви входите, з вказанням підрозділу та місцем перебування в час отримання травми в зоні бойових дій, часу та обставин отримання поранення\травми\захворювання, у випадку відсутності первинних медичних документів – пояснення командира, чому вони відсутні			

Посвідчення учасника бойових дій або особи з інвалідністю внаслідок війни; довідка про проходження військової служби (служби в правоохоронних органах) (у разі наявності)

Документ, що посвідчує особу (паспорт громадянина України), РНОКПП
--

Додаток 2
до Методичних рекомендацій щодо
проведення Всеукраїнських змагань з
відбору кандидатів до складу
національної збірної команди
України для участі у міжнародних
спортивних змаганнях “Ігри
Нескорених у 2025 році ”
(пункт 1 розділу IV)

*Розроблено Кафедрою психології
Університету Григорія Сковороди в
Переяславі*

**Психологічна складова відбору кандидатів
до складу національної збірної команди України
для участі у міжнародних спортивних змаганнях
“Ігри Нескорених у 2025 році ”**

Міжнародні спортивні змагання “Ігри Нескорених” є заходом фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, військовослужбовців, які зазнали травм, поранень чи захворювань внаслідок чи під час виконання ними службових обов’язків. Найголовнішим критерієм відбору учасників цих міжнародних спортивних змагань, відповідно вимогам Положення про “Ігри Нескорених” (Invictus Games), визначених Фондацією Ігор Нескорених (IGF), є вибір тих осіб, участь для яких в цих змаганнях принесе найбільшу користь в процесі їх реабілітації.

Враховуючи зазначене, запропоновані критерії психологічної складової відбору направлені на виявлення серед кандидатів осіб, участь яких у змаганнях не завдасть шкоди їх психоемоційному стану та буде корисною для процесу відновлення.

Відповідно психологічну складову відбору вбачається за доцільне реалізувати в шляхом проведення психологічного інтерв’ювання учасників під час проведення Всеукраїнських змагань з відбору кандидатів до національної збірної команди України для участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених” у 2025 році.

Під час зазначеного психологічного інтерв’ювання пропонується виявити психологічні стани ветеранів війни, військовослужбовців, які знаходяться в процесі психологічного відновлення після участі у бойових діях, визначити осіб, участь яких у змаганнях за рахунок командності, цілеспрямованості, комунікації з учасниками, досягнення спортивних результатів допоможе розвинути внутрішні ресурси, відновити та/або створити додаткові умови для фізичної та психологічної реабілітації.

Шляхом проведення психологічного інтерв'ювання кандидатів до участі в міжнародних спортивних змаганнях з відбору кандидатів до збірної команди України для участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році” рекомендовано розподіляти на дві групи:

1) ті, яким участь у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році” буде ресурсною та додатковою підтримкою в процесі їх відновлення;

2) ті, які потребують комплексного підходу до реабілітації. Таким учасникам пропонуватиметься комплексна психологічна реабілітаційна допомога для підготовки до участі в наступних змаганнях.

Це дасть змогу визначити кандидатів до участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених”, для яких умови тренувальних навантажень чи спортивний стрес не стануть чинниками суттєвого погіршення їх психоемоційного стану, загострення можливих наявних посттравматичних симптомів.

Для вирішення зазначених завдань пропонується застосувати наступні наведені далі інструменти:

1. PCL-M – шкала самооцінки наявності ПТСР (військова версія). Є підставою для можливого встановлення діагнозу ПТСР у відповідності до критеріїв DSM-IV.

2. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) дозволяє встановити відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії, субклінічно та клінічно виражену тривогу/депресію.

3. Шкала резилієнсу Коннор-Девідсона дозволяє отримати комплексну характеристику стресостійкості та адаптивності, у т.ч.:

- Здатність адаптуватися до змін.
- Здатність справлятися з тим, що породжує зміни.
- Здатність справлятися зі стресом.
- Здатність зберігати концентрацію і чіткість мислення.
- Здатність не втрачати мужності перед лицем невдачі.
- Здатність справлятися з такими неприємними відчуттями, як гнів, біль або печаль.

4. Опитувальник потреби в досягненнях Ю. Б. Орлова діагностує:

- наполегливість у досягненні цілей;
- незадоволеність досягнутим;
- схильність сильно захоплюватися роботою, прагнення в будь-якому випадку одержати задоволення від успіху;
 - нездатність погано працювати;
 - постійне прагнення зробити справу краще;
 - потребу винаходити нові прийоми роботи;
 - незадоволеність легким успіхом;
 - відсутність духу суперництва, бажання, щоб і інші пережили разом з ними радість успіху;
 - готовність прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні важких завдань.

5. Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory) діагностує зміни людини та її спрямованість після травматичних подій. Дозволяє характеризувати відкритість у спілкуванні з іншими, міру позитивного ставлення до життя, емпатійність, легкість адаптації до змін, відчуття впевненості у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми. Опитувальник містить шкали:

- ставлення до інших;
- нові можливості;
- сила особистості;
- духовні зміни;
- підвищення цінності життя.

Висновок щодо результатів проведення психологічного інтерв'ювання кандидатів до участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році” фіксується психологом в Індивідуальній картці оцінки психологічного стану та надається для ознайомлення кандидату.

Учасники, що не увійшли до національної збірної команди за результатами відбору, отримуватимуть всебічну підтримку Міністерства у справах ветеранів України та будуть залучатися до створення ветеранських хабів, груп підтримки ветеранів війни, популяризації активного способу життя.

ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА ОЦІНКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ

1. Загальні відомості:

П.І.Б.: _____ Звідки: _____

Вік: _____ Сімейний стан: _____ Діти: _____

Діяльність до війни: _____ Діяльність після війни _____

Служба: Ветеран Мобілізований Доброволець Професійний військовий
Інше _____

Тривалість перебування в зоні бойових дій: з _____ по _____ в сумі _____

Інвалідність _____ Травми голови, контузії _____

Поранення, травми _____

Перебування під обстрілами: _____

в полоні _____

Проходження психологічної реабілітації раніше (коли?, де?) _____

Чи турбують Вас описані нижче симптоми упродовж останніх двох тижнів більше ніж зазвичай?

2. Симптоми:

<i>Тілесні прояви:</i>	<i>Емоційний стан:</i>
<input type="checkbox"/> головні болі	<input type="checkbox"/> підвищена тривожність, страх
<input type="checkbox"/> посилене серцебиття	<input type="checkbox"/> дратівливість або спалахи гніву, агресія
<input type="checkbox"/> підвищений чи понижений АТ	<input type="checkbox"/> немотивована пильність
<input type="checkbox"/> потіння	<input type="checkbox"/> надмірні полохливі реакції
<input type="checkbox"/> судоми	<input type="checkbox"/> апатія, байдужість
<input type="checkbox"/> нудота	<input type="checkbox"/> відчуття туги, смутку, депресії
<input type="checkbox"/> запаморочення, непритомність	<input type="checkbox"/> втрата інтересу до життя, радощів
<input type="checkbox"/> тремтіння, поколювання в пальцях	<input type="checkbox"/> відчуття самотності
<input type="checkbox"/> відчуття напруги м'язів	<input type="checkbox"/> відчуженість
<input type="checkbox"/> підвищена втомлюваність	<input type="checkbox"/> почуття провини
<input type="checkbox"/> відчуття слабкості	<input type="checkbox"/> почуття образи
<input type="checkbox"/> неспроможність розслабитися	<input type="checkbox"/> власна неспроможність
<input type="checkbox"/> біль в різних частинах тіла	<input type="checkbox"/> проблеми переживання позитив. емоцій
<input type="checkbox"/> втрата/підвищення ваги	<input type="checkbox"/> незадоволення собою, оточуючими
<i>Поведінкові прояви:</i>	<i>Когнітивні прояви:</i>
<input type="checkbox"/> втрата апетиту, переїдання	<input type="checkbox"/> проблеми з пам'яттю, забудькуватість
<input type="checkbox"/> порушення сну, погані сни, кошмари	<input type="checkbox"/> повторне переживання подій («спалахи»)
<input type="checkbox"/> уповільнена/прискорена мова	<input type="checkbox"/> нав'язливі думки, спогади, флешбеки
<input type="checkbox"/> труднощі в спілкуванні	<input type="checkbox"/> перевага негативних думок
<input type="checkbox"/> підвищена конфліктність, імпульсивність	<input type="checkbox"/> порушення логіки
<input type="checkbox"/> уникнення думок і почуттів	<input type="checkbox"/> порушення абстрактного мислення
<input type="checkbox"/> уникнення всього, що нагадує про травму	<input type="checkbox"/> часті помилки, неухважність
<input type="checkbox"/> проблеми в сім'ї(спілкування, взаємодія...)	<input type="checkbox"/> труднощі із концентрацією уваги
<input type="checkbox"/> соціальна самоізоляція	<input type="checkbox"/> самозвинувачення або звинувачення ін.
<input type="checkbox"/> низька продуктивність діяльності	<input type="checkbox"/> роздуми про помсту
<input type="checkbox"/> сексуальна дисфункція	<input type="checkbox"/> роздуми про відновлення справедливості
<input type="checkbox"/> зловживання алкоголем, психоакт. речов.	<input type="checkbox"/> втрата сенсу життя

3. Суїцид /гоміцид (шкода собі/шкода іншим)

заперечує думки про суїцид в минулому чи зараз

має зараз суїцидальні думки

були суїцидальні думки в минулому

4. Протокол діагностичного обстеження (за Опитувальником визначення госпітальної шкали тривоги і депресії HADS)**Депресія**

- відсутність депресивних симптомів
- депресія легкого ступеню
- депресія помірною ступеню
- депресія вираженого ступеню (середня тяжкість)
- депресія важкого ступеню

Тривога

- відсутність тривожних симптомів
- нормальна тривога
- тривога помірною ступеню
- тривога вираженого ступеню
- високий ступінь тривоги

Рівень ПТСР (за Опитувальником шкала самооцінки PCL-M – військова версія та Опитувальником посттравматичного зростання):

Здатність відновлюватися після стресових подій (за Опитувальником відповідно до шкали резилієнсу Коннор-Девідсона):

5. Рівень потреб в досягненнях (за Опитувальником Ю. Б. Орлова)

Висновок:

Психолог

(підпис, прізвище та ініціали)

Кандидат до участі у міжнародних спортивних змаганнях “Ігри Нескорених у 2025 році ”

(підпис, прізвище та ініціали)

Шкала самооцінки PCL -M (військова версія)

Прізвище та ім'я учасника тесту _____

Інструкція щодо заповнення: внизу перераховано проблеми або скарги, які людина може мати внаслідок стресового (травматичного) військового досвіду.

Будь ласка, прочитайте кожен пункт уважно, та поставте позначку «X» у графі, що найбільш чітко відображає частоту, з якою Вас турбувало це питання *минулого місяця*

№;	Питання	Не було зовсім (1)	Інколи (2)	Помірно (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1	Думки і спогади, що повторюються і турбують, або ж нав'язливі картини травматичного досвіду з минулого?					
2	Повторювані, турбуючі сни про травматичний досвід з минулого?					
3	Чи часто ви починаєте діяти так, як у травмуючій ситуації, або відчуваєтеся, ніби ви ще там, ніби вона знову повторюється (переживаєте ситуацію знову)?					
4	Відачуєтеся пригніченим, засмучуєтеся, якщо дещо нагадує вам травматичну ситуацію з минулого?					
5	Фізично реагуєте (тобто - сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне потіння) коли щось нагадує вам про травматичний досвід з минулого?					
6	Уникаєте думок або розмов про травматичну ситуацію у минулому або уникаєте почуттів, пов'язаних з цією ситуацією?					
7	Уникаєте певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам травмуючу ситуацію з минулого?					
8	Відчували труднощі з пригадуванням важливих частин травмуючої ситуації з минулого?					
9	Втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення?					
10	Відчували відстороненість або ж «відрізаність» від інших людей?					
11	Відчували емоційне заціпеніння або неможливість відчувати любов до близьких вам людей?					
12	Відчуття, що ваше майбутнє обрізане?					
13	Труднощі із засинанням або переривчастий поверхневий сон?					
14	Відчуття роздратування або вибухи гніву?					
15	Труднощі з концентрацією уваги?					
16	Постійно «насторожені», занадто пильні, постійно очікуєте на небезпеку?					
17	Відчуваєте себе знервованим/ою (смиканий) або легко лякаєтесь?					

PCL – шкала самооцінки наявності ПТСР (військова версія)

50 балів і вище – можливе встановлення діагнозу ПТСР.

Альтернативна стратегія підрахунку полягає в тому, щоб використовувати окремі пункти у відповідності до критеріїв DSM-IV. Наприклад, для підозри щодо наявності ПТСР необхідно, щоб було відмічено не менш як на рівні “3” (помірно) або вищому рівні одне із питань з діапазону №№1 - 5, не менш як 3 питання серед питань діапазону №№6 - 12, і мінімум 2 серед питань №№13 - 17. Пропонується граничний бал 3 (помірно) або більше для кожного пункту - як найбільш відповідний для цього підходу.

Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)

Шкала призначена для скринінгового виявлення тривоги і депресії у пацієнтів соматичного стаціонару. Розроблена А.С. Зігмундом і Р.П. Снайтом в 1983 р.

При формуванні шкали HADS автори виключали симптоми тривоги і депресії, які можуть бути інтерпретовані як прояв соматичного захворювання (наприклад, запаморочення, головні болі та інше). Пункти субшкали депресії відібрані зі списку скарг і симптомів, що найчастіше зустрічаються і відображають переважно ангедонічний компонент депресивного розладу. Пункти субшкали тривоги складені на основі відповідної секції стандартизованого клінічного інтерв'ю.

Інструкція:

Не звертайте уваги на цифри та літери, поміщені в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільшою мірою відповідає тому, як Ви себе почували минулого тижня.

Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить Вам в голову, завжди буде більш вірною. Час заповнення 20 хвилин.

1. Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

3 Весь час

2 Часто

1 Час від часу, іноді

0 Зовсім не відчуваю.

2. Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

0 Безумовно це так

1 Напевно, це так

2 Лише в дуже малому ступені це так

3 Це зовсім не так.

3. Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось- ось статися.

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний

2 Це так, але страх не дуже сильний

1 Іноді, але це мене не турбує

0 Зовсім не відчуваю.

4. *Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.*

- 0 Безумовно це так
- 1 Напевно, це так
- 2 Лише в дуже малому ступені це так
- 3 Зовсім не здатний.

5. *Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.*

- 3 Постійно
- 2 Велику частину часу
- 1 Час від часу і не так часто
- 0 Тільки іноді.

6. *Д Я відчуваю бадьорість.*

- 3 Зовсім не відчуваю
- 2 Дуже рідко
- 1 Іноді
- 0 Практично весь час.

7. *Т Я легко можу сісти і розслабитися.*

- 0 Безумовно це так
- 1 Напевно, це так
- 2 Лише зрідка це так
- 3 Зовсім не можу.

8. *Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.*

- 3 Практично весь час
- 2 Часто
- 1 Іноді
- 0 Зовсім ні

9. *Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.*

- 0 Зовсім не відчуваю
- 1 Іноді
- 2 Часто
- 3 Дуже часто

10. *Д Я не стежу за своєю зовнішністю.*

- 3 Безумовно це так
- 2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно
- 1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги
- 0 Я стежу за собою так само, як і раніше

11. Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

- 3 Безумовно це так
- 2 Напевно, це так
- 1 Лише в деякій мірі це так
- 0 Зовсім не відчуваю

12. Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

- 0 Точно так само, як і зазвичай
- 1 Так, але не в тій мірі, як раніше
- 2 Значно менше, ніж зазвичай
- 3 Зовсім так не вважаю

13. Т У мене буває раптове відчуття паніки.

- 3 Дуже часто
- 2 Досить часто
- 1 Не так уже часто
- 0 Зовсім не буває

14. Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- чи телепрограми.

- 0 Часто
- 1 Іноді
- 2 Рідко
- 3 Дуже рідко

Ключі для інтерпретації результатів

Субшкала Т – “тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д – “депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Обробка результатів

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія”

(парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації

вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість).

Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

Інтерпретація результатів

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія; 11 і вище - клінічно виражена тривога/депресія.

Опитувальник постравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory).

Опис методики.

Опитувальник постравматичного зростання розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М. Ш. Магомед-Еміновим. Складається з 21 тверджень з шістьма можливими варіантами відповідей. Методика містить п'ять шкал: ставлення до інших, нові можливості, сила особистості, духовні зміни, підвищення цінності життя.

Інструкція. Вкажіть для кожного нижченаведеного твердження ступінь, в якому відповідна зміна відбулася в Вашому житті внаслідок кризової (травматичної) події, використовуючи наступну шкалу:

0	1	2	3	4	5
Жодних змін	Дуже незначні зміни	Невеликі зміни	Помірні зміни	Великі зміни	Дуже суттєві зміни

Текст методики.

1. Я змінив свої пріоритети про те, що важливо у житті
2. Я набагато краще розумію цінність власного життя
3. У мене з'явилися нові інтереси
4. Я став більш впевненим у собі
5. Я став краще розуміти духовні питання
6. Я розумію, що можу розраховувати на людей у скрутних ситуаціях
7. Я скерував своє життя на новий шлях
8. Я відчуваю більшу близькість з оточуючими
9. Я охоче виражаю свої емоції
10. Я краще розумію, що можу впоратися зі складнощами
11. Я можу зробити багато гарних справ у своєму житті
12. Я більшою мірою здатен приймати речі такими, якими вони є
13. Я можу більше цінувати кожен день свого життя
14. У мене з'явилися нові можливості, як не були мені доступні раніше
15. Я став більше співчувати іншим
16. Я докладую більше зусиль на встановлення відносин з іншими людьми

17. Я більше намагаюсь змінити те, що потребує змін
18. Я став більш віруючим (релігійнішим)
19. Я зрозумів, що я сильніший, ніж я думав
20. Я дізнався про те, якими чудовими бувають люди
21. Я краще розумію потреби інших людей

Обробка результатів. Кількісна оцінка посттравматичного зростання за кожною шкалою здійснюється шляхом сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по “сирому” балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається індекс і інтенсивність посттравматичного зростання за кожною шкалою. Індекс посттравматичного зростання обчислюється як сума балів за усіма твердженнями.

Шкала	Кількість тверджень	Номер тверджень
Ставлення до інших (СІ)	7	6, 8, 9, 15, 16, 20, 21
Нові можливості (НМ)	5	3, 7, 11, 14, 17
Сила особистості (СО)	4	4, 10, 12, 19
Духовні зміни (ДЗ)	2	5, 18
Підвищення цінності життя (ПЦ)	3	1, 2, 13

Нормативні показники: [2]

Шкала	Низькі значення	Середні значення	Високі значення
Ставлення до інших (СІ)	0-14	15-24	25-35
Нові можливості (НМ)	0-9	10-15	16-25
Сила особистості (СО)	0-7	8-15	16-20
Духовні зміни (ДЗ)	0-3	4-6	7-10
Підвищення цінності життя (ПЦ)	0-6	7-11	12-15
Індекс посттравматичного зростання	0-32	33-63	64-105

Інтерпретація результатів.

Змістовні характеристики шкал при високих значеннях сумарного балу

Шкала “Ставлення до інших”. Людина стала більше розраховувати на інших людей, відчувати більшу близькість з оточуючими, охочіше виражати свої емоції, зокрема й співчуття іншим людям. Вона почала докладати більше зусиль

задля встановлення взаємин з людьми, частіше визнавати, що потребує їх підтримки та допомоги, стала більше цінувати інших людей.

Шкала “Нові можливості”. Після кризової ситуації у людини з’явилися нові інтереси, вона стала впевненішою у собі, у власних можливостях позитивно впливати на своє життя, змінювати те, що можливо змінити і приймати як даність те, що змінити жодним чином неможливо.

Шкала “Сила особистості”. Людина стала краще розуміти, що може додати життєві негаразди, виявилось, що вона значно сильніша, ніж вважала досі.

Шкала “Духовні зміни”. Людина стала краще розуміти духовні проблеми, стала більш віруючою.

Шкала “Підвищення цінності життя”. У людини змінилися життєві пріоритети, вона стала цінувати кожен прожитий день, намагатися зробити його більш змістовним.

Отже, досліджувані з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатійністю, вони легко адаптуються до змін, відчувають впевненість у власних можливостях вирішувати свої життєві проблеми.

Опитувальник потреби в досягненнях Ю. Б. Орлова

ІНСТРУКЦІЯ. Опитувальник містить 22 твердження, за кожним з яких вам слід висловити власну думку. Якщо ви згодні з твердженням, поставте біля його номера “Так”, якщо не згодні — “Ні”. Відповідайте швидко, не замислюючись. Можливо, що деякі з тверджень буде важко віднести до себе. Не прагніть справити позитивне враження. Правильних чи неправильних відповідей не існує.

1. Думаю, що успіх у житті залежить скоріше від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюблену справу, життя для мене не буде мати сенсу.
3. Для мене в будь-якій справі важливіше її виконання, а не кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше всього страждають від невдач на роботі, ніж від поганих стосунків із близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.
6. У житті в мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі доцільно вдосконалити деякі її елементи.
9. Поглинений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої батьки вважали мене ледачою дитиною.
11. Вважаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки занадто суворо контролювали мене.
13. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
14. Лінощі, а не сумніви в успіху змушують мене часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я упевнена у собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.
17. Я не старанна людина.
18. Коли все йде гладко, моя енергія підсилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би скоріше про оригінальні винаходи, ніж про події.
20. Мої близькі не розділяють зазвичай моїх планів.
21. Рівень моїх вимог нижче ніж у моїх товаришів.
22. Мені здається, що наполегливості в мені більше ніж здібностей.

ОБРОБКА ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.

Ключ

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Так		1				1	1	1					1		1		1	1			1	1
Ні	1		1	1	1				1	1	1	1	1		1		1			1		

Рівень потреби в досягненнях визначається загальною сумою балів, підрахованою за ключем. Ця сума переводиться в шкальну оцінку рівня ПД відповідно до таблиці:

Сума балів	2-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-21
Шкальна оцінка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рівень ПД	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

Особам, що мають високий рівень потреби в досягненні, властиві:

- наполегливість у досягненні цілей;
- незадоволеність досягнутим;
- схильність сильно захоплюватися роботою, прагнення в будь-якому випадку одержати задоволення від успіху;
 - нездатність погано працювати;
 - постійне прагнення зробити справу краще;
 - потреба винаходити нові прийоми роботи;
 - незадоволеність легким успіхом;
 - відсутність духу суперництва, бажання, щоб і інші пережили разом з ними радість успіху;
 - готовність прийняти допомогу і допомагати іншим при вирішенні важких завдань.

Шкала резилієнсу Коннор-Девідсона (Kathryn M. Conner, Jonathan RT Davidson).

Шкала резилієнсу Коннор-Девідсона є тест, який вимірює резилієнс, тобто, наскільки добре людина здатна відновитися після стресових подій, трагедії або травми.

Резилієнс дає нам здатність досягати успіху перед обличчям несприятливих умов. Ті, у кого вище резилієнс, здатні справлятися з травмами життя.

Шкала резилієнсу Коннор-Девідсона вимірює кілька компонентів резильєнтності:

1. Здатність адаптуватися до змін.
2. Здатність справлятися з тим, що породжують зміни
3. Здатність справлятися зі стресом
4. Здатність зберігати концентрацію і чіткість мислення
5. Здатність не втрачати мужності перед лицем невдачі
6. Здатність справлятися з такими неприємними відчуттями, як гнів, біль або печаль.

Шкала резилієнсу Коннор-Девідсона (CD-RISC-10) являє собою самоврядну шкалу, що містить 10 елементів, що демонструють хороші психометричні властивості. Питання 10-елементної шкали резилієнсу Коннор-Девідсона включають в себе:

1. Я можу адаптуватися до змін.
2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху
3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають
4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.
5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.
6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди
7. У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити
8. Я не з тих, кого зупиняють невдачі
9. Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя
10. Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.

Як працює набір балів?

Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі, де 0 означає “ніколи”, а 4 - “майже завжди”. Можливі відповіді вибираються з наступного набору:

- 0 – зовсім невірно
- 1 – Дуже рідко вірно
- 2 – Іноді вірно
- 3 – Часто вірно
- 4 – Майже завжди вірно

Результуючий можливий бал може бути в діапазоні від 0 до 40. Більш результуючі високі бали, є індикатором більш високої резильєнтності.

Навіщо вимірювати свою резильєнтність?

Знання того, наскільки ви резильєнтні, може допомогти вам краще зрозуміти себе. Чим більше ви знаєте про себе, тим краще ви здатні щодня приймати продумані рішення. Наприклад, якщо виявиться, що у вас висока резильєнтність, то знання цього може допомогти вам почувати себе більш впевнено, коли ви намагаєтеся зробити щось нове.

З максимального показника в 40 балів можна виділити звичайне співтовариство людей – середній показник **28,8 ± 6,06.**; (порівняно із хворими на АС (23,8±4,39)).

За загальною оцінкою CD-RISC-10 було визначено квартилі та класифіковано хворих на АС відповідно до категорії стресостійкості: перший квартиль відповідав низькій стресостійкості (CDRISC-10 ≤ 26), другий і третій квартилі — помірній (>26 CD-RISC-10 ≤ 32) та четвертий квартиль — високій стресостійкості (CD-RISC-10 > 32).
