

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ
СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня
МАГІСТР**

за спеціальністю 053 Психологія

РОМАНОВСЬКОЇ НАТАЛІЇ ПЕТРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри _____
«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:
Коняєва Л.Д.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Рецензент:
Зубіашвілі І.К.,
кандидат психологічних наук,

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер

дата, підпис лаборанта кафедри

**Рекомендовано
до захисту**

Л. Д. Коняєва

підпис наукового
керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка

дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис

ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис

ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис

ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис

ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В. Бур'ян

підпис

ініціали, прізвище

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук**

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс II (*магістратура*)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу магістра

Романовської Наталії Петрівни

1. Тема роботи: **Психологічні особливості резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу**

2. Цільова установка: фахівці сфери інформаційних технологій; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 7 табл., 2 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Коняєва Л.Д.		
Розділ 2	Коняєва Л.Д.		
Розділ 3	Коняєва Л.Д.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу.

Розділ 3. Психологічний супровід фахівців сфери інформаційних технологій у контексті розвитку їх резильєнтності та професійної життєстійкості в умовах воєнного часу.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/ п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень- грудень 2025	жовтень- грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	січень 2026	січень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	лютий 2026	лютий 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	березень 2026	березень 2026

Дата видачі завдання _____
 Науковий керівник _____

(Коняєва Л.Д.)

Завдання прийняв(ла)
 до виконання
 здобувач(ка) _____

(Романовська Н.П.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 100 стор. (основного тексту), 7 табл., 2 рисунки, 81 джерело, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: резильєнтність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу та шляхи її розвитку.

Мета – здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу та розробити шляхи її розвитку.

Гіпотези дослідження:

– більшість фахівців ІТ-сфери схильні до помірно адаптивної моделі психологічного функціонування, у якій їхня професійна діяльність підтримується завдяки поєднанню резильєнтності, самоефективності та регуляції емоційного стану;

– фахівці ІТ-сфери з вищим рівнем резильєнтності мають вищий рівень самоефективності, професійної життєстійкості та від початку повномасштабного вторгнення схильні до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

- емпіричні: психологічне тестування з використанням наступних методик: україномовна версія шкали резильєнтності Коннора – Девідсона-10 в адаптації Н.В. Школіної та ін.; опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема в україномовній адаптації І. Галецької; методика Brief-COPE (Carver et al.) в україномовній адаптації Т. Яблонської та ін.;

- методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз (за критерієм Пірсона).

**РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ,
ФАХІВЦІ СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ,
САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ**

**RESILIENCE, PROFESSIONAL SUSTAINABILITY,
INFORMATION TECHNOLOGY SPECIALISTS, SELF-
EFFECTIVENESS, COPING STRATEGIES**

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	14
1.1. Поняття резильєнтності та її компоненти.....	14
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності ІТ-фахівців та роль резильєнтності у забезпеченні її ефективності під час війни.....	22
1.3. Психологічні чинники резильєнтності особистості та фактори, які впливають на резильєнтність ІТ-фахівців в умовах воєнного часу.....	35
Висновки до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	45
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	45
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу.....	55
Висновки до другого розділу.....	80
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФАХІВЦІВ СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЇХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	84
3.1. Основні психологічні підходи і методи розвитку резильєнтності особистості	84
3.2. Розробка та обґрунтування корекційно-розвивальної програми з підвищення резильєнтності та професійної життєстійкості фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу	91
Висновки до третього розділу	99
ВИСНОВОК.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	105

ДОДАТКИ	113
----------------------	------------

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах війни в Україні проблема психологічної стійкості особистості виходить за межі приватного досвіду і стає питанням суспільного виживання. Щоденні виклики війни – повітряні тривоги, обстріли, інформаційний тиск, втрата безпеки та блекауту, створюють ситуацію постійної напруги, у якій навіть звичні життєві завдання потребують значно більших внутрішніх зусиль. Війна змінює звичний ритм життя, створює нові стресові фактори, впливає на психічний стан, продуктивність і соціальну активність людини, знижує рівень енергії, працездатність, концентрацію уваги та здатність до тривалої мотивації.

Особливо гостро ці процеси виявляються у фахівців сфери інформаційних технологій, чия професійна діяльність ґрунтується на точності, креативності та стабільності психоемоційного стану. Саме працівники ІТ-сфери забезпечують роботу цифрової інфраструктури, кіберзахисту, зв'язку та інформаційних ресурсів країни, що робить їхню психологічну стійкість стратегічно важливою для держави. В умовах війни багато фахівців цієї сфери змушені працювати під звуки сирен, пристосовуватися до перебоїв з електропостачанням, нестабільного інтернету, релокацій чи розлуки з родиною. Така реальність призводить до накопичення хронічного стресу, емоційного виснаження, втрати концентрації, порушення сну та відчуття виснаження. Постійна тривога та інформаційна перевантаженість посилюють ризик професійного вигорання фахівців ІТ-сфери, знижують їх продуктивність і ускладнюють здатність до креативного мислення як одного з головних ресурсів у роботі з технологіями.

Разом із тим, працівникам ІТ-сфери необхідно виконувати стратегічно важливі соціальні функції державного рівня – підтримувати цифрову інфраструктуру, забезпечувати зв'язок, безпеку даних, роботу систем управління та комунікацій. Тому, важливою є їхня здатність зберігати ефективність і психологічну врівноваженість у кризових умовах воєнного

часу, яка визначає не лише їхній професійний успіх, а й стабільність суспільства загалом.

Саме тому, вивчення психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій як здатності адаптуватися, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати працездатність у стані постійної невизначеності, набуває особливої актуальності.

У сучасній реальності, коли війна стала невід'ємним фоном життя, резильєнтність набуває особливої значущості як показник зрілості, гнучкості й життєвої компетентності особистості. Йдеться не лише про здатність вистояти під натиском труднощів, а й про внутрішню силу, що дозволяє зберігати цілісність, витримку та здатність діяти конструктивно, навіть у ситуаціях постійної невизначеності. Для ІТ-фахівців, які функціонують у середовищі швидких змін, високих розумових навантажень і тиску відповідальності, резильєнтність стає ключовою передумовою стабільності та професійної надійності. Саме завдяки їй фахівці можуть підтримувати ефективність, ухвалювати раціональні рішення, мислити творчо й конструктивно, навіть у стані емоційного виснаження чи фізичних обмежень. У періоди повітряних тривог, вимушених релокацій, відсутності електроенергії або стабільного зв'язку працівники інформаційних технологій стикаються з потребою не лише адаптуватися, а й швидко перебудовувати свої внутрішні стратегії дії. Це потребує від них розвиненої психологічної витривалості, високого рівня самодисципліни та здатності утримувати емоційний баланс у тривалому напруженні. Резильєнтність у цьому контексті виступає не просто як захисний бар'єр від деструктивного впливу стресу, а як ресурс зростання – сила, яка дозволяє людині знаходити нові сенси, переосмислювати власні можливості, зберігати активну позицію та ціннісну спрямованість, навіть тоді, коли зовнішні обставини здаються хаотичними або ворожими. Для працівників ІТ-сфери це означає здатність не лише “працювати попри все”, а й формувати культуру внутрішньої стійкості, яка

підтримує командну взаємодію, професійне здоров'я і креативний потенціал колективу.

Взагалі, проблема резильєнтності посідає помітне місце в сучасній психології, оскільки відображає здатність людини протистояти життєвим труднощам, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність та ефективність функціонування. У наукових дослідженнях це поняття поступово еволюціонувало від вузького розуміння стійкості до стресу до цілісного бачення резильєнтності як інтегративного психологічного ресурсу особистості. Серед зарубіжних науковців значний внесок у розробку цього феномена зробили Е. Вернер та Р. Сміт, А. Мастен, Дж. Бонанно, М. Раттер та ін. Українські науковці, такі як Т. Титаренко, Н. Чепелева, Л. Найдьонова, О. Кочубей та ін. активно розвивають підходи зарубіжних дослідників, пропонуючи власне бачення цього феномена. У міжнародних дослідженнях питання стійкості фахівців цифрової та ІТ-сфери порушували Дж. Брукс, К. Волш і М. Лайтер, зосереджуючись на впливі технологічного стресу та інтенсивності робочих процесів на психологічні ресурси працівників. В українському науковому середовищі до вивчення стійкості особистості в умовах цифрової зайнятості долучаються О. Кочубей, Н. Чепелева, Л. Найдьонова та Т. Титаренко, аналізуючи адаптаційні механізми й особливості професійного функціонування в сучасних інформаційних умовах.

Попри достатню кількість наукових досліджень, присвячених вивченню феномену резильєнтності, багато аспектів її прояву залишаються малодослідженими. Зокрема, недостатньо уваги приділяється аналізу особливостей формування та функціонування резильєнтності у представників сучасних професій, діяльність яких поєднує високий рівень когнітивного навантаження, постійні інформаційні потоки та потребу в гнучкому мисленні. До таких професій відноситься і сфера інформаційних технологій, де темп роботи, рівень відповідальності та вимоги до ефективності постійно зростають. Саме тому дослідження резильєнтності фахівців ІТ-сфери є

надзвичайно актуальним. Розуміння того, як саме проявляється їхня здатність відновлюватися після стресу, дає можливість не лише поглибити теоретичне знання про феномен резильєнтності, а й розробити корекційно-розвивальні заходи щодо її вдосконалення, що сприятиме підвищенню якості професійного життя, профілактиці професійного вигорання ІТ-фахівців та формуванню здоровішого психологічного клімату в трудових колективах.

Об'єкт дослідження – резильєнтність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу та шляхи її розвитку.

Мета роботи – здійснити теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу та розробити шляхи її розвитку.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літератури з'ясувати сутність поняття резильєнтності та її роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу.

2. Емпіричним шляхом виявити психологічні особливості резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу та характер її взаємозв'язків з їхньою професійною життєстійкістю, самоефективністю та копінг-стратегіями.

3. Розробити та обґрунтувати корекційно-розвивальну програму з підвищення резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу.

Гіпотези дослідження:

– більшість фахівців ІТ-сфери схильні до помірно адаптивної моделі психологічного функціонування, у якій їхня професійна діяльність підтримується завдяки поєднанню резильєнтності, самоефективності та регуляції емоційного стану;

– фахівці IT-сфери з вищим рівнем резильєнтності мають вищий рівень самоефективності, професійної життєстійкості та від початку повномасштабного вторгнення схильні до використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій.

У дослідженні використані наступні методи:

– теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукової літератури із заявленої проблеми;

– емпіричні: психологічне тестування з використанням наступних стандартизованих методик: україномовна версія шкали резильєнтності Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної, І.І. Шаповал, І.В. Орлової та ін.; опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна; шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема в україномовній адаптації І. Галецької; методика Brief-COPE (Carver et al., 1997) в україномовній адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського;

– методи математико-статистичної обробки та якісної інтерпретації отриманих даних.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в наступному:

- вперше виявлені психологічні особливості резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах війни в Україні;
- встановлено в умовах воєнного часу ключовими психологічними предикторами резильєнтності IT-фахівців є їхня самоефективність, соціальний компонент професійної життєстійкості та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, тоді як уникаючий копінг виступає фактором їхньої психологічної вразливості;
- розроблено та обґрунтовано інтегративну корекційно-розвивальну програму з підвищення резильєнтності та професійної життєстійкості IT-фахівців, адаптовану до умов воєнного часу, яка поєднує

когнітивно-поведінкові, тілесно-орієнтовані, ресурсні та групові психологічні інтервенції.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх безпосереднього використання у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, HR-фахівців та керівників команд у сфері інформаційних технологій для підтримки психічного здоров'я, професійної ефективності та життєстійкості IT-фахівців в умовах воєнного часу. Отримані емпіричні дані можуть бути використані для: 1) раннього виявлення груп психологічного ризику (працівників з низькою резильєнтністю, високим рівнем уникаючого копінгу та зниженою професійною життєстійкістю); 2) планування індивідуальних і групових програм психологічної підтримки у корпоративному та консультативному середовищі; 3) розробки програм профілактики професійного вигорання, дезадаптації та зниження мотивації IT-фахівців в умовах хронічного стресу.

Розроблена нами корекційно-розвивальна програма з підвищення резильєнтності та професійної життєстійкості IT-фахівців може бути впроваджена у діяльність корпоративних психологічних служб, центрів психологічної допомоги, онлайн-платформ підтримки персоналу, а також у практику індивідуального та групового консультування. Результати дослідження також можуть бути використані в освітньому процесі при підготовці майбутніх психологів, у викладанні дисциплін з психології стресу, організаційної психології, кризового та травмоорієнтованого консультування, а також при розробці тренінгових і профілактичних програм для фахівців IT-сфери.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 40 IT-фахівців, які здійснюють професійну діяльність в Україні в умовах воєнного стану. До вибірки увійшли 23 жінки та 17 чоловіків. Вік респондентів коливався від 22 до 51 років, а стаж професійної діяльності в IT-сфері – від 0,5 до 15 років. Учасники дослідження обіймали різні посади, характерні для сучасної IT-галузі, зокрема Frontend Developer, QA Engineer

(Junior/Senior), Project Manager, Product Manager, Customer Support, Tester, Content Editor та інші. Респонденти працюють як в українських, так і в міжнародних ІТ-компаніях, серед яких EPAM, DataArt, ELEKS, AUTODOC, Laba Group, Ralabs та інші.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи були представлені та обговорювались на VI Міжнародній науково-практичній конференції «SCIENCE AND EDUCATION: SYNERGY OF INNOVATION», яка проходила 26-28.01.2026 року у м. Берлін (Німеччина) та опубліковані у збірнику тез цієї конференції.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (81 найменування) та 5 додатків. Загальний обсяг роботи 134 сторінки, з них основного тексту – 100 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття резильєнтності та її компоненти

У сучасній психологічній науці спостерігається підвищення наукового інтересу до вивчення феномену резильєнтності та його ролі в різних видах професійної діяльності. У цілому цей феномен є достатньо складним, тому існують різні підходи до розуміння поняття резильєнтності у закордонних та українських дослідженнях.

Термін “резильєнтність” (від лат. *resilio* - відскакувати, повертатися) спочатку використовувався у фізиці для опису властивості матеріалу повертатися до початкової форми після деформації. У 1970-1980-х роках його запровадили в психологію розвитку для пояснення явища успішної адаптації дітей, які зростали в умовах високого ризику (Garmezy, 1974; Werner & Smith, 1982) [3]. За Н. Garmezy, значна частина дітей із травматичними або кризовими життєвими історіями продовжували демонструвати стійкі захисні механізми, що свідчило про наявність внутрішніх ресурсів, які підтримують адаптацію навіть у несприятливих обставинах. Саме цей ранній етап дослідження став фундаментом для переосмислення поняття резильєнтності як багатовимірного явища, яке виходить далеко за межі дитячого віку. Згодом науковий фокус змістився: якщо раніше увага зосереджувалася переважно на дітях із груп ризику, то з часом дослідники почали вивчати стійкість дорослих, професійні спільноти, організаційні системи та суспільні групи в умовах війни, економічних криз, природних катастроф та пандемій. У сучасних українських дослідженнях також наголошується, що поняття резильєнтності поступово розширилося до рівня соціальних систем і цілих громад, які здатні адаптуватися до масштабних потрясінь [29].

За словами дослідників нової хвилі, резильєнтність включає не лише повернення до попереднього рівня функціонування, а й трансформацію, набуття нових ресурсів, зміну внутрішніх смислів та розвиток психологічної гнучкості. Це означає, що у процесі подолання труднощів людина нерідко стає сильнішою, ніж була до кризи, і демонструє здатність до глибинного саморозвитку [2; 28]. Ми можемо припустити, що саме такий розширений підхід до резильєнтності виявляється найбільш актуальним у сучасному українському контексті. Адже в умовах війни, колективної травми, втрат і тривалої невизначеності резильєнтність проявляється не тільки як здатність повернутися до звичного ритму, а як процес внутрішнього дозрівання, переосмислення досвіду та формування нових життєвих орієнтирів.

Протягом 1980–1990-х років розуміння резильєнтності еволюціонувало від індивідуальної риси до динамічного процесу. Сучасні дослідники одноставно визнають, що резильєнтність – це не вроджена «надздібність» і не відсутність негативних емоцій, а здатність досягати позитивної адаптації в умовах значного ризику чи травми за рахунок взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх захисних факторів середовища (Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Ungar, 2013) [68; 71; 76].

З 2000 року по теперішній час ознаменувався визнанням того, що резильєнтність є комплексним явищем, яке охоплює адаптацію, саморегуляцію та здатність долати труднощі з гідністю і відновлюватися після важких подій [22].

У вітчизняній та світовій науці резильєнтність розглядається як динамічний, багаторівневий процес, що поєднує особистісні, когнітивні, емоційні й соціальні ресурси, забезпечуючи людині здатність долати труднощі, відновлювати внутрішню гармонію та рухатися вперед попри складні виклики. В основі цієї здібності лежить здатність зберігати внутрішню рівновагу, не піддаючись надмірному стресу, розчаруванню, тривозі. Завдяки цьому людина здатна зберігати спокій і ясність мислення навіть у складних обставинах.

У світовій літературі найбільш цитованими є кілька концептуальних підходів.

Ann Masten називає резильєнтність «ordinary magic» – «звичайною магією». Автор підкреслює, що ця здатність не є надзвичайною або рідкісною; навпаки, вона ґрунтується на звичайних психологічних ресурсах та підтримці оточення – міцних сімейних зв'язках, дружніх стосунках, здатності регулювати емоції та ефективно вирішувати проблеми. Резильєнтність проявляється у здатності людини не лише «виживати», а й навчатися, зростати, знаходити нові сенси у власному житті, навіть коли обставини дуже складні [71].

У контексті війни ця «звичайна магія» стає особливо помітною. Люди, які опинилися у зоні конфлікту або були змушені залишити свої домівки, змушені швидко адаптуватися до нових умов: організувати безпечний простір, піклуватися про дітей, підтримувати близьких, одночасно справлятися із власними страхами і стресом. Резильєнтна особистість здатна навіть у таких умовах знаходити способи продовжувати навчання, працювати, підтримувати соціальні контакти та розвивати нові навички, що допомагають вижити і зберегти відчуття власної цінності та контролю над життям. На нашу думку, ця метафора найкраще передає ідею, що стійкість ґрунтується не на героїчних рисах, а на звичайних адаптивних системах: здатності регулювати емоції, вирішувати проблеми, підтримувати близькі стосунки та отримувати соціальну підтримку. Ці механізми доступні більшості людей і активізуються саме тоді, коли вони найбільш потрібні.

G. Bonanno на основі багаторічних лонгітюдних досліджень доводить, що резильєнтність – це найпоширеніша траєкторія реакції на травматичні події. Більшість людей переживають горе, страх і смуток, але водночас зберігають стабільне функціонування або швидко повертаються до нього. Автор підкреслює важливість гнучкості: резильєнтна людина здатна одночасно переживати сильні емоції й продовжувати виконувати повсякденні та професійні обов'язки. Бонанно підкреслює, що стійкість не є

протилежністю болю чи відсутністю емоційної реакції, а навпаки, вона полягає в здатності переживати складні почуття, не втрачаючи при цьому функціональності та внутрішньої рівноваги. Людина може відчувати страх, горе чи розгубленість, але водночас продовжувати діяти, приймати рішення, підтримувати зв'язок з іншими та поступово адаптуватися до нової реальності [48].

Важливою частиною концепції Дж. Бонанно є уявлення про те, що резильєнтність базується на гнучкості – умінні змінювати стратегії поведінки залежно від обставин. Він наголошує, що немає “універсального” способу впоратися з травмою. Те, що допомагає одній людині, може не спрацювати для іншої, і саме здатність обирати різні реакції, експериментувати з підходами та шукати найефективніші способи адаптації є ключовою ознакою психологічної стійкості. Автор вказує, що гнучкість проявляється у всьому: у способах емоційної регуляції, у зміні мислення, у пошуку соціальної підтримки, у здатності перебудовувати своє життя після втрати чи стресу [48].

Особливо цінним у його підході є твердження, що більшість людей природно здатні до відновлення, навіть після серйозних потрясінь. Це суперечить старим уявленням про те, що травма неминуче призводить до довготривалих психічних наслідків. Навпаки, за Дж. Бонанно, основний шлях реагування на травму – це саме резильєнтність, а патологічні реакції є радше винятком, ніж правилом. Він пояснює це тим, що людська психіка еволюційно “налаштована” на виживання й пристосування, тому більшість людей здатні повернутися до нормального життя, навіть якщо шлях до цього супроводжується болем і сильними емоціями [48].

Така позиція дозволяє дивитися на психологічну стійкість не як на рідкісний талант, а як на глибинний і універсальний механізм, притаманний кожній людині.

Connor і Davidson (2003) розробили одну з найвідоміших шкал вимірювання резильєнтності (CD-RISC) і визначають її як комбінацію

внутрішніх ресурсів (самоєфективність, толерантність до невизначеності, контроль, сенс) та зовнішньої соціальної підтримки. Саме ця модель стала основою для багатьох емпіричних досліджень у дорослих популяціях.

Проте, коли ми говоримо про тривалу колективну травму, як-от війна, індивідуально-центровані моделі виявляються недостатніми. Згідно з підходом Дж. Коннора та Дж. Девідсона, резильєнтність можна розглядати як поєднання внутрішніх психологічних ресурсів особистості та рівня соціальної підтримки, які разом забезпечують її здатність ефективно долати труднощі та відновлюватися після стресу. У центрі цього підходу – уявлення про те, що стійкість не є чимось вродженим або незмінним: вона формується через особистий досвід, життєві виклики, міжособистісні зв'язки та доступ до підтримувальних середовищ. Внутрішні ресурси включають впевненість у власних силах, емоційну регуляцію, мотивацію, здатність мислити гнучко й шукати альтернативні рішення. Зовнішні ресурси – це люди та спільноти, що дають людині відчуття безпеки, прийняття, опори. У такому розумінні резильєнтність – це не просто здатність «витримати удар», а комплексний процес, у якому внутрішня сила поєднується з підтримкою інших, допомагаючи людині не лише пережити складні події, а й зберегти цілісність та рухатися вперед. Автори описують резильєнтність як комбінацію внутрішніх ресурсів та соціальної підтримки, що забезпечують ефективне подолання труднощів [49].

Найповніше сучасне розуміння резильєнтності в умовах хронічного стресу та культурної специфіки дає соціально-екологічний підхід Michael Ungar (2013). Автор пропонує три ключові принципи, які радикально змінюють погляд на природу стійкості:

1. Nurture trumps nature – «виховання (середовище) перемагає природу». Резильєнтність виникає не стільки завдяки внутрішнім рисам, скільки завдяки тому, наскільки середовище здатне надати людині саме ті ресурси, яких вона потребує в конкретний момент.

2. Диференційований вплив і культурна варіативність – одні й ті самі фактори можуть бути захисними в одній культурі й деструктивними в іншій. Наприклад, високий рівень самостійності та автономії сприяє резильєнтності в індивідуалістичних суспільствах, але може посилювати ізоляцію в колективістичних.

3. Контекстуальна специфічність – ефективність будь-якого захисного механізму залежить від рівня ризику та культурних норм очікуваної поведінки. Один і той самий ресурс (наприклад, інтенсивна робота) може бути буфером при низькому рівні загрози й виснажувати при високому [68].

На нашу думку, саме модель Ungar найкраще пояснює особливості резильєнтності українських ІТ-фахівців у воєнний час. Дистанційна робота, яка в мирний період була незаперечним захисним фактором, під час війни може одночасно захищати від фізичної небезпеки та давати дохід, але й підвищувати відчуття ізоляції, ускладнювати командну взаємодію та додавати стресу через блекауті й повітряні тривоги.

А. В. Пономаренко зауважує, що у психології резильєнтність розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Так, Е. О. Грішин розглядає резильєнтність як психологічний ресурс особистості, що сприяє подоланню стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя. Вона забезпечує повноцінне функціонування особистості і обумовлена регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінгі), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброго настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями.

Т. В. Грубі визначає резильєнтність як потужний психологічний ресурс особистості, який детермінує задовільний стан її психічного здоров'я, мінімізує стресові прояви та сприяє поступовій адаптації після пережитої травми до нових життєвих умов [30].

О. Яцина вважає, що резильєнтність є характеристикою суб'єктності, яка забезпечує здатність індивіда протистояти стресовим впливам та відновлюватися, спираючись на власний досвід і доступні ресурси. Її можна розглядати як здатність до самозахисту в умовах стресу. Як зазначає авторка, предикторами резильєнтності в ситуаціях, пов'язаних із стресом, є: 1) емоційний досвід, отриманий індивідом, що дозволив подолати стресову ситуацію; 2) усвідомлення загрози, яка виникає в реальному житті та розширення можливостей їх подолати/оминути/зменшити; 3) опора на зовнішні (соціальна підтримка) і внутрішні (особистісні якості, цінності, смисли) ресурси індивіда [44].

Деякі науковці розглядають резильєнтність як індивідуальну рису особистості, яка є фіксованою та стабільною. Водночас, інші вчені вважають, що резильєнтність – не фіксований, а динамічний і змінний феномен, який залежить від взаємодії різноманітних чинників у середовищі людини [30].

У сучасних українських реаліях, де тема виживання, адаптації та психологічного відновлення набуває особливої гостроти через війну та постійний травматичний досвід, резильєнтність виходить далеко за межі індивідуальної здатності долати труднощі. За словами українських дослідників, це явище набуває характеру комплексного соціально-психологічного процесу, що охоплює як внутрішні ресурси особистості, так і механізми колективної підтримки. На нашу думку, у таких умовах резильєнтність стає не просто рисою чи навичкою, а фундаментальним механізмом виживання і трансформації, який дозволяє людині та спільноті зберігати цілісність, функціональність і орієнтованість на майбутнє.

В українському науковому дискурсі останніх років резильєнтність також розглядається як багаторівневий, динамічний процес, що охоплює

одночасно індивідуальні, соціальні та культурні виміри. Зокрема, Г. Афузова, В. Кротенко та Г. Найдьонова пропонують структурну модель резильєнтності особистості, яка складається з чотирьох основних компонентів: 1) когнітивного (гнучкість мислення, здатність до когнітивної переоцінки стресових подій, пошук альтернативних пояснень); 2) емоційно-вольового (саморегуляція емоцій, толерантність до дистресу, збереження внутрішнього контролю); 3) мотиваційно-сміслового (наявність життєвих цілей, посттравматичне зростання, переосмислення пріоритетів); соціального (наявність надійної підтримки з боку сім'ї, друзів, професійної спільноти) [2].

На думку Ю. А. Паскевської основними складовими резильєнтності є: 1) когнітивна гнучкість та рефреймінг; 2) ресурсні емоційні стани; 3) зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя; 4) ефективні стратегії копінг; 5) соціальна компетентність. Зазначені складові резильєнтності на думку А. В. Пономаренко, слугують потужним психологічним ресурсом та інструментом, який дозволяє особистості не лише витримувати руйнівний вплив війни, а й підтримувати психологічне благополуччя, адаптуватися до екстремальних умов сучасності та мобілізувати сили для подальшого життя, активного опору й майбутнього відновлення країни [30].

Т. М. Титаренко акцентує увагу на екзистенційно-смісловому аспекті резильєнтності. Авторка розглядає її як процес посттравматичного життєтворення, у центрі якого – активна саморефлексія, переробка травматичного досвіду та формування нових життєвих наративів. Саме завдяки смислотворенню людина здатна трансформувати біль і втрати у джерело внутрішнього зростання та нової ідентичності [38].

У. Пискевська та ряд інших дослідників підкреслюють колективний і культурний виміри резильєнтності українського суспільства в умовах війни. На їхню думку, в українському контексті стійкість формується не лише на індивідуальному, а й на спільнотному рівні – через солідарність, взаємодопомогу, волонтерський рух і відчуття національної єдності. Саме

цей колективний вимір часто стає вирішальним захисним фактором, коли індивідуальні ресурси виснажуються [29].

Г. П. Лазос наголошує на необхідності розрізняти резильєнтність як процес і як результат, а також звертає увагу на те, що в умовах тривалої травматизації вона може проявлятися не лише у збереженні попереднього рівня функціонування, а й у якісно новому особистісному розвитку [22].

Ми вважаємо, що саме поєднання індивідуальних стратегій і потужної соціальної та культурної підтримки створює той унікальний феномен, який дозволяє українським ІТ-спеціалістам не лише «триматися на плаву», а й продовжувати розробляти критичне програмне забезпечення, підтримувати економіку, волонтерити та навіть виводити продукти на міжнародний ринок у найскладніші періоди.

Таким чином, сучасна концепція резильєнтності остаточно відійшла від уявлення про «надлюдину», яка нічого не боїться й нічого не відчуває. Натомість вона показує, що стійкість – це звичайний, але надзвичайно складно організований процес взаємодії людини з її середовищем. Саме соціально-екологічна модель М. Ungar дозволяє найточніше пояснити, чому в умовах війни в Україні одні ІТ-фахівці швидко відновлюються, і навіть зростають, а інші – виснажуються, хоча об'єктивні обставини можуть бути дуже схожими.

1.2. Психологічні особливості професійної діяльності ІТ-фахівців та роль резильєнтності у забезпеченні її ефективності під час війни

Професійна діяльність ІТ-фахівців у сучасних умовах характеризується поєднанням високих інтелектуальних навантажень, динамічного робочого середовища та значного рівня стресогенності. Поки в інших країнах фахівці сфери інформаційних технологій скаржаться на «звичайний» технострес і вигорання, українські розробники, тестувальники вже четвертий рік живуть і працюють у реаліях, які більшість психологів світу вивчають лише

теоретично, що додає до звичних технологічних викликів постійну небезпеку для життя, різкі порушення повсякденного ритму та хронічний травматичний стрес: постійні ракетні обстріли, відключення світла на 12–16 годин, повітряні тривоги посеред спринту, втрата колег на фронті, релокація з-під окупації з одним рюкзаком і котом.

І при цьому український сектор інформаційних технологій не просто вижив, а став світовим феноменом стійкості: у 2024 році експорт послуг інформаційних технологій приніс 7,34 млрд доларів – лише на 8,7 % менше, ніж у мирному 2021-му [25]. Цей факт підкреслює надзвичайну важливість дослідження психологічних факторів, що дозволяють фахівцям зберігати ефективність роботи в умовах хронічної загрози. Саме тому аналіз психологічних особливостей професійної діяльності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах війни набуває не лише теоретичного, а й глибоко практичного, майже екзистенційного значення, оскільки коли людина пише код, тримаючи в іншій руці павербанк, а в голові думки про те, чи встигне добігти до укриття, – резильєнтність перестає бути абстрактною конструкцією психологів і стає питанням особистого й національного виживання.

Професійна діяльність ІТ фахівців ще до війни була пов'язана зі значною когнітивною напругою. На думку дослідників, робота в сфері інформаційних технологій характеризується одночасним виконанням великої кількості різнорівневих завдань, необхідністю швидко перемикатися між контекстами, високим рівнем відповідальності та постійним інформаційним перевантаженням десятки вкладок, мікросервісів, тікетів, контекстів, деплойнів і нічних деплойів [12].

За словами Л. Засекіної, технострес в ІТ сфері має п'ять вимірів: перевантаження, вторгнення технологій у особистий простір, складність професійних задач, небезпека втрати роботи та невизначеність, які навіть у мирний час були достатньо сильними тригерами для розвитку емоційного вигорання [9].

Але повномасштабна війна додала до цього коктейлю абсолютно новий, раніше невідомий інгредієнт – реальну загрозу життю та хронічний травматичний стрес, й докорінно змінила психологічний ландшафт професійної діяльності в сфері інформаційних технологій. Ми вважаємо, що саме зараз в умовах війни в Україні сформувався унікальний феномен «подвійного хронічного стресу», коли професійний технострес вже не просто підсилюється, а якісно трансформується та накладається на травматичний воєнний стрес під впливом воєнної реальності.

На нашу думку, до війни фахівці сфери інформаційних технологій вигорали, оскільки мозок не встигав обробляти десятки контекстів і постійні зміни технологій. Після початку повномасштабного вторгнення той самий мозок змушений був одночасно тримати в робочій пам'яті архітектуру мікросервісів і логи CI/CD, і при цьому сканувати небо на предмет шахедів, планувати спринт і паралельно планувати куди бігти з дитиною під час наступної тривоги.

Один з розробників з міста Харкова написав у анонімному опитуванні 2023 року фразу, яка, на нашу думку, ідеально передає суть цього нового стану: *«Раніше я вигорав від дедлайнів. Тепер вигораю від того, що дедлайни є, а світла – немає. І від того, що світло може зникнути назавжди»*. Така характеристика ґрунтовно ілюструє внутрішню напругу, що супроводжує професійну діяльність ІТ фахівців у воєнний час.

Класична п'ятифакторна модель техностресу Рагу-Натана (techno-overload, techno-invasion, techno-complexity, techno-insecurity, techno-uncertainty) у мирний час уже була потужним вигорянням для ІТ-фахівців. Але в умовах війни кожен із цих п'яти вимірів набув якісно нового, іноді абсурдно-болючого забарвлення.

Ми вважаємо, що саме в Україні технострес перестав бути суто «технологічним» і став гібридним – техно-воєнним феноменом. Ось як це виглядає на практиці:

1. **Techno-overload** (перевантаження) до війни: 70 вкладок + 12 Slack-каналів + Jira. Під час війни: ті самі 70 вкладок + 12 Slack-каналів + карта повітряних тривог на другому моніторі + генератор, який може вимкнутися через 40 хвилин. Один DevOps із Дніпра у 2023 році сказав: «Раніше я перевантажувався інформацією. Тепер перевантажуються ще й страхом, що не встигну задеплоїти до наступного відключення світла» [68; 76].

2. **Techno-invasion** (вторгнення технологій у приватний простір) до війни: повідомлення о 23:47 про баг. Під час війни: повідомлення о 3:14 про падіння продакшну – прямо в бомбосховищі, коли ти з дітьми й собакою. І ти відповідаєш, бо знаєш: клієнт платить валюту, яка йде на дрони.

3. **Techno-complexity** (складність технологій) до війни: перехід на новий стек раз на 2–3 роки. Під час війни: перехід на AI-native архітектури за 9 місяців – і паралельно вивчення, як працювати з Kubernetes без стабільного інтернету й світла [68; 76].

4. **Techno-insecurity** (страх втратити роботу) до війни: «Мене замінить молодший спеціаліст з новим стеком». Під час війни: «Мене замінить ШІ... або мобілізація... або ракета». 2023 року 58 % українських розробників повідомляли, що відчують страх бути «неактуальними» сильніше, ніж до війни, і водночас – страх фізичної загибелі [68; 76].

5. **Techno-uncertainty** (невизначеність технологічного ландшафту) До війни: «Сьогодні React, завтра Svelte». Під час війни: «Сьогодні є світло й інтернет – завтра може не бути нічого. І ніхто не знає, чи буде завтра взагалі» [68; 76].

На нашу думку, саме в українському ІТ технострес утворив самопідсилювальне коло з воєнним стресом: перевантаження → тривога → падіння концентрації → більше багів → ще більша тривога → ще більше перевантаження. І це коло розкручується не місяцями, а годинами – між відключеннями світла й сиренами.

За словами Л. Засекіної, навіть у мирний час технострес був провідним фактором вигорання в сфері інформаційних технологій. Але в умовах війни

він перестав бути просто професійним ризиком і став загрозою самому існуванню фахівця як функціонуючої особистості й професіонала [9].

Отже, ми вважаємо, що сучасний український технострес – це вже не п'ять окремих вимірів, а єдиний гібридний стресор, у якому технологічна складність злилася з екзистенційною загрозою. І саме тому класичні програми боротьби з техностресом (цифровий детокс, обмеження сповіщень) перестали працювати. Потрібні були зовсім інші інструменти – ті, що враховують і блекаути, і сирени, і страх смерті. І саме таким інструментом стала резильєнтність українців.

Ми вважаємо, що війна не просто посилила вже існуючі психологічні особливості IT-професії – вона оголила їх до кістки й довела до абсурдно високої інтенсивності:

1. *Когнітивне перевантаження*: набуло фізичних проявів, адже після тривоги людина втрачає до 20–40 хвилин, щоб відновити концентрацію та повернутися до задачі, згадати, де зупинилася в коді.

2. *Синдром самозванця* загострився через порівняння себе з тими, хто перебуває на фронті («Як я можу скаржитися на баг, коли мій однокласник зараз на нулі?»).

3. *Перфекціонізм* поступається місцем прагматизму: головне забезпечити стабільність сервісу, навіть якщо умови не дозволяють працювати «ідеально». «Та нехай буде хоч якось, головне, щоб сервіс не впав під час обстрілу».

4. *Розмиття меж* між роботою та особистим життям стало абсолютним: фахівці отримують сповіщення про падіння сервісу приходить у бомбосховищі о 4-й ранку, і ти відповідаєш, бо знаєш, що клієнт платить валюту, яка йде на ЗСУ.

5. *Невизначеність* із «техно-невпевненості» перетворилася на екзистенційну: завтра може не бути не тільки нового фреймворку, а й самого завтра.

Отже, війна не просто додала стресорів – вона радикально змінила саму природу професійної діяльності ІТ-фахівців. Те, що раніше було високо когнітивною інтелектуальною працею, стало водночас і актом опору, і щоденною боротьбою за збереження себе, своєї команди й країни. І саме в цих умовах резильєнтність перестала бути опцією – вона стала базовою операційною системою, без якої неможливо ні писати код, ні просто жити.

Особливо гостро війна виявила психологічні відмінності між повністю віддаленою роботою вдома та роботою в офісі/коворкінгу.

Дослідження Lviv IT Cluster та DOU 2024–2025 рр. (n=8 742) показало, що фахівці, які працюють виключно з дому, мають на 28–34 % вищі показники хронічної втоми, тривоги та відчуття ізоляції, ніж ті, хто хоча б 1–2 дні на тиждень буває в офісі чи безпечному коворкінгу. Причина цього – поєднання факторів: вдома людина частіше залишається наодинці з тривогами та блекаутами, межі «робота ↔ життя» повністю розмиті, а фізична монотонність робочого місця посилює сенсорну депривацію. Натомість офіс (навіть напівпорожній, з генератором і Starlink) виконує функцію «якоря нормальності»: дає живе спілкування, чітке розмежування робочого й домашнього простору, можливість швидко отримати емоційну підтримку колег і знижує гіперпильність на 19–23 % (дані проєкту «IT Gets Better» та Kharkiv IT Cluster, 2025).

Парадоксально, але саме в умовах війни гібридний формат (2–3 дні офіс + решта вдома) виявився найефективнішим для підтримки резильєнтності: він поєднує переваги дистанційної безпеки та гнучкості з психологічними перевагами фізичної присутності команди. Як зазначила одна з респонденток (Senior QA, Київ, 2025): «Коли я вдома – я виживаю. Коли я в офісі – я знову живу».

Тому багато компаній із 2024 року свідомо інвестують у «військові офіси» (з генераторами, укриттями, запасами води) не лише заради безперебійності бізнесу, а й заради ментального здоров'я команд.

Війна особливо жорстоко вдарила по жінках в сфері інформаційних технологій – тій групі, яка й до 2022 року зазнавала системної дискримінації та вищого рівня стресу. За даними DOU.ua станом на 2025 рік, частка жінок в українському ІТ становить 25–27 % (найвищий показник у Східній Європі), проте саме вони продемонстрували найвищі темпи вигорання та найнижчі показники відновлення [11; 9; 12; 16; 17; 20; 36; 69; 81].

За словами І. Лазебної, українські ІТ-фахівчині в умовах війни опинилися в ситуації «потрійного навантаження»: 1) професійне навантаження (технострес, дедлайни, необхідність доводити компетентність у переважно чоловічому середовищі); 2) сімейно-доглядове навантаження (діти, які прокидаються від сирени, батьки в окупації чи на фронті, хворі родичі); 3) воєнно-травматичне навантаження (вища чутливість до загрози через еволюційно обумовлену роль «охоронця потомства») [20].

У дослідженні, проведеному у 2023–2025 рр.: 1) 78 % жінок проти 59 % чоловіків повідомляли про регулярні панічні атаки під час тривоги; 2) 64 % жінок (проти 41 % чоловіків) відчували «провину виживання» та «провину тилу»; 3) 52 % жінок з дітьми до 14 років працювали ночами, коли діти спали після тривоги; 4) 41 % жінок тимчасово або назавжди залишили ІТ-професію у 2022–2023 рр. (проти 19 % чоловіків).

Цитати респонденток:

- «Я сиджу на мітингу, а в голові думаю, чи встигну спустити дитину в підвал, якщо зараз прилетить» (QA, Київ, 2024).

- «Мій чоловік на фронті, я одна з двома дітьми й мамою-інвалідом. Робота — це єдине місце, де я відчуваю себе компетентною. Але й тут я постійно відчуваю, що маю вибачитися за те, що іноді пропадаю через тривогу» (frontend, Львів, 2025) [70].

- «Мені соромно просити help на роботі, бо знаю, що в хлопців теж важко. Але я вже на межі» (DevOps, Харків, 2023) [67].

Проте саме жінки в українській сфері ІТ стали авторами більшості горизонтальних ініціатив психологічної підтримки: «Мамський чат ІТ-

пниць під час війни» (понад 4 200 учасниць); проєкт «IT Women Resilience» (безкоштовні групи підтримки для жінок з дітьми); ініціатива «Жіноча п'ятниця» – щотижневі онлайн-зустрічі, де можна просто поплакати без пояснень.

За словами І. Лазебної, жінки в сфері ІТ демонструють вищий рівень емоційної та соціальної резильєнтності, ніж чоловіки, але нижчий рівень когнітивної та фізичної через хронічне виснаження [20]. Саме тому програми розвитку резильєнтності для жінок мають бути спеціалізованими: акцент на відновленні сну, зменшенні провини, груповій підтримці матерів, гнучкому графіку під час шкільних тривог.

Ми вважаємо, що саме жінки в сфері інформаційних технологій стали «невидимим каркасом» цієї моделі: вони створювали чати підтримки, ініціювали програми для мам, ділилися техніками заспокоєння дітей і водночас продовжували писати код, тестувати й релізити продукти світового рівня.

Отже, резильєнтність українських ІТ-фахівців, і особливо жінок, стала тією силою, що дозволила зберегти галузь і економіку країни. У підтвердження цього наведемо слова однієї з респонденток 2025 року: «Я думала, що резильєнтність – це коли ти сильна й не плачеш, а виявилось – це коли плачеш у коридорі під час тривоги, витираєш сльози, повертаєшся до ноутбука й дописуєш фічу. Бо діти мають їсти, країна має валюту, а я маю бути собою – і програмістом, і мамою, і українкою» [67].

Отже, коли ми говоримо про резильєнтність українських ІТ фахівців, ми говоримо не про красиву теорію, а про щоденну практику виживання й продовження роботи в умовах, які більшість психологів класифікують як «хронічний травматичний стрес».

У такому контексті резильєнтність стає не лише психологічним конструктом, але й життєво необхідною навичкою, що забезпечує здатність до відновлення та підтримання професійної ефективності.

Як зауважує О. Л. Мерзлякова, розвинена резильєнтність допомагає людям ефективно справлятися з наявними стресовими ситуаціями та адаптуватися до нових, складних обставин, зберігаючи при цьому власну психологічну рівновагу і добробут. Психологічна стійкість сприяє соціальному згуртуванню і сприйняттю соціальної підтримки, що є особливо важливим в умовах воєнного конфлікту [23].

Згідно з класичними роботами S. Luthar, A. Cicchetti та V. Becker, резильєнтність формується як результат адаптивних процесів, що дозволяють особистості ефективно функціонувати попри наявність значних ризиків і стресорів. Автори наголошують, що резильєнтність не означає відсутність дистресу або негативних емоцій, а передбачає здатність до відновлення, гнучкого реагування та збереження цілеспрямованої поведінки в умовах загрози [68].

У контексті професійної діяльності резильєнтність розглядається як ключовий психологічний ресурс, що забезпечує стабільність продуктивності, збереження мотивації та запобігання емоційному вигоранню. Дослідження M. Ungar підкреслюють, що резильєнтність завжди є контекстуально зумовленою і не може бути адекватно проаналізована без урахування соціального, культурного та професійного середовища, у якому функціонує особистість. Особливої значущості цей підхід набуває в умовах воєнного конфлікту, де індивідуальні ресурси нерозривно пов'язані з доступністю зовнішньої підтримки, організаційних практик та колективних стратегій подолання [76].

У психології праці та організаційній психології резильєнтність розглядається як системний ресурс професійної ефективності. За даними досліджень, високий рівень резильєнтності позитивно корелює з когнітивною гнучкістю, здатністю до концентрації уваги, ефективним прийняттям рішень в умовах невизначеності та нижчим рівнем професійного вигорання. Зокрема, було встановлено, що резильєнтні фахівці демонструють кращу здатність до відновлення після помилок, швидше повертаються до робочого

контексту після стресових переривань і зберігають відчуття професійної самоцінності, навіть за умов хронічного навантаження. Враховуючи вищезазначене, у професійній діяльності фахівців ІТ-сфери в умовах воєнного часу резильєнтність виступає однією з найважливіших здатностей, яка допомагає підтримувати свою працездатність та психологічне благополуччя у кризових ситуаціях.

О. В. Креденцер розглядає резильєнтність як інтегративний ресурс особистості, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. На думку авторки, резильєнтність формується в процесі діяльності та може бути цілеспрямовано розвинена через освоєння навичок саморегуляції, рефлексії, ефективної взаємодії та смислотворення в кризових ситуаціях [15].

Особливе значення в межах цього підходу надається когнітивному компоненту резильєнтності, який включає здатність до реалістичної оцінки ситуації, толерантність до невизначеності та збереження виконавчих функцій у стані стресу. Для ІТ-фахівців, професійна діяльність яких базується на високому рівні когнітивної складності, саме цей компонент є критично важливим для підтримання продуктивності в умовах техностресу та воєнних загроз.

Емпіричні дослідження, проведені в українському ІТ-секторі у 2022–2025 рр., підтверджують, що рівень резильєнтності статистично значущо пов'язаний зі зниженням показників емоційного вигорання, тривожності та прокрастинації, а також із вищими показниками самодисципліни та професійної залученості. Зокрема, було виявлено, що ІТ-фахівці з високим рівнем резильєнтності демонструють здатність швидше відновлювати робочий ритм після повітряних тривог і блекаутів, рідше припускаються критичних помилок у коді та зберігають стабільні показники ефективності навіть за умов тривалого стресу.

Таким чином, резильєнтність у професійній діяльності ІТ-фахівців постає не як абстрактна психологічна категорія, а як конкретний

функціональний ресурс, що забезпечує підтримання когнітивної продуктивності, емоційної стабільності та професійної ефективності в умовах хронічного травматичного стресу. Саме в цьому аспекті вона набуває особливої наукової та практичної значущості для аналізу професійної діяльності ІТ-фахівців в умовах війни.

Слід зазначити, що особливу цінність має теоретична й емпірична модель, запропонована О. В. Креденцер, яка наголошує, що резильєнтність – це не вроджена риса й не «позитивне мислення», а набір конкретних навичок і ресурсів, які можуть бути свідомо сформовані та розвинені [16]. На нашу думку, саме таке трактування дозволило українському ІТ-ком'юніті за надзвичайно короткий термін (фактично за два-три роки) перейти від хаотичних індивідуальних спроб виживання до системної, багатшарової культури стійкості.

За словами О. В. Креденцер та Т. Г. Андрющенко, в період 2022–2025 рр. в українському ІТ-секторі сформувалася унікальна чотирирівнева модель резильєнтності, якої немає в жодній іншій країні та жодній іншій професійній спільноті світу [17]. Ми повністю поділяємо цю думку і вважаємо, що саме ця модель стала тим «невидимим каркасом», який утримує галузь навіть тоді, коли здавалося, що падіння неминуче.

Сутність цієї чотирирівневої моделі можна коротко описати так:

1. *Індивідуальний рівень* — це «перша лінія оборони» мозку й тіла окремої людини. Сюди входять швидкі техніки саморегуляції (дихання 4-7-8, grounding, «правило 5 хвилин»), мікро медитації між тасками, свідоме планування «військових спринтів» і створення особистих «тривожних плейлистів». На нашу думку, саме на цьому рівні українські ІТ-фахівці досягли неймовірної майстерності: середній час повернення до робочого контексту після тривоги скоротився з 38–40 хвилин у 2022 році до 6–9 хвилин у 2025-му. Один з розробників з Дніпра зазначає: «Я вчився дихати 4-7-8, коли сирена. Зараз можу повернутися до коду за 7 хвилин замість 40» [17].

2. *Командний рівень* – це «горизонтальна павутина довіри». Червона картка на стендапі, чат «Тривога? Пиши сюди», спільні ігри під час довгих тривог, неформальні «ресурсні п'ятниці» – усе це виникло знизу, без наказів зверху. Ми вважаємо, що саме командний рівень став ключовим «амортизатором» у 2022–2023 рр., коли корпоративні програми ще не встигли розгорнутися.

3. *Організаційний рівень* – це вже системні рішення компаній: закупівля тисяч Starlink і генераторів, політика «право на офлайн під час тривоги», оплачувана година ментального здоров'я щоп'ятниці, безкоштовні психологи 24/7. Автор наголошує, що компанії, які інвестували в цей рівень найшвидше (Genesis, SoftServe, EPAM, GlobalLogic, MacPaw), отримали найнижчу плинність і найвищу продуктивність у 2024–2025 рр.

4. *Галузевий і національний рівень* – це феномен, коли окремі компанії та волонтери об'єдналися в єдину мережу. Платформа «Твій психолог 24/7 для IT», спільне фінансування Lviv IT Cluster і 42 компаній, проєкти «IT Gets Better», «Психологічна варта IT» — за три роки надали понад 42 тисячі безкоштовних сесій. На нашу думку, саме цей рівень робить український кейс унікальним: резильєнтність перестала бути приватною справою окремої людини чи компанії й стала спільною справою всієї галузі [17].

Отже, ми вважаємо, що чотирирівнева модель Креденцер–Андрющенко – це не просто теоретична схема, а точна карта того, як українське IT-ком'юніті буквально вибудувало нову психологічну інфраструктуру посеред війни – знизу вгору, від окремої людини до всієї галузі. І саме ця модель пояснює, чому ми не впали, коли падати було б найлогічніше.

Резильєнтність українських IT-фахівців уже давно перестала бути просто адаптаційним механізмом, вона стала реальним економічним і стратегічним ресурсом країни.

Ми вважаємо, що цифри, отримані В. М. Тертишником та О. В. Лагутіною, вражають не самі по собі, а тим контекстом, у якому вони були зафіксовані: зниження плинності кадрів на 34 % і зростання продуктивності

команд на 27–31 % відбулося не в мирний час і не в стабільній економіці, а під час наймасштабнішої війни в Європі за останні 80 років, коли частина команд фізично втратила домівки, колег і близьких [36; 69].

На нашу думку, саме тут криється головний висновок: коли держава воює за виживання, а економіка втрачає цілі регіони й інфраструктуру, системний розвиток резильєнтності в галузі інформаційних технологій став не «nice-to-have» і навіть не «HR-фішкою», а прямим інструментом національної безпеки. Кожна збережена команда, кожен відсоток продуктивності – це мільйони доларів валютної виручки, які йдуть на дрони, на медицину, на ЗСУ.

Отже, український сектор інформаційних технологій довів на практиці те, що раніше існувало лише в теорії: резильєнтність має вимірюваний економічний ефект навіть у найекстремальніших умовах. І коли після війни світ шукатиме приклади, як зберігати високотехнологічні галузі в умовах тривалої кризи, він дивитиметься саме на нас – на тих, хто писав код під час блекаутів і релізів продукти світового рівня, коли над головами свистіли ракети.

Це вже не просто психологія. Це нова сторінка економічної історії України, написана стійкістю звичайних розробників, тестувальників і їхніх команд.

1.3. Психологічні чинники резильєнтності особистості та фактори, які впливають на резильєнтність ІТ-фахівців в умовах воєнного часу

Повномасштабна війна створила для фахівців сфери інформаційних технологій абсолютно новий психологічний ландшафт, який неможливо порівняти з жодним попереднім досвідом. Якщо раніше віддалена робота була синонімом свободи, автономії та структурованого робочого простору, то

сьогодні вона стала способом виживання – гнучким форматом, що дозволяє працювати в умовах блекаутів, переміщень, тривоги і постійної небезпеки.

Резильєнтність спеціаліста сфери інформаційних технологій у 2025 році – це вже не просто внутрішній ресурс чи “набір навичок психологічної стійкості”, а динамічний процес адаптації до реальності, в якій технічні завдання виконуються на тлі сирен, а успішний реліз може збігатися з новинами про черговий обстріл міста.

За словами Т. М. Титаренко, у ситуації колективної травми резильєнтність перестає бути лише індивідуальною характеристикою й набуває суспільного значення, стаючи ресурсом виживання цілої нації. Ми вважаємо, що саме для IT-сектору це твердження має особливу вагу: за даними Lviv IT Cluster та IT Ukraine Association (2025), 302–310 тис. фахівців продовжують працювати в Україні попри постійні обстріли, блекаути й релокацію, забезпечуючи 8–10 % ВВП і критичні цифрові цифрові сервіси для оборони країни [65; 70].

Схожі чинники та механізми фіксуються в ізраїльських IT-компаніях після 7 жовтня 2023 року (Eisenstadt & Levy, 2025), у вірменських розробників після 2020-го та в кіберпідрозділах НАТО під час гібридних загроз. Проте на нашу думку, український контекст залишається унікальним через тривалість повномасштабного вторгнення, поєднання енергетичної війни, масової внутрішньої та зовнішньої релокації й постійної загрози життю цивільного населення. Саме тому рівень хронічного стресу, сенсорної депривації та ціннісно-смыслових криз в українському IT-секторі значно перевищує аналогічні показники в інших країнах, що переживають локальні чи гібридні конфлікти.

Важливим при вивченні психологічних особливостей резильєнтності IT-фахівців є розуміння психологічних чинників, які сприяють формуванню або знижують резильєнтність, а також механізмів, що допомагають зберігати працездатність і психічне здоров'я, навіть у нестабільному середовищі.

Серед важливих психологічних факторів, що лежать в основі резильєнтності, О. Л. Мерзлякова виділяє наступні: наявність життєвої мети та відчуття сенсу життя, позитивне емоційне налаштування, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні й ефективні стратегії подолання стресу, персональна самоефективність, наявність соціальної підтримки та здатність звертатися за допомогою, когнітивна гнучкість і висока духовність. На думку авторки, розвиток резильєнтності на індивідуальному рівні можливий через роботу над самосвідомістю, емоційним інтелектом, навичками взаємодії з іншими, управлінням емоціями, а також через розвиток оптимізму й позитивного мислення [24].

О.М. Коkun та Т.І. Мельничук зазначають, що 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. При цьому, 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. О.М. Коkun та Т.І. Мельничук також вказують, що закордонними фахівцями виділяються такі ключові чинники резильєнтності: 1) турботливі стосунки всередині та поза сім'єю, які створюють любов і довіру; 2) здатність складати реалістичні плани та реалізовувати їх; 3) впевненість у собі; 4) комунікативні навички та навички вирішення проблем; 5) здатність керувати емоціями. Серед істотних супутніх аспектів для успішного резилієнсу виділяють: 1) ефективне планування часу; 2) схильність до оптимізму; 3) вміння розслабитися; 4) розуміння своїх емоцій; 5) самоконтроль і позитивний настрій; 5) регулярні прогулянки на природі. Зазначені автори також конкретизують такі чинники резильєнтності індивідуального рівня: 1) 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; 2) 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; 3) 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; 4) 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; 5) контроль поведінки – процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення); 6) Фізична підготовка – фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах; 7) альтруїзм – безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди [14].

Г. Радчук, В. Олексюк та А. Несух зазначають, що важливими механізмами формування індивідуальної резильєнтності є: 1) розвиток навичок емоційної регуляції; 2) розвиток та урізноманітнення ефективних стратегій подолання стресу; 3) підвищення усвідомленості та осмисленості життя; 4) соціальна взаємодтримка, яка є психологічною опорою, джерелом мотивації для досягнення нових цілей у житті [35].

Крім того, можна виділити чинники, які негативно впливають на резильєнтність особистості, в тому числі і фахівців в сфері інформаційних технологій під час війни. Серед таких чинників найважливішими є наступні.

Соціальна ізоляція та дефіцит живого міжособистісного контакту.
За словами Van Zoopen та А. М. Гірняка, перехід на повністю

дистанційний/гібридний формат різко зменшив кількість невербальних сигналів і випадкових соціальних взаємодій, які раніше виступали природними буферами стресу [6; 77]. Парадоксально, але в команді, де всі щодня говорять у Zoom, люди можуть почуватися самотнішими, ніж будь-коли. Це як «життя без свідків», коли працюєш, спиш і переживаєш складні емоції у межах одного простору, де ніхто не бачить твоєї втоми, не зчитує невербальних сигналів і не може дати елементарної підтримки. Ми вважаємо, що в умовах війни втрата «міжособистісного тепла» стала одним із найпотужніших факторів зниження резильєнтності. В умовах війни це посилюється кількаразово: люди не просто працюють віддалено – вони ізольовані від емоційної присутності інших. При цьому, психологічний механізм зниження резильєнтності проявляється в тому, що соціальна ізоляція підсилює тривогу, знижує рівень дофаміну та окситоцину, посилює відчуття нестабільності. Працівники сфери ІТ починають працювати більше, ніж потрібно, щоб “залишатися зайнятими” й не відчувати порожнечі – це відома форма копінгу [18].

Монотонність робочого простору та сенсорна депривація. Під час війни багато ІТ-фахівців працюють у тимчасових умовах: на кухні в батьків, у коридорі під час тривоги, у підвалі, у хостелі після переїзду. Саме тому монотонність і сенсорна бідність простору часто стає непомітним, але дуже сильним фактором виснаження. Huang & Chen та О.В. Мірошніченко доводять, що тривале перебування в одному фізичному просторі знижує когнітивну гнучкість і креативність на 18–27 % [26; 63]. На нашу думку, у воєнний період цей ефект посилюється неможливістю змінити локацію через комендантську годину та блекауті.

Хронічний стрес та гіперпильність. Хронічна гіперпильність – один з наймасштабніших і найглибших психологічних наслідків війни. Навіть якщо людина “просто працює”, її нервова система перебуває в стані постійної готовності реагувати на загрозу. Так, Т. Green та С. Б. Кузікова зафіксували найвищий у Європі рівень робочого стресу серед українських ІТ-фахівців –

7,9–8,4 бали із 10-ти [18; 60]. Ми вважаємо, що ключова особливість цього стресу – його кумулятивний і непередбачуваний характер (дедлайни + раптові відключення світла + повітряні тривоги). Психологічний механізм: мозок у стані небезпеки працює в режимі «виживання», а не «розвитку». Тому навіть прості завдання можуть здаватися складнішими, ніж у мирний час.

Синдром самозванця та тиск постійного навчання. У воєнний час синдром самозванця у ІТ-фахівців набуває нового забарвлення: люди одночасно відчують провину за продуктивність, недостатній розвиток, за «недостатню користь країні», за неможливість працювати повною силою. Психологічний механізм: внутрішній критик стає гучнішим у нестабільності, а мозок намагається компенсувати відчуття безпорадності підвищеними вимогами до себе. За словами С. Б. Кузікової, страх «відстати від технологій» поєднується зі страхом втратити проєкт через війну, створюючи подвійний тиск на самооцінку [18].

Конкуренція, що руйнує довіру. Під час війни конкуренція стає токсичнішою, бо накладається на страх втрати роботи. Дехто відчуває, що виживання залежить від результатів, а не від команди. D. Dechawatanapaisal зазначає, що в кризових умовах конкуренція за проєкти різко знижує командну згуртованість [51]. Ми вважаємо, що саме страх втратити дохід змушує людей «притримувати» знання й емоції. Психологічний механізм: коли немає ясності, вмикається катастрофізація – мозок добудовує найгірший сценарій.

Ціннісно-смілова криза. Війна загострює питання сенсу. Розробники часто говорять: «Я роблю продукт, але він не рятує життя». «Чи достатньо я роблю для країни?» «Чому я працюю в Zoom, коли інші на фронті?». Смілова криза знижує мотивацію, змінює уявлення про кар'єру та спонукає переосмислювати особисті й професійні цінності.

Т. М. Титаренко та В. І. Москалець зазначають, що в 2022 – на початку 2023 р. до 60 % ІТ-фахівців переживали гостру кризу сенсу («навіщо весь цей

код, коли гине країна?») [27; 37]. На нашу думку, саме переосмислення власної ролі («робота як внесок у цифровий фронт») стало найпотужнішим позитивним чинником резильєнтності другого–четвертого року війни.

Порушення сну та фізіологічне виснаження. Consiglio та О. В. Бондаренко О.В. зі співавторами доводять, що систематичні нічні тривоги й робота при свічках знижують здатність до емоційної саморегуляції на 35–45 % [4; 55]. Ми вважаємо цей чинник критично недооціненим. Психологічний механізм: хронічний недосип знижує здатність до саморегуляції, викликає імпульсивність, емоційну нестабільність і зниження продуктивності.

Інформаційне перевантаження. У війні інформація стала не просто потоком – вона стала фоном, який не вимикається. Grant et al. показують, що одночасне відстеження новин, тривожних каналів і робочих чатів призводить до когнітивного виснаження навіть без прямого травматичного досвіду [59].

За словами Т. М. Титаренко та Г. П. Лазоса, резильєнтність українських ІТ-фахівців у воєнний час підтримується й активно розвивається одночасно на чотирьох рівнях, які постійно взаємодіють і підсилюють один одного [22; 38]. Ми вважаємо, що саме ця чотирирівнева модель пояснює, чому українське ІТ не просто вижило, а й стало світовим прикладом стійкості.

Внутрішній рівень – відновлення суб'єктності та психологічної гнучкості. На нашу думку, саме внутрішній рівень є фундаментом усієї системи. Коли зовнішній світ руйнується, єдиним острівцем контролю залишається власна психіка. За словами С. Б. Кузікової, когнітивна гнучкість і здатність до швидкого переосмислення сенсу стають ключовими внутрішніми ресурсами в умовах колективної травми [19].

Інтерв'ю 2024–2025 рр. показують, що більшість фахівців пройшли шлях від «я просто коджу, а інші на фронті» до «мій код – це теж внесок у перемогу». Саме цей зсув став найпотужнішим внутрішнім механізмом резильєнтності. Ми вважаємо, що формування та підтримання резильєнтності відбувається завдяки взаємодії внутрішніх, командних, організаційних та колективних чинників, які взаємно підсилюють один одного.

Отже, внутрішні механізми дозволяють фахівцю навіть у найтемніші ночі тривоги зберігати відчуття «я все ще можу щось контролювати».

Командний рівень – «людяність у чаті» як нова норма психологічної безпеки. За словами А. М. Гірняка та Van Zoonen, саме мікровзаємодії в команді є найшвидшим способом відновлення рівня окситоцину й дофаміну [6; 77]. Ми вважаємо, що українські ІТ-команди за три роки війни створили унікальну культуру тепла на відстані, якої не було навіть до 2022 року.

Отже, командний рівень перетворив Slack і Teams із робочих інструментів на простір, де людина знову відчуває себе частиною «свого племені».

Організаційний рівень – культура турботи замість культури героїзму. За словами Н. В. Шевченко та сучасних звітів ІТ Ukraine Association, компанії, які швидко перейшли від декларацій до конкретних дій, показали найнижчі показники плинності кадрів (менше 6 % за 2024 рік) [41; 64].

Саме організаційний рівень став «великим проривом» українського ІТ у 2023–2025 рр. Організаційний рівень показав: турбота про співробітника – це не «соціальний пакет», а пряма інвестиція в стабільність бізнесу.

Колективний (суспільний) рівень – «ми разом» як національний код резильєнтності. За словами Т. М. Титаренко та У. Пискевської, коли індивідуальні й командні ресурси виснажуються, вмикається найглибший і найпотужніший механізм – відчуття причетності до непереможної спільноти [38].

Ми вважаємо, що саме цей рівень пояснює, чому прогнози Світового банку та McKinsey про падіння українського ІТ на 40–50 % у 2022–2023 рр. не справилися.

Отже, колективний рівень є тим невидимим, але найміцнішим буфером, який утримує людину, коли всі інші ресурси вже на нулі.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз літератури показав, що резильєнтність – це динамічний процес досягнення та підтримки позитивної психологічної, соціальної та професійної адаптації в умовах значного або хронічного стресу, що виникає завдяки взаємодії індивідуальних ресурсів та можливостей соціального, організаційного й культурного середовища надавати необхідні ресурси в потрібний час і в прийнятній для людини формі. У психології резильєнтність розуміється як риса чи здатність особистості, як процес копіngu та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Резильєнтність також розглядається вченими як психологічний ресурс особистості, що дозволяє долати стрес та сприяє адаптації до нових обставин життя після травмуючої ситуації. Вона забезпечує повноцінне функціонування особистості і обумовлена регулятивними, когнітивними, емоційними та соціально-поведінковими здатностями.

Встановлено, що основними компонентами резильєнтності є: 1) когнітивний (гнучкість мислення, реалістична оцінка ситуації, толерантність до невизначеності); 2) емоційний (регуляція емоцій, емоційна стійкість); 3) поведінковий (активні копіng-стратегії, саморегуляція); 4) соціальний (соціальна підтримка, взаємодопомога); 5) мотиваційно-ціннісний (сєнс життя, оптимізм, самооцінка).

З'ясовано, що психологічні особливості професійної діяльності фахівців сфери інформаційних технологій пов'язані з високим рівнем когнітивного навантаження, багатозадачністю, постійною невизначеністю технологічного ландшафту, інформаційним перевантаженням та техностресом (техно-перевантаження, техно-вторгнення, техно-складність, техно-невпевненість, техно-невизначеність), що навіть у мирний час сприяє розвитку емоційного вигорання. Під час повномасштабної війни українські ІТ-фахівці зіткнулися з додатковими психологічними викликами: хронічним травматичним стресом через загрозу життю, перериваннями робочого процесу (повітряні тривоги, блекаути), втратою концентрації та відновленням виконавчих функцій, гіперпильністю, відчуттям провини та ізоляції,

розмиттям меж між роботою та особистим життям, а також посиленням синдрому самозванця на тлі порівняння з фронтом.

Резильєнтність як особистісна здатність відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності ІТ-фахівців, дозволяючи зберігати когнітивну продуктивність, швидко відновлюватися після стресових переривань, регулювати емоційні стани та підтримувати мотивацію в умовах гібридного (техно-воєнного) стресу.

Резильєнтність українських працівників ІТ-сфери в умовах повномасштабної війни є унікальним феноменом, що поєднує індивідуальні, командні, організаційні та галузеві рівні стійкості. Вона проявляється в колективно-розподіленій системі взаємодопомоги, горизонтальних ініціативах підтримки та швидкій адаптації до екстремальних умов. Особливо показовим є гендерний вимір: жінки в сфері ІТ, зазнаючи потрійного навантаження (професійного, сімейно-доглядового та травматичного), демонструють вищу емоційну та соціальну резильєнтність, стаючи ініціаторками груп підтримки та ключовим елементом стабільності галузі.

Визначено основні психологічні чинники, що лежать в основі резильєнтності, такі як: емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, позитивне емоційне налаштування, життєстійкість, висока адекватна самооцінка, активні й ефективні стратегії подолання стресу, наявність життєвої мети та сенсотворення, оптимізм та самоефективність, наявність соціальної підтримки і висока духовність. Крім того, слід враховувати фактори, які негативно впливають на резильєнтність ІТ-фахівців в умовах воєнного часу, серед яких найбільш важливими є: хронічний травматичний стрес, монотонність робочого простору та сенсорна депривація, соціальна ізоляція та дефіцит живого міжособистісного контакту, розмиття меж роботи/життя, гіперпильність і тривога, емоційне виснаження, невизначеність (технологічна та екзистенційна) та втрата ресурсів (енергія, час на відновлення).

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що резильєнтність є інтегративним ресурсом, який у воєнних умовах набуває особливого значення для збереження професійної ефективності та психологічного благополуччя українських ІТ-фахівців.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилось нами з метою вивчення психологічних особливостей резильєнтності ІТ-фахівців в умовах повномасштабної війни в Україні. Воно спрямоване на виявлення особливостей резильєнтності, професійної життєстійкості, рівня самоефективності та особливостей копінг-стратегій у фахівців ІТ-сфери, які здійснюють професійну діяльність в умовах воєнного стану.

Дослідження передбачало використання стандартизованих психодіагностичних методик і подальшу математико-статистичну обробку отриманих даних.

Емпіричне дослідження проводилось з грудня 2025 року по січень 2026 року та складалось з трьох етапів.

На підготовчому етапі було здійснено аналіз науково-методичної літератури з метою адекватного підбору методичного інструментарію, розроблено протоколи дослідження, оформлення бланків опитувальників у Гугл формі, а також відбувалось формування досліджуваної вибірки. Формування вибірки здійснювалось за принципом зручної вибірки (convenience sampling) з використанням елементів методу «снігової кулі» (snowball sampling), що є типовим для психологічних досліджень, проведених в умовах кризових і воєнних обмежень доступу до респондентів.

На діагностичному етапі була здійснена його організація та збір емпіричних даних в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Опитування було конфіденційним, у запропонованій нами анкеті

респондентам треба було лише заповнити дані соціально-демографічного характеру (стать, вік, професія, стаж роботи в ІТ-сфері та організація, у якій працює респондент). Надалі респондентам було запропоновано 4 стандартизовані психодіагностичні методики для оцінки резильєнтності та пов'язаних із нею психологічних показників.

Посилання на Google-форму надсилалося учасникам дослідження в особисті повідомлення через месенджери Telegram, Instagram та Viber. Участь у дослідженні була добровільною та анонімною, матеріальна винагорода за участь не передбачалася. Респонденти самостійно заповнювали Гугл форму у зручний для них час, без обмежень щодо тривалості проходження опитування.

На аналітичному етапі дослідження була здійснена математико-статистична обробка, аналіз та якісна інтерпретація отриманих даних, на основі чого було зроблено відповідні висновки.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь 40 ІТ-фахівців, які здійснюють професійну діяльність в Україні в умовах воєнного стану. До вибірки увійшли як жінки (23 особи), так і чоловіки (17 осіб), з незначною перевагою жінок, що відповідає реальній структурі представленої вибірки. Вік респондентів коливався від 22 до 51 років, що дозволило охопити як молодих спеціалістів, так і працівників зі сформованим професійним досвідом. Стаж професійної діяльності респондентів в ІТ-сфері варіювався від 0,5 до 15 років, що забезпечило різноманітність рівнів професійної адаптації та досвіду роботи в умовах підвищеного стресового навантаження. Учасники дослідження обіймали різні посади, характерні для сучасної ІТ-галузі, зокрема Frontend Developer, QA Engineer (Junior/Senior), Project Manager, Product Manager, Customer Support, Tester, Content Editor та інші. Респонденти працюють як в українських, так і в міжнародних ІТ-компаніях, серед яких EPAM, DataArt, ELEKS, AUTODOC, Laba Group, Ralabs та інші.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс валідизованих україномовних психодіагностичних методик, які дозволили

здійснити багатовимірну оцінку резильєнтності ІТ-працівників та чинників, які пов'язані з нею.

Україномовна версія шкали резильєнтності (CD-RISC-10) в адаптації Н. В. Школіної, І. І. Шаповал, І. В. Орлової, І. О. Кедик та М. А. Станіславчук [42] була застосована нами для оцінки загального рівня психологічної резильєнтності – здатності особистості адаптуватися до стресових і кризових умов, зберігати психологічну гнучкість та відновлюватися після труднощів. Ця методика є скороченою версією оригінальної шкали Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), розробленої К. Коннором та Дж. Девідсоном у 2003 році. Оригінальна шкала складається з 25 пунктів, але 10-пунктова версія (CD-RISC-10) є унідименсіональною, тобто вимірює резильєнтність як єдиний конструкт, без поділу на субшкали. Кожен пункт оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою Лікерта: 0 – «зовсім не вірно», 1 – «рідко вірно», 2 – «іноді вірно», 3 – «часто вірно», 4 – «майже завжди вірно» [42].

Методика фокусується на оцінці здатності особистості адаптуватися до стресових та кризових умов, зберігати психологічну гнучкість, витримувати труднощі та відновлюватися після них. Вона базується на концепції резильєнтності як динамічного процесу, що включає фактори, такі як адаптивність, витривалість та позитивне мислення. CD-RISC-10 демонструє високу надійність (коефіцієнт альфа Кронбаха зазвичай перевищує 0.85) та валідність, підтверджену в численних дослідженнях на клінічних і неклінічних вибірках. Обробка результатів здійснювалася відповідно до авторських рекомендацій [42].

Нормативні показники, для оцінки рівня сформованості резильєнтності за цією методикою, ми розраховали шляхом математико-статистичної обробки результатів досліджуваних ІТ-фахівців у кількості 40 осіб. Ми підраховали середнє арифметичне в групі досліджуваних та стандартне відхилення: $27,43 \pm 6,38$.

В результаті ми отримали наступні норми оцінки резильєнтності для нашої вибірки:

- 0 – 20 балів – низький рівень резильєнтності;
- 21 – 34 бали – середній рівень резильєнтності;
- 35 – 40 балів – високий рівень резильєнтності.

Інтерпретація результатів за цією методикою дозволяє оцінити загальну здатність до адаптації та відновлення в умовах хронічного стресу, зокрема воєнного стану. Вона широко застосовується в психологічній практиці для оцінки резильєнтності в клінічних і неклінічних вибірках, моніторингу ефективності психологічних інтервенцій та профілактики посттравматичних розладів.

З метою дослідження професійного аспекту резильєнтності застосовувався *опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокуна*, який спрямований на оцінку індивідуальних психологічних ресурсів працівника, які забезпечують збереження професійної ефективності, мотивації до діяльності та емоційної рівноваги в умовах тривалого професійного стресу, невизначеності та змін. Вона дозволяє оцінити здатність працівника підтримувати ефективність, мотивацію та психологічну стійкість в умовах професійного стресу [13].

Опитувальник є оригінальною українською психодіагностичною розробкою, створеною на основі класичної концепції життєстійкості (*hardiness*), запропонованої С. Мадді, та адаптованою до специфіки професійної діяльності сучасних працівників. На відміну від загальних підходів до вивчення життєстійкості, методика О. М. Кокуна акцентує увагу саме на професійних чинниках стійкості, що є особливо важливим у контексті дослідження ІТ-фахівців, діяльність яких характеризується високими когнітивними навантаженнями, дедлайнами, інформаційною перевантаженістю та нестабільністю зовнішнього середовища [13].

Опитувальник складається з 24 тверджень, які стосуються суб'єктивного переживання професійної діяльності, ставлення до труднощів,

рівня залученості в роботу, відчуття контролю над професійними подіями та готовності сприймати зміни як можливості для розвитку.

При проведенні дослідження за цією методикою респонденти оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою Лайкерта від 0 («ні») до 4 («так»), що дозволило кількісно оцінити вираженість відповідних психологічних характеристик [13].

Методика характеризується високими психометричними показниками: коефіцієнти внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) для окремих субшкал коливаються в межах 0,80–0,90, що свідчить про її надійність і валідність. Опитувальник широко застосовується в сучасних психологічних дослідженнях для діагностики професійної адаптації, оцінки рівня стресостійкості, а також для розробки та оцінювання ефективності програм профілактики професійного вигорання.

Теоретичною основою опитувальника є три базові складові життєстійкості:

- *професійна залученість* (commitment) – відображає ступінь емоційної та когнітивної залученості працівника в професійну діяльність, відчуття значущості своєї роботи та зацікавленості в її результатах;
- *професійний контроль* (control) – характеризує переконаність особистості у власній здатності впливати на перебіг професійних подій, приймати рішення та нести за них відповідальність;
- *професійне прийняття ризику* (challenge) – відображує готовність сприймати труднощі, зміни та невизначеність як нормальну і потенційно корисну складову професійного розвитку.

Окрім базових складових, опитувальник дозволяє оцінити розширену систему компонентів професійної життєстійкості, що забезпечує більш глибокий аналіз психологічного функціонування працівника в професійному середовищі. Зокрема, методика дає змогу визначити також емоційний, мотиваційний, соціальний та професійний компоненти професійної життєстійкості. *Емоційний компонент* відображає здатність працівника

регулювати власні емоційні стани, зберігати емоційну стабільність та запобігати накопиченню негативних переживань у процесі професійної діяльності. *Мотиваційний компонент* характеризує рівень внутрішньої мотивації, прагнення до професійного зростання та досягнення значущих результатів. *Соціальний компонент* пов'язаний зі здатністю ефективно взаємодіяти з колегами, отримувати та надавати соціальну підтримку в професійному середовищі. *Професійний компонент* відображає інтеграцію професійних знань, навичок та психологічної готовності до виконання професійних ролей.

Обробка результатів цього опитувальника здійснювалась шляхом підсумовування балів за відповідними пунктами з подальшою інтерпретацією відповідно до нормативних значень, розрахованих для вибірки ІТ-фахівців (табл. 2.1). Отримані показники дозволяють диференціювати низький, середній та високий рівні розвитку кожної складової професійної життєстійкості.

Таблиця 2.1

Норми для оцінки рівня професійної життєстійкості та її показників за опитувальником О. М. Кокуна, розраховані для вибірки ІТ-фахівців

Складові професійної життєстійкості	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	<i>Бали</i>		
Професійна залученість	15 і менше	16 - 25	26 і більше
Професійний контроль	15 і менше	16 - 26	27 і більше
Професійне прийняття ризику	16 і менше	17 - 24	25 і більше
Емоційний компонент	12 і менше	13 - 18	19 і більше
Мотиваційний компонент	11 і менше	12 - 20	21 і більше
Соціальний компонент	9 і менше	10 - 19	20 і більше
Професійний компонент	11 і менше	12 - 18	19 і більше
Загальний рівень професійної життєстійкості	50 і менше	51 - 72	73 і більше

Інтерпретація результатів базується на припущенні, що високий загальний рівень професійної життєстійкості у поєднанні з високими показниками залученості, контролю та прийняття ризику є найбільш адаптивним та сприяє збереженню професійної ефективності, профілактиці емоційного вигорання та підтримці психологічного благополуччя працівника.

З метою оцінки особистісного ресурсу, що забезпечує успішну адаптацію до складних життєвих і професійних умов, у нашому дослідженні було використано також *шкалу загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE), розроблену Р. Шварцером та М. Єрусалемом (1995) в україномовній адаптації І. Галецької*. Дана методика широко застосовується у психологічних дослідженнях як надійний інструмент для вимірювання узагальненої впевненості особистості у власній здатності ефективно діяти в ситуаціях труднощів, невизначеності та підвищеного стресу [5].

Теоретичною основою цієї шкали є соціально-когнітивна теорія А. Бандури, відповідно до якої самоефективність розглядається як ключовий регулятор поведінки, мотивації та емоційних реакцій особистості. Згідно з цією теорією, рівень самоефективності визначає, які цілі людина обирає, скільки зусиль вона готова докладати для їх досягнення, наскільки наполегливо долає перешкоди та як інтерпретує власні невдачі й успіхи.

У контексті професійної діяльності загальна самоефективність виступає важливим психологічним ресурсом резильєнтності, оскільки вона сприяє конструктивному подоланню стресових ситуацій, підтриманню внутрішньої мотивації та збереженню психологічного благополуччя. Особи з високим рівнем самоефективності, як правило, демонструють вищу адаптивність, кращу саморегуляцію та меншу схильність до емоційного вигорання.

Шкала GSE складається з 10 тверджень, які відображають типові когнітивні та мотиваційні установки особистості щодо власної здатності долати перешкоди, знаходити рішення в складних ситуаціях і досягати

поставлених цілей. Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою Лайкерта, де 1 – «зовсім не вірно», 2 – «ледве вірно», 3 – «помірно вірно», 4 – «повністю вірно».

Загальний показник загальної самооефективності обчислюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами шкали. Отримані результати дозволяють диференціювати рівень розвитку самооефективності за такими інтервальними значеннями:

- 10–24 бали – низький рівень загальної самооефективності,
- 25–29 балів – середній рівень загальної самооефективності,
- 30–40 балів – високий рівень загальної самооефективності [5].

Високі показники за шкалою GSE свідчать про сформовану впевненість у власних можливостях, готовність брати на себе відповідальність, наполегливість у досягненні цілей та здатність ефективно справлятися з труднощами. Низький рівень загальної самооефективності, навпаки, може бути пов'язаний із сумнівами у власних силах, униканням складних завдань, підвищеною тривожністю та зниженням мотивації до діяльності.

Інтерпретація результатів за шкалою GSE дозволяє оцінити рівень оптимістичної впевненості респондентів у власній здатності справлятися з викликами. У межах даного дослідження показники загальної самооефективності розглядаються як один із ключових чинників, що опосередковує взаємозв'язок між професійним стресом та ефективністю подолання труднощів [5].

Шкала GSE характеризується високими психометричними показниками: коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) за даними численних міжнародних досліджень перевищує 0,80, що підтверджує її надійність і стабільність. Валідність методики підтверджена в кроскультурних дослідженнях, що дозволяє застосовувати її в різних соціокультурних та професійних контекстах. Завдяки цьому шкала широко використовується в психологічній практиці для оцінки ресурсів подолання стресу, моніторингу психологічного стану та розробки й оцінювання

ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня самоефективності [5].

Для визначення копінг-стратегій подолання стресу нами застосовувалася методика *Brief-COPE (Carver et al., 1997) в україномовній адаптації Т. Яблонської, О. Верніка та Г. Гайворонського*. Це скорочена версія оригінального COPE Inventory, розробленого Ч. Карвером, М. Шейєром та Дж. Вайнтраубом у 1989 році і широко використовується в сучасних психологічних дослідженнях для оцінки поведінкових та когнітивних способів подолання стресових ситуацій. Методика Brief-COPE дозволяє виявити індивідуальний профіль копінг-поведінки, визначивши переважні стратегії реагування на стресові ситуації досліджуваних від початку повномасштабної війни в Україні та ступінь їх адаптивності. У контексті професійної діяльності ІТ-фахівців аналіз копінг-стратегій має особливе значення, оскільки вибір способів подолання стресу безпосередньо впливає на рівень професійної ефективності, психологічного благополуччя та ризик розвитку емоційного вигорання.

Brief-COPE опитувальник складається з 28 тверджень об'єднаних у 14 субшкал, кожна з яких містить по два пункти. Твердження відображають різноманітні способи реагування на стресові події, включаючи як активні, так і пасивні, конструктивні та дезадаптивні форми копінгу. Оцінювання здійснюється за 4-бальною шкалою Лайкерта, де: 1 – «я не роблю цього зовсім», 2 – «я роблю це трохи», 3 – «я роблю це середньо», 4 – «я роблю це дуже часто» [43].

В україномовній адаптації результати методики групуються у три узагальнені типи копінг-стратегій, що дозволяє здійснювати системний аналіз адаптаційної поведінки особистості в умовах стресу:

- *Копінг, фокусований на проблемі*, який включає активні стратегії подолання стресу, спрямовані на зміну або контроль стресової ситуації. До цього типу належать такі способи реагування, як активні дії, планування, пошук інструментальної підтримки та використання конструктивних рішень.

- *Копінг, фокусований на емоціях*, що охоплює стратегії регуляції емоційних переживань, пов'язаних зі стресовою ситуацією. Він включає пошук емоційної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття ситуації та релігійні або духовні практики.

- *Унікаючий копінг*, який характеризується тенденцією до уникання або заперечення проблеми та може проявлятися у вигляді поведінкової відмови, заперечення, використання психоактивних речовин, відволікання або гумору як способу психологічного дистанціювання від стресора [43].

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за типами копінгу з подальшою інтерпретацією за нормами, розрахованими для вибірки ІТ-фахівців (табл. 2.2). Отримані показники дозволяють диференціювати низький, середній та високий рівні прояву кожного типу копінг-стратегій.

Таблиця 2.2

Норми для оцінки рівня прояву типів копінгу
за опитувальником С. Carver в україномовній адаптації Т. Яблонської, О.

Верника, Г.Гайворонського, розраховані для вибірки ІТ-фахівців

Типи копінгу	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	<i>Бали</i>		
Копінг, фокусований на проблемі	18 і менше	19 - 26	27 і більше
Копінг, фокусований на емоціях	27 і менше	28 - 36	37 і більше
Унікаючий копінг	13 і менше	14 - 20	21 і більше

Інтерпретація результатів ґрунтується на положенні про те, що копінг, фокусований на проблемі, є найбільш адаптивним типом реагування, оскільки сприяє активному подоланню труднощів та збереженню контролю над ситуацією. Копінг, фокусований на емоціях, може виконувати як адаптивну, так і компенсаторну функцію залежно від контексту та інтенсивності стресу, тоді як переважає унікаючого копінгу розглядається

як потенційний фактор психологічної дезадаптації та підвищеного ризику хронічного стресу й емоційного вигорання.

Методика Brief-COPE характеризується достатніми психометричними показниками: коефіцієнти внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) для окремих субшкал коливаються в межах 0,50–0,90, що відповідає вимогам до багатовимірних копінг-інструментів. Валідність методики підтверджена в численних дослідженнях, зокрема в умовах кризових і травматичних подій, що обґрунтовує її використання в межах даного дослідження [43].

Методи обробки результатів. Отримані емпіричні дані оброблялися за допомогою описової статистики з визначенням сумарних показників і рівнів прояву досліджуваних психологічних характеристик (низький, середній, високий). Результати кожної методики аналізувалися окремо, а також проводився кореляційний аналіз взаємозв'язків між всіма показниками за критерієм Пірсона у програмі IBM SPSS Statistics 19. Це дозволило комплексно оцінити резильєнтність ІТ-фахівців та пов'язані з нею адаптаційні ресурси в умовах війни.

Отримані результати піддавались подальшому кількісному і якісному аналізу та інтерпретації, що представлені у наступному підрозділі роботи.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу

На аналітичному етапі нашого емпіричного дослідження ми піддали математико-статистичній обробці отримані нами дані за всіма використаними нами діагностичними методиками, розрахувавши відсотковий розподіл досліджуваних ІТ-фахівців за різними рівнями прояву досліджуваних нами параметрів.

Аналіз результатів дослідження за україномовною версією шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 в адаптації Н.В. Школіної, І.І.

Шаповал, І.В. Орлової та ін. показав, що у ІТ-фахівців з нашої вибірки переважає середній рівень резильєнтності (у 77,5% осіб) (рис. 2.1), що вказує на наявність у більшості респондентів базового, але не максимального рівня психологічної стійкості до дії стресових чинників. Отриманий результат свідчить про те, що більшість опитаних ІТ-фахівців здатні відносно ефективно адаптуватися до стресових і кризових умов, зберігати працездатність та психологічну рівновагу, однак їхні ресурси стійкості не є повністю стабільними або вичерпно сформованими. Середній рівень резильєнтності вказує на наявність базових механізмів подолання труднощів, таких як здатність відновлюватися після стресу, підтримка контролю над емоційними реакціями та знаходження адаптивних способів реагування на складні життєві й професійні виклики, проте ці механізми можуть бути вразливими в умовах тривалого або хронічного стресу.

З огляду на специфіку воєнного часу, середній рівень резильєнтності можна інтерпретувати як адаптаційний компроміс між високими вимогами до професійної діяльності та постійним впливом зовнішніх стресорів. До таких стресорів належать безпекові загрози, зокрема загрози безпеці, невизначеності майбутнього, вимушена міграція, часті повітряні тривоги, інформаційного перевантаження та порушення звичних життєвих і професійних умов. У цьому контексті ІТ-фахівці демонструють достатній рівень психологічної стійкості для підтримання професійної діяльності, дотримання дедлайнів і виконання складних когнітивних завдань, однак тривале перебування в таких умовах може поступово виснажувати їхні адаптаційні ресурси.

У 12,5% досліджуваних був виявлений високий рівень резильєнтності (рис. 2.1), який свідчить про високий ступінь сформованості психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу в умовах тривалого стресу та кризових подій. Такі показники відображають здатність цих ІТ-фахівців не лише ефективно протистояти інтенсивним стресорам воєнного часу, а й зберігати

внутрішню цілісність, стабільність психоемоційного стану та конструктивну життєву позицію.

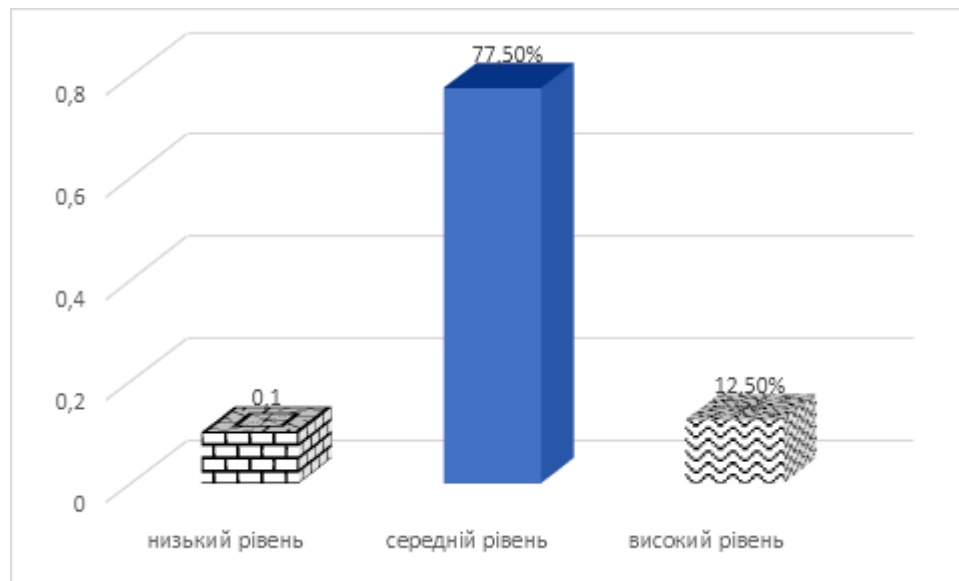


Рис. 2.1. Відсотковий розподіл досліджуваних ІТ-фахівців за рівнем сформованості резильєнтності

Високий рівень резильєнтності передбачає наявність розвинених механізмів емоційної саморегуляції, що дозволяє цим фахівцям контролювати негативні емоційні реакції, знижувати рівень тривоги та напруження, а також запобігати деструктивним формам реагування на стрес. Вони здатні швидко відновлювати психологічну рівновагу після пережитих стресових подій, що є ключовою характеристикою резильєнтної особистості. Крім того, для цих респондентів характерна когнітивна гнучкість, яка проявляється у здатності адекватно оцінювати складні та невизначені ситуації, змінювати стратегії поведінки залежно від обставин та знаходити альтернативні шляхи розв'язання професійних завдань. В умовах воєнного часу це дозволяє їм ефективно адаптуватися до змін у форматі роботи, порушення звичних робочих процесів, перебоїв зі зв'язком або загроз безпеці, не втрачаючи продуктивності та відповідальності за результати діяльності. Високі показники резильєнтності також пов'язані з наявністю

внутрішнього локусу контролю та оптимістичної життєвої установки. Такі ІТ-фахівці схильні сприймати себе як активних суб'єктів власного життя та професійної діяльності, здатних впливати на перебіг подій навіть у несприятливих умовах. Це сприяє підтриманню мотивації, професійної залученості та готовності брати на себе відповідальність у складних ситуаціях.

У професійному контексті високий рівень резильєнтності виконує буферну функцію, знижуючи ймовірність розвитку хронічного стресу, емоційного вигорання та психосоматичних проявів. Такі ІТ-фахівці демонструють вищу здатність до довготривалого збереження працездатності, ефективної взаємодії з командою та підтримання професійної ідентичності в умовах воєнної нестабільності.

Отже, для цієї частини вибірки резильєнтність виступає не лише адаптаційним ресурсом, а й важливим чинником психологічної безпеки та професійної стабільності. Водночас порівняно невелика частка ІТ-фахівців із високим рівнем резильєнтності підкреслює, що така психологічна стійкість формується не спонтанно, а потребує цілеспрямованого розвитку, зокрема через формування навичок саморегуляції, усвідомленого копінгу та підтримки психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

І лише у 10% ІТ-фахівців був низький рівень резильєнтності, який характеризує їх як психологічно більш уразливих до впливу стресових факторів воєнного часу та свідчить про недостатню сформованість адаптаційних ресурсів, обмежену здатність до ефективного відновлення після стресових подій та підвищену чутливість до емоційного й психічного навантаження. Низький рівень резильєнтності вказує на труднощі в емоційній саморегуляції, що може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній лабільності, напруженості, відчутті безпорадності або втрати контролю над ситуацією. Для цих ІТ-фахівців характерним є більш тривале збереження негативних емоційних переживань після стресових подій, що ускладнює процес їх психологічного відновлення та знижує загальний рівень

психологічного благополуччя. З когнітивної точки зору, знижена резильєнтність може супроводжуватися ригідністю мислення, труднощами у переоцінці ситуацій та схильністю до катастрофізації подій. В умовах воєнного часу це проявляється у фіксації на загрозах, невизначеності майбутнього, інформаційному перевантаженні та відчутті постійної небезпеки, що значно ускладнює прийняття зважених професійних рішень та адаптацію до змінних умов роботи. У поведінковому аспекті такі фахівці, як правило, частіше вдаються до малоефективних або уникаючих копінг-стратегій, що може включати уникання складних професійних завдань, зниження активності, прокрастинацію або емоційне відсторонення від роботи. Це, у свою чергу, негативно впливає на продуктивність діяльності, дотримання дедлайнів та якість виконання професійних обов'язків.

У професійній діяльності ІТ-фахівців з низьким рівнем резильєнтності в умовах воєнного часу можуть спостерігатися низка негативних наслідків. Зокрема, зростає ризик розвитку хронічного стресу та емоційного вигорання, що супроводжується відчуттям виснаження, зниженням професійної мотивації та втратою інтересу до роботи. Також можливе зниження концентрації уваги, когнітивної ефективності та швидкості обробки інформації, що є критично важливим для виконання складних технічних завдань у сфері інформаційних технологій. Крім того, знижена резильєнтність може негативно впливати на міжособистісну взаємодію в професійному середовищі. Підвищена емоційна напруженість і тривожність можуть ускладнювати командну роботу, провокувати конфлікти або соціальну ізоляцію, що ще більше знижує адаптаційний потенціал цих фахівців. У довгостроковій перспективі низький рівень резильєнтності в умовах воєнного часу може призводити до зниження концентрації уваги та когнітивної продуктивності, підвищений ризик розвитку емоційного вигорання та хронічного стресу, труднощі у взаємодії з колегами та зниження командної ефективності, професійної дезадаптації, зростання кількості помилок у роботі, зниження професійної відповідальності та, в окремих

випадках, до вимушеного виходу з професійної діяльності або зміни сфери зайнятості. Це підкреслює особливу вразливість цієї групи ІТ-фахівців та актуалізує необхідність їх своєчасного психологічного супроводу, розвитку навичок стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій.

Таким чином, результати за шкалою Коннора – Девідсона дозволяють зробити висновок, що резильєнтність ІТ-фахівців у воєнний період має помірний, нестійкий характер, поєднуючи в собі як адаптивні, так і потенційно вразливі аспекти. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу інших психологічних показників, зокрема професійної життєстійкості, самоефективності та копінг-стратегій, які можуть виступати як компенсаторні або підсилювальні ресурси резильєнтності.

Аналіз результатів дослідження за опитувальником *О.М. Кокуна* показав, що у вибірці ІТ-фахівців переважає середній рівень прояву основних складових професійної життєстійкості, що загалом свідчить про їхню достатню, проте не повністю стабільну психологічну адаптацію до професійної діяльності в умовах воєнного часу. Такий рівень життєстійкості вказує на здатність респондентів загалом справлятися з професійними вимогами, зберігати працездатність і виконувати робочі завдання навіть за умов підвищеного стресу, однак водночас демонструє наявність внутрішніх ресурсних обмежень. Середній рівень професійної життєстійкості може свідчити про те, що ІТ-фахівці володіють певними адаптаційними механізмами, зокрема здатністю до раціонального аналізу ситуації, відносної емоційної стабільності та використання набутих професійних навичок для подолання труднощів. Разом із тим, в умовах тривалого воєнного стресу, невизначеності майбутнього, загрози безпеці та порушення звичного життєвого укладу ці ресурси можуть поступово виснажуватися, що проявляється у зниженні відчуття контролю над професійною ситуацією та підвищеній вразливості до психоемоційного напруження. Отримані результати також можуть свідчити про те, що такі респонденти не завжди сприймають професійні труднощі як виклик або можливість для розвитку, а

радше як фактор додаткового навантаження. Це узгоджується з сучасними дослідженнями, які вказують на те, що за умов хронічного стресу навіть висококваліфіковані спеціалісти можуть демонструвати зниження мотивації, ослаблення залученості в професійну діяльність та поступове накопичення ознак емоційного виснаження.

Таким чином, домінування середнього рівня професійної життєстійкості у вибірці ІТ-фахівців свідчить про відносний баланс між їхніми наявними психологічними ресурсами та стресогенними чинниками професійної діяльності. Водночас такі результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки цих фахівців, розвитку у них навичок саморегуляції, підвищення усвідомленості власних ресурсів і формування більш стійких стратегій подолання професійного стресу в умовах воєнного часу.

Таблиця 2.3

Особливості прояву шкал професійної життєстійкості у досліджуваних ІТ-фахівців

Показники	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Рівень професійної залученості	6	15%	29	72,5%	5	12,5%
Рівень професійного контролю	6	15%	32	80%	2	5%
Рівень професійного прийняття ризику	6	15%	31	77,5%	3	7,5%

Як видно з даних таблиці 2.3, рівень професійної залученості у більшості досліджуваних (у 72,5% осіб) відповідає середньому рівню. Це свідчить про збереження у них інтересу до професійної діяльності, відчуття значущості своєї роботи, проте помірну емоційну залученість у професійні завдання. Водночас 15% ІТ-фахівців мають низький рівень професійної

залученості, що може проявлятися у формальному ставленні до роботи, зниженні емоційного включення та відчутті відчуженості від професійної ролі. Лише 12,5% респондентів демонструють високий рівень професійної залученості, що вказує на їхню глибоку ідентифікацію з професією та збереження професійної мотивації, навіть в умовах війни.

За шкалою *професійного контролю* у 80% досліджуваних він перебуває на середньому рівні. Це означає, що більшість ІТ-фахівців частково відчують здатність впливати на результати своєї професійної діяльності, однак не завжди сприймають себе як повністю автономних суб'єктів професійних рішень. Низький рівень професійного контролю, зафіксований у 15% респондентів, що може свідчити про їхнє відчуття безпорадності, залежності від зовнішніх обставин та зниження суб'єктивного контролю над професійними подіями, що особливо посилюється в умовах воєнної нестабільності. Високий рівень професійного контролю виявлено лише у 5% ІТ-фахівців, що підкреслює складність збереження відчуття повного контролю над професійним життям в умовах війни в сфері інформаційних технологій.

Щодо рівня *професійного прийняття ризику*, то у 77,5% досліджуваних він також відповідає середньому рівню, що вказує на їхню обережну готовність до змін, помірну відкритість до нових професійних викликів і здатність адаптуватися до нестабільних умов, не вдаючись до надмірного ризику. Водночас 15% ІТ-фахівців демонструють низький рівень прийняття ризику, що може проявлятися у схильності уникати змін, страху професійних втрат та прагненні зберігати мінімально стабільні умови роботи. Високий рівень цієї складової зафіксований лише у 7,5% респондентів, що свідчить про обмежену готовність до активного прийняття професійних викликів більшості ІТ-фахівців у кризових умовах.

У цілому, отримані результати свідчать про домінування адаптивної, проте ресурсно обмеженої моделі професійної життєстійкості ІТ-фахівців в умовах воєнного часу.

Аналіз компонентів професійної життєстійкості показав, що *емоційний компонент* у 75% ІТ-фахівців перебуває на середньому рівні (табл. 2.4). Це свідчить про відносно збережену здатність цих спеціалістів регулювати емоційні стани та утримувати емоційну рівновагу, однак із ризиком накопичення емоційного напруження в умовах тривалого стресу. Низький рівень цього компонента у 12,5% осіб може бути пов'язаний з емоційною виснаженістю та підвищеною чутливістю до стресових подій цих ІТ-фахівців, тоді як високий його рівень у 12,5% осіб вказує на добре сформовані у них навички емоційної саморегуляції.

Таблиця 2.4

Відсотковий розподіл досліджуваних ІТ-фахівців за рівнями прояву компонентів професійної життєстійкості

Компоненти професійної життєстійкості	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Емоційний компонент	5	12,5%	30	75%	5	12,5%
Мотиваційний компонент	4	10%	35	87,5%	1	2,5%
Соціальний компонент	3	7,5%	34	85%	3	7,5%
Професійний компонент	3	7,5%	32	80%	5	12,5%

Мотиваційний компонент професійної життєстійкості у більшості досліджуваних (у 87,5% осіб) має середній рівень прояву (табл. 2.4), що свідчить про збереження їхньої професійної мотивації, однак без чітко вираженого прагнення до професійного розвитку чи досягнення нових цілей. Помітна частина досліджуваних (10% осіб) мала низький рівень прояву зазначеного компонента, що свідчить про значне зниження їхньої професійної мотивації і відповідно професійної активності в умовах воєнного часу. І лише 2,5% ІТ-фахівців демонструють високий рівень мотиваційного компонента, що може бути наслідком зниження довгострокових професійних

планів в умовах невизначеності воєнного часу у більшості спеціалістів цієї сфери.

Соціальний компонент професійної життєстійкості у 85% респондентів перебуває на середньому рівні, що свідчить про відносно стабільну, але не максимально активну їхню взаємодію з професійним оточенням. Низький рівень цього компонента у 7,5% ІТ-фахівців може вказувати на їхню соціальну ізоляцію або труднощі в командній взаємодії, що є особливо актуальним для дистанційного формату роботи, а високий рівень цього компонента у 7,5% досліджуваних свідчить про добре розвинену у них здатність підтримувати контакти з колегами, керівництвом, клієнтами, а також ефективно взаємодіяти з ними, навіть в складних умовах воєнного часу.

Професійний компонент у більшості ІТ-фахівців (у 80% осіб) також має середній рівень прояву, що свідчить про збереження їхньої професійної компетентності та психологічної готовності до виконання професійних ролей, однак із ризиком зниження впевненості у власних професійних можливостях за умов тривалого стресу. Причому, у 12,5% досліджуваних цей компонент був розвинений на високому рівні. Проте, у 7,5% осіб професійний компонент був на низькому рівні, а отже в умовах воєнного часу у них спостерігається відчуття своєї професійної неспроможності, недостатньої психологічної готовності до виконання своїх професійних обов'язків.

Загальний рівень професійної життєстійкості у більшості ІТ-фахівців перебуває на середньому рівні (у 77,5% осіб) (рис. 2.2), що узгоджується з результатами аналізу окремих шкал і компонентів. Це свідчить про відносну професійну адаптованість досліджуваних в умовах воєнного часу, однак із наявністю потенційних вразливих зон, пов'язаних із емоційним виснаженням, зниженням мотивації та відчуття контролю.

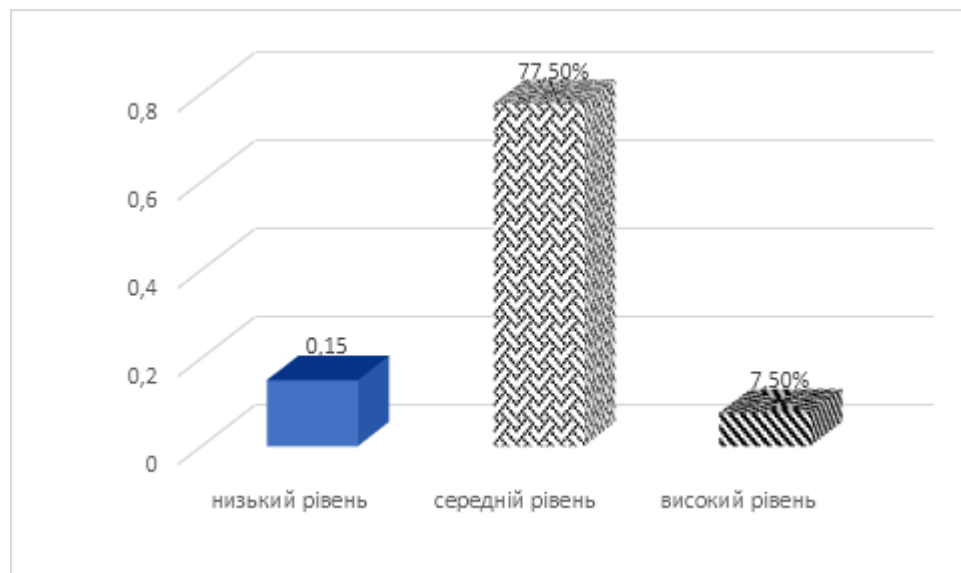


Рис. 2.2. Особливості прояву загального рівня професійної життєстійкості у ІТ-фахівців

Проте, у 15% ІТ-фахівців був низький рівень професійної життєстійкості (рис. 2.2), який свідчить про знижену здатність цих спеціалістів протистояти стресам, труднощам і кризам у професійній сфері, що може призвести до професійного вигорання, депресії, зниження мотивації та ефективності. І лише у 7,5% осіб був високий рівень професійної життєстійкості (рис. 2.2), який вказує на добре розвинену у них здатність підтримувати належний рівень професійної активності, залученості в роботу, протистояти труднощам та адаптуватись до складних умов професійної діяльності, навіть в умовах воєнного стану.

Таким чином, результати за опитувальником О. М. Кокуна підтверджують, що професійна життєстійкість ІТ-фахівців у воєнний період має помірний, компенсаторний характер, поєднуючи здатність до адаптації з ризиком поступового виснаження психологічних ресурсів.

Аналіз результатів дослідження за шкалою загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M. в україномовній адаптації І. Галецької, показав, що переважна кількість ІТ-фахівців мала середній (40% осіб) та високий (40% осіб) рівні самоефективності (табл. 2.5). Фахівцям з високим

рівнем самоефективності властиве виразне оптимістичне переконання у своїй спроможності долати складні, кризові ситуації та впоратися з потужними стресорами. Такий характер самоефективності має важливе значення як для життєдіяльності, так і для професійної діяльності ІТ-фахівців. Високий рівень переконаності у власній спроможності долати труднощі сприяє формуванню активної життєвої позиції, зниженню суб'єктивного переживання безпорадності та підтриманню психологічної стійкості в умовах тривалого стресу. Оптимізм, що ґрунтується на відчутті власної ефективності, виконує захисну функцію, дозволяючи фахівцям зберігати внутрішній баланс, навіть за наявності зовнішніх загроз і невизначеності. У професійній діяльності така установка сприяє підвищенню наполегливості у досягненні цілей, готовності брати на себе відповідальність за результати роботи та здатності конструктивно реагувати на професійні виклики. ІТ-фахівці з високою самоефективністю, як правило, частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання, демонструють більшу гнучкість мислення та схильність до пошуку альтернативних рішень у складних ситуаціях. Це позитивно впливає на ефективність професійної діяльності, якість прийняття рішень і збереження мотивації. Водночас, такий оптимізм сприяє зменшенню ризику розвитку емоційного виснаження та професійного вигорання, оскільки впевненість у власних можливостях знижує інтенсивність негативних емоційних реакцій на стресові події. Отже, висока самоефективність виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує адаптацію ІТ-фахівців до кризових умов та підтримує їхню здатність до стабільного професійного функціонування в умовах воєнного часу.

Таблиця 2.5

Особливості прояву самоефективності у досліджуваних ІТ-фахівців

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Самоефективність	8	20%	16	40%	16	40%

ІТ-фахівцям з середнім рівнем самоефективності характерна помірна впевненість у своїй спроможності долати складні ситуації, досягати своєї мети та справлятися з потужним стресом. Таким фахівцям властива помірна впевненість у власній професійній спроможності, зокрема у здатності виконувати робочі завдання, досягати поставлених професійних цілей та справлятися з інтенсивними навантаженнями. Такий рівень самоефективності сприяє підтриманню стабільної професійної діяльності, навіть за умов підвищеного стресу та нестабільності, що характерні для воєнного часу. До переваг середнього рівня самоефективності у професійній сфері належить здатність ІТ-фахівців зберігати працездатність, дотримуватися професійних стандартів і виконувати типові робочі завдання без істотного зниження якості роботи. Помірна впевненість у власних можливостях сприяє реалістичному оцінюванню професійних ситуацій, обережному прийняттю рішень та уникненню надмірно ризикованих дій, що в умовах воєнної нестабільності може виступати фактором професійної безпеки. Водночас середній рівень самоефективності має і певні професійні обмеження. За умов тривалого стресового навантаження та високої інтенсивності роботи такі фахівці можуть демонструвати знижену ініціативність, менш виражену готовність брати на себе додаткову відповідальність або впроваджувати інноваційні рішення. У складних або кризових професійних ситуаціях вони частіше потребують зовнішньої підтримки, зворотного зв'язку чи чітких інструкцій, що може уповільнювати процес ухвалення рішень і знижувати гнучкість їхнього професійного реагування. Таким чином, середній рівень

самоефективності забезпечує ІТ-фахівцям функціональну стабільність професійної діяльності, проте не завжди створює достатні умови для активного професійного зростання та ефективного подолання тривалих кризових викликів, характерних для умов воєнного часу.

Проте, п'ята частина досліджуваних (20% осіб) продемонструвала низький рівень самоефективності, що проявляється у їхній невпевненості у вирішенні життєвих і професійних завдань та у процесі спілкування. Це може призводити до їхнього професійного вигорання та відчуженості від роботи, особливо на фоні нестабільності; та вимагає розвитку внутрішніх ресурсів у цих фахівців та їхньої психологічної підтримки.

Аналіз результатів дослідження за опитувальником *Brief-COPE* С. Carver в україномовній адаптації Т. Яблонської, О. Верника, Г. Гайворонського показав, що більшістю ІТ-фахівців усі типи копінгу застосовуються від початку повномасштабної війни на середньому рівні (табл. 2.6), що свідчить про помірне та ситуаційно зумовлене використання різних способів подолання стресу більшістю ІТ-фахівців залежно від їхніх професійних і життєвих обставин. Така картина відображає відносну адаптованість респондентів до умов хронічної нестабільності, однак водночас може вказувати на напружене функціонування психологічних ресурсів без їх повноцінного відновлення.

Середній рівень *проблемно-фокусованого копінгу*, зафіксований у 70% респондентів, свідчить про здатність більшості ІТ-фахівців у разі необхідності залучати активні стратегії подолання стресу, зокрема пошук релевантної інформації, раціональний аналіз ситуації, планування подальших дій та вирішення поточних професійних завдань. Водночас ці стратегії застосовуються переважно ситуативно, а не як усталена модель професійної поведінки в умовах підвищеної нестабільності. Такий рівень проблемно-фокусованого копінгу забезпечує підтримання базової життєвої та професійної функціональності, дозволяє ІТ-фахівцям зберігати працездатність, виконувати службові обов'язки та адаптуватися до змін

робочих умов без істотного зниження якості професійної діяльності. Помірне використання активних копінг-стратегій сприяє частковому відновленню відчуття контролю над професійною ситуацією та зменшенню інтенсивності суб'єктивного стресу. Водночас, за умов тривалого воєнного стресу та повторюваних кризових викликів такий рівень копіngu може виявитися недостатнім. Обмежена систематичність у використанні проблемно-орієнтованих стратегій знижує ефективність довгострокового планування, ускладнює прийняття стратегічних професійних рішень і може призводити до поступового виснаження психологічних ресурсів. У таких умовах ІТ-фахівці можуть демонструвати знижену наполегливість у подоланні складних професійних завдань, коливання мотивації та схильність до відтермінування складних рішень. Таким чином, середній рівень проблемно-фокусованого копіngu в умовах воєнного часу можна розглядати як адаптивно достатній для підтримання поточної професійної діяльності, проте потенційно вразливий у контексті довготривалої професійної стійкості та збереження ефективності за умов хронічної нестабільності.

Таблиця 2.6

Особливості використання різних типів копіngu від початку
повномасштабної війни ІТ-фахівцями

Тип копіngu	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
	<i>Кількість осіб у відсотках</i>					
Копінг, фокусований на проблемі	5	12,5%	28	70%	7	17,5%
Копінг, фокусований на емоціях	5	12,5%	31	77,5%	4	10%
Унікаючий копінг	5	12,5%	31	77,5%	4	10%

Водночас, помітна частина досліджуваних (17,5% осіб) використовують на високому рівні копінг, фокусований на проблемі. Для таких фахівців характерна висока активність при подоланні стресових ситуацій, пов'язаних з

війною, виражене намагання отримати інформаційну підтримку, спланувати свої подальші дії. Тобто, у цих фахівців переважає активна, конструктивна стратегія подолання стресових ситуацій, пов'язаних із воєнними подіями. Такий тип копінгу передбачає спрямованість не на уникнення або емоційне зниження напруги, а на безпосереднє вирішення проблеми шляхом аналізу ситуації, пошуку інформації та планування конкретних дій. У професійному контексті застосування проблемно-орієнтованого копінгу має позитивне значення, оскільки сприяє збереженню контролю над робочими процесами, оперативному реагуванню на зміни умов праці та адаптації до нестабільних обставин. ІТ-фахівці, які використовують цю стратегію на високому рівні, зазвичай демонструють більшу організованість, здатність структурувати професійні завдання та приймати обґрунтовані рішення, навіть за умов підвищеного стресу та невизначеності. Водночас, відносно невелика частка таких респондентів може свідчити про обмеженість внутрішніх ресурсів більшості ІТ-фахівців за умов тривалого воєнного стресу. Постійна загроза, нестабільність і високе психоемоційне навантаження можуть знижувати здатність до активного проблемно-орієнтованого подолання та сприяти використанню більш пасивних або емоційно спрямованих копінг-стратегій. Таким чином, високий рівень проблемно-фокусованого копінгу у частини ІТ-фахівців можна розглядати як важливий адаптаційний ресурс їхньої професійної діяльності, що забезпечує ефективне функціонування в кризових умовах. Водночас отримані результати підкреслюють доцільність розвитку навичок активного подолання стресу та формування проблемно-орієнтованих стратегій як напряму психологічної підтримки ІТ-фахівців у період воєнної нестабільності.

Низький рівень використання копінгу, фокусованого на проблемі, виявлений у 12,5% досліджуваних ІТ-фахівців, може свідчити про обмежену схильність таких фахівців до активного аналізу стресових ситуацій, прогнозування можливих наслідків та цілеспрямованого планування професійних дій у відповідь на виклики воєнного часу. У професійному

контексті низька вираженість проблемно-фокусованого копінгу може проявлятися у переважанні реактивної, а не проактивної моделі поведінки, орієнтації на короткострокове зниження напруги замість системного вирішення професійних проблем. Крім того, недостатнє використання цієї стратегії може бути пов'язане з переживанням втрати контролю над професійною ситуацією, невпевненістю у стабільності зайнятості та обмеженими можливостями впливу на організаційні процеси. В умовах воєнної нестабільності, коли багато професійних рішень залежать від зовнішніх факторів, ІТ-фахівці з низьким рівнем проблемно-орієнтованого копінгу можуть уникати прийняття складних рішень, відкладати ініціативу або знижувати рівень залученості у професійну діяльність. Такий стиль подолання стресу ускладнює ефективну адаптацію до нових вимог професійної діяльності, обмежує можливості професійного розвитку та підвищує ризик накопичення емоційного напруження. У довготривалій перспективі це може сприяти формуванню професійного виснаження, зниженню мотивації та відчуттю професійної неефективності, особливо за умов тривалого воєнного стресу.

Щодо *копінгу, фокусованого на емоціях*, то більшості респондентів (77,5% осіб) був притаманний середній його рівень, що вказує на помірну здатність таких ІТ-фахівців регулювати власні емоційні реакції, використовувати соціальну підтримку, емоційне прийняття ситуації та часткове переосмислення стресових подій як способів зниження психоемоційної напруги. Такий рівень цього типу копінгу виконує компенсаторну функцію, дозволяючи підтримувати відносну емоційну стабільність і зберігати працездатність у професійній сфері. Водночас, застосування емоційно-фокусованих стратегій переважно на помірному рівні може мати обмежений відновлювальний ефект у довготривалій перспективі, особливо за умов хронічного воєнного стресу та постійної невизначеності. Обмежена інтенсивність використання цього типу копінгу може призводити до неповного опрацювання емоційних переживань, що поступово знижує

емоційну стійкість та підвищує вразливість до професійного вигорання таких фахівців. За відсутності поєднання з активними проблемно-фокусованими стратегіями емоційно-фокусований копінг не завжди забезпечує достатній рівень психологічного відновлення, необхідний для стабільного та ефективного професійного функціонування в умовах воєнного часу.

Низький рівень використання емоційно-фокусованого копінгу виявлений у 12,5% ІТ-фахівців, що може свідчити про їхню недостатню увагу до власного емоційного стану, обмежену здатність до усвідомлення емоційних переживань або труднощі у їх вираженні та регуляції. У професійній діяльності така особливість може призводити до ігнорування ознак психоемоційного перевантаження, накопичення внутрішньої напруги та зниження здатності своєчасно відновлювати психологічні ресурси. В умовах воєнного часу це підвищує ризик емоційного виснаження, зниження концентрації уваги та погіршення якості професійної діяльності, особливо за тривалого інтенсивного навантаження.

Високий рівень емоційно-фокусованого типу копінгу, зафіксований у 10% досліджуваних, тобто у них спостерігається виражена орієнтація на емоційне опрацювання стресових подій, зокрема активне переживання, осмислення та регуляцію власних емоційних станів. Для таких фахівців характерна підвищена увага до внутрішніх переживань, використання емоційного прийняття, самопідтримки та соціальної взаємодії як основних способів зниження психоемоційної напруги. У професійній діяльності високий рівень емоційно-фокусованого копінгу може мати як адаптивні, так і потенційно обмежувальні наслідки. З одного боку, він сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій, підтриманню психоемоційної рівноваги та профілактиці гострого стресового реагування, що є важливим за умов постійної загрози та невизначеності воєнного часу. З іншого боку, за відсутності поєднання з проблемно-фокусованими стратегіями така орієнтація може знижувати ефективність професійної діяльності, оскільки увага зосереджується переважно на переживанні емоцій, а не на активному

вирішенні професійних завдань. Крім того, надмірне використання емоційно-фокусованого копінгу може призводити до відтермінування прийняття важливих професійних рішень, зниження швидкості реагування на зміни робочих умов та обмеження стратегічного планування. У довготривалій перспективі це може ускладнювати подолання накопичених професійних труднощів і підвищувати ризик професійної дезадаптації. Таким чином, високий рівень емоційно-фокусованого копінгу є ефективним ресурсом емоційної стабілізації, однак для збереження професійної ефективності в умовах воєнного часу потребує поєднання з активними проблемно-фокусованими стратегіями подолання стресу.

Аналіз результатів за *уникаючим типом копінгу* показав, що у найбільшій кількості досліджуваних (у 77,5% осіб) спостерігався середній рівень його використання від початку війни в Україні. Такий рівень вказує на ситуативне використання уникання як тимчасового способу зниження психоемоційної напруги, а у професійному контексті така стратегія може проявлятися у короткочасному дистанціюванні від стресових завдань, переключенні уваги або відтермінуванні складних рішень з метою відновлення внутрішніх ресурсів. За умов воєнного часу помірне використання уникаючого копінгу може виконувати захисну функцію, дозволяючи знизити рівень перевантаження та запобігти гострому емоційному зриву. Водночас за відсутності подальшого переходу до активних форм подолання стресу така стратегія може обмежувати ефективність професійного реагування на тривалі кризові виклики.

Низький рівень використання уникаючого копінгу був властивий 12,5% ІТ-фахівців, що можна розглядати як позитивний показник їхньої психологічної адаптації. Така особливість свідчить про відсутність вираженої тенденції цих фахівців до ігнорування своїх професійних проблем, ухилення від відповідальності або систематичного відкладання вирішення робочих завдань. У професійній діяльності це сприяє більш усвідомленому ставленню до викликів, своєчасному реагуванню на труднощі та підтриманню

стабільного рівня професійної ефективності навіть за умов підвищеного стресового навантаження.

Проте, високий рівень використання уникаючого копіngu від початку війни характерний для 10% ІТ-фахівців і може розглядатися як потенційно дезадаптивний чинник у їхній життєдіяльності та професійній діяльності. Систематичне уникання проблем, відкладання прийняття рішень або ігнорування професійних труднощів у контексті воєнної нестабільності здатне призводити до накопичення нерозв'язаних завдань, зниження продуктивності та порушення професійної відповідальності. У довготривалій перспективі це підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, професійного вигорання та зниження суб'єктивного відчуття професійної компетентності.

Таким чином, результати дослідження свідчать про домінування помірно адаптивної моделі копіng-поведінки ІТ-фахівців, яка забезпечує підтримання базової стабільності їхньої професійної діяльності та дозволяє зберігати працездатність в умовах підвищеного стресового навантаження. Така модель копіngу відображає здатність більшості респондентів гнучко поєднувати різні стратегії подолання залежно від ситуації, що сприяє короткостроковій адаптації до нестабільних умов воєнного часу. Водночас, домінування середніх рівнів використання копіng-стратегій та обмежена частка осіб із високою вираженістю проблемно-фокусованого копіngу свідчать про напружене використання психологічних ресурсів і відсутність їх системного відновлення. За умов тривалого воєнного стресу така копіng-модель може виявитися недостатньо ефективною для подолання повторюваних або довготривалих кризових ситуацій, що підвищує ризик накопичення психоемоційного напруження та поступового зниження професійної ефективності ІТ-фахівців.

Отримані результати підкреслюють доцільність цілеспрямованого розвитку активних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, спрямованих на посилення відчуття професійного контролю, підвищення

суб'єктивної самоефективності та формування більш стійких моделей професійної поведінки. Упровадження психологічних інтервенцій, тренінгових програм і організаційної підтримки може сприяти підвищенню адаптаційного потенціалу ІТ-фахівців і забезпечити стабільність їхньої професійної діяльності в умовах воєнного часу.

Наступним кроком нашого дослідження було здійснення кореляційного аналізу за критерієм Пірсона у програмі IBM SPSS Statistics 19 між показниками резильєнтності, професійної життєстійкості, самоефективності та копінг-стратегіями ІТ-фахівців (табл. 2.7). В результаті ми встановили, що показник резильєнтності найтісніше значущо прямо взаємопов'язаний з самоефективністю ($r=0,679$), а також з соціальним компонентом професійної життєстійкості ($r=0,325$) та копінгом, фокусованим на проблемі ($r=0,394$) (табл. 2.7). Таким чином, ІТ-фахівці з краще розвинутою резильєнтністю є більш впевненими у своїй спроможності долати кризові ситуації та справлятися зі стресом, при цьому у них краще розвинена здатність ефективно взаємодіяти у професійному середовищі, використовувати соціальну підтримку, будувати конструктивні стосунки та адаптуватися до стресогенних умов через залученість у колективну діяльність. Крім того, такі спеціалісти схильні використовувати від початку повномасштабної війни в Україні копінг, фокусований на проблемі, який є активною стратегією подолання стресу, спрямований на усунення або зменшення джерела труднощів через аналіз ситуації, планування дій та пошук рішень. Розширений аналіз виявлених кореляційних зв'язків дозволяє глибше осмислити психологічну природу резильєнтності як системного особистісного ресурсу, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах тривалого стресу та невизначеності. Виявлений тісний прямий зв'язок між резильєнтністю та самоефективністю ($r = 0,679$) підтверджує уявлення про резильєнтність як внутрішню здатність не лише витримувати вплив стресогенних чинників, але й зберігати віру у власні можливості активно впливати на ситуацію. Високий рівень самоефективності підсилює переконання ІТ-фахівців у здатності

справлятися з професійними викликами, приймати відповідальні рішення та досягати поставлених цілей навіть за умов воєнної нестабільності, що, у свою чергу, виступає ключовим механізмом підтримки резильєнтності. Значущий прямий зв'язок резильєнтності з соціальним компонентом професійної життєстійкості ($r = 0,325$) свідчить про важливу роль соціальних ресурсів у структурі резильєнтності ІТ-фахівців. Здатність вибудовувати конструктивні професійні взаємини, отримувати та надавати соціальну підтримку, зберігати відчуття приналежності до професійної спільноти сприяє зниженню суб'єктивного рівня стресу та підвищенню відчуття стабільності в умовах воєнного часу. Таким чином, резильєнтність у цьому контексті проявляється не лише як індивідуальна характеристика, а як динамічний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, що забезпечує адаптацію до кризових умов. А пряма кореляція резильєнтності з копінгом, фокусованим на проблемі ($r = 0,394$), вказує на переважання активних стратегій подолання стресу у більш резильєнтних ІТ-фахівців. Це узгоджується з сучасними науковими підходами, які розглядають резильєнтність як здатність до конструктивного опрацювання труднощів через аналіз ситуації, планування та пошук ефективних рішень. Використання проблемно-фокусованого копінгу дозволяє не лише зменшувати інтенсивність стресу, але й підтримувати відчуття контролю над професійною ситуацією, що є критично важливим в умовах непередбачуваності та загрози, пов'язаних із повномасштабною війною.

Отже, резильєнтність ІТ-фахівців виступає інтегративним психологічним утворенням, яке поєднує когнітивні (самоефективність), соціальні (професійна взаємодія та підтримка) та поведінкові (активні копінг-стратегії) компоненти. Саме така багатовимірна структура резильєнтності забезпечує здатність ІТ-фахівців не лише адаптуватися до умов воєнного часу, але й зберігати професійну ефективність, мотивацію та відносну психологічну стабільність у ситуації тривалого стресу.

Таблиця 2.7

Кореляційні взаємозв'язки між показниками резильєнтності, професійної життєстійкості, самоефективності та копінг-стратегіями ІТ-фахівців

Показники	Резильєнтність	проф. залученість	проф. контроль	проф. прийняття ризику	емоц. компонент проф. життєстійкості	мотив. компонент проф. життєстійкості	соц. компонент проф. життєстійкості	проф. компонент проф. життєстійкості
Резильєнтність	1	0,207	0,266	0,283	0,041	0,301	,325*	0,182
Професійна життєстійкість	0,303	,797**	,833**	,847**	,643**	,845**	,848**	,665**
Професійна залученість	0,207	1	,417**	,550**	,646**	,678**	,692**	,391*
Професійна контроль	0,266	,417**	1	,611**	,389*	,725**	,659**	,717**
Професійне прийняття ризику	0,283	,550**	,611**	1	,573**	,682**	,762**	,521**
Емоц. компонент проф. життєстійкості	0,041	,646**	,389*	,573**	1	0,311	,478**	,319*
Мотиваційний компонент професійної життєстійкості	0,301	,678**	,725**	,682**	0,311	1	,657**	,476**
Соц. компонент професійної життєстійкості	,325*	,692**	,659**	,762**	,478**	,657**	1	0,306
Проф. компонент професійної життєстійкості	0,182	,391*	,717**	,521**	,319*	,476**	0,306	1
Самоефективність	,679**	0,151	0,225	0,268	0,01	0,257	0,296	0,14
Копінг, фокусований на проблемі	,394*	0,193	-0,065	0,163	-0,023	0,18	0,118	-0,001
Копінг, фокусований на емоціях	0,113	,368*	0,172	0,192	0,081	0,288	0,132	,413**
Унікаючий копінг	-0,056	0,003	0,289	-0,034	0,177	0,01	0,001	0,249

Примітка: ** – рівень значущості при $p \leq 0,01$; * – рівень значущості при $p \leq 0,05$

Усі компоненти професійної життєстійкості були значущо прямо взаємопов'язані між собою та із загальним її показником (табл. 2.7), що є цілком закономірним. Водночас, показник професійної залученості також був значущо прямо взаємопов'язаний з копінгом, фокусованим на емоціях ($r=0,368$), а отже ІТ-фахівці, які більш активно та з інтересом включаються в роботу, розглядаючи виклики як можливості для розвитку, більше схильні від початку війни в Україні застосовувати копінг, фокусований на емоціях, який передбачає саморегуляцію власних емоційних реакцій, зниження напруги та покращення психологічного стану. Зазначений взаємозв'язок може бути пояснений особливостями психологічного функціонування фахівців із високим рівнем включеності у професійну діяльність. Професійна залученість передбачає не лише когнітивну та поведінкову активність у роботі, а й значну емоційну інвестицію у професійну діяльність, ідентифікацію з професійною роллю та надання роботі особистісного сенсу. За таких умов професійні події, особливо в ситуації воєнного часу, набувають підвищеної емоційної значущості, що зумовлює потребу в активній регуляції ІТ-фахівцями власного емоційного стану. ІТ-фахівці з високою професійною залученістю, як правило, не дистанціюються від професійних труднощів, а навпаки – глибше переживають як успіхи, так і невдачі, сприймаючи професійні виклики як особистісно важливі. У зв'язку з цим використання емоційно-фокусованого копіngu виступає для них адаптивним механізмом збереження психологічної рівноваги, який дозволяє знижувати внутрішню напругу, опрацьовувати емоційні реакції та підтримувати здатність до подальшої активної професійної діяльності. Крім того, в умовах воєнного часу багато професійних стресорів мають об'єктивно неконтрольований характер, що обмежує можливості їх безпосереднього усунення. За таких обставин навіть високозалучені фахівці змушені звертатися до емоційно-фокусованих стратегій подолання як до способу адаптації до ситуацій, які неможливо змінити, але необхідно психологічно витримати. Саморегуляція емоцій, прийняття ситуації, пошук емоційної та

соціальної підтримки дозволяють зберігати працездатність і не втрачати професійної мотивації попри хронічну нестабільність. Таким чином, прямий зв'язок професійної залученості з емоційно-фокусованим копінгем свідчить не про пасивність або уникання, а про адаптивну форму психологічної самопідтримки, яка забезпечує збереження внутрішніх ресурсів у фахівців, глибоко включених у професійну діяльність. Використання цього типу копіngu дозволяє таким ІТ-фахівцям підтримувати емоційну стійкість, запобігати виснаженню та зберігати здатність до ефективного виконання професійних завдань у складних умовах воєнного часу.

Значущий прямий взаємозв'язок між професійним компонентом професійної життєстійкості та копінгем, фокусованим на емоціях ($r = 0,413$), свідчить про тісний зв'язок між здатністю ІТ-фахівців ефективно функціонувати у професійній діяльності та використанням стратегій емоційної саморегуляції в умовах воєнного часу. Професійний компонент професійної життєстійкості відображає рівень збереження професійної ефективності, відповідальності, організованості та здатності виконувати робочі завдання попри стресові впливи, що робить його особливо чутливим до психоемоційного стану фахівця. У цьому контексті емоційно-фокусований копінг виступає важливим психологічним механізмом підтримки професійної функціональності. Здатність усвідомлювати власні емоційні реакції, знижувати внутрішню напругу, приймати складні обставини та звертатися до емоційної або соціальної підтримки дозволяє ІТ-фахівцям зберігати працездатність і не допускати дезорганізації професійної поведінки. За умов воєнної нестабільності, коли багато професійних стресорів є неконтрольованими, саме емоційна саморегуляція стає критично важливою для підтримання стабільного виконання професійних обов'язків. Крім того, високий рівень професійного компоненту життєстійкості передбачає відповідальне ставлення до професійної ролі та орієнтацію на якісне виконання роботи, що супроводжується значним емоційним навантаженням. Використання копіngu, фокусованого на емоціях, у такому випадку дозволяє

зменшувати негативний вплив хронічного стресу, запобігати емоційному виснаженню та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, необхідну для тривалого професійного функціонування. Таким чином, виявлений взаємозв'язок свідчить про те, що емоційно-фокусований копінг у ІТ-фахівців із високим рівнем професійної життєстійкості виконує не дезадаптивну, а компенсаторну функцію, спрямовану на збереження професійної ефективності та стійкості в умовах тривалого воєнного стресу.

У цілому, отримані результати кореляційного аналізу свідчать про системний характер взаємозв'язків між резильєнтністю, професійною життєстійкістю, самоефективністю та копінг-стратегіями ІТ-фахівців. Резильєнтність виступає інтегративним ресурсом, що поєднує впевненість у власних можливостях, соціальну залученість та використання активних і емоційно-регуляторних стратегій подолання стресу. В умовах воєнного часу саме така багатовимірна структура психологічних ресурсів забезпечує підтримання професійної ефективності та адаптацію до хронічної нестабільності. Це обґрунтовує доцільність розробки та впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки ІТ-фахівців в умовах воєнного часу, спрямованих на підвищення їхніх адаптаційних ресурсів, емоційної саморегуляції та відновлення психологічної стійкості.

Висновки до другого розділу

На початку другого розділу роботи було обґрунтовано програму емпіричного дослідження, визначено вибірку та обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик для вивчення резильєнтності, професійної життєстійкості, самоефективності та копінг-стратегій ІТ-фахівців в умовах повномасштабної війни в Україні. Це дозволило отримати цілісне уявлення про їхні психологічні ресурси та способи подолання професійного стресу в умовах хронічної нестабільності.

Емпіричні дані свідчать, що більшість ІТ-фахівців характеризується середнім рівнем резильєнтності, що відображає їхню здатність зберігати

психічну рівновагу, працездатність і адаптацію до професійних вимог у складних умовах. Такий рівень резильєнтності вказує на наявність базових психологічних ресурсів для подолання труднощів, проте не гарантує повної стійкості до тривалого воєнного стресу. У цих фахівців здатність справлятися з кризами підтримується за рахунок внутрішніх зусиль і мобілізації ресурсів, що з часом може призводити до виснаження. Низький рівень резильєнтності був зафіксований лише у 10% ІТ-фахівців, який характеризує їх як більш психологічно уразливих до впливу стресових факторів воєнного часу та свідчить про недостатню сформованість адаптаційних ресурсів, обмежену здатність до ефективного відновлення після стресових подій та підвищену чутливість до емоційного й психічного навантаження.

Встановлено, що для більшості респондентів також характерний помірно виражений рівень професійної життєстійкості та усіх її складових – залученості, контролю та професійного прийняття ризику. Це свідчить про збереження цими спеціалістами достатньо відповідального ставлення до роботи, орієнтацію на виконання завдань і готовність функціонувати в умовах невизначеності. Водночас, середній рівень цих показників означає, що професійна стійкість ІТ-фахівців є функціональною, але вразливою до хронічного навантаження, перевтоми та емоційного виснаження. Крім того, у 15% ІТ-фахівців був виявлений низький рівень професійної життєстійкості який свідчить про знижену здатність цих спеціалістів протистояти стресам, труднощам і кризам у професійній сфері, що може призвести до професійного вигорання, депресії, зниження мотивації та ефективності.

Водночас, позитивним результатом є те, що у переважній більшості досліджуваних виявлений середній та високий рівні самоефективності. Фахівцям з високим її рівнем властиве виразне оптимістичне переконання у своїй спроможності долати складні, кризові ситуації та впоратися з потужними стресорами, що сприяє формуванню у них активної життєвої позиції та підтриманню психологічної стійкості в умовах тривалого стресу. ІТ-фахівцям з середнім рівнем самоефективності характерна помірна

впевненість у своїй спроможності долати складні ситуації, досягати своєї мети та справлятися з потужним стресом, що загалом сприяє підтриманню ними стабільності своєї професійної діяльності, проте, за умов тривалого стресового навантаження та високої інтенсивності роботи, такі фахівці можуть демонструвати знижену ініціативність, менш виражену готовність брати на себе додаткову відповідальність або впроваджувати інноваційні рішення, особливо в кризових умовах воєнного часу.

Особливості копінг-поведінки свідчать, що більшість ІТ-фахівців використовує комбінацію проблемно-фокусованих та емоційно-фокусованих стратегій, що формує у них відносно адаптивний стиль подолання стресу. З одного боку, фахівці намагаються раціонально вирішувати робочі проблеми, з іншого – активно регулюють власні емоційні стани, що є критично важливим у ситуації, коли значна частина стресорів (війна, небезпека, нестабільність) не може бути усунена безпосередньо. Водночас, високий рівень використання унікаючого копіngu від початку війни, характерний для 10% ІТ-фахівців, є потенційно дезадаптивним чинником у їхній життєдіяльності та професійній діяльності, оскільки систематичне уникання проблем, відкладання прийняття рішень у контексті воєнної нестабільності здатне призводити до накопичення нерозв'язаних завдань, зниження продуктивності та порушення професійної відповідальності.

Кореляційний аналіз показав, що резильєнтність ІТ-фахівців тісно взаємопов'язана з самоефективністю, соціальним компонентом професійної життєстійкості та проблемно-орієнтованим копінгом. Це означає, що більш резильєнтні фахівці не лише впевненіші у власних можливостях, а й активніше взаємодіють із професійним середовищем та обирають конструктивні стратегії подолання труднощів. Водночас, прямі взаємозв'язки між професійною залученістю та емоційно-фокусованим копінгом, а також між професійним компонентом життєстійкості та емоційним копінгом свідчить про те, що для ІТ-фахівців емоційна саморегуляція є важливим механізмом підтримки їхньої професійної ефективності. Фахівці, які глибше

включені у професійну діяльність і більше ідентифікуються зі своєю роботою, змушені активніше працювати зі своїми емоційними станами, щоб зберігати працездатність, мотивацію та психологічну рівновагу в умовах війни.

Таким чином, більшість фахівців сфери інформаційних технологій демонструє помірно адаптивну модель психологічного функціонування, у якій професійна діяльність підтримується завдяки поєднанню резильєнтності, самоефективності та регуляції емоційного стану. Разом із тим результати підкреслюють, що за умов тривалого воєнного стресу ці ресурси потребують цілеспрямованої психологічної підтримки та розвитку для запобігання професійному вигоранню і зниженню ефективності ІТ-фахівців.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФАХІВЦІВ СФЕРИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ЇХ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

3.1. Основні психологічні підходи і методи розвитку резильєнтності особистості

У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як складна багатовимірна система психологічних, когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних механізмів, що забезпечують здатність особистості зберігати психологічну цілісність, адаптуватися до екстремальних умов та відновлювати ефективне функціонування після пережитих криз і травматичних подій [71]. На відміну від уявлень про резильєнтність як про стабільну рису характеру, сучасні підходи трактують її як динамічний процес, що формується і змінюється впродовж життя під впливом взаємодії індивідуальних ресурсів, життєвого досвіду та соціального середовища.

Резильєнтність особистості формується як результат узгодженої взаємодії кількох взаємопов'язаних психологічних компонентів, кожен із яких виконує специфічну регуляторну функцію у процесі адаптації до стресу та кризових подій. Ці компоненти не існують ізольовано, а утворюють цілісну динамічну систему, в межах якої зміни на одному рівні неминуче відбиваються на функціонуванні інших.

Когнітивний компонент резильєнтності забезпечує здатність особистості інтерпретувати події реалістично, гнучко та контекстуально. Він включає уявлення про контроль над власним життям, очікування щодо майбутнього, рівень самоефективності та характер когнітивних схем. За умов високого стресу саме когнітивні процеси визначають, чи буде ситуація сприйматися як неконтрольована загроза або як складне, але кероване

завдання. Наявність адаптивних когнітивних стратегій дозволяє людині зберігати здатність до планування, прийняття рішень і прогнозування навіть у ситуаціях невизначеності.

Емоційний компонент резильєнтності пов'язаний зі здатністю до усвідомлення, прийняття та регуляції власних емоційних станів. Він визначає, наскільки ефективно людина може витримувати інтенсивні афективні переживання – страх, гнів, смуток, відчай, не втрачаючи здатності до функціонування. Розвинена емоційна регуляція дозволяє запобігати хронічному накопиченню напруги, зменшувати ризик тривожних і депресивних реакцій та підтримувати внутрішню стабільність у кризових умовах.

Поведінковий компонент відображає здатність особистості до активного подолання труднощів через вибір адаптивних копінг-стратегій. Він проявляється у готовності діяти, шукати рішення, звертатися по допомогу та змінювати поведінкові стратегії відповідно до вимог ситуації. Особи з високою резильєнтністю схильні використовувати проблемно-орієнтовані та конструктивні стратегії подолання замість уникання, заперечення або пасивності, що сприяє збереженню функціональної активності навіть у несприятливих умовах.

Тілесно-фізіологічний компонент пов'язаний із регуляцією нервової системи та здатністю організму відновлюватися після стресових навантажень. Хронічний стрес і травматичні події призводять до порушення автономної регуляції, що проявляється у вигляді гіперзбудження, виснаження, порушень сну та соматичних симптомів. Ефективна тілесна регуляція створює фізіологічну основу для психологічної стійкості, оскільки без відновлення балансу нервової системи когнітивні й емоційні механізми адаптації не можуть повноцінно функціонувати.

Смислово-мотиваційний компонент визначає здатність особистості знаходити сенс у досвіді, що переживається, та зберігати внутрішню спрямованість на майбутнє. Він включає систему життєвих цінностей,

уявлення про власну місію, професійну та особистісну ідентичність. У кризових умовах саме наявність смислових орієнтирів дозволяє людині витримувати страждання, не втрачаючи внутрішньої цілісності, та підтримує мотивацію до активного життя і професійної діяльності.

Соціальний компонент резильєнтності відображає якість міжособистісних зв'язків, рівень соціальної підтримки та відчуття приналежності. Соціальні ресурси виконують захисну функцію, знижуючи суб'єктивну інтенсивність стресу та сприяючи емоційній стабілізації. Наявність підтримувального соціального середовища значно підвищує здатність особистості справлятися з травматичними подіями та запобігає розвитку психологічної ізоляції.

Таким чином, резильєнтність постає як системна властивість особистості, що формується на перетині когнітивних, емоційних, поведінкових, тілесних, смислових і соціальних процесів. Її розвиток можливий лише за умови комплексного впливу на всі ці рівні, що й зумовлює необхідність інтегративних психологічних підходів у програмах формування життєстійкості.

В умовах воєнного стану відбувається масивне порушення всіх зазначених компонентів резильєнтності: руйнується відчуття безпеки, активізуються катастрофічні когнітивні схеми, порушується емоційна регуляція, зростає тілесна напруга та втрачається відчуття життєвої та професійної перспективи. За таких умов розвиток резильєнтності перестає бути лише профілактичним завданням і стає необхідною умовою збереження психічного здоров'я, соціальної адаптації та професійної ефективності.

Одним із найбільш емпірично підтверджених і теоретично обґрунтованих підходів до розвитку психологічної резильєнтності є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка базується на положенні про те, що емоційні реакції, фізіологічні стани та поведінкові патерни людини зумовлюються не стільки об'єктивними подіями, скільки їх суб'єктивною інтерпретацією. У контексті тривалого воєнного стресу ця закономірність

набуває особливої ваги, оскільки в умовах постійної небезпеки, невизначеності та інформаційного перевантаження відбувається активація дезадаптивних когнітивних схем, що формувалися раніше або посилюються під впливом травматичного досвіду.

Зокрема, у психіці людей, які тривалий час перебувають у стані загрози, фіксується зростання таких когнітивних викривлень, як катастрофізація (очікування найгіршого розвитку подій), гіперузагальнення (поширення одиничного негативного досвіду на всі життєві сфери), негативне передбачення майбутнього, персоналізація та формування відчуття набутої безпорадності. Ці когнітивні патерни суттєво знижують рівень резильєнтності, оскільки підривають відчуття контролю, самоефективності та прогнозованості реальності – ключових психологічних компонентів стійкості до стресу.

У межах *когнітивно-поведінкового* підходу розвиток резильєнтності розглядається як процес формування більш гнучкої, реалістичної та адаптивної системи переконань щодо себе, світу та власних можливостей. За допомогою когнітивної реструктуризації особистість навчається ідентифікувати автоматичні негативні думки, перевіряти їх на відповідність реальності та замінювати на більш збалансовані інтерпретації. Це сприяє зниженню інтенсивності тривоги, депресивних реакцій і психоемоційного виснаження, що, у свою чергу, підвищує здатність до ефективного функціонування навіть за умов хронічного стресу [61].

Важливу роль у цьому процесі відіграють також поведінкові та метакогнітивні техніки КПТ, зокрема формування проблемно-орієнтованого копінгу, розвиток навичок самоспостереження, регуляції уваги та планування дій. Завдяки цим механізмам індивід не лише краще усвідомлює власні реакції на стрес, а й набуває здатності активно впливати на ситуацію, що підтримує відчуття агентності та психологічної сили – центральні компоненти резильєнтності [73; 79].

Поряд із когнітивно-поведінковим підходом вагоме місце у сучасних моделях розвитку резильєнтності посідає ресурсно-орієнтований підхід, що ґрунтується на теорії збереження ресурсів Ш. Хобфолла. Відповідно до цієї теорії, психологічний дистрес виникає внаслідок втрати, загрози втрати або неможливості відновлення значущих ресурсів, до яких належать фізична безпека, матеріальна стабільність, соціальні зв'язки, професійна ідентичність, статус, почуття компетентності та самоповаги [62].

Повномасштабна війна створює умови масового і хронічного виснаження цих ресурсів, формуючи так звані «спіралі втрат», коли кожна нова втрата підвищує вразливість до наступних. У таких умовах навіть висококваліфіковані та психологічно зрілі особи можуть втрачати відчуття стійкості й контролю над власним життям. Саме тому ресурсно-орієнтований підхід розглядає розвиток резильєнтності не лише як внутрішній когнітивний процес, а як комплексну динаміку відновлення і накопичення ресурсів на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях.

Ресурсно-орієнтовані інтервенції спрямовані на актуалізацію внутрішніх опор особистості (самоефективність, цінності, життєві смисли, попередній досвід подолання труднощів), а також на розширення доступу до зовнішніх ресурсів – соціальної підтримки, професійних мереж, стабільних життєвих структур. У контексті воєнного стресу це дозволяє не лише зменшити рівень психоемоційного виснаження, а й відновити базове відчуття безпеки, ідентичності та життєвої перспективи, що є фундаментом психологічної резильєнтності.

Таким чином, інтеграція когнітивно-поведінкового та ресурсно-орієнтованого підходів створює цілісну модель розвитку резильєнтності, яка одночасно враховує внутрішні механізми психологічної регуляції та зовнішні умови підтримки особистості в умовах тривалого стресу та травматизації.

Екзистенційно-гуманістичний підхід розглядає резильєнтність як здатність особистості зберігати та відновлювати цілісність «Я» через усвідомлення смислу, цінностей і власної відповідальності за життєвий вибір

[Frankl, 2006]). В умовах війни людина стикається не лише з фізичною небезпекою, а й із глибокою екзистенційною кризою, що проявляється у втраті відчуття майбутнього, руйнуванні базових уявлень про справедливість і безпеку, а також у переживанні безсилля перед неконтрольованими подіями. Саме ці феномени становлять серцевину екзистенційної тривоги, яка істотно підриває психологічну резильєнтність.

Робота зі смисловими структурами дозволяє трансформувати травматичний досвід із деструктивного фактору в елемент особистісного зростання та переосмислення життєвого шляху. У цьому контексті резильєнтність постає не як просте «повернення до попереднього стану», а як здатність надавати стражданню суб'єктивного значення, інтегрувати його в систему життєвих цінностей і відновлювати відчуття внутрішньої цілісності та спрямованості. Така смислова інтеграція знижує рівень безнадійності, підвищує толерантність до невизначеності та підтримує мотивацію до активного життя навіть у кризових умовах [45; 75].

Важливим виміром розвитку резильєнтності є також емоційно-тілесні та нейроорієнтовані підходи, які враховують біопсихологічні механізми стресу та травматизації. Хронічна загроза життю, постійна напруженість і повторювані стресові стимули призводять до порушення регуляції автономної нервової системи, що проявляється у вигляді гіперзбудження, підвищеної пильності, тривожності, порушень сну, соматичних скарг та емоційної нестабільності. У такому стані когнітивні й смислові ресурси особистості значно знижуються, що ускладнює відновлення психологічної рівноваги.

Техніки тілесної усвідомленості, майндфулнес, дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та інші методи соматичної регуляції сприяють відновленню балансу між симпатичною та парасимпатичною нервовими системами. Це створює фізіологічну основу для переживання безпеки, що є необхідною передумовою для формування психологічної

резильєнтності, опрацювання травматичних спогадів і відновлення здатності до саморегуляції та емоційної стабільності [46].

Додатковим інструментом формування резильєнтності виступають арт-терапевтичні та проєктивні методи, які забезпечують опосередкований, символічний доступ до травматичних переживань. В умовах, коли вербалізація емоцій ускладнена або супроводжується надмірною тривогою, творчі форми самовираження дозволяють обійти захисні механізми психіки та безпечно інтегрувати складний афективний досвід. Через малюнок, метафору, образ або наратив відбувається зовнішнє структурування внутрішнього хаосу, що знижує напруження та підтримує відчуття контролю над власним переживанням.

Не менш важливими для розвитку резильєнтності є соціально-психологічні та групові форми роботи, які активізують міжособистісні ресурси підтримки та солідарності. У ситуаціях колективної травми, якою є війна, ізоляція та відчуття самотності суттєво підсилюють психологічну вразливість, тоді як включеність у спільноту, обмін досвідом і взаємна підтримка виконують потужну буферну функцію щодо стресу.

Групові інтервенції сприяють нормалізації емоційних реакцій, формуванню відчуття приналежності та відновленню довіри до інших, що є критично важливим для стабілізації психоемоційного стану. Соціальна взаємодія не лише знижує суб'єктивне переживання загрози, а й посилює віру у власні адаптаційні можливості, тим самим підвищуючи рівень індивідуальної та колективної резильєнтності [62; 80].

Таким чином, розвиток резильєнтності особистості є інтегративним процесом, що охоплює когнітивний, емоційний, тілесний, смисловий і соціальний рівні функціонування. Саме поєднання різних психологічних підходів і методів створює теоретичну основу для побудови ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на відновлення та зміцнення життєстійкості особистості в умовах тривалого стресу, що обґрунтовує структуру і зміст програми, представлену у наступному підрозділі.

3.2. Розробка та обґрунтування корекційно-розвивальної програми з підвищення резильєнтності та професійної життєстійкості фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу

На основі проаналізованих нами у підрозділі 3.1 основних підходів та методів розвитку резильєнтності особистості та з урахуванням отриманих даних у нашому емпіричному дослідженні, нами було розроблена корекційно-розвивальна програма «Резильєнтність у ІТ-фахівців: адаптація та стійкість в умовах кризи», спрямована на розвиток резильєнтності та професійної життєстійкості фахівців сфери ІТ з метою підвищення їхньої адаптації до хронічного стресу, профілактики емоційного вигорання та збереження професійної ефективності в умовах воєнного стану.

Мета цієї програми – сприяти розвитку резильєнтності та професійної життєстійкості ІТ- фахівців в умовах воєнного часу через формування навичок впевненості в собі, оптимістичного мислення, конструктивного копінгу та посилення соціальних ресурсів професійного середовища.

Завдання програми:

1. Зменшення рівня психічного напруження, професійної втоми та формування ефективних стратегій подолання труднощів у ІТ сфері
2. Формування вміння у ІТ-фахівців ефективно справлятися з професійними викликами, невизначеністю та стресовими ситуаціями.
3. Навчання технік саморегуляції, відновлення ресурсів та управління емоціями в умовах підвищеного навантаження.
4. Розвиток навичок гнучкого, оптимістичного мислення та здатності адаптуватися до нових робочих реалій.
5. Посилення професійної залученості, активізація внутрішніх ресурсів для подолання кризових станів та шляхів їх трансформації у зростання.

Поставлені нами завдання узгоджуються з результатами нашого емпіричного дослідження, які показали, що в умовах повномасштабної війни

більшість ІТ-фахівців демонструють середній рівень резильєнтності та професійної життєстійкості, переважання ситуаційного використання різних типів копінгу, а також помірний та високий рівень загальної самоєфективності. Проте у помітної частини ІТ-фахівців був виявлений низький рівень резильєнтності, професійної життєстійкості, самоєфективності та переважне використання уникаючого копінгу від початку війни в Україні. Кореляційний аналіз показав наявність найтісніших статистично значущих прямих взаємозв'язків резилієнтності з показниками самоєфективності, копінгу, фокусованого на проблемі, та соціального компоненту професійної життєстійкості (див. розділ 2, табл. 2.7).

Ці дані дозволили нам визначити пріоритетні напрями психокорекційної роботи з ІТ-фахівцями в умовах воєнного часу: 1) підвищення самоєфективності як центрального когнітивного ресурсу, що визначає впевненість у здатності справлятися з професійними викликами навіть за умов невизначеності та підвищеного стресу (теорія А. Бандури); 2) розширення арсеналу використання активних проблемно-орієнтованих копінг-стратегій з метою переходу від ситуаційного до систематичного застосування конструктивних способів подолання труднощів, що безпосередньо корелює з рівнем резильєнтності; 3) зміцнення соціальних ресурсів у професійному середовищі – посилення відчуття приналежності до команди, здатності отримувати та надавати підтримку, що особливо важливо в умовах дистанційної роботи та частоті ізоляції; 4) підтримка і розвиток професійної залученості та мотиваційного компоненту професійної життєстійкості – збереження інтересу до роботи, відчуття значущості власної діяльності та внутрішньої мотивації до професійного зростання попри зовнішній кризові фактори; 5) профілактика поступового виснаження ресурсів при хронічному стресі – навчання фахівців ранньому розпізнаванню ознак емоційного виснаження, оволодіння техніками саморегуляції та відновлення психоемоційних ресурсів.

Теоретичною основою запропонованих напрямів роботи є: 1) концепція рельєнтності як динамічного процесу адаптації (Коннор-Девідсон); 2) теорія професійної життєстійкості С. Мадді в адаптації О. Кокуна до сучасних умов професійної діяльності; 3) соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури (самоефективність як ключовий регулятор поведінки та мотивації); 4) модель копіngu Ч. Карвера – перевага проблемно-орієнтованого та адаптивного емоційно-фокусованого копіngu над уникаючим.

Отримані емпіричні дані узгоджуються з сучасними дослідженнями психологічної адаптації фахівців висококваліфікованих професій в умовах тривалого кризового стану, зокрема у військовий період в Україні з 2022 по 2026 роки, де саме комбінація високої самоефективності активного копіngu та соціальної підтримки виступає найпотужнішим буфером проти професійного вигорання та зниження продуктивності в роботі.

Програма передбачає проведення занять у груповій тренінговій формі з використанням інтерактивних методів групової дискусії, рольових ігор, арт-терапевтичних вправ, когнітивно-поведінкових технік та візуалізації.

- *Цільова групою тренінгу є дорослі ІТ-фахівці (розробники, тестувальники, менеджери тощо) віком 22–51 років, які працюють в умовах воєнного стану в Україні.*

- *Тривалість програми: 7 занять по 2–2,5 години кожне.*

- *Кількість учасників у тренінговій групі: 8–12 осіб у групі.*

Кожне заняття включало в себе міні-лекцію для ознайомлення з ключовими поняттями для створення комфортної атмосфери, основні вправи та домашні завдання для закріплення набутих навичок.

На першому занятті ми рекомендуємо роз'яснювати учасникам правила і принципи групової роботи.

Основні принципи групової роботи: конфіденційність, створення безпечного простору з максимальною довірою один до одного, створення атмосфери, де кожен учасник відчуває себе прийнятим та важливим, незалежно від його поглядів і особистих якостей; принцип добровільності у

своїй активності в тренінгу; утримання учасниками від критики та засудження одне одного, а також активне слухання співрозмовника, висловлювання своїх думок і вражень. Важливо дотримуватися *основних правил групової роботи*, що спрямовані переважно на створення ефективного середовища для навчання і обміну досвідом.

Мають бути чіткі правила регламенту (включати етапи знайомства, обговорення, виконання завдань, підведення підсумків), чіткі цілі і завдання. Важливо запропонувати конкретні правила учасникам такі як:

1. Правило «Стоп»: Припинити обговорення неприємної теми.
2. Правило «Піднятої руки»: Підняти руку для висловлювання, щоб уникнути галасу.
3. «Я-повідомлення»: Кожен намагається використовувати Я-повідомлення для висловлювання своїх думок, що робить діалог більш конструктивним.

Дотримання цих правил і принципів сприяє досягненню поставлених цілей занять.

Кожне заняття має *три частини*: вступну, основну та заключну.

Вступна частина кожного заняття передбачає створення сприятливої атмосфери, налаштування учасників на роботу, привітання, перевірку домашнього завдання, згадування ключових моментів попереднього заняття, щоб активізувати знання учасників та оголошення регламенту даного заняття.

До вступної частини кожного заняття нашої програми входили різні міні-лекції та розминочні вправи, які спрямовані на знайомство учасників, стимулювання їх активності, ментальний розігрів тощо. Міні-лекції були присвячені темам, пов'язаним з розкриттям сутності резильєнтності професійної життєстійкості, самоефективності, копінг-стратегій, оптимізму та емоційної саморегуляції.

Серед розминочних вправ, включених до нашого тренінгу, були такі: вправа «Код ресурсів», яка активізує самоусвідомлення сильних сторін;

вправа «Оптимістичний пінг», що налаштовує на позитивну взаємодію; «Проблемний пінг-понг», що розігріває креативне мислення; «Ризик-рулетка», що фокусує на позитивних результатах та інші.

*В основну частину кожного заняття були включені вправи, що послідовно вирішували основні завдання нашої програми. Вправи основної частини відповідали певним **тематичним блокам**, яких ми виділили **п'ять**.*

***Перший блок вправ** включав в себе вправи для покращення усвідомлення ресурсів, загального настрою, підвищення мотивації, зниження втоми. Виділення цього блоку вправ пояснюється тим, що в нашому емпіричному дослідженні встановлено переважання середнього рівня резильєнтності у більшості фахівців сфери інформаційних технологій. У цей блок входили вправи, які вирішували основні завдання цього блоку, різними шляхами. Так, вправа «Мапа стресорів» спрямована на усвідомлення професійних стресорів за допомогою візуалізації, а саме малювання учасниками своїх «карт» робочих викликів, ресурсів та шляхів відновлення, що дарують позитивні емоції. Вправа «Сценарій відновлення» спрямована на моделювання відновлення після стресу, розвиток навичок командної підтримки за допомогою драматичних технік. А дискусія «Ресурси в ІТ» сприяє усвідомленню учасниками місця сильних сторін у професійному житті, їхньої ролі у збереженні мотивації за допомогою відповіді та обговорення серії питань, спрямованих на осмислення ресурсів, які вони використовують у різних аспектах роботи, а також корисності певних стратегій для їхньої стійкості.*

***Вправи другого блоку** були спрямовані на розвиток самоефективності, впевненості в собі, оптимізму, навчання способом позитивного мислення. Цей блок вправ був виділений нами з огляду на те, що в нашому емпіричному дослідженні виявлено прямий кореляційний зв'язок резильєнтності з самоефективністю ІТ-фахівців, а також низький рівень самоефективності у п'ятій частині досліджуваних. До цього блоку*

ми включили наприклад, вправу «Реструктуризація переконань», яка спрямована на виявлення негативних установок, усвідомлення суб'єктивності оцінювання своїх можливостей у професійних ситуаціях. А вправа «Дерево самоефективності» спрямована на роботу з оптимізмом в умовах невизначеності. Вона знайомить учасників зі способами візуалізації зростання та включає в себе елементи арт-терапії, зокрема малювання. Також для розвитку в учасників навичок позитивного мислення ми включили КПТ техніки «Оптимістичний сценарій» та «Рольовий челендж». Крім того в цей блок увійшла арт-терапевтична вправа «Мотиваційна мозаїка», яка дозволяє учасникам навчитись складати «пазл» з елементів впевненості.

У третій блок увійшли вправи для розвитку конструктивного копіngu, контролю та прийняття ризику. Виділення цього блоку вправ здійснювалась з опорою на результати нашого емпіричного дослідження, згідно з якими резильєнтність прямо корелює з проблемно-фокусованим копіngом, а унікаючий тип копіngu переважає у 10% респондентів. Виконання цих вправ у комплексі сприяє гармонійному розвитку професійної адаптивності, покращенню когнітивної гнучкості та підвищенню контролю над ситуаціями. До цього блоку вправ відносились такі вправи: 1) вправа «П'ять кроків розв'язання», спрямована на розвиток конструктивного копіngu, здатності знаходити рішення в професійних кризах; 2) вправа «Симуляція дедлайну», яка спрямована на розвиток контролю, гнучкості, вміння генерувати стратегії під тиском, вміння працювати в команді; 3) вправа «Копінг-карта», метою якої є візуалізація стратегії подолання без критики.

Четвертий блок містив вправи для розвитку емоційного та соціального компонентів життєстійкості. Виділення цього блоку обумовлено тим, що згідно з результатами нашого дослідження резильєнтність прямо корелює соціальним компонентом професійної життєстійкості, а її емоційний компонент прямо корелює з професійною

залученістю, контролем та прийняттям ризику. Одна з прав цього блоку «Емоційна палітра» навчає учасників трансформувати негативні емоції через осмислення робочих труднощів, усвідомлення ресурсів для регуляції, а також знаходження способів балансу. А вправа «Соціальна мережа» сприяє підвищенню учасників рівня командної підтримки, свідомо фокусуючи увагу на соціальних аспектах роботи. Замість того, щоб зациклюватись на ізоляції, людина починає цінувати колег, при цьому вона відчуває вдячність – це потужна емоція, яка асоціюється з підвищенням мотивації та задоволенням професією. А усвідомлення своїх соціальних ресурсів сприяє підвищенню стійкості.

П'ятий блок охоплював вправи для інтеграції навичок розвитку професійної залученості та мотиваційного компоненту. Виділення цього блоку вправ обумовлено тим, що згідно з результатами нашого емпіричного дослідження показник залученості та мотиваційний компонент професійної життестійкості прямо взаємопов'язані із загальним її рівнем. Одна з вправ цього блоку «План резильєнтності» навчає учасників конструктивно використовувати набуті навички через осмислення професійних цілей, ресурсів і труднощів, а також усвідомлення можливостей для зростання. А вправа «Професійний колаж» сприяє підвищенню в учасників рівня залученості, свідомо фокусуючи увагу на значущості роботи. Замість того, щоб зациклюватись на рутині, людина починає цінувати досягнення, які є вже в її кар'єрі. При цьому у неї посилюється професійна мотивація, яка асоціюється з підвищенням продуктивності та стійкості, а усвідомлення своїх професійних якостей сприяє підвищенню самооцінки фахівця.

Заклучна частина кожного заняття передбачала проведення рефлексії заняття, підбиття його підсумків та надання домашнього завдання.

В останнє заняття були включені такі вправи: 1) «Підбиття підсумків» для узагальнення набутого під час тренінгу досвіду та

осмислення способів застосування набутих знань в реальному житті; 2) «Три ключові висновки», мета якої полягала в допомозі учасникам осмислювати отриману інформацію, виокремлювати найважливіші моменти і сформулювати їх у стислі та зрозумілі висновки. Ця вправа сприяла кращому засвоєнню матеріалу, розвитку аналітичного мислення та підведення підсумків.

Докладний опис програми наведений у *Додатку Д*.

Очікувані результати від впровадження цієї корекційно-розвивальної програми полягають в наступному:

1. Зниження в учасників рівня стресу та вигорання: зменшення інтенсивності переживань за рахунок розпізнавання симптомів на ранніх стадіях та своєчасного застосування технік саморегуляції.
2. Підвищення резильєнтності: розвиток гнучкості та самовідновлення сприятимуть підвищенню рівня резидентності учасників.
3. Розвиток професійної життєстійкості: посилення її складових (залученість, контроль тощо) для кращої адаптації до професійних викликів.
4. Зменшення уникаючого копінгу за рахунок навчання ефективного вирішенню проблем, здатності витримувати труднощі та невдачі без зайвої емоційної напруги; розвиток здатності контролювати свої емоції та уникати деструктивних реакцій на стрес.
5. Поглиблення самоефективності та оптимізму: матеріали міні-лекцій, включених в програму, надають інформацію про основні механізми цих ресурсів, що допоможе учасникам вчасно розпізнати зниження ресурсів та відновити їх.
6. Загальне покращення психоемоційного стану за рахунок підвищення самооцінки та впевненості в собі, покращення якості

комунікації та взаємодії з колегами, підвищення рівня задоволеності роботою.

Важливо зазначити, що ефективність програми залежить від готовності учасників застосовувати отримані знання та навички на практиці. Регулярне виконання технік сприятиме закріпленню позитивних змін та досягненню стійких результатів.

Розроблену нами корекційно-розвальну програму рекомендуємо для роботи практичного психолога з фахівцями сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу, у корпоративних програмах психологічної підтримки чи онлайн форматах.

У цілому ця програма є науково обґрунтованою, реалістичною для впровадження як на індивідуальному, так і на організаційному рівні та може бути інтегрована в корпоративні програми психологічної підтримки, внутрішні ЕАР або зовнішні онлайн-групи для спеціалістів сфери інформаційних технологій.

Висновки до третього розділу

Аналіз сучасних психологічних підходів до розвитку резильєнтності та професійної життєстійкості дозволяє стверджувати, що ефективна підтримка особистості в умовах воєнного стресу потребує інтегративного та багаторівневого підходу. У межах даного розділу було показано, що резильєнтність не є стабільною рисою, а виступає динамічним психологічним процесом, який формується у взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових, тілесно-фізіологічних, смислових та соціальних компонентів. Порушення будь-якого з цих рівнів під впливом тривалого стресу та травматизації призводить до зниження здатності людини адаптуватися, зберігати ефективність і відновлювати психологічну рівновагу.

Встановлено, що найбільш науково обґрунтованими та емпірично підтвердженими підходами до розвитку резильєнтності в умовах хронічного

стресу є когнітивно-поведінковий, ресурсно-орієнтований, екзистенційно-гуманістичний, тілесно-орієнтований та соціально-психологічний підходи. Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє формувати більш реалістичне та гнучке сприйняття професійних труднощів, що безпосередньо підвищує рівень психологічної стійкості та самоефективності. Ресурсно-орієнтований підхід дозволяє не лише зменшувати психологічний дистрес, а й відновлювати базові опори ідентичності, професійної ролі та життєвої перспективи. Екзистенційно-гуманістичний підхід, у свою чергу, сприяє смисловій інтеграції травматичного досвіду, формуванню внутрішньої цілісності та збереженню мотивації до професійної діяльності навіть у ситуації радикальної невизначеності. Важливу роль у розвитку резильєнтності відіграють також тілесно-орієнтовані та нейропсихологічні методи, які відновлюють регуляцію автономної нервової системи та створюють фізіологічну основу для психологічної стабільності. Арт-терапевтичні та проєктивні методи забезпечують безпечну символічну роботу з травматичним досвідом, тоді як групові та соціально-психологічні інтервенції активізують ресурси підтримки, приналежності та колективної солідарності, що особливо важливо в умовах війни.

З урахуванням результатів теоретичного аналізу та даних емпіричного дослідження нами була розроблена корекційно-розвивальна програма з підвищення резильєнтності та професійної життєстійкості ІТ-фахівців, які працюють в умовах воєнного часу. Метою програми є підвищення здатності учасників до психологічної саморегуляції, збереження професійної ефективності, розвитку самоефективності, конструктивного копінгу та мотиваційної залученості в умовах тривалого стресу.

Специфіка запропонованої програми полягає в її інтегративному характері, оскільки вона поєднує елементи когнітивно-поведінкових технік, арт-терапії, тілесної регуляції, ресурсно-орієнтованих і групових методів. Програма не зосереджується на окремому симптомі чи проблемі, а спрямована на комплексний розвиток усіх ключових компонентів

резильєнтності – когнітивного, емоційного, поведінкового, соціального та смислового.

Програма включає міні-лекції та систему практичних вправ, об'єднаних у п'ять тематичних блоків: розвиток ресурсів і мотивації; підвищення самоефективності та оптимізму; формування конструктивного копінгу; розвиток емоційної та соціальної регуляції; інтеграцію професійних і життєвих смислів. Така структура забезпечує послідовне та системне формування психологічної стійкості і професійної адаптивності ІТ-фахівців.

Розроблену корекційно-розвивальну програму можна рекомендувати для використання у практиці психологічної підтримки ІТ-спеціалістів у корпоративних програмах, онлайн-форматах та індивідуальному й груповому консультуванні в умовах воєнного часу, з метою збереження їхнього психічного здоров'я, професійної ефективності та довгострокової життєстійкості.

ВИСНОВОК

У процесі виконання магістерської кваліфікаційної роботи було здійснено теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності фахівців сфери інформаційних технологій в умовах воєнного часу. Отримані результати дозволяють сформулювати наступні важливі висновки.

1. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що резильєнтність є динамічний процес досягнення та підтримки позитивної психологічної, соціальної та професійної адаптації в умовах значного або хронічного стресу, що виникає завдяки взаємодії індивідуальних ресурсів та можливостей соціального, організаційного й культурного середовища надавати необхідні ресурси в потрібний час і в прийнятній для людини формі. Вона формується у взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових, соціальних і мотиваційно-ціннісних компонентів та забезпечує здатність особистості зберігати адаптивне функціонування, відновлюватися після стресу та підтримувати життєву й професійну активність у кризових умовах. У воєнному контексті резильєнтність набуває особливого значення як інтегративний ресурс професійного здоров'я та професійної ефективності.

Встановлено, що професійна діяльність ІТ-фахівців характеризується високим рівнем когнітивного навантаження, багатозадачністю, техностресом, інформаційним перевантаженням і постійною невизначеністю, що навіть у мирний час створює передумови для емоційного виснаження та професійного вигорання. В умовах війни ці чинники значно посилюються за рахунок хронічної загрози безпеці, порушень робочого процесу, ізоляції, гіперпильності, розмиття меж між роботою і приватним життям, що підвищує вимоги до психологічних ресурсів і резильєнтності ІТ-спеціалістів. Резильєнтність як особистісна здатність відіграє ключову роль у забезпеченні ефективності професійної діяльності ІТ-фахівців, дозволяючи зберігати когнітивну продуктивність, швидко відновлюватися після стресових переривань, регулювати емоційні стани та підтримувати мотивацію в умовах

гібридного (техно-воєнного) стресу. Резильєнтність українських фахівців ІТ-сфери в умовах повномасштабної війни є унікальним феноменом, що поєднує індивідуальні, командні, організаційні та галузеві рівні стійкості. Вона проявляється в колективно-розподіленій системі взаємодопомоги, горизонтальних ініціативах підтримки та швидкій адаптації до екстремальних умов.

2. Емпіричним шляхом встановлено, що більшість ІТ-фахівців має середній рівень резильєнтності та професійної життєстійкості, що свідчить про наявність у них базових адаптаційних ресурсів, однак не гарантує стійкості до тривалого воєнного стресу. Виявлено також незначну кількість фахівців із низьким рівнем резильєнтності та професійної життєстійкості, які характеризуються підвищеною психологічною уразливістю, ризиком професійного вигорання, зниженням професійної мотивації та ефективності. Крім того, у більшості досліджуваних зафіксовано середній і високий рівні самоефективності, що є важливим захисним чинником у подоланні кризових ситуацій. Водночас, за умов хронічного стресу навіть середній рівень самоефективності може виявлятися недостатнім для підтримки довготривалої професійної активності, що підкреслює необхідність її цілеспрямованого розвитку. Також встановлено, що ІТ-фахівці переважно використовують комбінацію проблемно-орієнтованого та емоційно-орієнтованого копінгу, що формує відносно адаптивний стиль подолання стресу. Проте, наявність у частини досліджуваних унікаючих копінг-стратегій є потенційно дезадаптивним фактором, який за умов воєнної нестабільності може призводити до накопичення нерозв'язаних проблем, зниження продуктивності та психологічного виснаження.

Кореляційний аналіз підтвердив, що резильєнтність ІТ-фахівців прямо пов'язана з самоефективністю, соціальним компонентом професійної життєстійкості та проблемно-орієнтованим копінгом. Це свідчить про те, що психологічна стійкість ІТ-фахівців підтримується не лише внутрішньою впевненістю у власних можливостях, а й активною взаємодією з професійним

середовищем та здатністю конструктивно вирішувати проблеми. Емоційна саморегуляція також виступає ключовим механізмом збереження професійної ефективності в умовах війни. У цілому, більшість ІТ-фахівців схильна до помірно адаптивної моделі психологічного функціонування, у якій їхня професійна діяльність підтримується завдяки поєднанню резильєнтності, самоефективності та регуляції емоційного стану.

3. Розроблена та обґрунтована корекційно-розвивальна програма з підвищення резильєнтності та професійної життєстійкості ІТ-фахівців в умовах воєнного часу, спрямована на покращення емоційної саморегуляції, самоефективності, конструктивного копінгу, мотиваційної залученості та соціальної підтримки. Специфіка запропонованої програми полягає в її інтегративному характері: вона поєднує елементи когнітивно-поведінкових технік, арт-терапії, тілесної регуляції, ресурсно-орієнтованих і групових методів. Програма не зосереджується на окремому симптомі чи проблемі, а спрямована на комплексний розвиток усіх ключових компонентів резильєнтності – когнітивного, емоційного, поведінкового, соціального та смислового.

Запропонована програма може бути використана в практиці психологічної підтримки ІТ-спеціалістів у корпоративних програмах, онлайн-форматах, індивідуальному та груповому консультуванні з метою збереження їхнього професійного здоров'я, професійної ефективності та довгострокової життєстійкості в умовах воєнної нестабільності

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 58 (5). С. 5–13.
2. Афузова Г., Кротенко В., Найдьонова Г. Структура та чинники розвитку резильєнтності особистості. *Психологічний журнал*. 2021. № 2 (10). С. 55–63.
3. Афузова М. Г. Резильєнтність особистості: історія розвитку поняття та сучасні напрями дослідження. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/266415> (дата звернення: 15.01.2026).
4. Бондаренко О. В., Ковальчук О. С., Петренко І. В. Порушення сну в цивільних і військовослужбовців під час російсько-української війни. *Український терапевтичний журнал*. 2025. № 1. С. 34–42.
5. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2003. Вип. 5. С. 433–442
6. Гірняк А. М. Особливості соціальної взаємодії в ІТ-командах в умовах війни. *Психологія і суспільство*. 2023. № 4. С. 56–67.
7. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
8. Давиденко О. В., Сингаївська І. В. Визначення феномену резильєнтності. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку : тези доп. IV Міжнар. конф.* (Київ, 07 грудня 2022 р.). Київ : Університет «КРОК», 2022. С. 402–405.
9. Засєкіна Л. В. Технострес і психологічне благополуччя ІТ-фахівців в умовах невизначеності. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 45–58.

- 10.Звіт про корпоративні програми психологічної підтримки в ІТ-компаніях України (2022–2025). *Laba Group*. Київ, 2025.
- 11.Звіт про ментальне здоров'я ІТ-фахівців України. *DOU.ua*. 2025. Київ, 2025. URL: <https://dou.ua> (дата звернення: 15.01.2026).
- 12.Карамушка Л. М. Психологія організаційного стресу та вигорання в ІТ-сфері : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 214 с.
- 13.Кокурн О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.
- 14.Кокурн О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
- 15.Креденцер О. В. Основні підходи до аналізу поняття «резильєнтність» в сучасній організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 3–4. С. 124–136.
- 16.Креденцер О. В. Резильєнтність як ресурс подолання кризових ситуацій у професійній діяльності : монографія. Київ : Мілленіум, 2022. 180 с.
- 17.Креденцер О. В., Андрющенко Т. Г. Чотирирівнева модель резильєнтності ІТ-фахівців в умовах війни в Україні. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2–3. С. 34–47.
- 18.Кузікова С. Б. Емоційне виснаження цифрових працівників: фактори ризику та стратегії саморегуляції. *Український психологічний журнал*. 2023. № 2(3). С. 44–57.
- 19.Кузікова С. Б. Когнітивна гнучкість та психологічна стійкість в умовах колективної травми. *Журнал прикладної психології*. 2023. № 19(1). С. 45–59.
- 20.Лазебна І. О. Гендерні аспекти психологічного вигорання та резильєнтності жінок в українському ІТ-секторі під час війни. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2025. Вип. 49. С. 112–128.

- 21.Лазебна І. О. Психологічне вигорання та резильєнтність жінок в умовах війни. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 180 с.
- 22.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
- 23.Мерзлякова О. Л. Концепт інформаційно-психологічного супроводу розвитку резильєнтності українців під час війни. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 6 (213). С. 121–125.
- 24.Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. Вип. 18. С. 96–120.
- 25.Міністерство цифрової трансформації України. Звіт про стан ІТ-індустрії України у 2024 році. Київ, 2025. URL: <https://thedigital.gov.ua/it-report-2024> (дата звернення: 15.01.2026).
- 26.Мірошниченко О. В. Психологічні наслідки сенсорної депривації в умовах тривалого дистанційного формату роботи. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. № 74. С. 112–119.
- 27.Москалець В. І. Психологічна підтримка в умовах воєнного стресу. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2023. 210 с.
- 28.Пискевська У. В. Колективна резильєнтність українського суспільства в умовах війни: психологічні механізми та прояви. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 112–127.
- 29.Пискевська У. В. Психологічна резильєнтність у контексті сучасних суспільних викликів. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 112–127. URL: <https://psychj.edspu.edu.ua/index.php/journal/article/view/812> (дата звернення: 15.01.2026).
- 30.Пономаренко А. В. Роль саморегуляції та резильєнтності у підтримці психологічного благополуччя населення України в умовах російської

- збройної агресії. *Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз* : колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2025. С. 35–61.
- 31.Пріснякова Л. М. (ред.). *Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз* : колект. монограф. Дніпро : ЛІРА, 2025. 320 с.
- 32.Проект «IT Gets Better». Опитування «Харківські ІТ-фахівці після деокупації та блекаутів». Харків, 2023. URL: <https://itgetsbetter.org.ua/survey-kharkiv-2023> (дата звернення: 10.03.2025).
- 33.Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
- 34.Радчук Г. К. Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки* : зб. тез III Міжнар. наук. конф. (Тернопіль, 20–21 квітня 2023 р.). Тернопіль : ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 30–32.
- 35.Радчук Г., Олексюк В., Несух А. Розвиток резильєнтності особистості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2(78). С. 415–423. DOI: 10.31732/2663-2209-2025-78-415-423.
- 36.Тертишник В. М., Лагутіна О. В. Вплив корпоративних програм розвитку резильєнтності на продуктивність і плинність кадрів в ІТ-компаніях України (2022–2025). *Психологія ресурсів і функціональних станів*. 2025. № 1. С. 67–82.
- 37.Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 105 с.
- 38.Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення особистості: методи діагностики і відновлення. *Психологія особистості*. 2019. № 10 (1). С. 186–192.

- 39.Титаренко Т. М. Травма війни: психологічні наслідки та стратегії подолання : монографія. Київ : Академвидав, 2020. 312 с.
- 40.Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 6(2). С. 160–165.
- 41.Шевченко Н. В. Резильєнтність та психологічне благополуччя в професійній діяльності. *Журнал сучасної психології*. 2021. № 14 (2). С. 33–50.
- 42.Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2 (80). С. 66–72.
- 43.Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66–89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
- 44.Яцина О. Предиктори резильєнтності в надзвичайних ситуаціях глобального характеру. *Особливості підготовки спеціалістів по збереженню та зміцненню здоров'я населення в надзвичайних ситуаціях глобального характеру : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. (Ужгород, 9 червня 2023 р.)*. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», 2023. С. 153–159.
- 45.Almeida M. Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13.
- 46.Barnes, V. A., et al. Effectiveness of stress-management interventions including progressive muscle relaxation, breathing exercises, and mindfulness on physiological and psychological outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*. 2014.

47. Bernard M. Emotional resilience in children: Implications for Rational Emotive Education. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*. 2004. Vol. 4. P. 39–52.
48. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, No. 1. P. 20–28.
49. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. 2003. Vol. 18, No. 2. P. 76–82.
50. Consiglio C. et al. Remote Work and Psychological Well-being in Crisis. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2024. Vol. 29, No. 1. P. 45–62.
51. Dechawatanapaisal D. Trust, Competition, and Team Stability in Crisis Conditions. *Human Resource Management Review*. 2024. Vol. 34, No. 1. P. 100–112.
52. DOU.ua & Mental Health for Ukrainians. Звіт про ментальне здоров'я жінок в українському ІТ під час війни. Київ, 2025. URL: <https://dou.ua> (дата звернення: 15.01.2026).
53. Eisenstadt M., Levy Y. Resilience in Israeli High-Tech Sector Post-2023. *Israel Journal of Psychology*. 2025. Vol. 12, No. 1. P. 45–58.
54. EPAM Ukraine. Resilience and Employee Support in Wartime: 2022–2025 Overview. Київ, 2025.
55. Figueiredo S. et al. Sleep Disruption and Cognitive Performance in Prolonged Conflict Zones: A Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2025. Vol. 79. P. 101892.
56. Garmezy N. The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In: Anthony E. J., Koupernik C. (Eds.). *The child in his family*. Vol. 3: Children at psychiatric risk. New York: Wiley, 1974. P. 77–97.
57. Genesis. Annual Resilience Report 2024–2025. Київ, 2025.

58. GlobalLogic Ukraine. Mental Health Initiatives During Full-Scale War. Київ, 2025.
59. Grant A., Bakker A., Demerouti E. Information Overload and Cognitive Depletion in Remote Knowledge Work. *Academy of Management Annals*. 2021. Vol. 15, No. 2. P. 512–538. DOI: 10.5465/annals.2019.0234.
60. Green T. Hypervigilance and Cognitive Performance Under Prolonged Threat. *Clinical Psychology Review*. 2023. Vol. 98. P. 102–134. DOI: 10.1016/j.cpr.2023.102134.
61. Grunberg, V. A., et al. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on resilience of adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*. 2024.
62. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*. 2007. № 70 (4). P.283–315.
63. Huang X., Chen Y. Workspace Monotony and Cognitive Fatigue During Remote Work. *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 124. P. 106–117.
64. IT Ukraine Association. Ukrainian IT in the Fourth Year of War: Resilience Report 2025. Київ : IT Ukraine Association, 2025. 120 p.
65. IT Ukraine Association. Ukrainian IT Resilience Index 2025. Київ, 2025. 85 p.
66. IT Women Resilience. Анонімне опитування «Ментальне здоров'я жінок в українському ІТ під час війни». Київ, 2023–2024. URL: <https://forms.gle/xxx> (дата звернення: 15.04.2025).
67. Kharkiv IT Cluster. Survey «Resilience of IT Specialists in Kharkiv Region». Харків, 2023.
68. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. Vol. 71, No. 3. P. 543–562.
69. Lviv IT Cluster Resilience Report 2025. Mental Health & Resilience in Ukrainian IT During the War. Lviv : Lviv IT Cluster, 2025. 96 p.

- 70.Lviv IT Cluster. IT Research Ukraine 2024–2025: Resilience and Growth in Wartime. Lviv, 2025. URL: <https://itcluster.lviv.ua/wp-content/uploads/2025/02/IT-Research-2025.pdf> (дата звернення: 15.01.2026).
- 71.Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, No. 3. P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
- 72.Neenan M. Developing resilience: a cognitive behavioral approach. Kent, 2009. 224 p.
- 73.Pinto T. M., et al. (). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on resilience of adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*. 2024. 34 (2).
- 74.SoftServe. Mental Health & Well-being Program Report 2025. Львів, 2025.
- 75.Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. № 9 (3). P. 455–471.
- 76.Ungar M. Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2013. Vol. 14, No. 3. P. 255–266. DOI: 10.1177/1524838013487805.
- 77.Van Zoonen W. Remote Work, Digital Communication, and Mental Health: The Role of Social Isolation. *Journal of Business and Psychology*. 2022. Vol. 37, No. 4. P. 789–803. DOI: 10.1007/s10869-021-09785-9.
- 78.Werner E. E., Smith R. S. Vulnerable but invincible: A study of resilient children. New York : McGraw-Hill, 1982. 229 p.
- 79.Williams, E., Ferreira, R., & Botha, T. Cognitive coping strategies that supported teacher resilience during the COVID-19 pandemic. *South African Journal of Education*. 2023.
- 80.Yalom, I. D., & Leszcz, M. The theory and practice of group psychotherapy (6th ed.). New York: Basic Books, 2020. 922 p.
- 81.Yaroshenko O., Filimonova T. Gender Dynamics in Ukrainian IT During Wartime. *Journal of Gender Studies*. 2024. Vol. 33, No. 5. P. 678–692.

ДОДАТОК А

Україномовна версія шкали резильєнтності Коннора –Девідсона-10 (CD-RISC-10). Адаптація Н.В. Школїна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станїславчук.

Інструкція. Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь 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?

Для того, щоб позначити Вашу відповідь у бланку, виберіть відповідний, на Вашу думку, один із п'яти варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «4», який краще за все відображує Вашу думку: «0» - зовсім невірно; «1» - дуже рідко вірно; «2» - іноді вірно; «3» - часто вірно; «4» - майже завжди вірно.

1. Я можу адаптуватися до змін.

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

2. Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

3. Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

4. Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

5. Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

6. Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.

- «0» - зовсім невірно;

- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

7. *У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

8. *Я не з тих, кого зупиняють невдачі.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

9. *Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

10. *Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.*

- «0» - зовсім невірно;
- «1» - дуже рідко вірно;
- «2» - іноді вірно;
- «3» - часто вірно;
- «4» - майже завжди вірно

ДОДАТОК Б

Опитувальник професійної життєстійкості О.М. Кокуна

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обираючи варіант відповіді, який Вам найбільше підходить, та відповідну йому цифру: 0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так.

1. Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

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

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?
- Ні (0);
 - скоріше ні (1);
 - важко сказати (2);
 - скоріше так (3);
 - так (4).
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?
- Ні (0);
 - скоріше ні (1);
 - важко сказати (2);
 - скоріше так (3);
 - так (4).
9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?
- Ні (0);
 - скоріше ні (1);
 - важко сказати (2);
 - скоріше так (3);
 - так (4).
10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою?
- Ні (0);
 - скоріше ні (1);
 - важко сказати (2);
 - скоріше так (3);
 - так (4).
11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?
- Ні (0);
 - скоріше ні (1);
 - важко сказати (2);
 - скоріше так (3);
 - так (4).
12. Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?
- Ні (0);
 - скоріше ні (1);
 - важко сказати (2);
 - скоріше так (3);
 - так (4).
13. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?
- Ні (0);
 - скоріше ні (1);

- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

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

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

15. Чи сильно псується у вас настрої, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

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

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

18. Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї

та (або) спільної роботи?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);

· так (4).

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

- Ні (0);
- скоріше ні (1);
- важко сказати (2);
- скоріше так (3);
- так (4).

ДОДАТОК В

**Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема
General Self-Efficacy Scale. GSE, Schwarzer, R., & Jerusalem, M.
(адаптація українською мовою І.Галецька)**

Інструкція. Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином: 1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

4. Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

10. Незалежно від того, що трапилось, я завжди можу зарадити собі.

- ніколи (1);
- інколи (2);
- переважно так (3);
- так, завжди (4).

ДОДАТОК Г

**Методика Brief-COPE (Carver et al.) в україномовній адаптації
Т.Яблонської, О. Верніка, Г. Гайворонського.**

Інструкція. Наступні твердження стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас, відмітивши той варіант відповіді на кожне твердження, який найбільше відповідає Вашим діям.

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

3. Я говорив(ла) собі: "Це нереально".

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила

- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

8. *Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

9. *Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

10. *Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

11. *Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

12. *Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

13. *Я критикував(ла) себе.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

14. *Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

15. *Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

16. *Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.*

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

18. Я жартував(ла) з цього приводу.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

24. Я вчив(ла)ся жити з цим.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила

- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила.

27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

- А) Я зазвичай цього не робив/не робила
- Б) рідко це робив/ робила
- В) робив/ робила це час від часу
- Г) Це саме те, що я зазвичай робив/ робила

ДОДАТОК Д

Корекційно-розвивальна програма «Резильєнтність ІТ-фахівців: адаптація та стійкість в умовах кризи»

Мета програми: сприяти підвищенню резильєнтності та професійної життєстійкості ІТ-фахівців в умовах воєнного часу через формування навичок впевненості в собі, оптимістичного мислення, конструктивного копінгу та посилення соціальних ресурсів професійного середовища.

Завдання програми:

1. Зменшення рівня психічного напруження, професійної втоми та формування ефективних стратегій подолання труднощів у ІТ-сфері.
2. Формування вміння у ІТ-фахівців ефективно справлятися з професійними викликами, невизначеністю та стресовими ситуаціями.
3. Навчання технік саморегуляції, відновлення ресурсів та управління емоціями в умовах підвищеного навантаження.
4. Розвиток навичок гнучкого, оптимістичного мислення та здатності адаптуватися до нових робочих реалій.
5. Посилення професійної залученості, активізація внутрішніх ресурсів для подолання кризових станів та шляхів їх трансформації в зростання.

Загальна інформація:

- Цільова група: Дорослі ІТ-фахівці (розробники, тестувальники, менеджери тощо) віком 22–51 років, які працюють в умовах воєнного стану в Україні.
- Тривалість: 7 занять по 2–2,5 години кожне.
- Кількість учасників: 8–12 осіб у групі.
- Формат: Групова тренінгова форма з використанням інтерактивних методів (групові дискусії, рольові ігри, арт-терапевтичні вправи, когнітивно-поведінкові техніки, візуалізація).

Структура кожного заняття:

- Вступна частина (привітання, перевірка домашнього завдання, міні-лекція, розминка).
- Основна частина (вправи за тематичними блоками).
- Заключна частина (рефлексія, підбиття підсумків, домашнє завдання).

Принципи та правила групової роботи

На першому занятті роз'яснюються принципи:

- Конфіденційність.
- Створення безпечного простору з максимальною довірою.
- Атмосфера прийняття кожного учасника незалежно від поглядів та особистих якостей.
- Добровільність активності.
- Утримання від критики та засудження.
- Активне слухання.
- Чіткий регламент (етапи: знайомство, обговорення, виконання завдань, підведення підсумків).

Конкретні правила:

1. Правило «Стоп»: Припинити обговорення неприємної теми.
2. Правило «Піднятої руки»: Підняти руку для висловлювання, щоб уникнути галасу.
3. «Я-повідомлення»: Використовувати «Я-повідомлення» для конструктивного діалогу.

Заняття 1: “Вступ до теорії резильєнтності та усвідомлення ресурсів” (2 години)

Мета: ознайомити учасників з концепцією резильєнтності як динамічного процесу адаптації, активізувати усвідомлення особистих ресурсів для зменшення професійної втоми та підвищення мотивації в умовах воєнного стресу.

Вступна частина (20 хв)

1 Привітання та знайомство (5 хв)

Вправа на знайомство (вступна частина)

Мета: створити комфортну атмосферу, допомогти учасникам познайомитися та активізувати усвідомлення професійних ресурсів.

Зміст (покроково):

1. Учасники стають або сідають у коло.
2. Кожен по черзі називає своє ім'я, посаду в ІТ-сфері (наприклад, “розробник”, “тестувальник”) та один професійний ресурс (наприклад, “креативне мислення”, “уміння працювати під тиском”).
3. Фасилітатор починає з себе, щоб показати приклад.
4. Якщо група велика, обмежити час на кожного – 30-60 секунд.

Тривалість: 5-10 хв.

Обговорення: Не потрібне, але фасилітатор може підкреслити спільність ресурсів у групі.

Коментарі для фасилітатора: Заохочуйте позитивні приклади, щоб уникнути фокусу на негативних аспектах війни.

Психологічний ефект: формування безпечного групового простору та первинна актуалізація сильних сторін.

2. Встановлення правил групи (5 хв)

Ведучий пропонує учасникам назвати правила, які допоможуть створити безпечну атмосферу (конфіденційність, повага, добровільність). Усі правила фіксуються на фліпчарті.

3. Міні-лекція «Що таке резильєнтність?» (15 хв)

Резильєнтність розглядається як динамічний процес адаптації, а не як стабільна риса. За А. Masten та G. Southwick, вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.

В умовах війни ІТ-фахівці стикаються з хронічною невизначеністю, інформаційним перевантаженням та професійними вимогами, що призводить до виснаження. Саме усвідомлення власних ресурсів дозволяє зменшувати негативний вплив стресу та зберігати мотивацію.

Розминка “Код ресурсів”

Мета: активізувати самоусвідомлення сильних сторін, стимулювати позитивну взаємодію.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Зміст:

1. Кожен учасник записує на аркуші 3 особисті сильні сторони (професійні або особисті, наприклад, “технічні навички”, “гнучкість”, “підтримка від команди”).
2. Учасники об’єднуються в пари (випадково або за сусідством).
3. Кожен ділиться своїми сильними сторонами, а партнер фіксує, як ці ресурси допомагають у кризових ситуаціях (наприклад, “Гнучкість допомагає адаптуватися до змін у проєктах під час тривоги”).
4. Пари змінюються 1-2 рази для динаміки. Тривалість: 10 хв. Обговорення: Коротке в групі: “Які спільні ресурси ми помітили?” Коментарі для фасилітатора: Якщо хтось вагається, запропонуйте приклади з ІТ (наприклад, “debugging skills як метафора подолання проблем”).

Основна частина

Вправа “Мапа стресорів”

Малювання “карти” стресорів, ресурсів та шляхів відновлення; обговорення.

Мета: Усвідомити професійні стресори, ресурси та шляхи відновлення через візуалізацію для зменшення втоми.

Матеріали: аркуші А3, маркери, кольорові олівці.

Зміст :

1. Кожен учасник малює “карту” на аркуші: центральна частина – професійні стресори (наприклад, “повітряні тривоги під час кодингу”, “дистанційна ізоляція”).
2. Навколо стресорів малюють ресурси (наприклад, “команда”, “хобі”) та стрілки до шляхів відновлення (наприклад, “перерва на дихальну вправу”).
3. Учасники працюють індивідуально 10 хв, потім діляться в малих групах (3-4 особи).
4. Група обговорює спільні елементи. Тривалість: 20 хв. Обговорення: “Як візуалізація допомагає контролювати стрес? Які нові ресурси ви відкрили?” Коментарі для фасилітатора: Слідкуйте за емоційним станом; якщо стресор викликає тривогу, нагадуйте про правило “Стоп”.

Вправа “Мапа стресорів”

Мета: сприяти усвідомленню індивідуальних і професійних стресорів ІТ-фахівців, виявленню наявних ресурсів та формуванню навичок відновлення психологічної рівноваги в умовах воєнного часу.

Завдання вправи:

- актуалізувати основні джерела професійного стресу;
- візуалізувати доступні внутрішні й зовнішні ресурси;
- знизити емоційне напруження через структурування переживань;
- сприяти розвитку контролю та усвідомленості.

Матеріали: аркуші формату А3, маркери, кольорові олівці.

Тривалість: близько 20 хвилин.

Зміст:

1. Фасилітатор роздає учасникам аркуші А3 та просить розмістити аркуш горизонтально.
2. У центрі аркуша кожен учасник записує або малює свої основні професійні стресори, пов’язані з роботою в ІТ в умовах воєнного часу (наприклад: повітряні тривоги, перебої з електроенергією, ізоляція при дистанційній роботі, високе навантаження, дедлайни).

3. Навколо центральної частини учасники позначають свої ресурси – усе, що допомагає їм справлятися зі стресом (професійні навички, підтримка колег, родина, фізична активність, відпочинок, особисті якості тощо).

4. Далі за допомогою стрілок або ліній учасники з'єднують стресори з відповідними ресурсами, показуючи, які саме ресурси допомагають їм подолати конкретні труднощі.

5. Після індивідуальної роботи учасники об'єднуються в малі групи по 3-4 особи та коротко презентують свої «карти», звертаючи увагу на спільні та відмінні елементи.

6. Фасилітатор організовує загальне обговорення, акцентуючи увагу на різноманітті ресурсів та можливостях їх використання.

Питання для обговорення

- Які стресори виявилися найпоширенішими в групі?
- Які ресурси використовуються найчастіше?
- Чи з'явилися нові ідеї щодо того, як можна відновлюватися в складних умовах?

Психологічний ефект вправи. Візуалізація стресорів і ресурсів сприяє когнітивному структуруванню досвіду, що зменшує відчуття хаосу та безпорадності. Усвідомлення наявних ресурсів підвищує рівень контролю, самоефективності та резильєнтності.

Коментарі для фасилітатора

Під час виконання вправи важливо стежити за емоційним станом учасників. Якщо певні теми викликають сильну тривогу, варто нагадати про правило «Стоп» і перевести фокус на ресурси та відновлення. У груповому обговоренні рекомендується підкреслювати спільні стратегії подолання стресу, щоб посилити відчуття підтримки та єдності.

Вправа “Сценарій відновлення”

Теоретичне підґрунтя: когнітивно-поведінковий підхід (Beck), ресурсно-орієнтована модель резильєнтності (Masten, Southwick), елементи рольової терапії.

Мета: розвинути в учасників навички усвідомленого відновлення після професійного стресу шляхом моделювання кризових ситуацій та формування послідовних стратегій подолання.

Завдання:

- навчити розпізнавати власні емоційні реакції на стрес;
- активізувати внутрішні та зовнішні ресурси;
- сформуванати алгоритм виходу з кризової ситуації;
- підвищити відчуття контролю та командної підтримки.

Матеріали: не потребує (за бажанням – фліпчарт або маркери для фіксації ідей).

Тривалість: близько 30 хвилин.

Зміст:

1. Фасилітатор пропонує групі типову стресову ситуацію з професійного життя ІТ-фахівців в умовах війни, наприклад: «Під час критичного етапу проєкту зникає електроенергія та зв'язок, дедлайн залишається незмінним».
2. Учасники об'єднуються в малі групи по 3–4 особи. В кожній групі один учасник виконує роль «того, хто переживає кризу», а інші – «команди підтримки».
3. Групам пропонується змодельувати сценарій відновлення за трьома послідовними кроками:

1. Усвідомлення емоцій та реакцій (що відчуває людина, які думки виникають);
2. Активація ресурсів (які внутрішні та зовнішні ресурси можна залучити);
3. Конкретні дії (що саме можна зробити для стабілізації ситуації та руху вперед).
4. Учасники розігрують коротку рольову сцену, в якій демонструють процес виходу зі стресової ситуації.

5. Кожна група коротко презентує свій сценарій великій групі.

Питання для обговорення

- Які емоції найчастіше виникали у «постраждалого»?
- Які ресурси виявилися найефективнішими?
- Як підтримка команди вплинула на процес відновлення?

Психологічний ефект вправи

Вправа сприяє формуванню когнітивних та поведінкових стратегій подолання стресу, підвищує відчуття контролю та самоефективності, а також розвиває навички соціальної підтримки як ключового компонента резильєнтності.

Коментарі для фасилітатора

Важливо підтримувати безпечну атмосферу та нагадувати, що ситуації моделюються умовно. За потреби слід допомагати учасникам формулювати більш адаптивні думки та дії, використовуючи елементи когнітивної реструктуризації. Дозволяється використання помірною гумору для зниження напруги, за умови збереження поваги та безпеки учасників.

Вправа «Сценарій відновлення»

Підхід: ресурсно-орієнтований, когнітивно-поведінковий, елементи психодрами.

Тривалість: 25–30 хв.

Мета: формування в учасників навичок побудови індивідуальних стратегій психологічного відновлення після інтенсивного професійного стресу.

Психологічні завдання:

- усвідомлення власних типових реакцій на кризу;
- актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів;
- формування відчуття контролю над стресовими подіями;
- розвиток гнучкості мислення та саморегуляції.

Зміст:

1. Ведучий пропонує учасникам уявити типову для IT-фахівців стресову ситуацію, наприклад: різке зростання навантаження, зрив дедлайнів, технічні збої, відключення світла, тиск керівництва.
2. Кожному учаснику пропонується обрати одну таку ситуацію, яка є для нього найбільш емоційно значущою.
3. Далі учасники отримують інструкцію побудувати «сценарій відновлення», який складається з трьох послідовних етапів:
 - що зі мною відбувається у стресі (емоції, думки, тілесні реакції);
 - які ресурси я можу задіяти (особисті, соціальні, професійні);
 - які конкретні дії допоможуть мені повернути контроль і стабільність.
4. Учасники записують або проговорюють свій сценарій у формі короткої внутрішньої історії:

«Коли трапляється..., я зазвичай відчуваю..., тоді я використовую..., і роблю...».

5. За бажанням декілька учасників зачитують або розігрують свій сценарій у групі.

Рефлексія.

Після виконання вправи проводиться обговорення за питаннями:

- що нового я усвідомив про свої реакції на стрес;
- які ресурси виявилися найбільш значущими;
- як змінилося відчуття керованості ситуацією.

Психологічний ефект

Вправа сприяє формуванню індивідуального «алгоритму» подолання стресу, знижує відчуття безпорадності, підвищує резильєнтність та самоефективність. Моделювання позитивного сценарію активізує механізми когнітивної перебудови й емоційної стабілізації.

Заняття 2. Розвиток самоефективності та оптимістичного мислення

Тривалість: 2,5 години

Мета: формування та посилення самоефективності як ключового когнітивного ресурсу резильєнтності, розвиток навичок когнітивної реструктуризації негативних переконань і формування більш оптимістичного стилю мислення в умовах невизначеності та воєнного стресу.

Завдання заняття

- підвищити усвідомлення власних когнітивних викривлень;
- сформувати навички заміни дезадаптивних переконань на більш конструктивні;
- активізувати досвід успіху та професійні ресурси;
- посилити відчуття контролю та впевненості у власних можливостях.

Вступна частина (20 хв)

1. Перевірка домашнього завдання

Учасники обговорюють записи у щоденниках самостереження, зосереджуючись на ситуаціях стресу та використаних стратегіях подолання. Фасилітатор допомагає пов'язати попередній досвід із темою самоефективності.

2. Актуалізація попереднього матеріалу

Коротке обговорення ключових понять першого заняття: резильєнтність, ресурси, стресові реакції.

3. Міні-лекція «Самоефективність і когнітивні викривлення» (15 хв)

Учасникам подається поняття самоефективності за А. Бандурою як переконання у власній здатності успішно діяти в складних ситуаціях. Розглядаються типові когнітивні викривлення (катастрофізація, надмірне узагальнення, «читання думок») та їх вплив на професійне функціонування. Матеріал інтегрується з положеннями когнітивно-поведінкової терапії А. Бека.

4. Розминка «Оптимістичний пінг» (10 хв)

Мета: активізувати позитивні когнітивні установки, підвищити рівень самоефективності учасників та сформувати атмосферу психологічної підтримки в групі.

Зміст:

Учасники стають у коло. Ведучий пояснює, що зараз група буде передавати м'яч по колу, і кожен, хто його отримує, має назвати:

- або один позитивний аспект своєї професійної діяльності в ІТ,
- або одну власну сильну сторону як спеціаліста.

Після цього учасник передає м'яч іншому. Вправа триває доти, доки кожен не висловиться щонайменше один раз.

Коментар:

Фокусування на сильних сторонах і позитивних професійних аспектах сприяє когнітивній переорієнтації з дефіцитарного мислення на ресурсне, що підвищує оптимізм та готовність до подальшої роботи в групі.

Основна частина (70 хв)

Вправа «Реструктуризація переконань» (25 хв)

Учасникам пропонується пригадати типову ситуацію професійного стресу та зафіксувати автоматичну негативну думку (наприклад, «Я не впораюсь»). Далі за допомогою ведучого вони проходять три етапи:

1. ідентифікація думки;
2. перевірка її реалістичності (докази «за» і «проти»);
3. формування більш адаптивного альтернативного переконання.

Результати коротко обговорюються в групі.

Вправа «Дерево самоефективності» (25 хв)

Мета: актуалізація досвіду успіху, професійних навичок і життєвих ресурсів.

Зміст: Кожен учасник малює дерево.

Корені — минулі досягнення і пережиті труднощі, які вдалося подолати.

Стовбур — навички, знання, особистісні якості.

Гілки — цілі, плани, прагнення.

Після завершення малювання учасники презентують свої дерева у мікрогрупах.

Обговорення.

Обговорюється, які ресурси учасники побачили в собі, що стало несподіваним або важливим.

Дискусія «Ресурси в ІТ» (20 хв)

Групове обговорення сильних сторін, навичок та стратегій, які допомагають ІТ-фахівцям залишатися ефективними в умовах воєнного часу. Ведучий підкреслює зв'язок між усвідомленням ресурсів та підвищенням самоефективності.

Обговорення. Учасники відповідають на запитання: як оптимістичний стиль мислення впливає на адаптацію до нестабільності та воєнних реалій?

Заключна частина (25 хв)

Проводиться рефлексія щодо отриманого досвіду та його практичного значення. Ведучий узагальнює ключові ідеї заняття та підкреслює роль когнітивної гнучкості у розвитку резильєнтності.

Домашнє завдання:

Учасникам пропонується застосувати техніку когнітивної реструктуризації до двох реальних стресових ситуацій протягом тижня та зафіксувати результати у щоденнику.

Заняття 3: «Позитивне мислення та мотивація» (2 години)

Мета: сформувати в учасників навички позитивного мислення та внутрішньої мотивації як психологічних ресурсів резильєнтності шляхом інтеграції когнітивно-поведінкових і екзистенційно-гуманістичних підходів.

Вступна частина (20 хв)*Перевірка домашнього завдання*

Учасники діляться досвідом виконання вправ із попереднього заняття, зокрема застосуванням технік когнітивної реструктуризації. Ведучий допомагає учасникам побачити зв'язок між змінами мислення та емоційним станом.

Зв'язок з попереднім заняттям

Тренер підкреслює, що саме підвищення самоефективності створює базу для формування оптимізму та мотивації.

Міні-лекція «Оптимізм і смисл у кризі» (15 хв)

Розглядається концепція В. Франкла про пошук смислу як головну внутрішню опору людини в умовах страждання. Наводяться приклади з професійної діяльності ІТ-фахівців: продовження роботи, волонтерство, створення корисних продуктів для країни як джерела смислу та мотивації.

Розминочна вправа «Мотиваційний merge» (10 хв)

Мета. актуалізувати внутрішні мотиви та створити позитивну емоційну атмосферу.

Зміст. Учасники стають у коло. Кожен по черзі називає один чинник, який мотивує його працювати та розвиватися навіть у складних умовах. Кожен наступний учасник повторює попередні відповіді та додає свою, формуючи «ланцюг мотивів».

Обговорення. Група обговорює, які мотиви повторювалися найчастіше і як усвідомлення власних смислів впливає на внутрішню енергію.

*Основна частина (50 хв)***Вправа «Оптимістичний сценарій» (20 хв)**

Мета: Формування позитивних очікувань щодо майбутнього та зниження тривожності.

Зміст: Учасникам пропонується уявити актуальну професійну проблему. Під керівництвом тренера вони виконують візуалізацію успішного розвитку подій: як проблема вирішується, які ресурси використовуються, що вони відчувають у момент успіху. Після цього учасники фіксують ключові образи й думки.

Обговорення. Обговорюється, як змінилося ставлення до проблеми після створення позитивного сценарію.

Вправа «Рольовий челендж» (30 хв)

Мета: розвиток гнучкості мислення, впевненості та вміння підтримувати себе й інших.

Зміст: Учасники об'єднуються в пари. Один грає роль ІТ-фахівця, який стикається з кризовою ситуацією, інший – роль підтримуючого колеги. Після короткої сценки ролі змінюються.

Обговорення. Група аналізує, які фрази, дії та установки сприяли підвищенню мотивації.

Групове обговорення.**Тема: «Як смислові орієнтири підтримують мотивацію?»**

Учасники діляться власними життєвими та професійними цінностями.

Заключна частина (25 хв)

Проводиться глибока рефлексія: що змінилося у сприйнятті власного майбутнього, які інструменти були найбільш корисними.

Домашнє завдання:

Щоденно візуалізувати один позитивний професійний сценарій та записувати свої відчуття.

Заняття 4. “Конструктивний копінг та контроль” (2,5 години)

Мета: розвинути у ІТ-фахівців проблемно-орієнтований копінг як ключовий механізм психологічної резильєнтності, зменшити вираженість унікаючих та емоційно-деструктивних стратегій подолання труднощів в умовах хронічного стресу війни та професійної нестабільності.

Вступна частина (20 хв)

1. Перевірка домашнього завдання (5 хв)

Учасники коротко діляться досвідом застосування методу «5 кроків розв’язання проблем» або інших стратегій, отриманих раніше.

Фасилітатор звертає увагу не на «правильність», а на сам факт спроби активного впливу на ситуацію.

Міні-лекція “Копінг-стратегії в умовах хронічного стресу” (15 хв)

Фасилітатор пояснює, що в умовах війни та постійної професійної напруги психіка ІТ-фахівців перебуває у режимі тривалої мобілізації. У таких умовах люди спонтанно використовують різні копінг-стратегії — тобто способи психологічного подолання труднощів.

Спираючись на модель Carver, Scheier & Weintraub, виділяються два ключові типи копіngu:

- Проблемно-орієнтований копінг — активні дії, спрямовані на зміну ситуації або способу взаємодії з нею (планування, пошук рішень, пріоритезація, звернення по допомогу).
- Емоційно-унікаючий копінг — спроби знизити напругу без вирішення проблеми (відкладання, уникання, прокрастинація, надмірне відволікання, емоційне “відключення”).

Фасилітатор підкреслює, що в умовах війни уникання є природною захисною реакцією, але при тривалому використанні воно:

- підвищує відчуття безсилля,
- знижує самоєфективність,
- сприяє професійному вигоранню.

Активний копінг, навпаки, відновлює відчуття контролю, що є одним з базових компонентів резильєнтності за Maddi та Southwick.

Розминка “Проблемний пінг-понг” (10 хв)

Мета: активізувати мислення в напрямку рішень і перевести увагу з проблеми на можливості дії.

Зміст: Учасники працюють у парах.

Один швидко називає професійну або життєву проблему (наприклад: «зрив дедлайну», «відсутність світла», «тривожність перед мітингом»), інший одразу відповідає будь-якою можливою дією або рішенням.

Після 30–40 секунд ролі змінюються.

Після кількох раундів фасилітатор підкреслює:

навіть у складних обставинах завжди існують варіанти активної відповіді.

Основна частина (70 хв)

Вправа 1. “5 кроків розв’язання проблеми” (25 хв)

Мета: сформуванати навичку структурованого проблемно-орієнтованого копіngu.

Матеріали: аркуші, ручки.

Зміст:

Кожен учасник обирає актуальну для себе професійну або життєву проблему.

Фасилітатор пропонує пройти п'ять кроків:

1. Чіткий опис проблеми (що саме відбувається?).
2. Аналіз причин (що на це впливає?).
3. Генерація можливих рішень (без оцінювання).
4. Вибір найбільш реалістичного варіанту.
5. Формування конкретного плану дій.

Після індивідуальної роботи учасники обговорюють результати в малих групах.

Психологічний механізм

Вправа активує виконавчі функції, знижує хаотичну тривогу та підвищує відчуття контролю.

Вправа 2. “Симуляція дедлайну” (25 хв)

Мета: тренувати навички командного копінгу та дій під тиском.

Зміст:

Група отримує змодельовану кризову ситуацію (наприклад: «реліз проекту зірвано через повітряну тривогу та відключення світла»).

Учасники за 5 хвилин мають:

- розподілити ролі,
- визначити пріоритети,
- скласти план дій.

Фасилітатор ускладнює ситуацію додатковими “перешкодами”.

Обговорення

Як розподіл відповідальності і структура допомогли зменшити хаос?

Вправа 3. “Копінг-карта” (20 хв)

Мета: усвідомити власний стиль реагування на стрес.

Зміст: Учасники малюють карту своїх стратегій:

- активні,
- уникаючі,
- підтримуючі.

Потім у парах обговорюють, які з них справді допомагають.

Заключна частина (25 хв)

Учасники діляться:

- що вони зрозуміли про свій стиль подолання,
- які стратегії хочуть використовувати частіше.

Домашнє завдання: застосувати модель «5 кроків» до реальної проблеми.

Заняття 5. Емоційний та соціальний компоненти життєстійкості (2 години)

Мета: розвиток навичок емоційної регуляції та зміцнення соціальних ресурсів як ключових компонентів резильєнтності ІТ-фахівців в умовах хронічного стресу та воєнної нестабільності.

Перевірка домашнього завдання

Учасники діляться досвідом застосування технік оптимістичного мислення та візуалізації. Тренер звертає увагу на емоційні зміни.

Міні-лекція «Емоційна регуляція» (15 хв)

Розглядаються основні принципи нейробіології емоційної регуляції (van der Kolk): як тіло та емоції реагують на загрозу, і чому навички саморегуляції відновлюють

контроль. Також подається роль соціальної підтримки у стабілізації нервової системи (Corey).

Розминка «Ризик-рулетка» (10 хв)

Мета: активізація позитивного емоційного фокусу та зниження страху помилок.

Зміст: Учасники по черзі називають ситуацію, у якій вони ризикнули або зробили складний крок, і позитивний результат, який із цього вийшов. Ведучий фіксує приклади на фліпчарті.

Обговорення. Учасники усвідомлюють, що ризик не завжди веде до загрози, а часто до розвитку.

Основна частина (50 хв)

Вправа «Емоційна палітра» (25 хв)

Мета: Поглиблення усвідомлення власних емоцій та навчання їх безпечного вираження.

Зміст: Учасники отримують аркуші та кольорові олівці. Ведучий просить кожного зобразити свій поточний емоційний стан у вигляді палітри кольорів. Після цього учасники пояснюють, що означає кожен колір.

Обговорення. Група обговорює, як визнання та називання емоцій допомагає знизити внутрішню напругу.

Вправа «Соціальна мережа» (25 хв)

Мета: Усвідомлення та посилення соціальних ресурсів.

Зміст: Кожен учасник малює себе в центрі аркуша і навколо — людей, які його підтримують (родина, колеги, друзі). Потім учасники по черзі висловлюють вдячність хоча б одній людині зі своєї мережі.

Обговорення. Підкреслюється роль підтримки в подоланні стресу та підтриманні мотивації.

Заняття 6. Інтеграція навичок та професійна залученість (2,5 години)

Мета: інтегрувати набуті психологічні навички у цілісну систему професійної резильєнтності IT- фахівців шляхом формування усвідомленої професійної залученості, відчуття контролю та внутрішньої мотивації до розвитку.

Вступна частина (20 хв)

1. Перевірка домашнього завдання (5 хв)

Учасники по черзі коротко діляться тим, які техніки саморегуляції та копінгу вони застосовували після попереднього заняття та що це дало їм у професійному й емоційному стані.

Мета етапу — актуалізувати практичний досвід застосування навичок і підсилити усвідомлення власної ефективності.

Міні-лекція «Професійна життєстійкість»

Учасникам пояснюється, що професійна резильєнтність не зводиться лише до здатності «витримувати» стрес. Вона передбачає активну, залучену позицію у професійній діяльності, здатність бачити сенс у роботі та впливати на події власного життя.

Фасилітатор спирається на концепцію S. Maddi, відповідно до якої життєстійкість включає три ключові компоненти:

- залученість (commitment) — відчуття значущості своєї діяльності та включеності в життя;

- контроль (control) — переконання, що людина може впливати на події, а не є безпорадною жертвою обставин;
- виклик (challenge) — сприйняття труднощів як можливості для зростання.

Паралельно вводиться підхід О. М. Кокуна, який розглядає професійну життестійкість як здатність зберігати ефективність діяльності, психоемоційну стабільність та мотивацію в умовах тривалого стресу. Особливий акцент робиться на зв'язку між резильєнтністю, саморегуляцією та професійною ідентичністю.

Фасилітатор підкреслює, що саме інтеграція навичок саморегуляції, копінгу та роботи з емоціями дозволяє перетворювати кризові умови війни з фактору руйнування на фактор психологічного зростання.

3. Розминка «Емоційний шейр» (10 хв)

Мета: актуалізувати емоційний стан та створити атмосферу психологічної підтримки.

Зміст: Учасники сідають у коло. Кожен коротко відповідає на два запитання:

- «З якою емоцією я прийшов(ла) сьогодні?»
- «Що зараз найбільше впливає на мій стан у роботі?»

Коментар ведучого: усвідомлення емоцій — перший крок до саморегуляції та професійної стійкості.

Основна частина (70 хв)

Вправа «План резильєнтності» (35 хв)

Мета: сформувані у кожного учасника персональну модель підтримки власної професійної стійкості.

Зміст:

Учасники отримують бланк або аркуш, поділений на чотири логічні блоки:

1. Мої основні стресори (професійні, соціальні, воєнні, організаційні).
2. Мої ресурси (внутрішні — навички, установки, сильні сторони; зовнішні — люди, стабільні умови, підтримка, інфраструктура).
3. Мої стратегії реагування (як я можу діяти, коли стрес посилюється; які методи саморегуляції, копінгу та підтримки я використовую).
4. Мої професійні цілі та сенси (для чого я працюю; що дає мені відчуття значущості та розвитку).

Учасники заповнюють план індивідуально, після чого обговорюють його в парах або малих групах.

Психологічний ефект

Вправа формує когнітивну інтеграцію досвіду, підвищує суб'єктивне відчуття контролю та знижує хаотичне переживання загрози.

Вправа «Професійний колаж» (35 хв)

Мета: активізувати позитивну професійну ідентичність та внутрішню мотивацію.

Зміст: Учасники створюють візуальний колаж (із журналів, малюнків або символів), який відображає:

- їхні досягнення,
- сильні сторони,
- бажаний образ себе як професіонала,
- напрямки подальшого розвитку.

Після завершення кожен коротко презентує свій колаж групі.

Психологічний механізм

Візуалізація активує емоційно-мотиваційні структури, посилює почуття значущості власного шляху та підтримує компонент залученості за Maddi.

6. Обговорення (10 хв)

Група обговорює питання:

- Як навички саморегуляції та копіngu змінюють ставлення до труднощів?
- Що допомагає перетворювати кризу на ресурс зростання?

Заключна частина (25 хв)

7. Рефлексія. Учасники діляться, що для них було найважливішим у занятті та які нові усвідомлення вони отримали.

8. Підбиття підсумків

Ведучий підкреслює, що професійна резильєнтність — це не відсутність труднощів, а здатність жити і працювати з відчуттям сенсу, контролю та розвитку.

9. Домашнє завдання. Протягом тижня учасники мають оновлювати свій план резильєнтності, відмічаючи нові ресурси, труднощі та способи реагування.

ЗАНЯТТЯ 7. ПІДСУМКИ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ (2 години)

Мета: узагальнити індивідуальний та груповий досвід участі в програмі, закріпити сформовані навички резильєнтності та забезпечити їх перенесення у професійну діяльність ІТ-фахівців у довгостроковій перспективі.

Вступна частина (20 хв)

1. Перевірка домашнього завдання (5 хв)

Учасники коротко діляться тим, як вони застосовували план резильєнтності протягом тижня, що виявилось корисним і які труднощі залишилися.

Цей етап дозволяє актуалізувати власний прогрес та підвищує усвідомлення ефективності використаних психологічних стратегій.

2. Міні-лекція «Довгострокова резильєнтність» (15 хв)

Ведучий пояснює, що резильєнтність — це не одноразовий результат, а процес, який потребує підтримки та інтеграції в повсякденне життя.

У лекції узагальнюються основні теоретичні підходи, використані в програмі:

- когнітивно-поведінковий підхід (контроль мислення і переконань);
- ресурсно-орієнтований підхід (активація внутрішніх і зовнішніх ресурсів);
- концепція життєстійкості (Maddi, Kokun);
- екзистенційно-гуманістичний підхід (пошук сенсу).

Підкреслюється, що саме поєднання цих механізмів формує здатність людини не лише витримувати кризу, а й зростати в ній.

3. Розминка «Залучений код» (10 хв)

Мета: активізувати усвідомлення особистісного зростання.

Зміст: Учасники по черзі завершують фразу:

«За час цієї програми я навчився(лась)...» або

«Моя робота тепер сприймається інакше, тому що...»

Це допомагає зафіксувати внутрішні зміни та підвищити відчуття залученості.

Основна частина (50 хв)

4. Вправа «Підбиття підсумків» (25 хв)

Мета: інтегрувати особистий досвід участі в програмі.

Зміст: Учасникам пропонується письмово відповісти на три запитання:

1. Які зміни я помічаю у своєму емоційному стані?
2. Які навички допомагають мені краще справлятися зі стресом?
3. Що з програми я реально використовую в роботі?

Після цього відбувається групове обговорення.

5. Вправа «Три ключові висновки» (25 хв)

Мета: сформулювати стійкі когнітивні опори.

Зміст: Кожен учасник формулює три основні ідеї або принципи, які він забирає з програми (наприклад: «Я можу впливати на свій стан», «Стрес — це не вирок», «Я не сам у труднощах»).

Далі учасники зачитують їх у колі.

Психологічний ефект: закріплення нових адаптивних переконань.

6. Групове обговорення (10 хв)

Тема:

«Які зміни відбулися у вашому професійному та емоційному функціонуванні?»

Заключна частина (25 хв)

7. *Рефлексія.* Учасники діляться відчуттями завершення програми.

8. *Підбиття підсумків програми*

Ведучий підкреслює досягнення групи та значущість сформованих навичок.

9. *Видача сертифікатів*

10. *Домашнє завдання.* Протягом місяця вести щоденник застосування навичок резильєнтності та відмічати зміни у стресі, мотивації й самопочутті.