

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вишебаба П. Тільки не пиши мені про війну. Вид. друге, доп. Київ : Видавництво Однієї Книги, 2023. 120 с.
2. Anatoliy Anatoliy. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100019902067792>
3. Grinder J., Bandler R. The structure of magic. *Science and behavior books Inc.* Palo Alto, Calif., vol. I, 1975; vol. II, 1976.

## ОСОБЛИВОСТІ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ

**Кириленко Т. С., Василенко К. А.**

*Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
taisa1sk@gmail.com; karyna.syniavska@gmail.com*

Актуальність проблеми резильєнтності та професійної життєстійкості фахівців ІТ-сфери зумовлена психологічними особливостями їх професійної діяльності та сучасним військовим станом українського суспільства.

Метою є виявлення особливостей резильєнтності і професійної життєстійкості та зв'язку між даними явищами ІТ-фахівців.

Резильєнтність є ключовою властивістю і водночас процесом, який допомагає людям ефективно відновлюватися після стресових подій, а також тією якістю, яку вимагають від працівників у ІТ- та бізнес-сферах, адже вона визначає, хто зможе впоратися з труднощами і досягти успіху навіть у найскладніших умовах, а хто зазнає невдач.

Варто зазначити, що найпоширеніше і найбільш вживане є визначення резильєнтності (resilience) (від лат. Re – назад, salire – стрибати; означає «відскочити»), яке сформульоване Американською психологічною асоціацією (APA). Асоціація описує це як процес позитивної та успішної адаптації до складних обставин та стресу. Цей процес включає розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також пристосування до внутрішніх і зовнішніх викликів (APA Dictionary of Psychology, 2023).

У літературі вказується, що життєстійкість (stress hardiness) стала розглядатися як захисний фактор резильєнтності. Життєстійкість більше акцентується як механізм, що допомагає уникнути негативних наслідків стресу,

тоді як резильєнтність є позитивним відновленням після наслідків негативних подій (Kobasa, Maddi).

В першу чергу існують фактори ризику і фактори захисту або ж розвитку резильєнтності, адже і ті та інші впливають на зміну її рівня.

Захисні фактори – це позитивні впливи, що сприяють збереженню та підвищенню рівня резильєнтності. А. Стейнтон та ін. стверджують, що захисні фактори можуть бути психологічними, соціальними, нейробіологічними, нейрокогнітивними та генетичними. Вони притаманні кожній людині більшою чи меншою мірою і визначаються її якостями та оточенням. Серед них можна виділити, наприклад, здоровий спосіб життя, оптимізм, фізична активність, позитивне ставлення до себе, ефективні стратегії управління стресом, підтримка родини та виявлення особливих здібностей тощо (А. Masten).

В дослідженні брали участь 46 ІТ-фахівців віком від 19 до 55 років.

Використано наступні методики:

– шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 або ж оригінальна назва-CD-RISC-10;

– опитувальник професійної життєстійкості (Коун, 2021-б).

Результати свідчать, що в середньому по вибірці (n=46) загальна резильєнтність вище середнього рівня (27,15), де переважає по кількості підгрупа з високим рівнем, що вказує на високу адаптативність. Професійна життєстійкість, середній рівень якої складає 61,1 бал, вказує на помірний або ж середній рівень стійкості в кар'єрі.

При розподілі груп за рівнем резильєнтності на нижчий середнього, середній, вищий середнього та високий рівні відмічено відповідність нижче середнього рівня резильєнтності середньому рівню професійної життєстійкості.

При середньому рівні резильєнтності показник професійної життєстійкості-нижчий середнього.

При рівні резильєнтності вище середнього показник життєстійкості знаходиться на середньому рівні.

При високому рівні резильєнтності відмічений середній рівень резильєнтності. Є індивіди, які вирізняються особливо високим рівнем професійної життєстійкості.

Отже, загалом ці дані свідчать про те, що в цілому по вибірці ІТ-фахівці володіють достатньо високим рівнем резильєнтності та здатністю до протистояння випробуванням у професійному житті, хоча окремі із них можуть потребувати підтримки в цих аспектах.

Виявлено особливості розподілу рівнів резильєнтності та професійної життєстійкості за віком. Переважна більшість у вибірці складають підгрупи юність і молодість.

У підгрупі юність переважає високий рівень резильєнтності при низькому рівні професійної життєстійкості. У підгрупі молодість показники рівнів резильєнтності та професійної життєстійкості відповідають середньому рівню їх вираженості.

Дані кореляційного аналізу свідчать про те, що між резильєнтністю і професійною життєстійкістю існує дуже слабка позитивна кореляція (коефіцієнт кореляції 0.0827).

Це можна розглядати лише як тенденцію збільшення адаптивних можливостей до професійних ситуацій при підвищенні рівня резильєнтності і навпаки.

Отримані результати дослідження вказують на можливі шляхи побудови програми психологічного супроводу фахівців ІТ для управління стресом в професійній діяльності задля підвищення її ефективності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 100–104. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.16>

2. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

3. Кокур О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Том V, Вип. 20. С. 68–81. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721356>

4. 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. URL: <http://dnrb.gov.ua/ua/?ourpublications=36133>

5. Саутвік С., Чарні Д. Резилієнтність : мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів : Галицька Видавнича спілка, 2022. 240 с.

## **САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПРОЖИВАННІ НОРМАТИВНИХ ТА НЕНОРМАТИВНИХ КРИЗ**

**Ковальова М. Г.**

*Полтавське районне управління поліції ГУНП в Полтавській області  
kovalovamarina@ukr.net*

Специфіка сьогодення диктує нові правила та умови людського життя. Ми не маємо впливу на події, які відбуваються поряд з нами, але ми можемо вплинути на себе, перебуваючи в ритмі цих подій, змінити своє мислення. Мислення, як процес може стати чинником у прагненні та до реалізації особистого зростання.

Л. Виготський увів поняття «вікова криза» у психологічну термінологію для опису загальних змін в особистості людини, які часто відбуваються у процесі її розвитку [3].

Людина проживає своє життя в процесі реагування на виклики до свого ества від факторів нормативних та ненормативних криз. І якщо нормативна криза є природнім явищем для певного вікового етапу, то саме ненормативна криза викликана нетиповими, спонтанними подіями. В будь-якому випадку людина проявляє ставлення до себе та зовнішньої дійсності, тому нормативні кризи виникають на тлі психогенних факторів і є в певній мірі хронологічними, а ненормативні – внаслідок несприятливої соціалізації та виникають в будь-який час [4].

Термін «посттравматичне зростання» використовують для характеристики позитивних змін, які відбуваються з людиною в результаті переживання травматичної події. Життєві кризи, які багаторазово переживаються кожною людиною протягом життя, не лише руйнують цінності, смисли, стосунки. Як певний екстремум буття, криза водночас є каталізатором, рушійною силою конструктивної особистісної перебудови. Складні виклики з боку середовища, які переживаються як екстремальні, травматичні, кризові, водночас стають провідною причиною важливих особистісних трансформацій. Кризові випробування стимулюють до якомога повнішого усвідомлення фундаментальних, базових цінностей, до пошуку покликання,