

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ
ВІКОМ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ**

Кваліфікаційна робота

Спеціальність: 053- Психологія

ОНП «Психологія»

здобувача освіти 2 курсу

денної форми навчання

ОС «Магістр»

Карини Василенко

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Таїса Кириленко

Київ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІКУ.....	6
1.1. Поняття резильєнтності та його ключові аспекти	6
1.2. Фактори резильєнтності та її структура.....	17
1.3. Поняття психологічного віку та його особливості	26
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ВІКОМ СПЕЦІАЛІСТІВ В СФЕРІ ІТ	41
2.1. Розробка плану дослідження та обґрунтування методичного інструментарію	41
2.2. Результати емпіричного дослідження та аналіз отриманих даних	44
Висновки до розділу 2.....	77
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІКУ ФАХІВЦІВ В СФЕРІ ІТ	79
3.1. Вимоги до розробок тренінгових програм по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку	79
3.2. Систематизація психологічних вправ по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку	82
Висновки до розділу 3	96
ВИСНОВКИ.....	98
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	100
ДОДАТКИ.....	110

ВСТУП

Актуальність. ІТ сектор відомий своєю високою конкурентною обстановкою, швидкими змінами технологій і великими обсягами роботи. Це може створювати значний стрес для працівників, особливо в контексті дедлайнів та вимогливих проектів.

Резильєнтність є ключовою властивістю і водночас процесом, що допомагає людям ефективно відновлюватися після стресових подій. Психологічний вік відображає ступінь психологічної зрілості і здатності теж ефективно впоратися зі стресом. У зв'язку зі специфікою роботи у ІТ, психологічний вік може відрізнятись серед працівників, тому цікаво, чи буде знайдений зв'язок цього явища із здатністю до позитивної та успішної адаптації після несприятливих подій.

Також актуальність дослідження визначається не лише через загальний інтерес поняття резильєнтності в сучасному світі, а й через конкретні події, такі як повномасштабне вторгнення Росії в Україну з 24 лютого 2022 року. Ці події підкреслюють важливість розуміння та розвитку резильєнтності як у індивідуальному, так і в організаційному контексті.

Резильєнтність стає ключовою 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. Зв'язок резильєнтності з психологічним віком є важливим аспектом розуміння та розвитку цієї якості.

У контексті російсько-української війни ці питання набувають особливої значущості, оскільки суспільство та окремі індивіди зазнають значних стресів і травм. Вивчення резильєнтності в контексті психологічного віку дозволяє краще розуміти, які фактори сприяють успішній адаптації та відновленню, поверненню до попереднього рівня функціонування, особливо серед різних вікових груп.

Проблема резильєнтності та різні її аспекти привертали увагу багатьох вчених, зокрема зарубіжних, таких як: Southwick S., Dennis Charney, Connor & Davidson, G.

A. Bonanno, Lucy C. Hone, A.Masten , Clarke & Nicholson, Mooli Lahad, Heshmat Sh. тощо.

Аналіз даного феномену зустрічаємо і в працях українських дослідників. До них належать: Асонов Д., Хаустова О.О, Лазос Г., Кокун О., Федотова Т., Чернобровкін В., Гусак Н., П'янківська Л., Чиханцова О., Гуцол К., Афuzова Г., Найдьонова Г.О, Хамініч О., Грішин Е, Максименко А. та багато інших.

Дослідження явища психологічного віку та часу можна побачити в роботах таких науковців як: Головаха Є. та Кроник О., Ф.Зімбардо, Цуканов Б.І., Гуляс І.А., Пирог Г.В., Коструба Н.С., Грановська О.Я, Бакаленко О.А та ін.

Мета роботи: виявити особливості зв'язку резильєнтності та психологічного віку.

Об'єкт дослідження: резильєнтність як психологічне явище.

Предмет дослідження: зв'язок резильєнтності з психологічним віком у ІТ-фахівців.

Відповідно до мети дослідження були сформульовані наступні **завдання:**

1. Провести аналіз теоретичних аспектів резильєнтності та психологічного віку, систематизувати наукові дослідження.
2. Розробити програму дослідження визначення зв'язку між резильєнтністю та психологічним віком.
3. Виявити вираженість показників резильєнтності та психологічного віку в емпіричних результатах.
4. Виявити особливості зв'язку резильєнтності із психологічним віком в ІТ фахівців.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку у спеціалістів в сфері ІТ.

Методи дослідження. Для розв'язання визначених завдань було використано систему загальнонаукових методів:

1. теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення та інтерпретація наукових джерел стосовно об'єкту дослідження;
2. емпіричні, зокрема діагностичні методики:
 - «шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»;
 - «оцінювання насиченості п'ятирічних інтервалів(психологічний вік)» (Є. Головаха, О.Кроник);
 - «опитувальник професійної життєстійкості»(Кокун, 2021-б).

Обробку емпірично отриманих показників здійснено з використанням методів математичної статистики.

База дослідження. Опитування проводилося онлайн через Google Форми.

У дослідженні взяли участь 46 осіб. Респонденти віком від 19 до 40 років. Переважна більшість учасників молодого та юнацького віку за класифікацією Моргуна і Ткачової. З них 41 чоловік та 5 жінок, професійний стаж яких складав від 1 до 30 років.

Наукова новизна та теоретичне значення полягають в систематизації наукових надбань, отриманні результатів дослідження індивідуально-психологічних особливостей зв'язку резильєнтності із психологічним віком та його поглибленого розуміння на основі цих даних.

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати дослідження можуть допомогти в розробці програми по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку у фахівців ІТ-сфери.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 72 найменування і 8 додатків. У дослідженні вміщено 16 таблиць і 32 рисунка. Основний зміст викладено на 99 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 124 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІКУ

1.1. Поняття резильєнтності та його ключові аспекти

Перший розділ присвячений ретельному вивченню ключових аспектів резильєнтності і психологічного віку, які є центральними для розуміння зв'язку між цими двома конструктами. У рамках цього розділу проводиться докладний теоретичний аналіз термінів, концепцій та теорій, що покладе основу для подальшого емпіричного дослідження.

Як можна побачити з назви підрозділу 1.1. детальний огляд та аналіз досліджень, наукових праць та поглядів розпочнеться з поняття резильєнтності. Вивчення та характеристика даного феномену продовжиться в наступному підрозділі.

Сучасні наукові дослідження та психологічна література підкреслюють розмаїтість підходів до вивчення резильєнтності або ж по-іншому резильєнсу. Відсутність чіткого і єдиного визначення ускладнює концептуалізацію та породжує безліч поглядів до осмислення даного явища.

В наукових колах на початку 21-го століття навіть виникла критика щодо резильєнтності як психологічного поняття, його стійкості та корисності через різницю в тлумаченнях і термінології і різноманітності ризиків і навичок, які дозволяють людям вважатися резильєнтними. Але наукова спільнота продовжує активно працювати над створенням емпіричної бази та теоретичних моделей даного явища.

Проте, остаточне загально визнане рішення стосовно трактування резильєнтності ще не досягнуте[27,60].

Варто зазначити, що найпоширеніше і найбільш вживане є визначення резилієнтності (resilience) (від лат. re — назад, salire — стрибати; означає «відскочити»), яке сформульоване Американською психологічною асоціацією(АРА). 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) [17].

Найчастіше, український аналог слова «резильєнс» (resilience) - це концепція "життєздатності" (viability) (Хамінич, 2016).

Фрагменти текстів з різних наукових праць розкривають еволюцію поняття "резильєнтності" в контексті психології. Протягом багатьох століть цей термін використовувався у різних контекстах і мав різні значення. Починаючи з фізичної науки, де це поняття позначало властивість матерії відновлювати свою початкову форму після деформації, опираючись тиску, воно ввійшло до психологічного лексикону, позначаючи здатність особистості адаптуватися та відновлюватися після стресу чи труднощів.

Однак лише за останні кілька десятиріч цей феномен став дуже популярним в психології і залишається надалі ключовим. Вчені та дослідники активно почали використовувати його в наукових дослідженнях, починаючи з 1970-х років (Bonanno & Diminich, 2013). Також поняття резильєнсу або резильєнтності інтенсивно вивчається в медицині та інших соціальних науках.

Далі буде представлена структурована хронологія в історії вивчення поняття «резильєнтності» [60] (див.табл.1.1.)

Таблиця 1.1

1800-рр	Початок вивчення в контексті фізики
1920-ті	Фізіологічні дослідження в контексті гомеостазу та квантової фізики
До 1950-х років	розгляд резильєнтності у психологічній літературі в контексті несвідомих захисних механізмів
З 1950-х	Вивчення резильєнтності в контексті психічного здоров'я, емоційного стресу та хвороб

1955 рік	Закладена теоретична база для розуміння феномену резильєнтності у психології
1960-1970-ті	Вивчення в контексті пластичності мозку та розгляд резильєнтності у рамках позитивної психології
1973	Н. Гармезі вперше опублікував результати дослідження резильєнтності
З 1980-х	Початок вивчення резильєнтності в контексті захисних факторів, факторів ризику та психонейроімунології. Дане поняття було використано для опису дітей, які мали благополуччя, незважаючи на несприятливі умови та ризику.
З 1990-х років	Об'єднання фізіологічних та психологічних аспектів резильєнтності та зміщення фокусу досліджень з виявлення захисних факторів на розуміння процесів подолання труднощів
Кінець ХХ століття	Спостерігається значний прогрес у дослідженні резильєнсу. Цей період відзначився інтенсивними науковими зусиллями, що призвели до великого обсягу даних і розробки різноманітних психотехнологій для підтримки та розвитку резильєнтності.
У 2000-х роках	Розширення досліджень на різні групи населення, зокрема людей похилого віку та представників різних етнічних груп.
У 2007	Початок застосування системного підходу до вивчення резильєнтності
Наші роки	Останні дослідження характеризуються описом чинників життєстійкості, факторів позитивного результату адаптації та подальшої соціалізації.

Отже, було здійснено короткий історичний екскурс вивчення "резильєнсу", починаючи з ХІХ століття і до наших днів.

Також хочеться додати інформацію про основні 4 хвили досліджень, які описані в науковій праці Лазос Г. П. 2018 [27]. Дана систематизація представлена в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Перша хвиля	спрямованість на пошук і опис внутрішніх та зовнішніх резильєнтних якостей особистості, які допомагають подолати життєві труднощі. Вона визначила так звані "механізми резилієнтності"(якості, «активи», копінги і захисні фактори) і стала основою для розробки психотехнологій для розвитку резилієнтності
Друга хвиля	зміщення фокусу на процеси досягнення резилієнтності, вивчаючи динаміку між факторами ризику, захисними факторами та механізмами відновлення. Це призвело до створення моделей резилієнтності, що допомагають визначати психотерапевтичні стратегії
Третя хвиля	спрямованість на розширення уявлень про резилієнтність як динамічний процес, що допомагає людині знаходити та підтримувати власну траєкторію розвитку. Це призвело до розробки нових методів профілактики та розвитку резилієнтності
Четверта хвиля	Четверта хвиля досліджень відзначається міждисциплінарним підходом та інтеграцією біологічних аспектів у вивчення резилієнтності. Дослідження на клітинному та нервовому рівнях дозволяють краще розуміти біологічні механізми резилієнтності і розробляти персоналізовані психотехнології(А.Masten)

Тепер перейдемо до вітчизняних та зарубіжних поглядів вчених щодо визначення даного поняття.

В Україні існує велика розбіжність у використанні та визначенні терміну «резильєнтність». Наявність різних підходів до перекладу та використання термінології створює плутанину і ускладнює обговорення даного поняття в українській науці. Найчастіше вживаними перекладами є "стресостійкість", "життєстійкість", "життєздатність", що призводить до термінологічної

неоднозначності. Деякі дослідники оперують кількома українськими аналогами одночасно, що додає до цієї неоднозначності. Основна проблема полягає у відсутності єдиного визначення та узгодженого підходу до використання терміну "резильєнтність" в українській науковій літературі.

Наприклад, неоднозначність виходить з поняттям «резильєнтність» і «резилієнс». В одних джерелах згадується, що це синоніми, а в інших-що це трохи різні терміни. Як зазначають Асонов і Хаустова 2019, то резилієнс («resilience»)-це процес, а резильєнтність («resiliency»)-властивість (або здатність).

Або ж зробимо акцент на резильєнтності та стресостійкості, які часто сприймаються як синоніми, але насправді мають важливі відмінності.

Стресостійкість визначається як здатність зберігати стабільне функціонування в умовах стресу та запобігання переходу до неадаптивних реакцій. У той час, резильєнтність це процес, який включає швидке відновлення балансу після тимчасового переходу до неадаптивного стану.

Виникає часом плутанина у резильєнтності, копінгу та посттравматичному зростанні. Копінг - це діяльність, спрямована на подолання стресового впливу, тоді як резильєнтність є результатом позитивного подолання, що виникає виключно у наслідок позитивного стилю копінгу. Таким чином, резильєнтність виступає як більш широке та більш комплексне поняття, що включає в себе не лише стресостійкість, але й інші аспекти психічного здоров'я та пристосування до стресу.

Доречно згадати і про поняття життєстійкості оскільки в кваліфікаційній роботі була застосована методика, яка вимірює рівень професійної життєстійкості.

Життєстійкість і резильєнтність часто сприймаються як синоніми, проте останнім часом ці поняття розмежовуються.

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-позитивним відновленням після наслідків негативних подій (Kobasa, Maddi) [17].

Якщо взяти глобально усіх дослідників, то даний термін описують, частіше всього, в трьох площинах:

1. риса або здатність особистості;
2. процес;
3. адаптаційний механізм.

Перш ніж надавати конкретні визначення вчених, спочатку розглянемо основні розбіжності в закордонній та україномовній літературі і спільні моменти, орієнтуючись на працю Асонова Д.О. та Хаустової О.О. 2019 [1] (див.табл.1.3).

Таблиця 1.3.

Спільне та відмінне в укріномовній та зарубіжні літературі у визначенні змісту резильєнсу або резильєнтності	
Україномовні джерела	Зарубіжні джерела
<i>Відмінне</i>	
Стійкість до стресу, підтримка нормального функціонування	Повернення до попереднього рівня функціонування, швидке відновлення
<i>Спільне</i>	
Дане поняття відноситься до динамічного процесу, а також до категорії адаптації після травматичних подій чи стресових ситуацій	

Нижче наведемо низку взаємодоповнюючих і розбіжних визначень резильєнтності українських дослідників, на які можна спиратися в практичній роботі, у залежності від специфіки поставлених задач (див.табл.1.4.)

Таблиця 1.4.

Українські визначення та погляди

1	Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022). [17]
2	Резильєнтність - це здатність людини або соціальної групи амортизувати вплив надзвичайних ситуацій шляхом мобілізації внутрішніх та зовнішніх ресурсів для пом'якшення та запобігання соціальних і психологічних наслідків надзвичайних ситуацій. (Гусак та ін.,2017). [17]
3	Резилієнс – це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після певного дезадаптивного періоду, спричиненого дезорганізуючою дією психотравмуючих факторів (Кокун та ін., 2022).
4	Резильєнтність-це спроможність людини або соціуму вибудувати нормальне, повноцінне життя у важких умовах[27]
5	Дослідник Д. Асонов вказує, що резильєнтність виступає своєрідною точкою, яка описує особу в певний момент перебігу процесу резилієнсу, або є властивістю, що визначає її потенційну спроможність до швидкого відновлення після стресової події. [34]
6	Т.В. Федотова (2018) визначає, що резильєнтність- це здатність захищати свою цілісність від впливу сильних негативних зовнішніх чинників, а також змога будувати повноцінне життя у важких умовах, потенціал до соціальної адаптації, повноцінного розвитку, наявність необхідної сили волі.
7	С. Пирожков, Є. Божок, Н. Хамітов (2021) зазначають, що резильєнтність - це медичний термін, який означає сукупність рис, притаманних суб'єкту, що роблять його здатним конструктивно долати стрес і складні періоди. На їхню

	думку, характеристики, що визначають таку здатність, не завжди є природними, у багатьох випадках їх потрібно набувати [60]
8	Резильєнтність - це позитивний психічний стан, який призводить до адекватної адаптації під час несприятливих обставин. З іншого боку,- це ресурс, завдяки якому людина обирає відповідний тип копінгу.(З.О. Кіреєва та ін, 2020) [60].
9	Ряд дослідників розглядають резильєнтність і як рису, і як процес (Lazos, 2018);[60]

Далі буде представлений перелік визначень закордонних вчених (див.табл.1.5).

Таблиця 1.5.

№	Іноземні визначення
1	Під резильєнтністю такі дослідники як С. Ваніштендаль, Е. Вернер, Т.Д. Коско, А. Мастен, Р. Сміт розуміють здатність психологічно відновлюватися та адаптовуватися до викликів та розвиватися.
2	Резильєнтність – здатність системи передбачати, адаптуватися та реорганізовувати себе в умовах негараздів таким чином, щоб сприяти та підтримувати своє успішне функціонування (Ungar, 2018). [17]
3	Це вплив на людину несприятливих чи загрозливих умов та здатності до нормального, здорового функціонування в майбутньому (40, Luthar, 2000).
4	Резилієнс – динамічний розвивальний процес, що характеризується досягненням позитивної адаптації, незважаючи на вплив значної загрози, серйозних труднощів або травми (Cicchetti, 2013).[17]
5	Резилієнс – процес використання біологічних, психосоціальних, структурних і культурних ресурсів для підтримки психологічного благополуччя і здатності вистояти перед обличчям змін(Folke, 2016).

6	Резилієнс – багаторівневий процес отримання кращих, ніж очікувалося, результатів перед обличчям або після негараздів (van Breda, 2018).
7	Резилієнс – це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком (Fergus & Zimmerman, 2005).
8	Резилієнс – це успішне адаптування в умовах ризику, критичних обставин чи змін, що передбачає взаємодію між людиною, її життєвим досвідом та поточним життєвим контекстом (Meredith та ін., 2011).[17]
9	Резильєнтність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед лицем невдач (26, Connor, 2003).
10	На думку Sh. Heshmat, 2006 [8], резильєнтність визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій і процес створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього.
11	Резильєнтність— це процес подолання негативних наслідків впливу травмівних подій, успішної боротьби з травмівними наслідками після цих подій та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком (31, Fergus, 2005).
12	Шонкофф, П. Левітт, С. Бунге зазначають, що резильєнс відображає здатність людини трансформувати потенційно токсичний стрес у більш сприятливий і зменшувати шкідливий фізіологічний та психологічний вплив таких стресорів, які виникають у дитинстві.
13	Деякі науковці, які віддають перевагу науковій ощадливості, стверджують, що концепція життєстійкості нічого не додає до більш загального терміну "позитивна адаптація» [60].

Є доречним також представлення трьох підходів у вивченні резильєнсу, які згадуються у публікаціях М. Раттера та Е. Вернера [34] (див.табл.1.6.)

Таблиця 1.6.

Когнітивний підхід	Конструктивний підхід	Екологічний підхід
ацентує увагу на саморегуляції емоцій та поведінки в стресових ситуаціях. Він вивчає процеси емоційної регуляції та розвитку компетентностей, які допомагають особистості впоратися зі стресом.	спрямований на активну життєву позицію та розвиток психологічної життєздатності. Він підкреслює важливість розвитку соціальних навичок, підтримки соціальних контактів, підвищення рівня освіти і знаходження сенсу у важких ситуаціях.	описує резильєнтність як стійку рису особистості (Connor & Davidson, 2003; Wagnild & Young, 1993), яка може бути впливана соціальними чинниками та адаптивною системою сім'ї чи суспільства. Він наголошує на важливості соціального середовища та підтримки у подоланні складних життєвих обставин.

Таким чином, кожен з цих підходів дає важливі внески у розуміння резильєнтності. Когнітивний підхід розглядає внутрішні процеси, конструктивний - активну життєву позицію та психологічну життєстійкість, а екологічний - соціальне середовище та адаптивну систему. Враховуючи це різноманіття підходів, можна отримати глибше розуміння та розвиток резильєнтності в різних аспектах життя.

Активність у вивченні резильєнтності, будь то як особистісної риси чи динамічного процесу, свідчить про значний прогрес у розумінні цього явища. Вчені зробили значний внесок у створення теоретичних моделей та практичних інструментів для вимірювання резильєнтності, розширили розуміння на крос-

культурному рівні. Від розгляду резильєнтності як властивості особистості до розуміння її як процесу(резильєнс), хоча інколи все-таки точаться дискусії стосовно цього, науковці продовжують вдосконалювати свої підходи та методики дослідження.

Інтерес також зріс разом із зміною парадигми від медичного підходу до постмодерністської, що більше акцентує увагу на внутрішніх силах людини для психотерапевтичних інтервенцій та освітніх програм. Вивчення резильєнтності показує, що вона має значні кореляційні зв'язки з емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою, типом прив'язаності, позитивними стосунками та іншими аспектами. Також виявили, що резильєнтність формується протягом життя.

Отже, дослідники узгодилися на тому, що резильєнтність - це складна багатовимірна концепція, що має системний і динамічний характер та охоплює багато аспектів біо-психо-соціального розвитку людини [27]. Вона включає як характеристику особистості, так і процес, в залежності від фокусу та предмету дослідження.

Резильєнтність виявляється у здатності психіки відновлюватися після негативних умов і може мати важливе значення для формування посттравматичного стресового зростання особистості (Sisto et al. (2019). Але важливо зазначити, що резильєнтність і її рівень не є позитивним наслідком негативного стресу або травматичного досвіду, хоча деякі вчені дотримуються такого погляду, оскільки не був знайдений зв'язок між резильєнсом та аверсивним досвідом (сумарною кількістю травматичних подій за життя) [59].

Дослідники також вказують на те, що резильєнтність може мати різні траєкторії, включаючи стабільність психічного функціонування під час стресу, швидке відновлення після психотравмуючих подій та набуття нових рис (Ассонов та Хаустова, 2019).

1.2. Фактори резильєнтності та її структура

У кожної людини різний рівень резильєнтності, який залежить від певної сукупності факторів або ж, по-іншому, чинників. Проте, кожен з нас здатен розвивати в собі та підтримувати даний адаптаційний процес чи рису, як стверджують деякі науковці, на належному рівні, якщо буде розуміти його ключові аспекти. Саме тому важливо детальніше розкрити питання того, що впливає на резильєнтність, долучившись до багатьох вчених, які останніми роками багато уваги приділяють опису факторів цього поняття та дотримуються комплексного підходу до вивчення його змісту.

Даний підрозділ буде розпочатий з тлумачення терміну «фактори» та розділення його на типи.

Фактори або їх ще можна назвати чинниками, ресурсами, умовами чи навіть рушійною силою- це те, що впливає на розвиток резильєнтності та на зміну її рівня. Вони відображають різноманітні аспекти особистості та ситуаційні моменти.

Фактори резильєнтності можна розділити на типи (див.рис.1.1.). Їх існує дуже багато, проте на даному рисунку було виділено одні з найвагоміших.

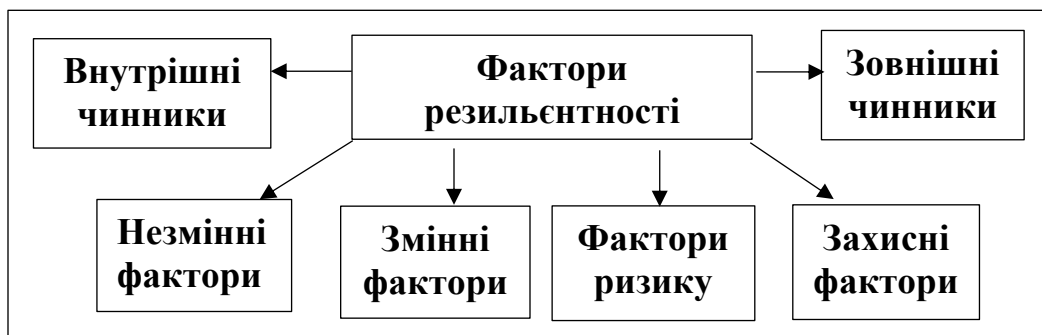


Рис.1.1. Поділ факторів резильєнтності на типи

Розглянемо кожен тип більш детально. В першу чергу існують фактори ризику і фактори захисту або ж розвитку, адже і ті та інші впливають на зміну рівня резильєнтності.

Фактори ризику -це ті, які можуть призвести до зниження рівня резильєнтності. До них належить: генетичні особливості, досвід насильства, економічна незахищеність, втрата близьких, почуття самотності або хронічний стрес, підвищений рівень кортизолу, екстремальні умови, які загрожують життю та інші негативні ситуації. Деякі з них ми не можемо змінити, але є ті, які піддаються модифікації.

Були проведені перші дослідження, які розглядали зв'язок між рівнем кортизолу та резильєнтністю у дітей і дорослих. Ці дослідження (Alink, Cicchetti, Kim, Rogosch, 2012; Cicchetti, Cannon, 1999; Mikolajczak et al., 2007; Simeon et al., 2007) досліджували вплив не лише на клітинний рівень, а й на нейронні системи, які відповідають за психобіологічні процеси та адаптацію.

В той час як *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[60]. Серед них можна виділити, наприклад, здоровий спосіб життя, активна фізична активність, позитивне ставлення до себе, ефективні стратегії управління стресом, підтримка родини та виявлення особливих здібностей, «особливі таланти або ресурси» тощо (А.Masten). Усі ці фактори будуть розглянуті більш детально.

Згадуючи вище те, що є фактори, які ми не можемо змінити або ж навпаки, ми плавно переходимо до незмінних та змінних факторів.

Незмінні фактори- це аспекти особистості або умови середовища, які не піддаються прямому впливу чи зміні і мають стійкий вплив на рівень резильєнтності людини. Вони включають в себе генетичні особливості, травматичні досвіди, сімейне середовище в дитинстві тощо, які визначаються зазвичай поза контролем і можливостями особистості.

Змінні фактори- це ті, які можна змінити власними зусиллями чи сформувати шляхом тренувань та\або зміною погляду на ті, чи інші речі, адже, на думку експертів, кожен із нас спроможний засвоїти й виробити навички, які допоможуть ефективніше функціонувати. Наприклад, це можуть бути способи мислення, поведінка, спрямованість уваги, копінг-стратегій і т.д.

І ще охарактеризуємо такі типи як зовнішні і внутрішні фактори.

Внутрішні фактори резильєнтності - це характеристики, ресурси або особистісні якості, які притаманні самій особі. Вони включають психологічні характеристики, такі як позитивне сприйняття себе, оптимізм, внутрішня мотивація, рівень самооцінки та саморегуляція.

Зовнішні фактори резильєнтності - це зовнішні умови або ресурси, які можуть впливати на резильєнтність особистості. Ці фактори можуть включати підтримку від родини, друзів, спільноти, доступ до професійної допомоги або соціальних послуг, а також благополучні умови оточення, такі як стабільний дохід, безпека та доступ до освіти та інших ресурсів.

Резильєнтність значною мірою залежить від культурного контексту, суспільства та сім'ї. Дослідники сходяться на думці, що резильєнтність слід розглядати не лише на індивідуальному, а й на міжособистісному рівні, що залишає в минулому трактування резильєнтності лише як індивідуальної риси (Assonov, & Haustova, 2019).[60]

Тому згадаємо види чинників, які виділені в роботі О.М.Кокун та Т.І.Мельничук:

- Чинники індивідуального рівня: позитивний копінг; позитивні прагнення (стан ентузіазму, життєва енергія, почуття гумору, позитивні емоції, гнучкість до змін); позитивне мислення (рефреймінг, реструктуризація думок, переоцінка, позитивний світогляд); реалізм (відчуття контроль та прийняття того, що знаходиться поза контролем); контроль поведінки (саморегуляція, самоупраціння, самовдосконалення); фізична підготовка, альтруїзм.

- Чинники сімейного рівня: емоційні зв'язки (сюди входить і спільна рекреація); конструктивна комунікація; підтримка (любов, відданість); близькість, виховання (батьківські навички); гнучкість ролей у сім'ї та адаптативність.
- Чинники рівня робочого колективу\команди: позитивний психологічний клімат (ефективне рольове моделювання, корпоративні цінності, плекання гордості за виконану роботу); командна робота (вдале координування між членами команди); згуртованість (підтримка, здатність виручити один одного).
- Суспільні чинники: приналежність (зв'язки з громадами, участь в соціальних традиціях); згуртованість (спільні цінності, те що об'єднує людей); зв'язаність (прихильність, структура, ролі, відповідальність); колективна ефективність.

Структура резильєнтності. Після здійснення невеличкої характеристики щодо типів факторів резильєнтності та її опису, можна перейти власне до структури або ж моделей, чи характеристики резильєнтної особистості, які пропонують різні вчені: як зарубіжні, так і українські.

В загальному розумінні структура резильєнтності включає в себе усі ці фактори, окрім чинників ризику та формує ширшу картину цього явища. Проте, кожен дослідник описує свою модель, яка в деяких моментах може співпадати з колегами або ж навпаки відрізнятися. Вона може бути створена на основі мета-аналізу інших досліджень, власних спостережень та висновків і бути згрупованою чи організованою в одну схему, залишаючи тільки надбання інших або ж додаючи щось нове для кращого розуміння та подальших вивчень.

Розуміння цих структур допомагає вивчити, які конкретні аспекти можуть бути ключовими для розвитку та підтримки резильєнтності у людей.

В таблиці 1.6 можна побачити представлення моделей вітчизняними вченими.

Таблиця 1.6

Моделі, які виділяються українськими науковцями		
Чиханцова О.А., Гуцол К.В (6-компонентна модель) [44]	Афузова Г.В., Найдьонова Г.О. та Кротенко В.І (3-компонентна модель) [2]	Ю. Паскевська [2]
оптимізм	когнітивний (відкритість досвіду, толерантність до невизначеності та позитивне мислення)	когнітивна гнучкість та рефреймінг
соціальні контакти(оточення)	емоційний (емоційна стабільність, емоційний інтелект та екстраверсія)	ресурсні емоційні стани
самопроєктування	поведінковий (пошукова активність, просоціальна поведінка)	зв'язок із цінностями, духовність, сенс життя
самоствавлення		ефективні стратегії копіngu
цілі		соціальна
смишли		компетентність

Грішин (2021) виділяє також такі компоненти резильєнтності є орієнтація життя на певну ціль; гармонія життя, його узгодженість; перевага позитивних емоцій; наявність соціальної мережі з можливістю звернутися за підтримкою; адекватність самооцінки; активний копінг, самоефективність, оптимізм, високий рівень духовності [17]

Отже, судячи з описаних вище моделей, люди з високим рівнем резильєнтності мають позитивне ставлення до життя і здатні розглядати майбутнє з впевненістю.

Вони вміють планувати свої дії та обирати мету, яка дає їм сенс і напрямок. Наявність мети та почуття призначення додають їм мужності і життєвої сили. Такі люди активно використовують свої соціальні контакти і знаходять підтримку в інших. Вони гнучко реагують на зміни, здатні регулювати власні емоції і шукають конструктивні рішення проблем. Узагальнюючи, люди з високим рівнем резильєнтності успішно пристосовуються до стресових ситуацій, зберігаючи свою емоційну стабільність і здатність діяти конструктивно.

Таблиця 1.7.

Моделі зарубіжних вчених			
С. Саутвік та Д. Чарні [40]	Heshmat Sh.2020. (8-крокова модель) [61]	Mooli Lahad Багатовимірна модель Basic PH [8]	Clarke & Nicholson, 2010 (п'ятикрокова модель)
Компоненти			
Віра в краще майбутнє	Значуща мета	Віра, цінності, переконання (belief and values)	Оптимізм
Сміливість як визнання та додання свого страху	Припущення виклику і самовпененість	Почуття та емоції (affect and emotion)	Орієнтація на рішення
Моральний компас, мужність та альтруїзм	Гнучкість мислення	Соціальна підтримка (social support)	Індивідуальна відповідальність
Релігія та духовність	Особистісне зростання через страждання	Уява, творчість (imagination)	Відкритість і гнучкість
Соціальна підтримка	Мужність діяти	Сила розуму, когніції (cognition)	управління стресом і занепокоєнням
Рольові моделі	Регуляція емоцій	Робота тіла, фізична активність (physiology)	

Фізичні тренування	Здатність керувати потоком думок, візуалізувати майбутнє та віра в свої здібності	
Ясність розуму	соціальна підтримка	
Когнітивна та емоційна гнучкість		
Сенс та вища мета		

В таблиці вище (див.1.7) розташовані моделі зарубіжних дослідників.

На думку К. Cherry резильєнтним людям притаманні такі характеристики:

- менталітет уцілілого: коли люди проявляють витривалість, вони розглядають себе як тих, хто може пережити навіть найважчі обставини та усвідомлюють, що навіть у складних ситуаціях вони можуть продовжувати діяти, доки не досягнуть своєї мети;
- внутрішній локус-контроль;
- навички вирішення проблем;
- співчуття до себе;
- добре ставлення до себе [44].

Особи з психологічною резилієнтністю виділяються на тлі інших завдяки трьом основним рисам: стійкому усвідомленню реальності, глибокому переконанню в важливості своїх цінностей та життєвого сенсу, а також здатності імпровізувати (Coutu, 2002).

В таблиці нижче (табл.1.8.) додано погляди 2 закордонних дослідників, які теж заслуговують на увагу.

Таблиця 1.8.

Структура резильєнтності закордонних дослідників	
Г. Ширальді [14]	A.Masten
здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я	Ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання (прив'язаність, сім'я)
регуляція реакції тіла на стрес, а також сильних, негативних емоцій,	Ефективність у соціальних стосунках (сусіди, колеги)
уміння впоратися з негативними емоціями	Наявність близьких друзів, романтичного партнера, тісні стосунки з іншими
вдячність	Інтелектуальний розвиток та навички вирішення проблем
реалістичний оптимізм	Самоконтроль, регулювання емоцій, планування
почуття гумору	Мотивація до успіху
	Особистісні ефективність
	Віра, надія, сенс життя
	Ефективне навчання

Американський дослідник Г. Ширальді, базуючись на практичному досвіді й численних емпіричних дослідженнях, стверджує, що досягнути рівня оптимально функціонуючого мозку, який є надзвичайно важливим компонентом резильєнтності, можна завдяки регулярним звичкам: постійна фізична активність, збалансоване харчування, здоровий сон, уникнення шкідливих звичок, регулярні

медичні огляди, прогулянки на природі, правильне харчування, режимний розпорядок дня та якісний відпочинок або ж вміння розслабитися[14].

На думку, А. Masten багато захисних факторів резильєнтності формуються саме в дитинстві. Наприклад, ранній холдинг в сім'ї, демократичний стиль виховання дитини, підтримка, заохочення пізнавальних процесів в подальшому матимуть вагоме значення для адаптації. Далі ці діти перетворюються на компетентних дорослих згідно з дослідженнями. Вони мають більш позитивну самооцінку, розвинуті позитивні риси характеру, вищу соціальну адаптацію та краще розуміння інших, а також творче мислення, що притаманно для резильєнтності. Інші науковці стверджують, що такі особистості мають більше доступу до зовнішніх ресурсів та соціального капіталу, що включає підтримку як у межах, так і поза сім'єю[27].

Є велика потреба представити теоретичну модель резильєнтності, створену на основі теоретичних та експериментальних досліджень Г. Річардсона, К. Болтона та А. Мастена, складається з чотирьох основних етапів і ядро демонструє резильєнс як процес[60].

По-перше, це протистояння факторам ризику, таким як травматичні події. Потім настає активація захисних факторів та факторів вразливості (наприклад, низька самооцінка, брак зовнішніх ресурсів). На третьому етапі відбувається взаємодія між цими захисними факторами та факторами вразливості. І, нарешті, можливі результати можуть включати позитивну адаптацію або дезадаптацію до травматичних подій.

Таким чином, загальна мета всіх вчених полягає в ідентифікації ключових компонентів резильєнтності, спроможності людини ефективно пристосовуватися до стресу та вирішувати життєві виклики. Спільні елементи включають віру в краще майбутнє, оптимізм, припущення виклику та самовпевненість, соціальну підтримку, регуляцію емоцій, роботу тіла та фізичну активність. Водночас, деякі

відмінності можуть виникати у вагомості та конкретному форматі представлення цих компонентів. Наприклад, одні дослідники акцентують на здоровому мозку та фізичному здоров'ї, інші - на якості виховання та соціальних стосунках. Таким чином, дослідження резильєнтності включає багато аспектів, але загальний підхід полягає в ідентифікації ключових чинників, які допомагають людині пристосуватися та виживати в умовах стресу та викликів. Кожна людина індивідуально нанизує намистинки компонентів, які їй до душі, аби досягнути оптимального рівня резильєнтності.

І завершуючи підрозділ 2.2., хочеться згадати про дії, що виділені Чорнобровкіном та Морозовою (2021), які потрібно виконувати для збереження та посилення резильєнтності:

- приймати зміни як невід'ємну частину життя;
- бачити ситуації в ширшому контексті та споглядати на все в перспективі;
- цінувати позитивні аспекти життя;
- використовувати практики медитації та усвідомленості; дбати про фізичне здоров'я;
- сконцентруватися на позитивних очікуваннях;
- визначати свої ресурси;
- зберігати й розвивати взаємні зв'язки; надавати допомогу іншим;
- шукати нові можливості та підтримку.

1.3. Поняття психологічного віку та його особливості

Починаючи з даного підрозділу, варто розглянути теоретичні аспекти, пов'язані з поняттям психологічного віку. Даний термін визначається як психологічний стан, властивий людині на певному етапі її розвитку, який відрізняється від її біологічного віку та характеризується психічними особливостями, рівнем розвитку особистості та її психічних функцій.

Отже, у цьому підрозділі будуть розглянуті ключові аспекти поняття психологічного віку, його визначення та особливості, а також теоретичні моделі, які розроблені для оцінки та вимірювання цього психологічного конструкту.

Перш ніж перейти до теоретичного аналізу психологічного віку, слід ознайомитися й з іншими видами віку, оскільки кожен з них вносить важливі аспекти в розуміння психологічного розвитку особистості, а також власне із тим, як описується поняття самого віку.

Зазвичай "вік" використовують як орієнтир для оцінки тривалості життя та поведінки, враховуючи біологічні та функціональні аспекти. Крім того, вік визначає зв'язок людини з суспільством і впливає на її соціальне становище; він містить набір неофіційних угод і норм, які визначають, що може бути очікувано у різні періоди життя. Окремі поняття, такі як "вік менопаузи" або "пубертатний вік", демонструють різноманітність віку. Ці терміни відображають вікові зміни та переходи на шляху життя, які впливають не лише на біологічні аспекти, але й на психосоціальні. [15]

Як стверджує американський соціолог Нейл Смелзер, О. Кронік та Є. Головаха відрізняють такі типи віку: біологічний (генетичний, фізіологічний); соціальний (громадянський); психологічний (суб'єктивний) і хронологічний (календарний, за паспортом) [15]. Існує також інтелектуальний вік, який шляхом інтеріндивідуального зіставлень та визначається за допомогою IQ.

Хронологічний вік повністю не охоплює властивості людини як індивіда, особистості та індивідуальності.

Вимірювати тривалість людського життя роками - це ніби спроба відлічити всі зірки на небі: кожна зірка - це важливий момент, кожен рік - це відблиск, але справжня краса та значення полягають у неповторних відносинах між ними, в тих моментах, коли вони співвідносяться одна з одною, створюючи неповторне небесне враження. Тут цінується інше: здійснене, прожите, осмислене.

Тому кожна з цих вікових груп відображає своє власне розуміння життя людини: як фізичного і біологічного процесу, як роль даної особи у суспільстві, і як унікальної психологічної індивідуальності.

Таким чином, розгляд інших видів віку дозволяє отримати комплексний підхід до розуміння психологічного віку і врахувати різноманітні аспекти, які впливають на психічний розвиток особистості.

Тепер перейдемо до того, на що вказує кожен із видів віку (див. табл.1.9.)

Таблиця 1.9.

<p>Біологічний вік</p>	<p>вказує фізіологічний розвиток людини і її фізичний стан в даний момент, який може відрізнятися від календарного (н-д, фізичний інфантилізм чи акселерація).</p>
<p>Соціальний вік</p>	<p>вказує на те, наскільки особа відповідає соціальним нормам, очікуванням і ролям, що характерні для певного вікового періоду у певній культурі чи суспільстві.</p>
<p>Хронологічний вік</p>	<p>вказує на те скільки років фактично прожито з моменту народження. У соціумі він окреслює права й зобов'язання, суспільні вигоди: одруження, отримання важливих документів, можливість водити авто, політична активність тощо. [15]</p>
	<p>вказує на рівень пізнавальних можливостей, когнітивних</p>

Інтелектуальний вік	здібностей та розвитку інтелектуальних функцій у людини. Це не просто кількісна міра знань або навичок, а складний показник, який враховує інтелектуальний потенціал та здатність до аналізу, мислення, творчого мислення і розв'язання проблем.
----------------------------	--

Тепер, коли поняття віку поділено на 5 видів і 4 з них вже описано, можна перейти до теоретичного аналізу п'ятого і, в даному випадку, ключового типу, який стосується теми магістерської роботи, а саме-психологічного.

Краще всього розпочати з тлумачення даної дефініції. А так як погляди дослідників щодо опису тих чи інших явищ часто відрізняються і психологічний вік не став винятком, то можна виділити декілька основних визначень, які відображені в таблиці 1.10.

Таблиця 1.10.

Підходи до визначення поняття «психологічний вік»

Психологічний вік-це	Міра реалізованості психологічного часу особистості[10,12]
	Характеристика людини як індивідуальності
	Показник особистісної зрілості або незрілості, який ґрунтується на суб'єктивній оцінці людиною свого

Психологічний вік-це	життєвого шляху, своїх досягнень, значущих подій.
	Суб'єктивне відношення людини до власного віку.
	«Внутрішнє відчуття» свого віку, «міра психологічного минулого особистості» (Головаха, Кроник)
	Або ще суб'єктивний вік, -основний показник індивідуального досвіду старіння, що має важливі наслідки для успішного старіння (Kastenbaum <i>et al</i> 1972; Kleinspehn-Ammerlahn <i>et al</i> 2008; Kotter-Gruhn <i>et al.</i> 2016)

Суб'єктивний вік. Одні вчені сходяться на тому, що суб'єктивний і психологічний вік-одне і теж, але також є погляди, що це- різні концепти. Психологічний характеризується психічними особливостями і рівнем зрілості, а суб'єктивний вік, відображає особисту перспективу особистості на її власний вік. Це суб'єктивна оцінка особистістю власної старості, рівня зрілості, досягнень і значущих подій у житті.

Ключові особливості психологічного віку. Опираючись на наукові джерела, найбільше з яких можна було зустріти в працях Є.Головахи та О. Кроніка, можна виокремити такі особливості психологічного віку:

1. психологічний вік - це характеристика особистості, її індивідуальності, що вимірюється відповідно до її «внутрішньої системи відрахунку часу»

як інтраіндивідуальна змінна, а не шляхом інтеріндивідуальних зіставлень[31];

2. важливо мати на увазі, що психологічний вік може змінюватися і бути оборотним: людина може "помолодшати", коли розширюється психологічне майбутнє, зменшується психологічне минуле або зростає передбачувана тривалість життя;
3. даний вік є багатограним, тобто він може відрізнятися в різних сферах життєдіяльності, наприклад, людина може відчувати себе майже повністю реалізованою в сімейній сфері і одночасно відчувати нереалізованість у трудовій або ж навпаки;
4. психологічний вік постає індикатором особистісної зрілості або ж незрілості;
5. психологічному віку притаманна суб'єктивність людиною свого життя;
6. співвідношення і відповідність психологічного віку з календарним та іншими видами може вказувати на адекватність досвіду і намірів людини;
7. як показала Лаура Карстенсен у своїй новаторській роботі з теорії соціально-емоційної вибірковості (SST), психологічне старіння, а відповідно і психологічний вік є пластичними - у нас є інструментарій для його модифікації[64];
8. щоб встановити психологічний вік особистості, достатньо мати уявлення про її власні особливості психологічного часу;

За висновком дослідження соціологічної служби Центру Разумкова, здійсненого протягом 2017-2022 років [31], були підтверджені особливості психологічного віку, які описані Є. Головахою та О. Кроніком. Наприклад те, що психологічний вік є внутрішньою характеристикою особистості як індивідуальності і те, що він обраховується в її власній «внутрішній системі відліку». Крім того, вчені даної соціологічної служби, завдячуючи проробленій роботі, дійшли згоди, що

психологічний вік є зворотнім, багатовимірним і впливає на різні аспекти життя людини.

Типи психологічного віку. Існує 3 типи психологічного віку:

- менший (молодший) хронологічного віку;
- відповідний хронологічному віку;
- більший (старший) хронологічного віку;

Є.Головаха та О.Кронік (1984) стверджують:

– якщо психологічний відповідний хронологічному віку, то це свідчить про зрілість особистості, адекватність досвіду людини та її життєвих планів.

– якщо психологічний вік менший хронологічного, то це показник надмірного оптимізму, впевненості людини в тому, що все ще можна встигнути. Плани та очікування розраховані на більший період хронологічного часу ніж той, який людина має насправді.

– якщо психологічний вік більший хронологічного, можна говорити про невиправданий песимізм і рекомендувати людині більше уваги приділяти постановці цілей, формуванню планів на майбутнє.

Інша когорта дослідників сходиться на думці у тому, що люди, які молодші календарного віку, більш задоволені своїм життям, ніж ті, хто психологічно старші(Stephan Y, Sutin AR, Terracciano A, 2018, Mitina et al., 2020). Психологічно молодші люди мають більше ресурсів, які, ймовірно, асоціюються з кращим психічним і фізичним здоров'ям, когнітивними здібностями, стійкістю до стресу, біологічним віком і довголіттям (Mock SE, Eibach RP, 2011.).

Мок і Ейбах продемонстрували, що перцепція себе як психологічного старшого передбачає меншу задоволеність життям. Вони також встановили зв'язок вищого психологічного віку з більш високим рівнем негативних емоцій[64].

Таким чином, опираючись на дослідження вищезгаданих вчених, можна зробити міні-висновок, що молодший психологічний вік, порівняно з хронологічним, характеризується надмірним оптимізмом, більшою задоволеністю життям, вважається фактором, який забезпечує кращий захист від психічних і фізичних хвороб, сприяє стійкості до стресу і т.д. але з іншого боку людина не завжди в змозі розраховувати власний час вірно.

Навпаки, більший психологічний вік часто суттєво пов'язаний з меншою насолодою від життя, невиправданим песимізмом і більш високим рівнем негативних емоцій.

Цікаво також розглянути модель, представлену в роботі Пирог Г.В та Мороз Л.О, яка вказує на наявність взаємозв'язку трьох видів психологічного віку зі структурними компонентами життєвих стратегій особистості(життєві цінності, життєві домагання та життєві перспективи), яка представлена в таблиці 1.11. [35]

Таблиця 1.11.

Особливості життєвих стратегій в залежності від психологічного віку

Психологічний вік	Життєві стратегії
Менший від хронологічного віку	- життєві цінності, характерні для юнацького віку; - життєві домагання – завищені; - життєві перспективи – великі
Відповідає хронологічному	- цінності, характерні для періоду ранньої дорослості (20-30 років); - життєві домагання – адекватні; - життєві перспективи – оптимальні
Більший за хронологічний вік	- цінності, характерні для 2-ї фази дорослості (30-40 років); - життєві домагання – занижені; - життєві перспективи – звужені

Якщо людина після вимірювання розуміє свій психологічний вік і знає, чи він відповідає її хронологічному або ж ні, то це може мати психотерапевтичний ефект.[12] Вона може усвідомити, які думки переважають: про минуле(ретроспективу) чи майбутнє(перспективу) і в подальшому навіть змінити їх

співвідношення, відновлюючи причинно-цільові зв'язки між життєвими подіями так, щоб вони відображали реальні передумови майбутніх успіхів.[12]. Це важливо, особливо якщо у неї є спотворене уявлення про своє життя, наприклад, надмірний оптимізм або песимізм. Поставлення нових, реальних цілей і створення планів на майбутнє є важливими для забезпечення психічного здоров'я та тривалого життя.

Фактори впливу на психологічний вік. В одній статті 2021 року (Mitina et al., 2020) було вказано, що існує множина факторів, які мають вплив на психологічний вік. Деякі з них, відомі як немодифіковані фактори, які не піддаються терапевтичним інтервенціям або зміні в поведінці. Однак існує значна кількість інших чинників, які є змінними-це модифіковані фактори. Більш детально вони описані нижче (див.рис 1.2.)

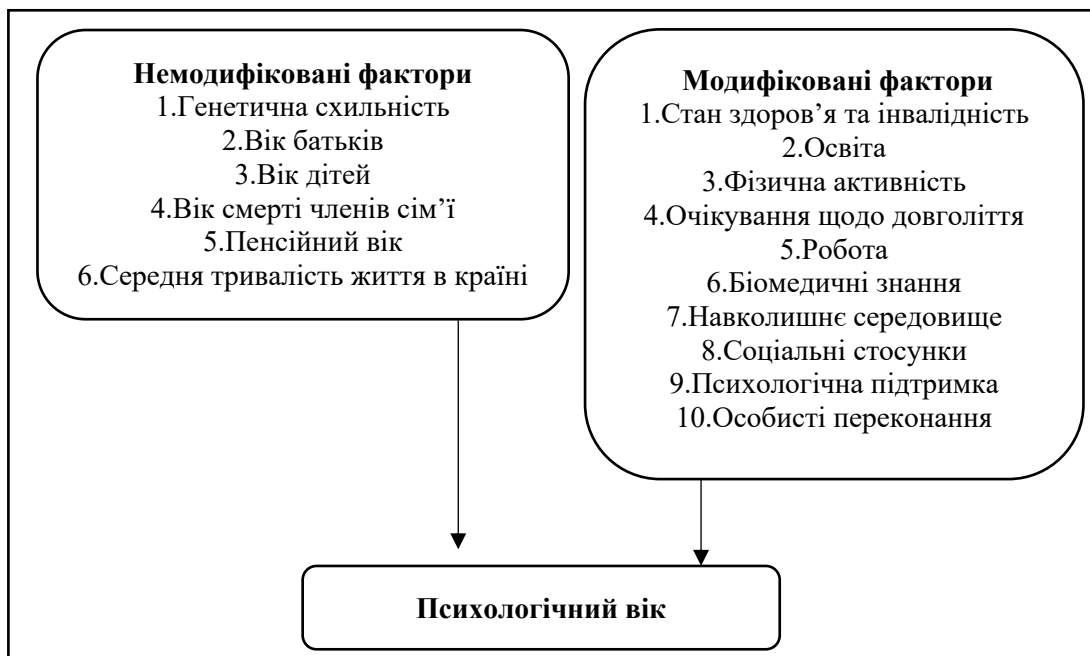


Рис 1.2. Фактори, які можуть впливати на психологічний вік (Mitina et al., 2020)

Інші чинники, які впливають і на неузгодженість між хронологічним та психологічним віком і те як людина оцінює себе. Проаналізувавши різні джерела, можна виділити такі чинники[12, 35, 64]:

- соціальні чинники;
- різні етапи життя людини;
- уявлення про очікувану тривалість власного життя;
- тип особистості і відношення до часу;
- суб'єктивна картина життєвого шляху;
- феномен «консервації віку»
- бажання бачити себе в тому віці, який здається найбільш привабливим;
- існування референтної вікової групи

Розглянемо кожен пункт більш детально. Кожен з них пояснює чому виникає розбіжність між психологічним та фактичним віком.

Соціальні чинники визначаються системою очікувань, які соціум накладає на особистість відповідно до її віку. Людина порівнює свої досягнення з цими очікуваннями. Якщо її досягнення перевищують соціальні очікування, вона відчуває себе старшою, ніж її реальний вік. А якщо досягнення не відповідають соціальним нормам, вона відчуває себе молодшою^{12]}

На різних етапах життя сприйняття власного віку змінюється відповідно до того, які можливості та цінності мають значення на кожному етапі. У молодому віці, коли перед людиною стоять багато можливостей, майбутнє є основним орієнтиром. У старості, коли більшість планів вже втілено або втратили актуальність, перевагу набуває минуле, що сповнене спогадами про найпродуктивніші періоди.

У дослідженні О. Кроніка було ключове запитання: «Як Ви думаєте, скільки років найімовірніше Ви проживете?». Це стосується очікуваної тривалості життя. Якщо людина відчуває, що залишок її життя коротший, ніж вона очікувала, це може

призвести до неузгодженості між її хронологічним віком і психологічним сприйняттям віку. Наприклад, якщо людина вважає, що залишилося недостатньо часу для досягнення своїх цілей або задоволення від життя, вона може відчувати себе старше, ніж її хронологічний вік, і навпаки.

Існують різні типи особистості відносно їх ставлення до часу: деякі люди живуть в моменті, інші - думками про майбутнє або минуле; дехто має реалістичний погляд на час і відчуває перспективу життя; є ті, хто цінує послідовність часу "спочатку-потім"; та особистості, які мають творчий підхід до свого життя і можуть перетворити реальність з використанням ціннісного та творчого підходів до часу [35]. Наприклад, люди, які мають творчий підхід до життя, можуть сприймати і оцінювати час по-іншому, ніж інші. Вони можуть бачити час як щось, що можна творчо перетворити або використати для своїх потреб. Їхня здатність бачити можливості в часі може впливати на їхнє відчуття психологічного віку. Наприклад, вони можуть бути більш молодшими ніж їхній фактичний вік, оскільки більше фокусуються на можливостях, які час пропонує, ніж на його обмеженнях.

Є. Головаха та О. Кронік виявили феномен "консервації віку", який полягає в тенденції людей оцінювати себе молодшими, ніж є насправді, із зростанням їхнього віку. Ці вчені пояснювали даний феномен прагненням до «збереження невикористаного запасу майбутнього часу», що означає втрату частини минулого і прожитих років.

Загалом, точне усвідомлення власного психологічного віку насправді не дуже можливе, адже воно передбачає прийняття позиції зовнішнього спостерігача по відношенню до власних внутрішніх процесів і станів. Оскільки це важко здійснена задача, то оцінка свого віку завжди буде відбуватися з похибкою, яка, можливо, і проявляється в розбіжності психологічного і фактичного віку.

Психологічний вік і реалізованість психологічного часу. Коли мова йде про психологічний вік, важливо згадати і психологічний час, який тісно пов'язаний із першим поняттям.

Як зазначає Головаха і Кронік, психологічний вік є мірою реалізованості психологічного часу особистості [10, 12].

Це означає, що психологічний вік відображає, наскільки особистість реалізує свій внутрішній час, тобто те, як вона сприймає і використовує час у своєму житті. Це може включати такі аспекти, як ставлення до минулого, сучасного та майбутнього, сприйняття швидкості часу, відчуття досягнень та втрат у різні періоди життя. Таким чином, психологічний вік допомагає оцінити, наскільки особистість адаптується до часових вимірів свого життя і як це впливає на її психологічний розвиток.

Отже, одиниці виміру реалізованості повністю похідні від розуміння сутності психологічного часу, одиниць його аналізу та виміру. Хоча дане поняття є недостатньо дослідженим, спробуємо трішки розібратися.

Що ж таке сам час? Як і вік, дане поняття має свої види, в даному випадку: фізичний (еталонний) і психологічний, тому буде зіставлення цих двох процесів.

Фізичний або еталонний час - це об'єктивний час, який вимірюється за стандартами, які не залежать від індивідуальних відчуттів чи переживань людини. Це може бути час, який вимірюється шляхом зіставлення зі швидкістю обертання Землі довкола власної осі, й у такий спосіб отримуються секунди й хвилини (годинник) або календарем і він однаковий для всіх, не залежно від їхнього сприйняття часу. Його ще можна умовно назвати пульсом Галілео[12].

На відміну від фізичного часу, психологічний - це суб'єктивний час «психологічних процесів, станів і властивостей особистості, в якому вони функціонують і розвиваються на основі відображених у безпосередньому

переживанні та ціннісному осмисленні об'єктивних часових відносин між подіями життя» [12]. Психологічний час враховує сприйняття та оцінку часових інтервалів людиною. Так як він стосується індивідуальних переживань. Навіть один емоційно насичений день може мати більший вплив на людину, ніж десятиліття років.

Можна також виділити наступне[12]: 1) фізичний та психологічний час не дорівнюють один одному 2) психологічний час включає як кількісні, так і якісні аспекти; 3) серед якісних параметрів можна виділити вікові, статеві та соціальні чинники сприйняття часу, а також сприйняття людиною самої себе, оточуючих, власне факту життя; 4) в психологічному часі ключову роль відіграє особистісне сприйняття часу.

Психологічний час у біографічному аспекті означає осмислення особистістю власного життя через призму його ключових подій.

Якщо розглянути кількісний аспект, то психологічний час- це сума вражень на певний момент часу [12]. Тому для студента, який захоплено вивчає нові предмети та зустрічається з новими людьми, день може швидко пролітати, тоді як для робітника, який виконує одну рутинну задачу за іншою, час може розтягуватися і здаватися довгим.

Перейдемо до якісного аспекту. Людина у будь-якому віці переживає різні враження, які відрізняються якісно. Тому психологічний час залежить не лише від кількості вражень, але і, наприклад, від віку людини. Глибоко зріла людина, яка активно включена в навколишню дійсність, може мати такий ж наповнений психологічний час, як і дитина, що досліджує світ. Однак ці враження різняться якістю. Наприклад, враження від першого пірнання у море можуть бути зовсім іншими, ніж враження від розв'язання складної проблеми у дорослому віці.

Події в житті не завжди відповідають реалізованості психологічного часу. Аби правильно це виміряти важливо враховувати значущість подій для особистості, як вона оцінює їх вплив на себе. Тільки тоді психологічний час буде виражений у

своєму власному вигляді, не змішуючись з хронологічним часом, ані з будь-яким іншим.

Також варто звернути увагу на таке явище як суб'єктивна картина життєвого шляху. Це відчуття власного «я» на лінії часу. В такому контексті людина оцінює своє життя як певну структуру із знаходженням себе у певній точці та у певний час, усвідомлюючи ті чи інші обмеженості. Це погляд на власне життя як на послідовність минулого, теперішнього та майбутнього і він стає очевидним, коли людина розглядає своє народження і свою смертність

Основною складовою суб'єктивної картини життя є сприйняття особистістю взаємозв'язку і узагальнення між різними часовими аспектами життя.

Особливі "одиниці аналізу" психологічного часу, які визначають взаємозв'язок між минулим, сьогоденням і майбутнім, можуть бути виокремлені як: 1) одиниця психологічного минулого – це реалізований зв'язок між двома подіями, які трапилися; 2) одиниця психологічного теперішнього – актуальний зв'язок між подіями які трапилися і будуть в майбутньому 3) одиниця психологічного майбутнього – потенційний зв'язок подій майбутнього [12]

І ще розглянемо явище децентрації. Це віддалення людини від центру свого поточного віку(календарного) у бік минулого або майбутнього.

Механізми децентрації змінюють спосіб сприйняття окремих подій, їх оцінку та значущість. Це призводить до перегляду трьох аспектів хронологічного часу, відображеного в суб'єктивній картині життя, і, відповідно, до зміни психологічного віку особистості.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи ретельно вивчено ключові аспекти резильєнтності і психологічного віку, що є важливими для розуміння зв'язку між ними.

Зазначено, що визначення резильєнтності різняться в залежності від підходу, проте найпоширенішим є визначення Американської психологічної асоціації, яке описує резильєнтність як процес позитивної та успішної адаптації до складних обставин та стресу. Дослідження також підкреслюють багатогранність резильєнтності та визначають її як системний і динамічний конструкт, що охоплює багато аспектів біо-психо-соціального розвитку людини.

Розглянуто важливі компоненти резильєнтності, її структура та фактори, що впливають на її розвиток. Фактори резильєнтності поділено на ризикові та захисні, а також на змінні та незмінні. Внутрішні та зовнішні чинники також відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності. Резильєнтність залежить від культурного контексту, суспільства та сім'ї. Різноманітність підходів до вивчення факторів резильєнтності показує складність цього концепту, проте відомі загальні компоненти, такі як віра в краще майбутнє, оптимізм та соціальна підтримка.

Вік може бути розглянутий з різних точок зору, включаючи біологічний, соціальний, психологічний та хронологічний. Психологічний вік відрізняється від інших типів віку тим, що він вимірюється за внутрішнім відчуттям людини про її вік і він описує рівень зрілості чи незрілості. Основні особливості психологічного віку включають його пластичність, суб'єктивність, а також важливість зв'язку з іншими аспектами життя. Типи психологічного віку можуть бути меншим, відповідним або більшим за хронологічний вік, а фактори, що впливають на нього, є різноманітними. Психологічний вік тісно пов'язаний з реалізованістю психологічного часу, що відображається в індивідуальному сприйнятті часу та реалізації власних життєвих подій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ВІКОМ СПЕЦІАЛІСТІВ В СФЕРІ ІТ

2.1. Розробка плану дослідження та обґрунтування методичного інструментарію

План дослідження: В ході даної роботи був розроблений план та послідовність емпіричного дослідження особливостей зв'язку резильєнтності з психологічним віком у фахівців в сфері ІТ.

Процедура дослідження передбачала наступні етапи:

- збір необхідної інформації з проблеми дослідження;
- розробка програми дослідження;
- визначення вибірки;
- підбір методик;
- емпіричне дослідження;
- статистична обробка результатів;
- інтерпретація та обґрунтування емпіричних даних;
- створення рекомендацій;
- формування висновків.

Вибірка. У дослідженні взяли участь 46 осіб. Респонденти віком від 19 до 40 років. Переважна більшість учасників молодого та юнацького віку за періодизацією В.Ф. Моргуна та Н.Ю. Ткачової. З них 41 чоловік та 5 жінок, професійний стаж яких складав від 1 до 30 років. Опитування проводилося онлайн через Google Форми.

Обґрунтування методичного інструментарію. Вибір методології буде базуватися на наукових засадах, релевантності для вимірювання резильєнтності та психологічного віку, попередніх дослідженнях у цих областях, а також на

відомостях про доступні інструменти для вимірювання резильєнтності та психологічного віку.

З цією метою використовувались описані в літературі тести та опитувальники:

- «шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10»;
- методика О. Кроніка, Є. Головахи «Визначення психологічного віку »
- «опитувальник професійної життєстійкості»(Коун, 2021-б).

Обрані методики, які адаптовані до конкретної проблеми дослідження та мають високу психометричну достовірність, дозволяють отримати об'єктивні дані щодо показників рівня резильєнтності, професійної життєстійкості та психологічного віку, що буде корисним для розвитку стратегій психологічної підтримки працівників в галузі ІТ.

Дані опитувальники для проведення дослідження є ключовим елементом на шляху до отримання об'єктивних та надійних результатів. Кожен з них відображає певний аспект психологічної стійкості та адаптації у спеціалістів сфери ІТ, і вони взаємодоповнюють одна одну, створюючи повнішу картину дослідження.

Існують різні інструменти для вимірювання резильєнтності, проте досі не існує однозначно прийнятого золотого стандарту. З врахуванням зростаючого інтересу до даної теми, кількість таких інструментів зростає, проте багато з них ще знаходяться на ранніх стадіях розроблення та потребують подальшої валідації або ж вони не мають українського перекладу та адаптації.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 або ж оригінальна назва-CD-RISC-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020)- це опитувальник для самостійного заповнення респондентом, який складається з 10 найбільш важливих пунктів зі загальної шкали у 25 пунктів [17]. Дана методика допомагає оцінити, наскільки ефективно людина може реагувати на стрес та важкі обставини та як швидко вона може відновлюватися після них.

Учасники відповідають на ці 10 тверджень за п'ятибальною шкалою Лайкерта від “повністю невірно”=0 до “вірно майже у всіх випадках”=4. Обробка результатів зводиться до підрахунку суми балів за цими 10 твердженнями, яка може бути від 0 до 40.

Використання цієї методики в дослідженні обґрунтоване тим, що вона є широко використовуваною та визнаною інструментальною шкалою для вимірювання резильєнтності. Незважаючи на те, що існують інші інструменти, CD-RISC-10 є однією з найбільш досліджених та перевірених в різних культурних та професійних контекстах. Вона дозволяє отримати швидкі, надійні та порівняльні дані. Зміст методики дано в Додатку А.

Методика Є. Головахи та О. Кроніка, «Визначення психологічного віку»[10]. Виявлення психологічного віку та його співвідношення з календарним дозволяє, у свою чергу, говорити про зрілість чи незрілість особистості, про адекватність досвіду людини та її життєвих планів.

Випробуваному пропонується оцінити за десятибальною шкалою кожен п'ятирічний інтервал свого життя (як прожитого, так і майбутнього) за ступенем насиченості значущими подіями. При цьому кожен опитуваний самостійно визначає бажану собі тривалість життя.

Події можуть відбуватися у різних сферах життя. Як зміни в природі та суспільстві, так і у внутрішньому світі(думки, почуття та переживання). Вони можуть стосуватися фізичного та психічного здоров'я, поведінки, взаємин у сім'ї та на роботі, а також навчання і спілкування з друзями.

Під час оцінки, учасник використовує шкалу від 1 до 10 балів, де 10 балів відповідають максимальному ступеню насиченості подією, а 1 бал – мінімальному. Цей опитувальник створений на основі ідеї "очікуваної тривалості життя". Учасникам пропонується уявити, скільки років вони взагалі проживуть з моменту народження до смерті. Вони повинні вказати, скільки років вже прожили і скільки

ще залишилося. Тобто, вони оцінюють свій вік як співвідношення минулого і майбутнього. Наприклад, якщо очікувана тривалість життя - 70 років, а самооцінка віку - 35 років, то це може означати, що людина вважає, що реалізувала наполовину свої плани. Опитувальник включає в себе показники про насиченість минулого, теперішнього та майбутнього, а також самооцінку віку, реалізованість, психологічний вік і коефіцієнт дорослості. Зміст методики дано в Додатку Б.

Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б) складається із 24 запитань і дозволяє оцінити загальний рівень стійкості у професійній сфері, а також вираженість трьох її складових (контроль, включеність і готовність приймати виклики) та чотирьох аспектів (емоційний, мотиваційний, соціальний і професійний). Відповіді подаються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від («ні»=0 до «так»=4) [17].

Методика професійної життєстійкості дозволяє оцінити не лише загальний рівень стійкості, а й виразність різних аспектів, таких як контроль, включеність та готовність приймати виклики. Це дозволяє отримати більш детальне уявлення про стійкість фахівців в сфері ІТ та її зв'язок з психологічним віком. Зміст опитувальника дано в Додатку В.

Методи обробки та аналізу даних. Дані, котрі були отримані під час психодіагностичного дослідження, ми піддали кількісному та якісному аналізу. Для математичної обробки отриманих результатів були використані методи описової статистики, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона та метод лінійної регресії. Математична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми R-studio.

2.2. Результати емпіричного дослідження та аналіз отриманих даних

Далі пропонується детально розглянути отримані результати. Це висвітлення ключових відомостей, отриманих під час проведення емпіричної роботи, а також їх аналіз з метою встановлення та пояснення будь-яких знайдених зв'язків.

Початково, буде наведено опис основних характеристик обраної вибірки, включаючи кількість учасників, їх демографічні характеристики, такі як вік, стать та досвід роботи в сфері ІТ. Після цього буде представлена вираженість показників рівня загальної резильєнтності, професійної життєстійкості та психологічного віку учасників. Також буде здійснено віковий розподіл, за основу якого буде взята вікова періодизація В.Ф. Моргуна та Н.Ю.Ткачової.

Наступним кроком буде здійснено індивідуально-груповий аналіз, а після нього буде проведений статистичний аналіз отриманих даних з метою виявлення будь-яких зв'язків між рівнем резильєнтності та психологічним віком у фахівців в сфері ІТ.

Крім того, в цьому підрозділі будуть включені таблиці, рисунки, діаграми та інші візуалізації результатів, що допоможуть краще зрозуміти отримані результати. На основі цих аналітичних даних будуть розроблені висновки та методичні рекомендації.

Опис основних характеристик обраної вибірки. У дослідженні взяли участь 46 осіб, які пов'язані з ІТ-сферою. (n=46). Респонденти віком від 19 до 58 років. З них 41 чоловік та 5 жінок. Досвід роботи учасників в представленій галузі коливається у межах 1-30 років.

Спершу будуть представлені загальні середні результати і вираженість показників рівня резильєнтності (за методикою Коннора-Девідсона-10), професійної життєстійкості (опитувальник, Кокун, 2021-б) та психологічного віку (О. Кронік, Є. Головаха) кожного із учасників.

На таблиці 2.1. представлені зведені результати середніх значень по вибірці.

Таблиця 2.1.

Зведені результати середніх значень по вибірці

	Вік	Загальна резильєн- ть (Коннор- Девідсон 10)	Професійна життєстійкість (Кокун, 2021-б)	Психологічний вік (Головаха, Кроник)
	19-40 років			Молодший за фактичний вік-1 особа Відповідає-24 Старший-21
Середнє значення	Переважає юнацький та молодий вік(за періодизацією Моргуна і Ткачової)	27,15 (вищий за середній)	61,1 (середній рівень)	

. В середньому по вибірці (n=46) загальна резильєнтність вище середнього рівня (27,15), що вказує на високу адаптативність. Професійна життєстійкість, середній рівень якої складає 61,1, вказує на помірний рівень стійкості в кар'єрі. Стаж у цій групі коливається від 1 до 30 років, з середнім значенням 6,6 років.

Далі, на основі аналізу, буде надана інформація щодо рівнів резильєнтності та балів по кожному з них, яка занесена у таблицю (див. Додаток Кон-Девід).

На основі даних можна підрахувати відсоткове відображення рівнів резильєнтності серед ІТ-фахівців, що продемонстровано на рис. 2.1.

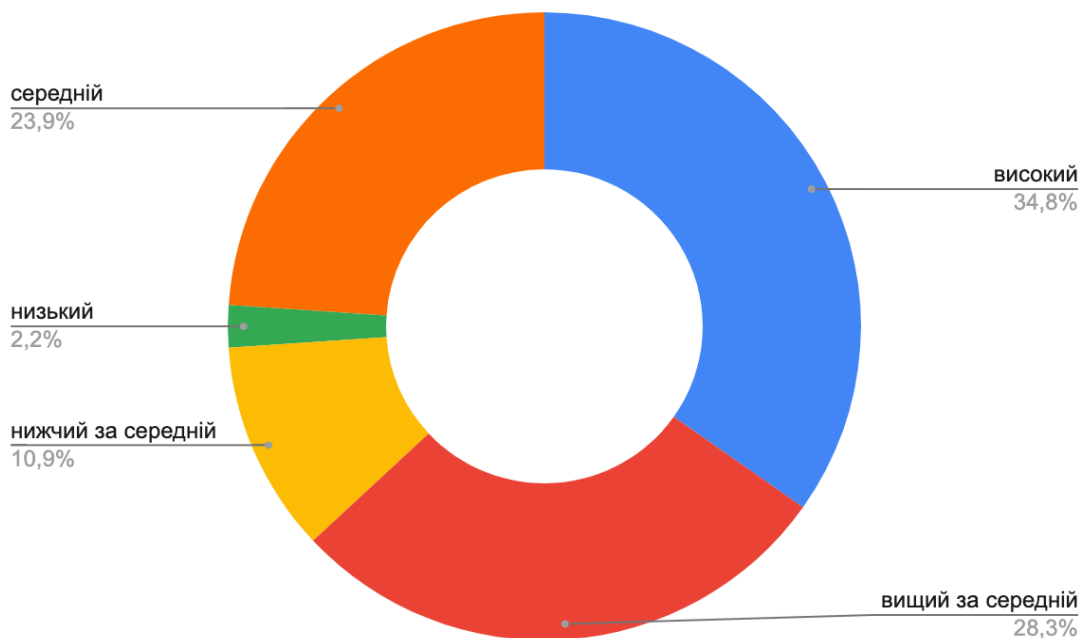


Рис.2.1. Кількісні показники рівню резильєнтності у загальній вибірці (у %)

Для 16 респондентів (34,8%) характерний високий рівень резильєнтності, а для 13 (28,3%)-вищий за середній. 11 учасників групи (23,9%) показали середній рівень, для 5 ІТ-фахівців (10,9%) притаманний рівень нижче середнього, в той час як в однієї людини (2,2%) було виявлено низький рівень.

Наступними будуть надані проаналізовані дані щодо рівнів професійної життєстійкості та балів по кожному з них для усієї групи. Результати діагностики занесені в таблицю (див. табл. 2.3.).

Користуючись даними, слід підрахувати відсоткове відображення рівнів професійної життєстійкості серед ІТ-фахівців, що продемонстровано на рис. 2.2.

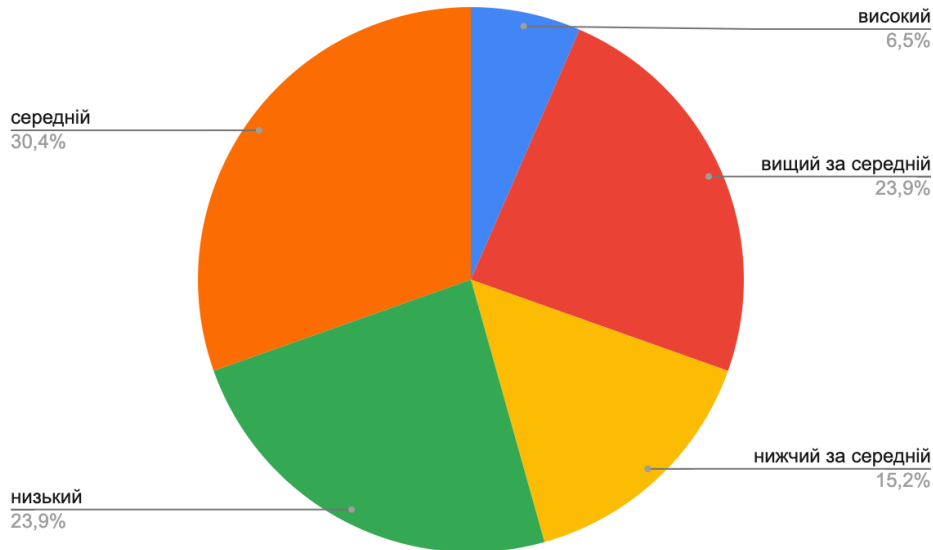


Рис.2.2. Кількісні показники рівню професійної життєстійкості у загальній вибірці (у %)

Отже, одержана нами інформація вказує на те, що 14 респондентам (30,4%) характерний середній рівень професійної життєстійкості, 11 (23,9%)-вищий за середній. Також 11 учасників (23,9%) мають низький рівень, в той час як 7 особам (15,2%) притаманний нижчий за середній рівень, а 3 (6,5%) показали високий.

Тепер перейдемо до вікового розподілу, за основу якого була взята вікова періодизація В.Ф. Моргуна та Н.Ю.Ткачової.

Можна побачити за таблицею 2.2, що дослідники запропонували 5 епох дорослої періодизації, у кожену з яких потрапили респонденти.

Таблиця 2.2

Віковий розподіл групи за класифікацією епох В.Ф. Моргуна та Н.Ю.Ткачової

Періодизація	Юність (18-23)	Молодість (23-30)	Розквіт (31-40)	Зрілість (40-55)	Старість (55 і вище)
К-сть учасників	14	21	7	3	1

За традицією, буде здійснено відсоткове відображення кожної із епох (див.рис.2.3.)

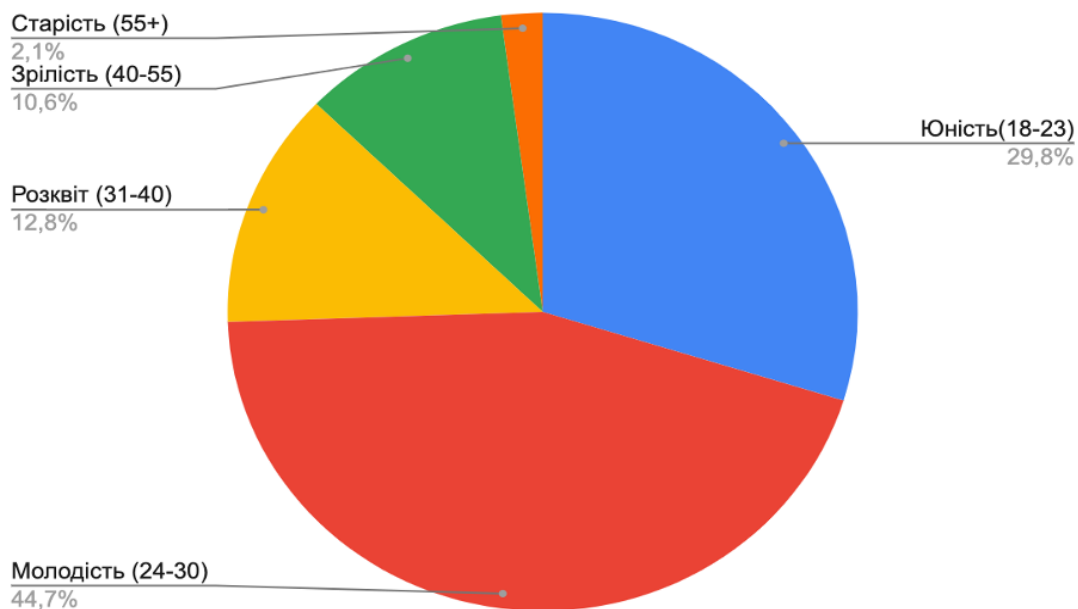


Рис.2.3. Відсоткові показники вікового розподілу групи (за В.Ф. Моргуном та Н.Ю. Ткачовою)

Таким чином, найбільшу чисельність склала епоха молодості (23-30 роки)-44,7%. Друге місце, за кількістю людей, посіла епоха юності (18-23 роки)-29,8%.

Епоха розквіту(31-40 років) налічує 12,8%, зрілості(40-55 років)-10,6%, а старість(55+) склала всього 2%.

Завершуючи частину роботи щодо представлення загальних результатів, буде висвітлено показники психологічного віку та їх різницю з хронологічним або ж календарним віком. Дані в таблиці можна побачити в Додатках.

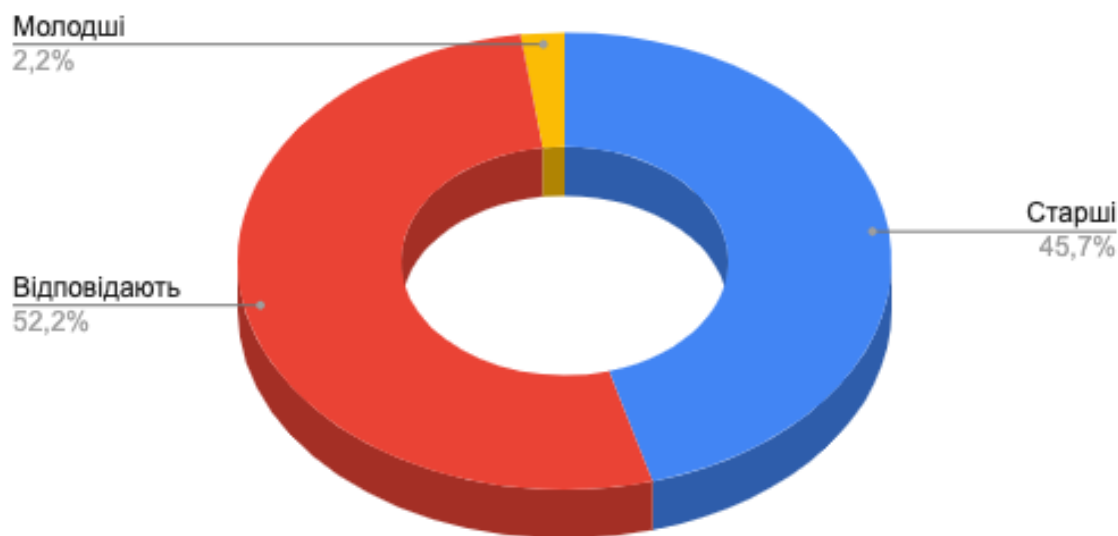


Рис.2.4.

З даних таблиці та рисунку випливає, що у 24 осіб (52,2%) психологічний вік відповідає календарному, 21 учасник (45,7%) є психологічно старшим свого хронологічного віку і лише 1 (2,2%)-молодшим.

Згідно методики, якщо психологічний вік дорівнює або коливається в діапазоні плюс-мінус 3 роки- це означає, що він відповідає паспортному віку.

Наступним кроком дослідження став індивідуально-груповий аналіз рівнів резильєнтності та психологічного віку серед ІТ-фахівців, зокрема, оцінка зіставлень цих показників у різних вікових категоріях та інших підгрупах.

В першу чергу було поділено 5 підгруп за резильєнтністю (Коннор-Девідсон-10) на низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий рівні.

В них здійснюватиметься аналіз учасників, які характеризуватимуться показниками професійної життєстійкості, психологічного з хронологічним віком, стажу і статі.

Почнемо з низького рівня, який представлений в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Підгрупа 1. Низький рівень							
№	Рівень професійної життєстійкості		Психологічний вік		Фактичний вік	Стаж	Стать
	показник	рівень		Відповідає хронологічному віку			
8			34,2	Відповідає хронологічному віку	32	10	чол
	53	низький					

Дані свідчать, що є лише один учасник з низьким рівнем резильєнтності. Його професійна життєстійкість відображається як низька (53), що може вказувати на труднощі у впорядкуванні зі стресом та адаптацією до професійних викликів. Хоча психологічний вік (34,2) відповідає хронологічному віку (32), це може вказувати на те, що цей учасник має типовий рівень розвитку з психологічної точки зору. Його стаж 10 років, що свідчить про значний досвід у сфері ІТ.

Далі розглядатиметься підгрупа рівні загальної резильєнтності-нижче середнього. В цілому, можна помітити, що 5 учасників цієї підгрупи (n=5) мають різний рівень професійної життєстійкості та психологічного віку.

За психологічним віком підгрупа розділилася на тих, хто старший хронологічного віку (2 учасника, 40%) і тих, хто відповідає йому (3 учасника-60%). Відсоткове відображення можна побачити на рисунку (див.рис.2.5.). Середній психологічний вік 35,9, а середній фактичний-32.

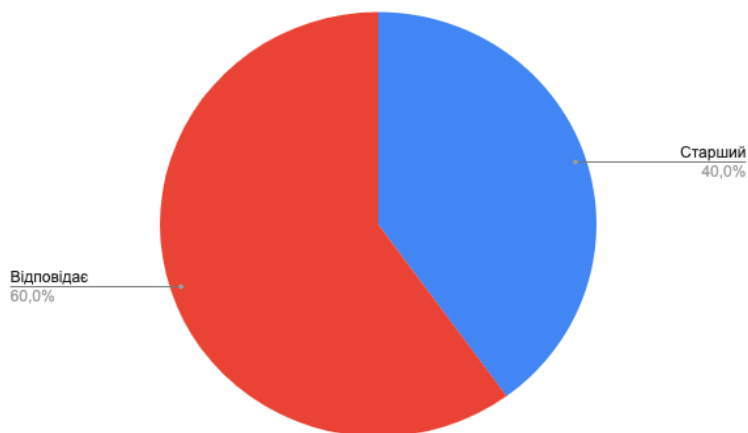


Рис.2.5. Відсоткове співвідношення психологічного віку при рівні загальної резильєнтності-нижче середнього (n=5)

За рівнем професійної життєстійкості підгрупа розділилася на 4 блоки: рівень нижче середнього-20% (1 учасник); середній рівень 40% (2 учасника); рівень вище середнього-20% і високий-20%. Відсоткове відображення можна побачити на рисунку (див.рис.2.6.). Середній показник життєстійкості-64(середній).

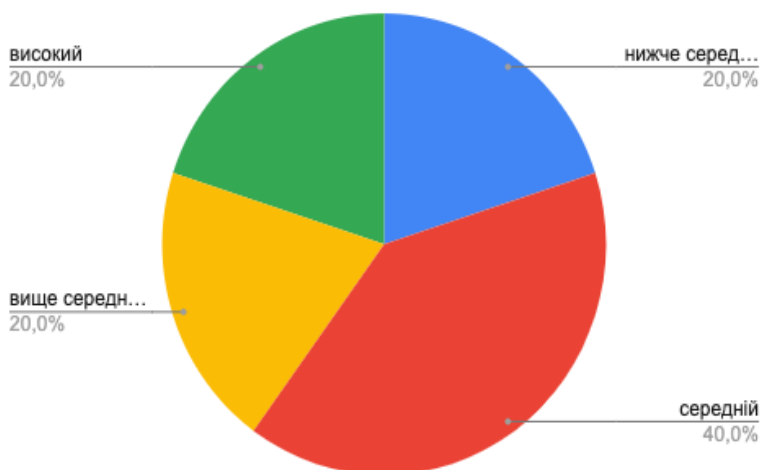


Рис.2.6. Відсоткове співвідношення професійної життєстійкості при рівні загальної резильєнтності-нижче середнього (n=5)

Далі йде середній рівень загальної резильєнтності, В даній підгрупі знаходиться 11 людей (n=11). За психологічним віком підгрупа розділилася на тих, хто старший

хронологічного віку(45,5%) і тих, хто відповідає йому (54,5%). Відсоткове відображення можна побачити на рисунку (див.рис. 2.7.). Середній психологічний вік-33 роки.

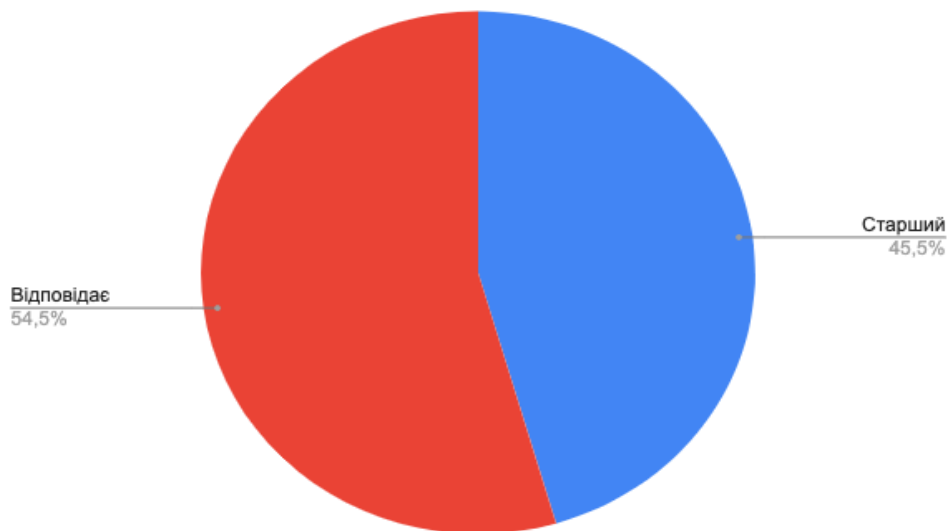


Рис.2.7. Відсоткове співвідношення психологічного віку при середньому рівні загальної результативності (n=11)

За рівнем життєстійкості підгрупа(n=11) розділилася на 4 блоки: рівень нижче середнього-18,2%; середній рівень 27,3%; рівень вище середнього-18,2% і низький-36,4%. Відсоткове відображення можна побачити на рисунку (див.рис.2.6.). Середній показник життєстійкості-58,7(нижчий за середній). Це може бути важливим фактором для подальшого розвитку та підтримки цієї групи людей в їхніх життєвих викликах і стресових ситуаціях.Відсоткове співвідношення див. на рис.2.8.

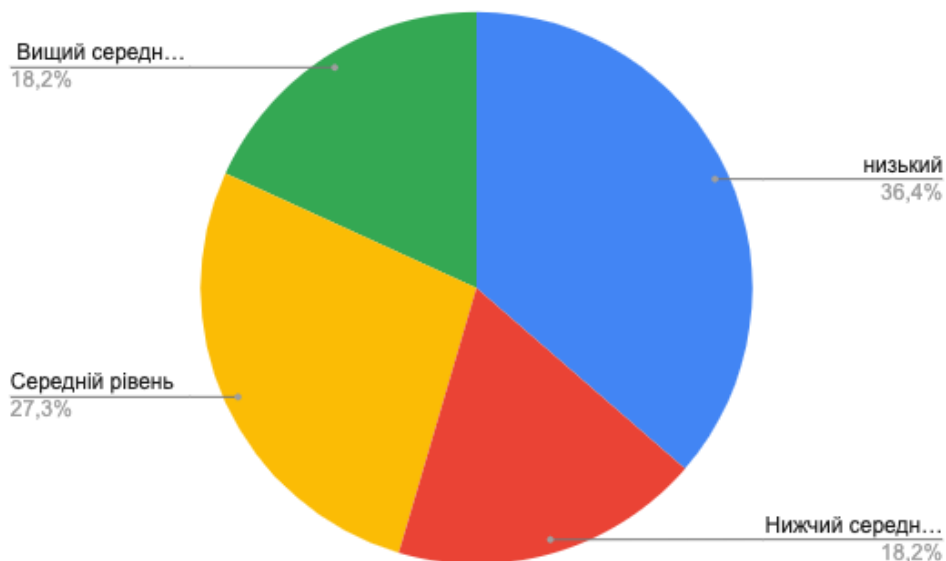


Рис. 2.8. Відсоткове співвідношення професійної життєстійкості при середньому рівні загальної резильєнтності

Наступною буде підгрупа рівня вище середнього, яка налічує 13 осіб ($n=13$). Підгрупа розділилася на тих, хто старший хронологічного віку (46,2%) і тих, хто відповідає йому (53,8%). Відсоткове відображення можна побачити на рисунку (див.рис.2.9.). Середній психологічний вік -29,7 років

Залишок групи (46,2%) складають люди, чий психологічний вік перевищує їхній хронологічний вік. Це може вказувати на те, що ці люди не будуть плани на майбутнє, адже вважають, що вони залишаються в минулому і їм здається, що більшість життя прожито.



Рис.2.9. Відсоткове співвідношення психологічного віку при рівні вище середнього загальної резильєнтності (n=13)

Рівень життєстійкості (n=13) стосувався 4 блоків: рівень нижче середнього-15,4%; середній рівень 38,5%; рівень вище середнього-38,5% і низький-7,7%. Відсоткове відображення можна побачити на діаграмі (див.рис.2.10.). Середній показник життєстійкості- 62,7 (середній).

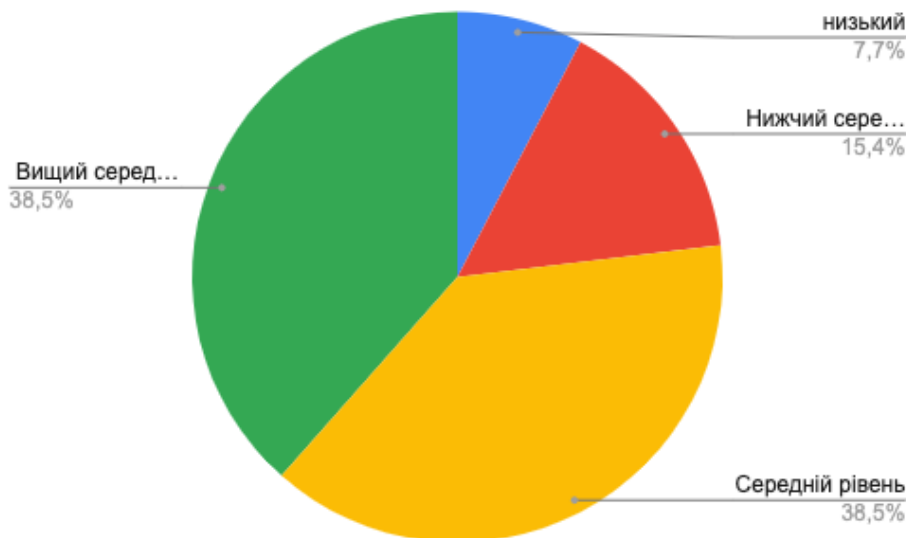


Рис.2.10. Відсоткове співвідношення професійної життєстійкості при рівні вище середнього загальної резильєнтності

І остання підгрупа по показникам резильєнтності буде стосуватися високого рівня, яка нараховує 16 осіб і містить найбільшу кількість учасників серед усіх підгруп. За психологічним віком підгрупа розділилася на тих, хто старший хронологічного віку-43,8%, тих, хто відповідає йому-50%) і молодших-6,3%. Відсоткове відображення можна побачити на рисунку (див.рис.2.11). Середній психологічний вік-29 років.

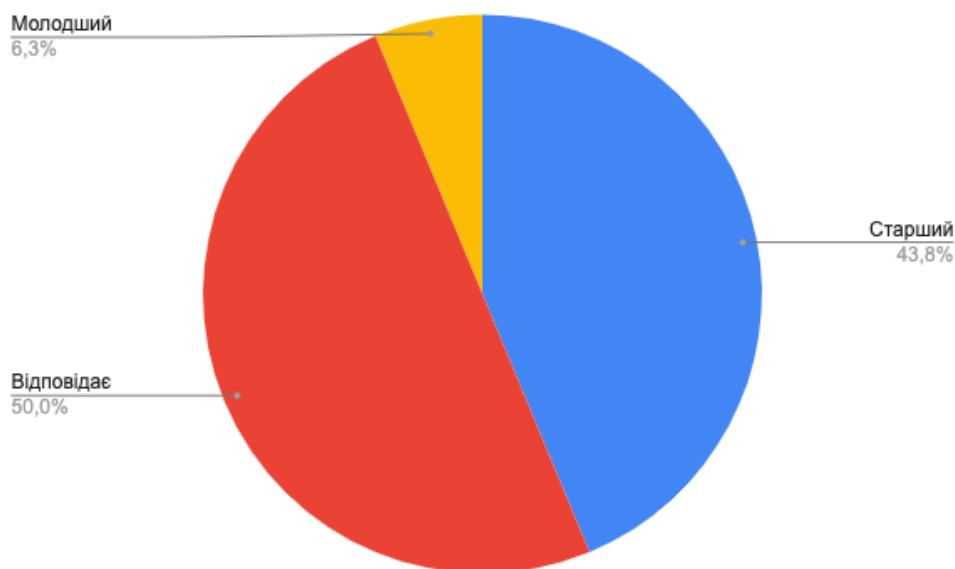


Рис.2.11. Відсоткове співвідношення психологічного віку при високому рівні (n=16)

При цьому спостерігається така тенденція при високому рівні резильєнтності показників професійної життєстійкості у відсотковому співвідношенні (див.рис.2.12.). На цей раз було виділено 5 підпунктів. Найвищі показники рівнів в однаковому співвідношенні становлять середній рівень-25% і рівень вищий середнього-25%. Сюди ж можна віднести і низький-25%. Нижчий середнього рівня-12,5%, а теж високий-12,5%.

Це означає, що серед людей цієї підгрупи спостерігається рівень професійної життєстійкості-вищий середнього. Це підтверджується тим, що найвищі показники рівнів зосереджені на середньому рівні (25%) і рівні вищому за середній (25%), що

складає усього 50% від загальної кількості підпунктів. ще 12,5% припадають на теж високий рівень, що свідчить про те, що є індивіди, які вирізняються особливо високим рівнем резильєнтності та професійної життєстійкості. Тобто загалом 62,5% цієї вибірки (n=16) є з достатньо хорошим рівнем. Інші 25% припадають на низький рівень та 25% на нижчий середнього, що може означати, що частина людей має певні виклики у розвитку життєстійкості.

Отже, загалом ці дані свідчать про те, що ця підгрупа володіє високим рівнем резильєнтності та здатністю до протистояння випробуванням у професійному житті, хоча деякі індивіди можуть потребувати підтримки у цих аспектах.

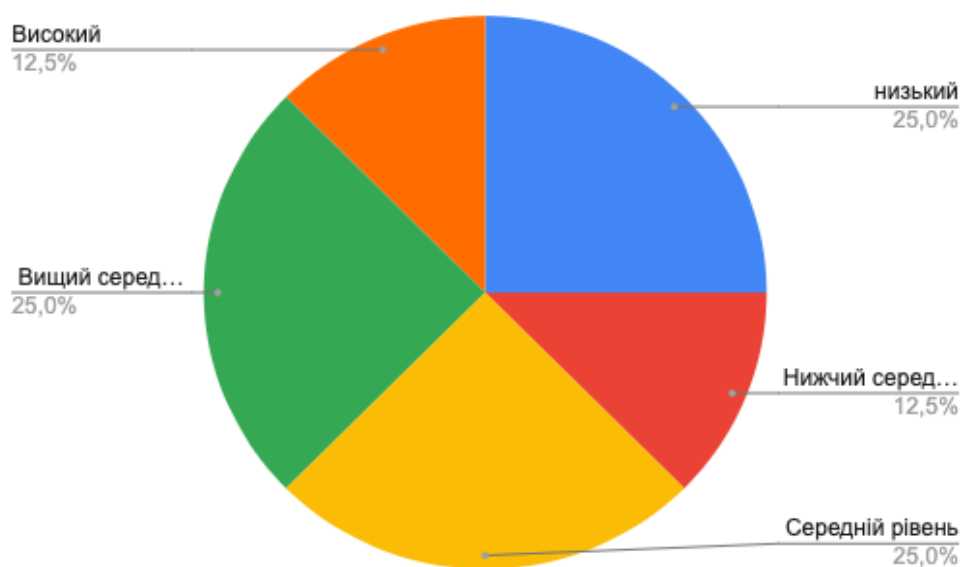


Рис.2.12. Відсоткове співвідношення професійної життєстійкості при високому рівні резильєнтності (n=16)

На діаграмі нижче (рис.2.13.) можна побачити порівняння усіх 5 підгруп за рівнем резильєнтності із психологічним віком. На ньому простежується тенденція до того, що на кожному з рівнів резильєнтності більшість людей відповідає своєму хронологічному віку, дещо меншу кількість становить старший психологічний вік.

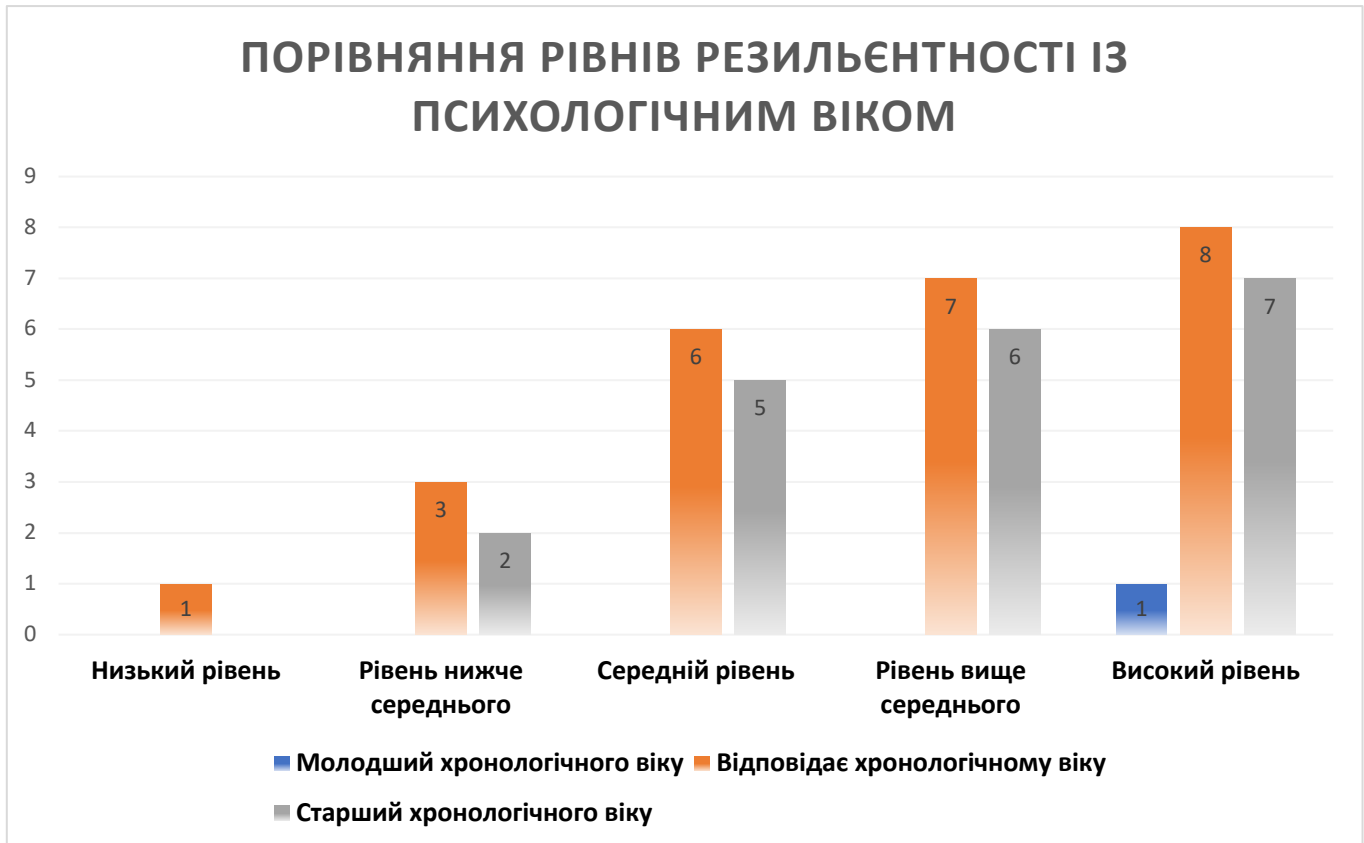


Рис.2.13. порівняння усіх 5 підгруп за рівнем резильєнтності із психологічним віком(n=46)

Підгрупи за психологічним віком

Тепер був здійснений розподіл підгруп за типами психологічного віку, де вписано те, які показники увійшли туди за рівнем резильєнтності та професійної життєстійкості. Всього було виділено 3 підгрупи: молодший за фактичний вік, відповідає фактичному віку та старший психологічного віку.

Розпочнемо з найменшої підгрупи, яка налічує одну особу (n=1). Показники виділені в таблиці 2.4

Таблиця 2.4.

Психологічний вік молодший фактичного			
Резильєнтність	Професійна життєстійкість	Фактичний вік	Стаж
33(високий)	53 (низький)	22	3

Отже, цей учасник має високий рівень резильєнтності, що свідчить про його здатність пристосовуватися до стресових ситуацій, переборювати труднощі та відновлюватися після них. Це може бути дуже корисним у різних аспектах життя, включаючи професійну діяльність.

Однак, його рівень професійної життєстійкості є низьким. Це може вказувати на те, що, незважаючи на його здатність до відновлення та пристосування, він може мати труднощі з ефективним управлінням стресом у професійному середовищі, вирішенням проблем та збереженням продуктивності. Зазначений стаж роботи в даній сфері - 3 роки при віці 22 років. Це вказує на те, що він ще молодий учасник робочої сили, який може знаходитися на початковому етапі свого професійного розвитку. Такий стаж може також впливати на його рівень професійної життєстійкості, оскільки досвід може бути важливим фактором у подоланні професійних викликів та стресових ситуацій. Усе це вказує на те, що для цього учасника можуть бути корисними тренування та підтримка у розвитку професійної життєстійкості, щоб він міг ефективніше впоратися з викликами своєї професійної діяльності і зростати на своєму кар'єрному шляху.

Наступною і найчисельнішою групою буде та, в якій психологічний вік відповідає фактичному. У ній розміщено 24 особи (n=24). Середні показники такі: фактичний вік у ній становить-27 років; резильєнтність- 26,5 (вищий за середній); професійна життєстійкість-59,4(нижчий за середній).

Можна побачити відсоткові розподіли учасників за резильєнтністю (див.рис.2.14.) та за професійною життєстійкістю (див.рис.2.15.)

Отже, за показниками резильєнтності переважає високий рівень-33,3%, наступними йдуть вищий за середній-25% та середній рівні-25%. Нижчий за середній становить-12,5%, а низький-4,2%.



Рис.2.14. Відсоткове відображення показників резильєнтності в підгрупі психологічного віку, який відповідає фактичному (n=24)

На рис. зображено відсотковий розподіл за професійною життєстійкістю. Переважає низький рівень, який становить-33,3%. Нижчий за середній-25%, вищий за середній-16,7%, середній-12,5%, а високий-12,5%.

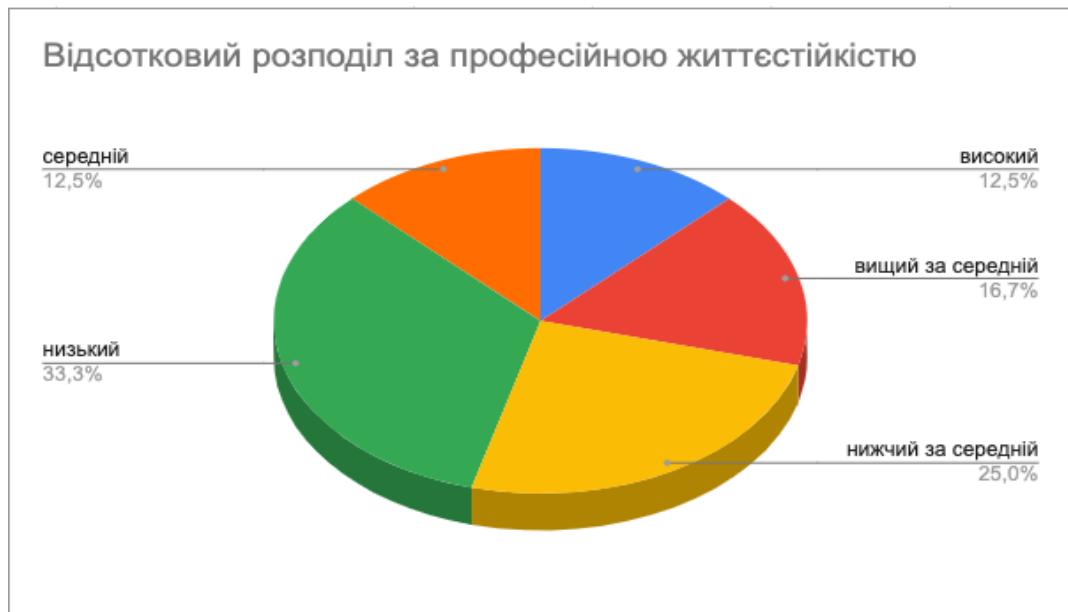


Рис.2.15. Відсоткове відображення професійної життєстійкості в підгрупі психологічного віку, який відповідає фактичному (n=24)

Ці дані показують, що більшість учасників мають високий або вищий за середній рівні резильєнтності. Проте, коли мова йде про професійну життєстійкість, більшість учасників мають низький або нижчий за середній рівні. Це може вказувати на те, що, незважаючи на те, що багато людей виявляють високу здатність до пристосування та відновлення в різних аспектах життя, вони можуть мати труднощі з управлінням стресом та викликами, що виникають у їхній професійній діяльності.

Це може вказувати на потребу в розвитку та підтримці навичок, необхідних для ефективного керування стресом та викликами на роботі, щоб забезпечити більш збалансоване та успішне професійне життя для учасників.

Тепер буде здійснено аналіз та інтерпретацію підгрупи, психологічний вік якої є більшим за фактичний. У ній розміщено 21 учасник ($n=21$). Середні показники такі: фактичний вік у ній становить-28 років; резильєнтність-27,7 (вищий за середній); професійна життєстійкість-63,3(середній).

Тепер розглянемо відсоткове відображення даних показників.

На діаграмі нижче (див.рис.2.16) показники резильєнтності такі: високий-33,3% рівень вищий середнього-33,3% середній-23,8% і нижчий за середній-9,5%.

Відсотковий розподіл по резильєнтності

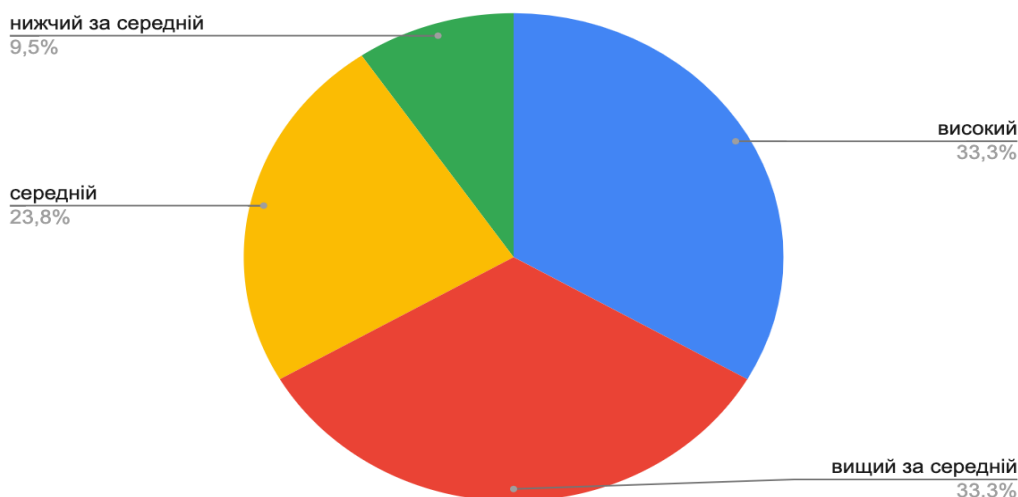


Рис.2.16. Відсоткове відображення показників резильєнтності в підгрупі психологічного віку, який старший фактичного (n=21)

На іншій діаграмі продемонстровано (див. рис. 2.17.) відсотковий розподіл за професійною життєстійкістю. Виявлено такі показники: більше ніж половина усієї вибірки (n=21) є середній рівень-52,4%, далі йде рівень вищий за середній-33,3%, низький-9,5%, нижчий за середній.

Відсотковий розподіл за професійною життєстійкістю

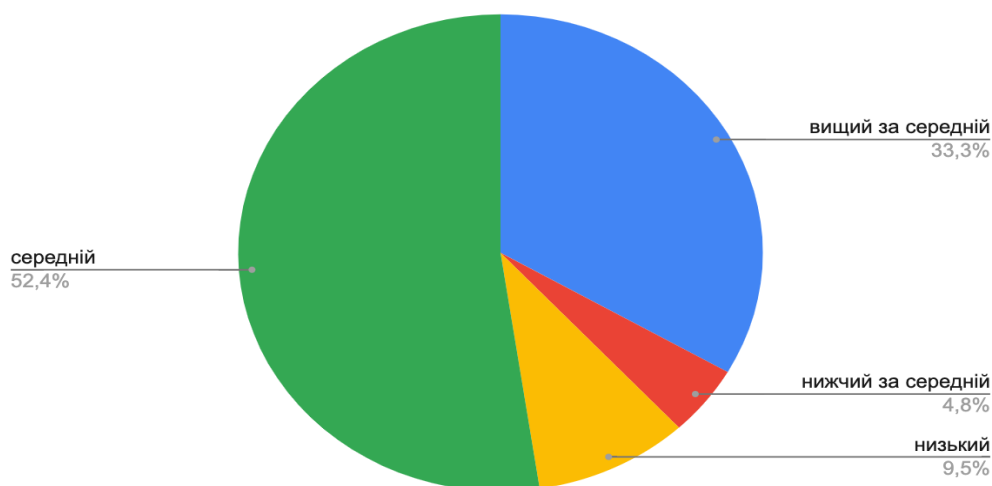


Рис.2.17. Відсоткове відображення показників професійної життєстійкості в підгрупі психологічного віку, який старший фактичного (n=21)

У даній підгрупі, де психологічний вік вищий за фактичний, ми спостерігаємо наступне: високий рівень резильєнтності спостерігається у 33,3% учасників, що досить близько до попередньої підгрупи. Рівень, вищий за середній, також становить 33,3%, що також подібно до попередньої інтерпретації. Однак, цього разу ми спостерігаємо більший відсоток учасників з середнім рівнем резильєнтності - 23,8%, і менший відсоток учасників з нижчим рівнем - 9,5%.

Більше половини учасників (52,4%) мають середній рівень професійної життєстійкості, що є значно вищим, ніж в попередній підгрупі. Рівень, вищий за середній, залишається значною (33,3%), але нижчий рівень та нижчий за середній рівень складають менші частки (9,5% та 4,8% відповідно).

Порівнюючи з попереднім аналізом, можна побачити, що в цій підгрупі більше учасників мають середній рівень професійної життєстійкості, але менше мають середній рівень резильєнтності. Це може вказувати на те, що люди з більш високим психологічним віком можуть мати більше досвіду та знань у професійній сфері, але можуть мати меншу здатність ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій. Дані аналізу усіх попередніх результатів даних підгруп буде розміщено в Додатках.

Підгрупи за календарним віком

Було проведено розділення ще на 5 підгруп для індивідуально-групового аналізу календарного віку за класифікацією В.Моргуна.

Спершу розглянемо епоху юності, яка налічує 14 осіб (n=14). Вона на 2-му місці за чисельністю. На діаграмі (рис.2.18) можна побачити, що у підгрупі «юність» резильєнтність здебільшого висока-8 учасників, а в професійній життєстійкості переважає низький рівень-6 і рівень вище середнього-5. Низький рівень резильєнтності відсутній. Можливо низький рівень професійної життєстійкості пов'язаний з малим стажем роботи.

Середній показник резильєнтності дорівнює 29,4 (рівень вищий середнього), а середній показник життєстійкості-60, 9 (середній рівень).

На рисунку 2.19. можна також простежити тенденцію до того, що більшість учасників даної підгрупи психологічно відповідають своєму віку (50%), 43% є старшим, і у 7% психологічний вік менший за фактичний.

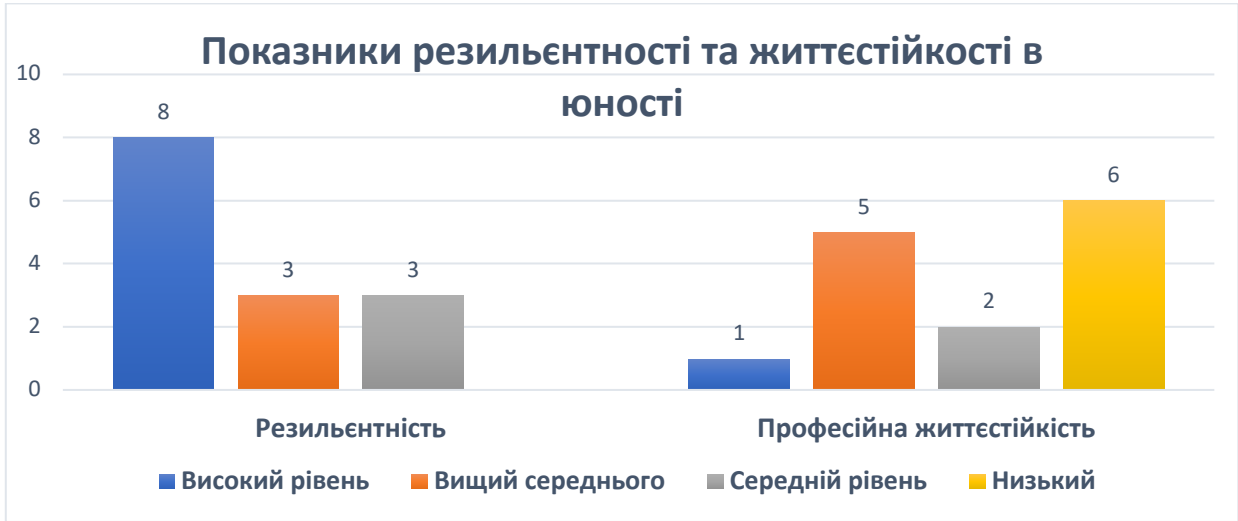


Рис.2.18. Співвідношення резильєнтності і професійної стійкості в юності (n=14)

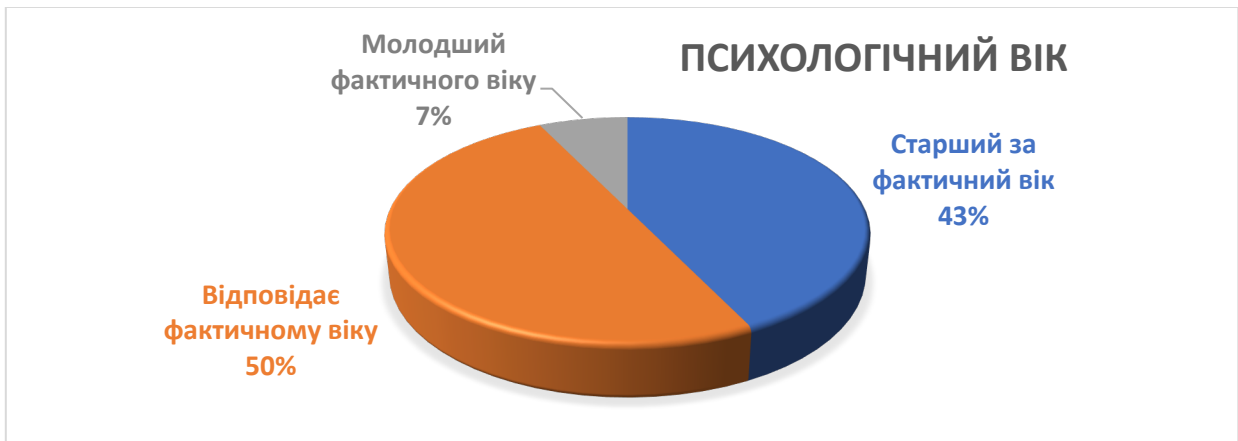


Рис. 2.19. Відсоткове відображення психологічного віку до календарного в юності (n=14)

Далі йде період молодості, який займає перше місце за кількістю учасників($n=21$). Середній показник резильєнтності в цьому періоді дорівнює 27 (рівень вищий середнього), а середній показник життєстійкості-62, 8 (середній рівень). Середній психологічний вік- 30, 3. На діаграмі (рис.2.20.) можна побачити, що у підгрупі «молодість» резильєнтність здебільшого вища середньої-8 учасників і середнього рівня-6, але високий теж зберігається, просто трішки в меншій мірі-5, а в професійній життєстійкості переважає середній рівень-7 і вищий середнього-6.

На відміну від юності з'явився рівень резильєнтності нижчий середнього, а в показниках професійної життєстійкості спостерігається тенденція до підвищення її рівня з підвищенням професійного стажу або віку. Кореляційний аналіз зможе показати зв'язок між цими змінними.

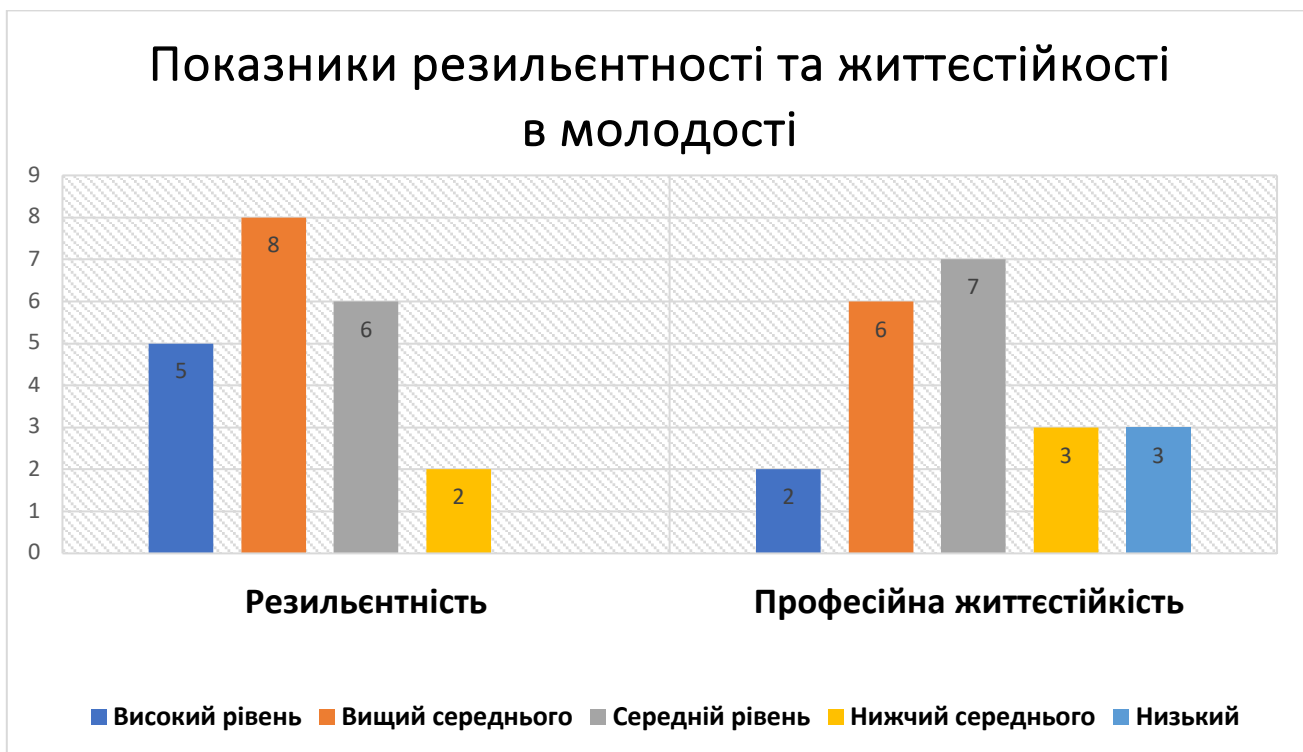


Рис.2.20. Співвідношення резильєнтності і професійної стійкості в молодості (n=21)

На рис. 2.21. зображено діаграму відсоткового відображення психологічного віку серед молодих людей. Переважає відповідність психологічного віку календарному (55%), старший-45%.



Рис. 2.21. Відсоткове відображення психологічного віку до календарного в молодості (n=21)

Далі було співставлено показники як і в попередніх підгрупах щодо епохи розквіту, яка налічує 7 осіб (n=7).

У підгрупі «розквіт» середній показник резильєнтності нижчий ніж в попередніх двох підгрупах- 24,1(середній рівень), а в професійної життєстійкості середній показник вищий ніж в юності, але трішки нижчий порівняно із молодістю- 59,4(нижчий за середній).

Діаграма (див.рис.2.22.) також показує те, що в життєстійкості більшість учасників знаходиться на рівні нижче середнього.

Картина психологічного віку така: у 72% учасників він відповідає хронологічному, а 28%-старший.

На рис. 2.23. зображено діаграму відсоткового відображення психологічного віку серед людей в розквіті. Переважає відповідність психологічного віку календарному (72%), старший-28%.

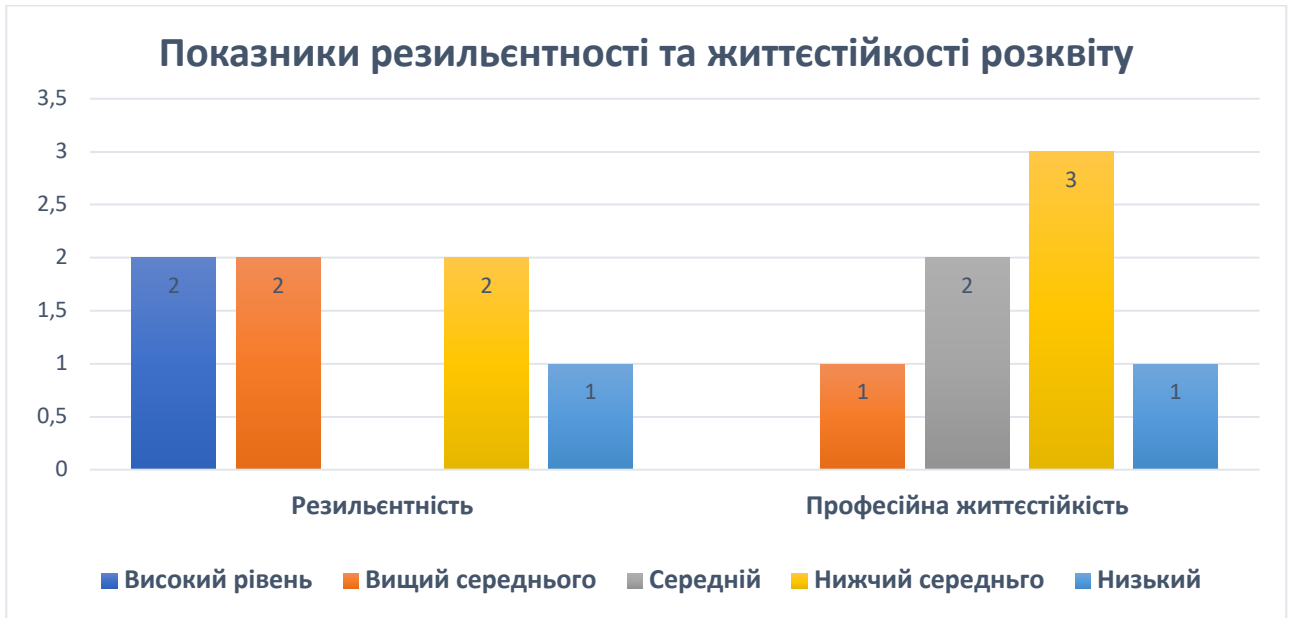


Рис.2.22. Співвідношення резильєнтності і професійної стійкості в розквіті (n=7)

Для того щоб не займати багато місця в 2 розділі, таблиці з більш детальним співвідношенням резильєнтності, професійної життєстійкості та психологічного віку в різні епохи знаходяться в Додатках.

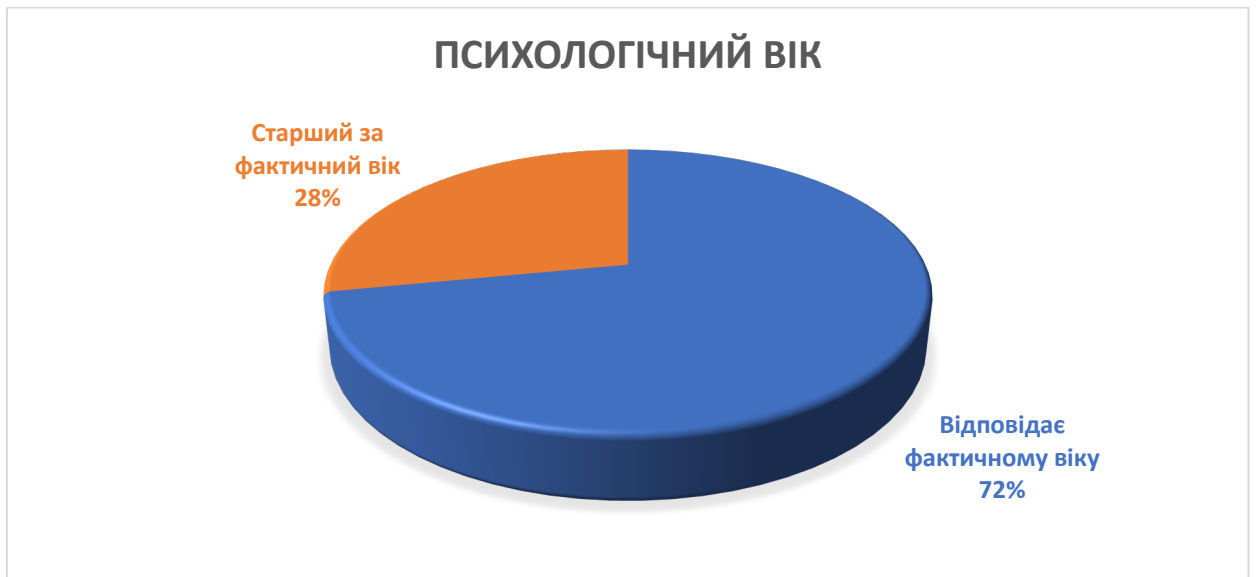


Рис.2.23. Відсоткове відображення психологічного віку до календарного в розквіті (n=7)

Наступною в черзі знаходиться підгрупа зрілості, чисельність якої складає 3 респондента (n=3).

У підгрупи «зрілість» середній показник резильєнтності як і в «розквіті»-середній (22,6), а професійна життєстійкість-58(нижча за середню). У обох показниках переважає середній рівень серед учасників (див.рис.2.24). З'явилося припущення, що одним із факторів, який спричиняє зниження резильєнтності і професійної стійкості у груп розквіту та зрілості з високого і вище середнього до середнього і нижче середнього є криза середини життя, яка триває з 30 до 50 років, якраз охоплюючи ці дві епохи. Хоча кількість вибірки даної підгрупи значно знизилася(n=3), тому тут важко бути об'єктивним.

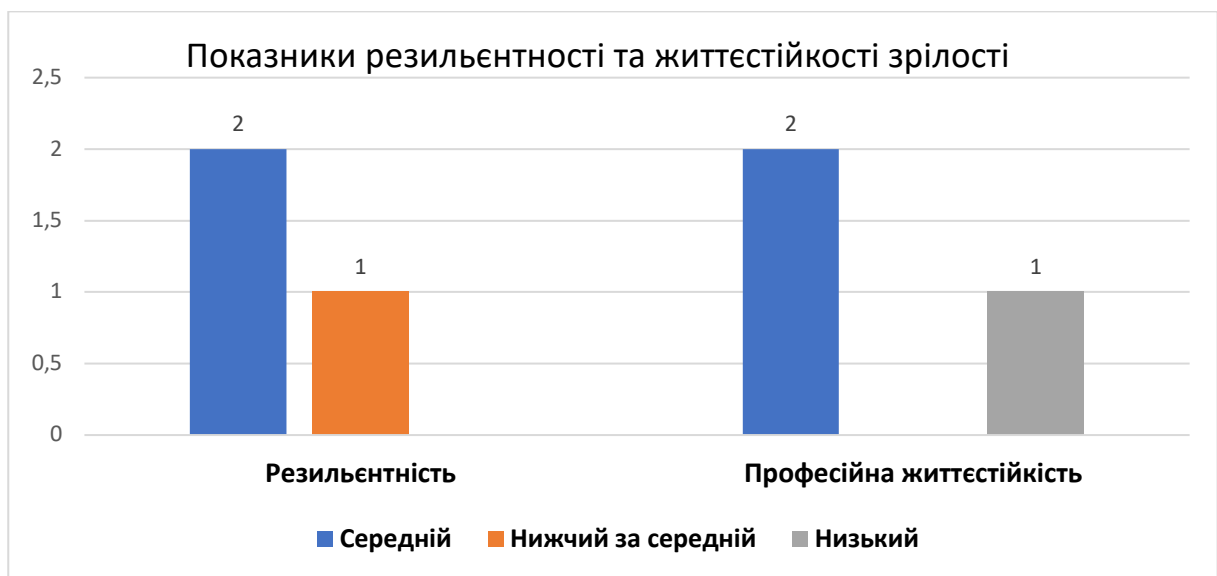


Рис.2.24. Співвідношення резильєнтності і професійної стійкості в зрілості(n=3)

А ось психологічний вік тепер такий: у 67% учасників він старший календарного, в 33 %-відповідає(див.рис.2.25.)

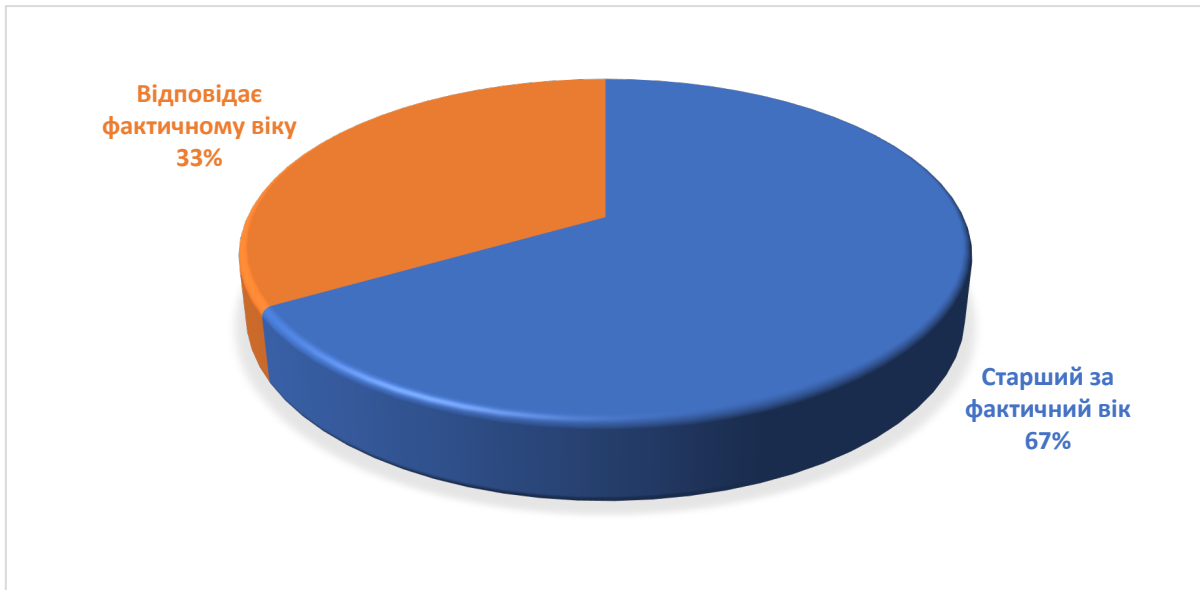


Рис.2.25. Відсоткове відображення психологічного віку відповідно до фактичного в зрілості(n=3)

І залишилось проаналізувати останню підгрупу (див.таб.2.5.).

Таблиця 2.5.

Підгрупа 5. Старість (55 і вище)			
№	Загальна резильєнтність	Професійна життєстійкість	Психологічний вік
7	31 (високий)	61(середній)	63,4 (старший)

В старості загальна резильєнтність висока, професійна життєстійкість середня, а психологічний вік старший за фактичний. Проте дана підгрупа не дає нам змістовної інформації через наявність лише одного учасника в ній (n=1).

Пошук зв'язку резильєнтності з іншими показниками

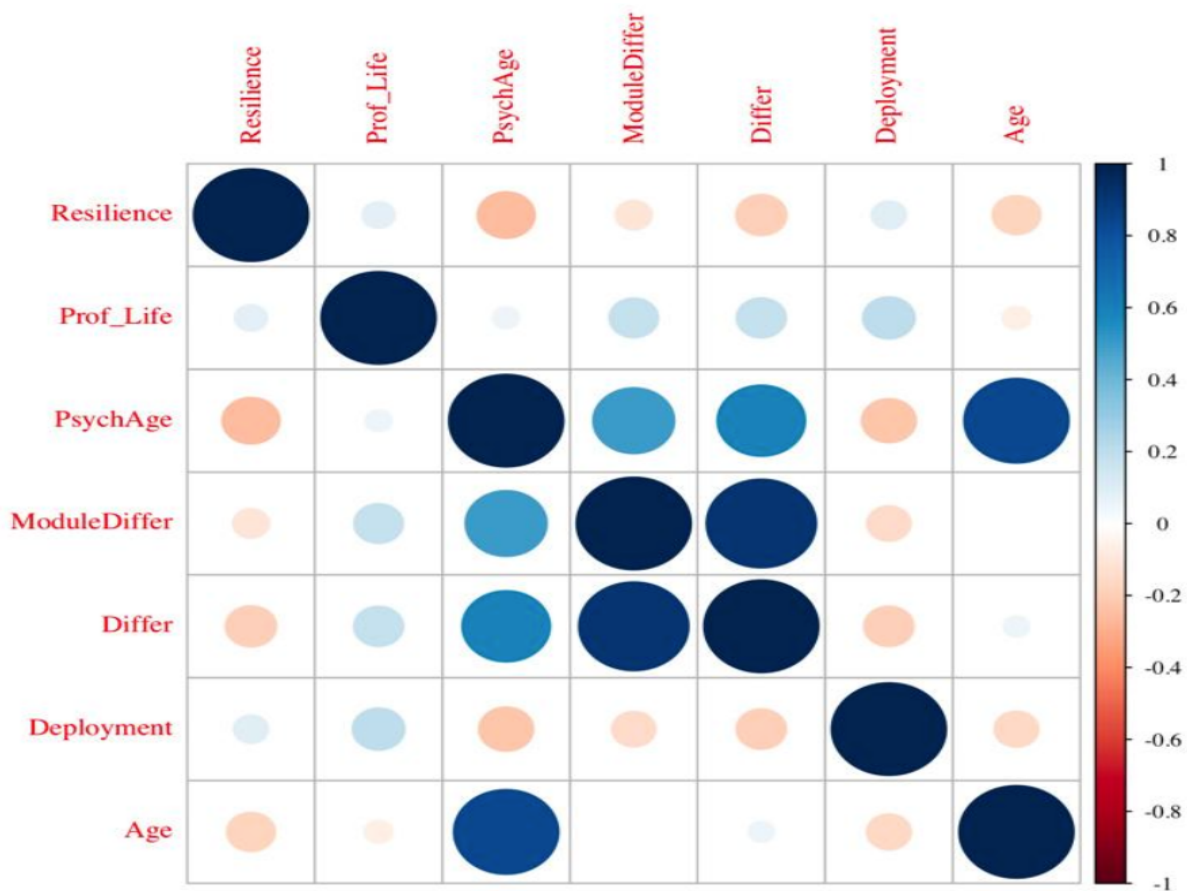


Рис.2.26 Кореляційна матриця

Отже, за рисунком 2.26. можна побачити, що кореляційна матриця містить коефіцієнти кореляції між шістьма змінними: резильєнтність (Resilience); професійна життєстійкість (Prof_Life), психологічний вік (PsychAge), різниця між психологічним і хронологічним віком (Module Differ, Differ), стаж (Deployment) та хронологічний вік (Age).

Ці коефіцієнти варіюються від -1 до 1. Значення 0 означає відсутність кореляції, значення, близькі до 1, свідчать про позитивний зв'язок, а значення, близькі до -1, свідчать про негативний зв'язок.

У нашій інтерпретації ми більше орієнтуватимемося на епоху молодості та юності, адже вони складають переважну більшість у загальній сукупності вибірки.

Почнемо з інтрепретації показника резильєнтності.

- Помірна негативна кореляція між резильєнтністю і психологічним віком (коефіцієнт кореляції -0.2539) може свідчити про те, що чим рівень резильєнтності є вищим, тим психологічний вік- меншим.
- Існує помірна негативна кореляція між резильєнтністю і календарним віком (коефіцієнт кореляції -0.1795), яка може вказувати на те, що зі збільшенням віку резильєнтність може трохи зменшуватися.
- Між резильєнтністю і професійною життєстійкістю існує дуже слабка позитивна кореляція (коефіцієнт кореляції 0.0827). Це означає, що люди з вищим рівнем резильєнтності можуть мати трохи кращу адаптацію до професійних ситуацій, але це не висока ймовірність через дуже слабкий зв'язок.

Також дуже слабка негативна кореляція між резильєнтністю і різницею між психологічним і фактичним віком (коефіцієнт кореляції -0.1984) та дуже слабка позитивна кореляція між резильєнтністю і професійним стажем(коефіцієнт кореляції 0.0933), тому ці показники не братимуться до уваги для інтерпретації.

Далі проаналізуємо професійну життєстійкість.

- між професійною життєстійкістю і професійним стажем існує помірна позитивна кореляція (0.2079). Це може свідчити про те, що особи з більшим професійним стажем можуть мати більшу професійну життєстійкість або стійкість у робочому середовищі. Чим більший стаж у професійній діяльності, тим більше досвіду та впевненості має особа в управлінні труднощами та стресом на роботі;
- існує дуже слабка негативна кореляція між професійною життєстійкістю і віком(-0.0618). Це може вказувати на те, що зі збільшенням віку професійна стійкість може трохи зменшуватися, але ця залежність дуже слабка.

- є дуже слабка позитивна кореляція між професійною життєстійкістю і різницею психологічного віку з хронологічним (0.185, 0.189);

Тепер перейдемо до психологічного віку.

- Також існує помірна негативна кореляція між психологічним віком та професійним стажем (-0.2276). Це може означати, що чим більший у осіб професійний досвід, тим менш молодшими психологічно у порівнянні зі своїм фактичним віком вони будуть.
- Між психологічним віком (PsychAge) та хронологічним віком (Age) існує дуже сильна позитивна кореляція (0.8359). Це вказує на те, що люди, які відчують себе старшими психологічно, зазвичай є старшими за віком.
- Між психологічним віком (PsychAge) та різницею психологічного віку з хронологічним існує досить сильна позитивна кореляція (0.5059). Чим вищий психологічний вік тим більшою буде різниця між психологічним і фактичним віком.

І тепер ще додамо інтерпретацію професійного стажу і фактичного віку.

- Між ними існує слабка негативна кореляція (-0.1516). Це може означати, що чим більший професійний досвід, тим людина є трохи молодшою за свій фактичний вік, але цей зв'язок також є дуже слабким.

Таким чином, ми можемо виявити такі значущі для нашого дослідження результати. У нас здебільшого між змінними спостерігається помірна кореляція або дуже слабка (майже відсутня), де є як негативна так і позитивна.

Якщо ми візьмемо предмет нашої роботи, а саме зв'язок резильєнтності з психологічним віком, *то кореляція є помірною та негативною (-0.2539)*.

Інші показники кореляції такі:

- позитивна помірнa (професійна життєстійкість і професійний стаж 0.2079);
- негативна помірнa (резильєнтність і календарний вік -0.1795; психологічний вік та професійний стаж -0.2276);
- позитивна слабкa (резильєнтність і професійна життєстійкість 0.0827; резильєнтність і професійний стаж 0.0933);
- негативна слабкa (професійний стаж і хронологічний вік -0.1516; професійна життєстійкість і вік -0.0618
- висока позитивна кореляція (психологічний вік та хронологічний вік 0.8359; психологічний вік та різниця психологічного віку з фактичним 0.5059).

Важливо зазначити, що кореляція не дорівнює причинно-наслідковому зв'язку. Тобто, те, що дві змінні корелюють, не означає, що одна з них спричиняє іншу. Можливо, існує третя змінна, яка спричиняє обидві.

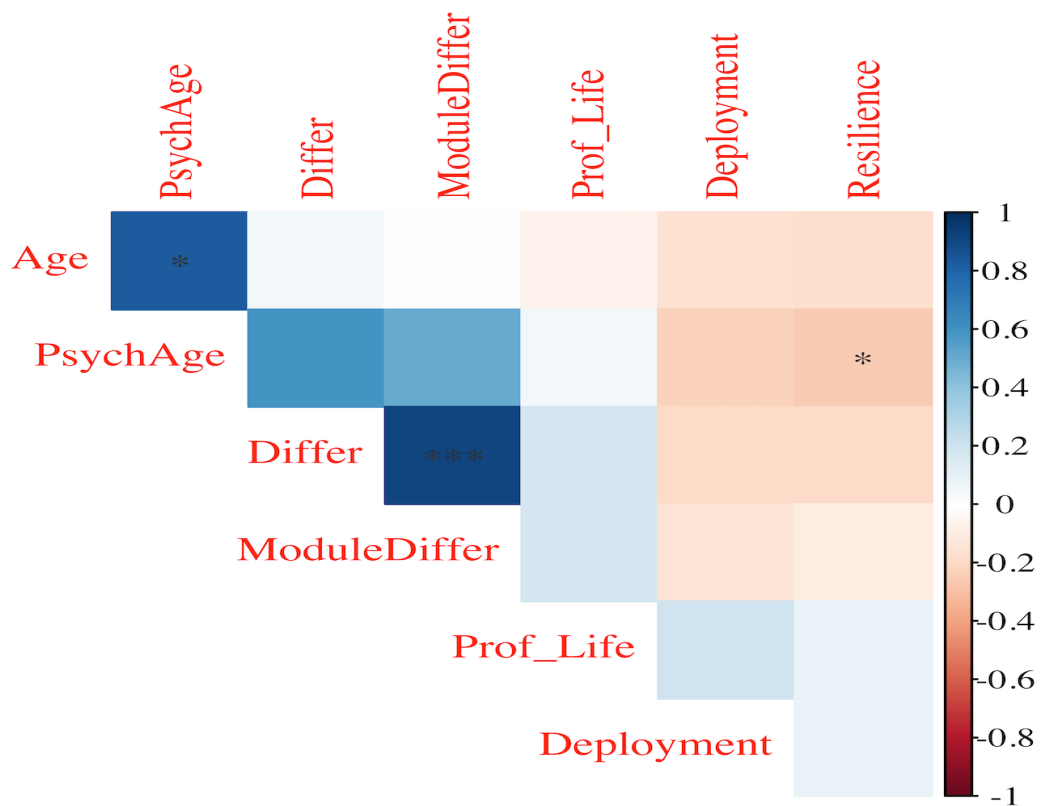


Рис.2.27. Кореляційна матриця з позначенням рівня значущості

На рисунку 2.27. вище повторно висвітлено результати кореляційного аналізу у вигляді візуалізованої матриці із зазначенням рівню статистичної значущості. За результатами спостерігається тенденція зв'язку хронологічного та психологічного віку респондентів ($p > 0.05$) серед загальної сукупності ІТ-фахівців зазначеного віку. Відповідно, можемо припустити, що ІТ-фахівці оцінюють свій психологічний вік наближено до дійсного. Необхідно провести додатково аналіз за регресійною моделлю щоб визначити чи характерна відмінність між зазначеними змінними віку. Крім того із наведеної кореляційної матриці помітно, що резильєнтність пов'язана із психологічним віком, проте кореляційний зв'язок є зворотнім за статистичної значущості $p < 0.05$. Тож, ймовірно за старшого психологічного віку особистості, що працює в ІТ сфері показники резильєнтності є нижчими.

Тенденція того, що чим вищий психологічний вік, тим нижчий показник резильєнтності характерно загалом популяції ІТ-фахівців визначеної вікової групи (молодість та юність).

Також був проведений метод лінійної регресії між змінними віку, психологічного віку, резильєнтності та професійної життєстійкості. Цей метод дозволяє встановити, чи є статистично значущим зв'язок між цими змінними, тобто, чи можна передбачити значення однієї змінної на основі значень іншої. Аналіз результатів регресійної моделі дозволяє визначити, наскільки сильно і в якому напрямку впливає одна змінна на іншу, а також оцінити статистичну значущість цього впливу.

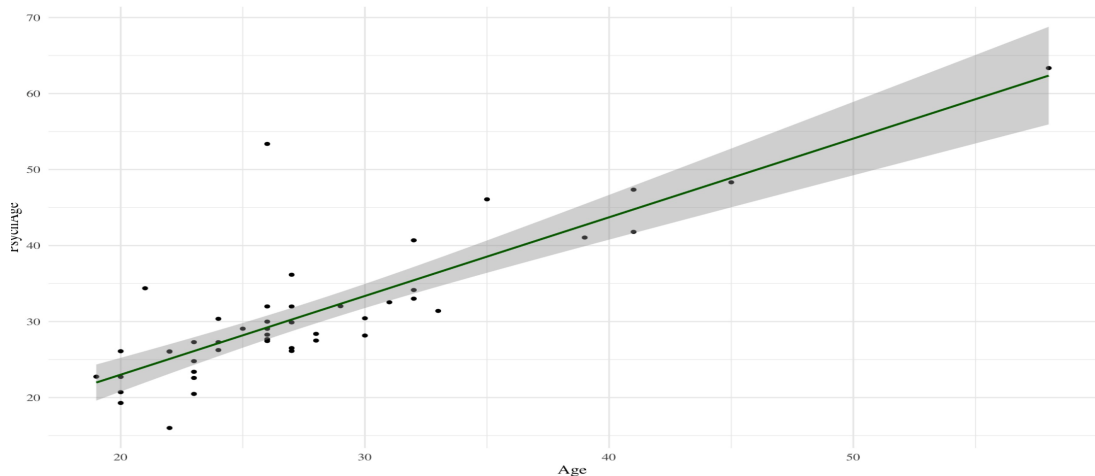


Рис.2.28. Графік розподілу за змінними віку та психологічного віку

На графіку вище (див.рис.2.28) лінія відображає лінійну регресію між змінними. Характерна тенденція до збільшення психологічного віку серед осіб старшого хронологічного віку.

На графіку нижче (див.рис.2.29.), можна побачити дані регресійного аналізу щодо резильєнтності та психологічного віку.

C\$PsychAge (-0,15090): це розрахунковий коефіцієнт для PsychAge. Знак мінус вказує на обернену залежність; оскільки PsychAge збільшується на 1 одиницю, очікується, що стійкість зменшиться приблизно на 0,1509 одиниці. Стандартна помилка становить 0,08665, t-значення -1,742, а р-значення - 0,0886. Значення р перевищує стандартне порогове значення 0,05, що вказує на те, що цей коефіцієнт не є статистично значущим на рівні 5%, але є незначним на рівні 10% (код значущості .). Множинний R-квадрат (0,06448): це вказує на те, що приблизно 6,45% мінливості стійкості можна пояснити PsychAge. Скоригований R-квадрат (0,04322): це модифікована версія R-квадрату, яка коригує кількість предикторів у моделі. Це трохи нижче, ніж кратний R-квадрат, що свідчить про те, що модель пояснює невелику частку дисперсії життєстійкості. Між PsychAge і Resilience існує незначно значущий негативний зв'язок. Зі збільшенням психологічного віку стійкість дещо знижується. Загальна модель не є сильним предиктором стійкості,

пояснюючи лише приблизно 6,45% дисперсії. Як коефіцієнт для PsychAge, так і загальна модель не є статистично значущими на рівні 5%, але незначно значущими на рівні 10%, що свідчить про слабкі докази ефекту. Підсумовуючи, хоча існує слабкий негативний зв'язок між психологічним віком і стійкістю, докази недостатньо переконливі, щоб впевнено стверджувати про значний зв'язок на основі цієї моделі.

$$\text{Resilience} = 31.844 - 0.151 \times \text{PsychAge}$$

Коефіцієнти:

Параметр	Оцінка	Стандартна похибка	t-значення	p-значення
(Intercept)	31.844	2.808	11.342	< 0.001***
C\$PsychAge	-0.151	0.087	-1.742	0.0886 .

Примітка: . $p < 0.1$, *** $p < 0.001$

Рис.2.29. Графік даних регресійного аналізу резильєнтності та психологічного віку

Модель лінійної регресії на рис. 2.30, який нижче показує, що зв'язок між резильєнтністю і професійною стійкістю є незначною та нестатистично значущою. Коефіцієнт регресії для професійного життя становить 0.05047, але р-значення (0.5847) перевищує звичайний поріг значущості 0.05. Це означає, що зміни в професійній життєстійкості не мають статистично значущого впливу на резильєнтність. Коефіцієнт детермінації (Multiple R-squared) дуже низький (0.006841), що свідчить про те, що лише дуже мала частина варіації у резильєнтності може бути пояснена змінами у професійній життєстійкості.

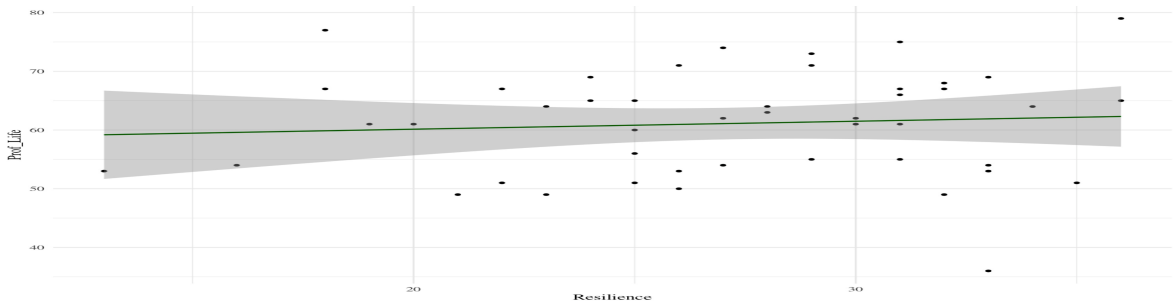


Рис.2.30. Візуалізація лінійного зв'язку резильєнтності та професійної життєстійкості

Висновки до розділу 2

У рамках другого розділу дослідження був проведений аналіз вибірки, що складалася з 46 ІТ-фахівців у віці від 19 до 58 років. Середній показник календарного віку становив 28 років, де більшість учасників були молодого(44,7%) або юнацького віку(29,8%) за класифікацією В.Ф.Моргуна. З них 41 чоловік(89,1%) та 5 жінок(10,9%), професійний стаж в ІТ-сфері яких склав від 1 до 30 років.

Аналіз отриманих даних включав опис загальних середніх результатів, індивідуально-груповий аналіз показників та виявлення їх вираженості, а також пошук зв'язків між показниками за допомогою кореляційного аналізу. За результатами індивідуально-групового аналізу було виявлено, що у вибірці ІТ-фахівців середня резильєнтність за шкалою Коннора-Девідсона-10 була вище середнього рівня, що свідчить про їхню досить високу адаптивність.

Однак, за опитувальником Кокуна, середня професійна життєстійкість була помірною(, що вказує на здатність адаптуватися до професійних викликів, але можливість відчувати певні труднощі.

Більшість учасників(52,2%), за методикою Є. Головахи та О. Кроніка, мали психологічний вік, що відповідає їхньому календарному віку, але також була значна частина з психологічно старшим віком.

Також було виявлено, що учасники з молодшим психологічним віком або тим, що відповідає їхньому фактичному віку, мали вищий рівень резильєнтності, але здебільшого нижчий рівень професійної життєстійкості.

В той час як учасники з психологічним віком, який перевищує їхній фактичний, показали більшу різноманітність у рівні резильєнтності, але більшість з них мали середній рівень професійної життєстійкості, що є вищим, ніж у попередніх підгрупах.

Таким чином, результати показують, що високий рівень резильєнтності не завжди відповідає високому рівню професійної життєстійкості, а також те, що психологічний вік також варто враховувати при даних показниках.

У результаті кореляційного аналізу за критерієм Пірсона, проведеного згідно з метою та завданнями дослідження, було виявлено кілька значущих залежностей між різними змінними. Помірна негативна кореляція між резильєнтністю і психологічним віком вказує на тенденцію зниження рівня резильєнтності зі зростанням психологічного віку. Така ж сама залежність між резильєнтністю і календарним віком.

З іншого боку, між резильєнтністю і професійною життєстійкістю спостерігається дуже слабка позитивна кореляція, вказуючи на те, що люди з вищим рівнем резильєнтності можуть мати трохи кращу адаптацію до професійних ситуацій, проте вона не має великого значення через свою малу значущість. Між професійною життєстійкістю і професійним стажем теж існує помірна позитивна кореляція. Це може свідчити про те, що особи з більшим професійним стажем можуть мати більшу професійну життєстійкість або стійкість у робочому середовищі.

Отже, є потреба в розробці методичних рекомендацій по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку серед фахівців в ІТ-сфері.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІКУ ФАХІВЦІВ В СФЕРІ ІТ

3.1. Вимоги до розробок тренінгових програм по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку

Щоб підготувати тренінгові програми з оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку, потрібно дотримуватися таких вимог: розуміння стадій розробки тренінгу; аналіз потреб учасників і вимірювання показників; дотримання принципи побудови та етичних принципів проведення тренінгу.

Почнемо з 5 стадій тренінгу [41]:

1. Визначення навчальних цілей та очікуваних результатів: чітке формулювання того, які навички та знання учасники повинні отримати після закінчення тренінгу.
2. Підбір змістовного матеріалу: обрати матеріали, які відповідають визначеним цілям та результатам; забезпечити можливість самостійної роботи з матеріалами для підвищення ефективності навчання.
3. Структурування навчального матеріалу: використовувати інтерактивні методики навчання для забезпечення активної участі учасників; планувати розподіл матеріалу з урахуванням індивідуальних особливостей аудиторії.
4. Розробка порядку денного тренінгу: створити детальний план проведення занять, враховуючи послідовність дій, вправ та руханок.
5. Розробка роздаткових матеріалів: підготувати матеріали для учасників, які допоможуть закріпити отримані знання та навички; забезпечити тренерів необхідними матеріалами для проведення тренінгу.

Якщо є розуміння стадій тренінгу, то ведучим потрібно здійснити аналіз потреб учасників і вимірювання показників:

- провести анкетування або інтерв'ю з учасниками, щоб визначити основні проблеми, з якими вони стикаються у своєму житті або роботі; виявити основні сфери життя, де виникають труднощі, такі як особисті відносини, кар'єра, стрес, впевненість у собі тощо;
- встановити, які конкретні навички або знання важливі для аудиторії для подолання виявлених проблем.
- з'ясувати, які аспекти резильєнтності, професійної життєстійкості та психологічного віку потребують удосконалення.
- застосувати визнані методики для вимірювання рівня резильєнтності та психологічного віку, наприклад, як шкала резильєнтності Коннора-Девідсона
- порівняти отримані результати з нормативами для встановлення, чи існують відхилення, які потребують уваги та корекції.
- оцінити наукову ефективність різних методів і вправ для оптимізації резильєнтності, професійної життєстійкості та психологічного віку.
- обрати ті методи, які найбільш адаптовані до потреб аудиторії та найефективніше впливають на виявлені проблеми.
- врахувати індивідуальні потреби та характеристики учасників при підборі методів і вправ.
- користуватися результатами наукових досліджень у сфері психології та психотерапії для підтримки вибору ефективних методів.

В рамках кваліфікаційної роботи це було здійснено і було виявлено основні групи, для яких можуть бути підбрані програми з тими чи іншими вправами. Групи будуть детальніше розписані в підрозділі 3.2.

Тепер перейдемо до принципів побудови тренінгу та етичних принципів[4].

Принципи побудови тренінгу:

1. *Урахування особливостей аудиторії:*

- перед початком тренінгу провести анкетування або інтерв'ю для збору інформації про учасників, включаючи їхні цілі, очікування та рівень підготовки;
- адаптувати матеріал до різних категорій учасників, враховуючи їхній рівень досвіду та потреби.
- враховувати різноманітність учасників, таку як вік, професійний досвід, соціальний статус тощо, при плануванні вправ і завдань.

2. *Чергування теорії та практики:*

- розробляти тренінгові матеріали таким чином, щоб теоретичний матеріал був взаємопов'язаний з конкретними прикладами та сценаріями;
- використовувати кейси, рольові ігри, симуляції та інші практичні завдання для закріплення отриманих знань;
- давати можливість учасникам застосовувати нові навички та стратегії в реальних або схожих на реальних ситуаціях.

3. *Використання різноманітних форм роботи:*

- планувати різноманітні види активностей, включаючи інтерактивні лекції, дискусії, групові вправи, індивідуальні завдання тощо;
- забезпечувати можливість вибору учасникам між різними форматами активностей для забезпечення їхнього комфорту та ефективного навчання;
- створювати сприятливу атмосферу для співпраці та взаємодії між учасниками, щоб забезпечити максимальний рівень залучення.

Етичні принципи та організаційні аспекти:

4. *Повага до прав та інтересів учасників, гуманний підхід:*

- Забезпечувати конфіденційність усіх особистих даних та інформації, яка обговорюється під час тренінгу;
- Забезпечувати безпеку учасників, уникати ситуацій, які можуть порушити їхню фізичну або емоційну безпеку.

5. Створення довірливої атмосфери:

- Підтримувати відкритий та сприйнятливий до відгуків контекст для обговорення та взаємодії;
- Забезпечувати повагу до думок, ідей та досвіду кожного учасника, навіть якщо вони відрізняються від точки зору тренера чи інших учасників;

Ці вимоги допоможуть забезпечити ефективність та успішність тренінгових програм з оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку.

3.2. Систематизація психологічних вправ по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку

Систематизація психологічних вправ стане корисним інструментом для тих, хто прагне оптимізувати свій рівень резильєнтності, професійної життєстійкості та психологічного віку і стане в нагоді для розробки індивідуальних та групових психологічних тренінгів. Вона дозволяє психологам, тренерам та іншим спеціалістам створювати персоналізовані програми, що відповідають конкретним потребам та характеристикам учасників.

Для зручності було здійснено розділення людей з різними показниками на підгрупи з результатів та інтерпретації емпіричної частини кваліфікаційної роботи, які потребують тих чи інших вправ, згідно принципами розробки тренінгу, а саме, індивідуального аналізу та підходу до кожного із учасників, що дозволить

ефективніше вибирати методи та вправи, які найбільш підходять для конкретної категорії осіб.

На даний момент виділено такі підгрупи, які потребують уваги в розробці вправ та рекомендацій:

- Молодший психологічний вік і низький рівень професійної життєстійкості
- Старший психологічний вік і низький рівень резильєнтності або рівень нижчий середнього
- Відповідність психологічного віку з хронологічним, але рівень резильєнтності нижчий середнього або низький.
- Відповідність психологічного віку, але професійна життєстійкість низька або нижча за середню.

Молодший психологічний вік і низький рівень професійної життєстійкості

Група людей з молодшим психологічним віком та низькою професійною життєстійкістю представляє собою категорію, яка характеризується високою мотивацією на майбутнє, амбіційними планами та цілями, але водночас виявляє низьку здатність до ефективного управління стресом та викликами на роботі.

Основні риси цієї групи включають:

- Великі потенціали та амбіції: Учасники цієї групи мають значущі життєві цілі та відчуття мотивації на досягнення успіху у майбутньому. Вони орієнтовані на інвестування у свій розвиток та досягнення нових висот.
- Важко сконцентруватися на робочих процесах «тут і тепер», невміння закоритися на теперішньому через значний погляд в майбутнє.
- Необхідність управління стресом в професійному просторі: з молодшим психологічним віком може супроводжуватися більшою схильністю до

переживання стресу та неспокою через нестабільність робочих завдань та кар'єрних планів.

Потреба в підтримці та навчанні: Учасники цієї групи можуть виграти від підтримки та навчання навичкам ефективного керування стресом, більш якісного використання тайм-менеджменту та вмінні ефективно вивчати професійну літературу та застосовувати знання на практиці.

З урахуванням особливостей цієї групи, пропонуються такі психологічні вправи:

- Вправи на управління стресом: Техніки дихальної гімнастики, медитації та прогресивної м'язової релаксації, спрямовані на зменшення рівня стресу та збереження емоційного комфорту.
- Вправи на розвиток метакогнітивних навичок: Навчання стратегій планування, самооцінки та адаптації до змін, що допоможе уникнути відчуття безпорадності та невизначеності.
- Медитація на уважність: Практика медитації на уважність допоможе учасникам зосередитися на теперішньому моменті, відчуваючи своє дихання, тіло та навколишній світ. Це допоможе зняти напругу та покращити зосередженість на робочих процесах.
- Вправи з уважністю до дій: серія вправ, під час яких учасники повністю зосереджуються на своїх діях та відчуттях у момент виконання. Наприклад, вправи з уважністю до їжі, прогулянок або повсякденних дій.
- Інтерактивні вправи зі сприйняття: Залучіть учасників до вправ, що сприяють активному сприйняттю навколишнього середовища, наприклад, вправи на використання всіх п'яти почуттів для сприйняття навколишнього середовища.

Якщо в учасників буде потреба в більш якісному використанні тайм-менеджменту та вмінні ефективно вивчати професійну літературу та застосовувати знання на практиці, що з великою ймовірністю так і є, ось кілька корисних вправ:

1.Планування часу:

- Створення тижневого розкладу: Учасники мають створити розклад, розподіляючи час між роботою, вивченням, відпочинком та іншими активностями.
- Матриця Ейзенхауера: Вправа полягає у класифікації завдань за ступенем важливості та терміновості, що допоможе учасникам сконцентруватися на пріоритетах.
- Квадрат Декарта

2.Вправи на ефективне вивчення:

- Метод SQ3R: Цей метод включає етапи Сканування, Питання, Читання, Рефлексія та Повторення. Учасники вчать активно читати та усвідомлювати матеріал.
- Метод Фейнмана: Учасники намагаються пояснити матеріал так, як їм здалося б, щоб дітям. Це допомагає краще засвоювати та розуміти інформацію.

3.Застосування знань на практиці:

- SWOT-аналіз: Учасники аналізують свої сильні та слабкі сторони, а також можливості та загрози у контексті вивченого матеріалу та своєї професійної діяльності.
- Вправа "Позитивні зміни": Учасники розробляють конкретні кроки для впровадження здобутих знань у свою роботу або навчальний процес.

Ці вправи допоможуть учасникам групи з молодшим психологічним віком та низькою професійною життестійкістю підвищити свою здатність до ефективного управління стресом та досягнення успіху у професійній сфері.

Старший психологічний вік і низький рівень резильєнтності або рівень нижчий середнього

Люди зі старшим психологічним віком та нижчою резильєнтністю можуть мати складнощі з адаптацією до змін, особливо в емоційному та психологічному аспекті.

Основні риси цієї групи включають:

- Стабільність у роботі, але нестабільність у особистому житті: ці люди можуть виявляти високу продуктивність та відданість у роботі, але в той же час відчувати важкість у розв'язанні особистих проблем та в емоційному регулюванні.
- фокус на минулому і теперішньому: Вони можуть бути схильні до переживання страхів та обмежень, пов'язаних з минулими подіями, і не відчувати достатньої мотивації або енергії для розгляду майбутніх перспектив.
- прагнення до глибоких стосунків та самотрансценденції: Ці люди можуть мати сильний внутрішній потяг до глибоких взаємовідносин та відчуття спільності з чимось більшим за себе.

Ось кілька психологічних вправ, які можуть бути корисними для цієї групи:

- Вправа "Мрій та Бажань": Учасники записують свої мрії та бажання на папері, після чого обговорюють, як вони можуть працювати над їх втіленням, навіть у цьому пізньому етапі життя.
- Вправа "Емоційний термометр": Учасники визначають свої емоційні стани та джерела стресу, щоб краще їх розуміти та знаходити способи подолання.
- Вправа "Життєва мапа": Учасники створюють власну життєву карту, відображаючи ключові події, взаємозв'язки та цілі, які можуть допомогти їм зосередитися на майбутньому та знайти нові шляхи для самореалізації.

Ці вправи спрямовані на підвищення відчуття надії, мотивації та гнучкості у мисленні, що може допомогти учасникам зі старшим психологічним віком підвищити свою резильєнтність та здатність до адаптації.

Відповідність психологічного віку з хронологічним, але рівень резильєнтності нижчий середнього або низький

Щодо психологічного віку, то ця група людей характеризується більш збалансованим підходом до життя, здатністю до позитивного сприйняття минулого та майбутнього, а також глибоким розумінням своїх потенційних можливостей. Основна риса цієї групи включає: позитивне ставлення до минулого і майбутнього. Люди в цій групі мають чітке уявлення про свої досягнення в минулому та чіткі плани на майбутнє. Багато з них позитивно ставляться до своїх життєвих досвідів і можуть використовувати їх як ресурс для подальшого розвитку.

Але так як рівень резильєнтності у них нижчий за середній, то у них може бути час від часу наявне відчуття безпорадності: низький рівень резильєнтності може призвести до відчуття безсилля перед життєвими труднощами та стресом. Вони можуть відчувати, що не в змозі впоратися з викликами, що стикаються.

А також вони можуть характеризуватися обмеженим відгуком на стрес, що може призвести до збільшення їхньої уразливості перед викликами.

Низький рівень резильєнтності може бути пов'язаний з різними факторами, такими як: соціальне середовище (недостатня підтримка від родини, друзів або співробітників може підірвати резильєнтність та збільшити вразливість до стресу); попередні досвіди (негативні життєві події або травматичні досвіди в минулому можуть залишити свій слід на рівні резильєнтності та зробити людину більш уразливою); характеристики особистості: низька самооцінка, перфекціонізм або песимістичний світогляд можуть також впливати на рівень резильєнтності і т.д.

Щоб підвищити резильєнтність учасників цієї групи, важливо працювати над їхнім психологічним станом та розвитком позитивних стратегій копіngu. Психологічні вправи, спрямовані на збільшення впевненості у власних силах, розвиток оптимізму та позитивного самовизначення, а також підвищення соціальної підтримки можуть бути корисними в цьому процесі.

Зважаючи на те, що основною метою є оптимізація рівня резильєнтності цієї групи людей, ось деякі психологічні вправи, які можуть допомогти в досягненні цієї мети:

- Вправа "Ментальна розслабленість": Учасники проводять кілька хвилин на медитації або глибокому диханні, спрямовуючи свою увагу на дихання та відчуття розслаблення в різних частинах тіла. Це допоможе зменшити рівень стресу та підвищити внутрішній спокій.
- Вправа "Позитивний самоговір": учасники практикують позитивне самонавіювання, формулюючи позитивні та рішучі фрази, які підтримують їхню впевненість у власних силах та можливостях. Наприклад: "Я маю достатньо ресурсів, щоб подолати будь-які виклики", "Кожна перешкода - це нова можливість для розвитку".
- Вправа "Перегляд ситуації": учасники вивчають ситуації, які викликають у них стрес або негативні емоції, з нової перспективи. Вони розглядають ці ситуації як можливості для особистого зростання та навчання, шукаючи позитивні аспекти та вивчаючи, як вони можуть використати ці ситуації для свого користу.
- Вправа "Розвиток соціальної підтримки": учасники розробляють стратегії для збільшення свого соціального контакту та підтримки. Вони можуть створювати список людей, на яких можна покластися в разі потреби, та активно шукати можливості для взаємодії з цими людьми.

- Вправа "Поставити мету": учасники визначають конкретні цілі, які хочуть досягти у майбутньому, і розробляють план дій для їх досягнення. Це допоможе їм зосередитися на конкретних завданнях та кроках, які вони можуть зробити, щоб покращити свою ситуацію і збільшити свою резильєнтність.

Чиханцова О.А та інші дослідники на основі власної моделі, яка згадувалася раніше(див.розділ 1.2.) розробили такі стратегії оптимізації та покращення рівня резильєнтності [44]:

1.Візуалізація успіху

Процес створення чіткого та живого образу того, куди людина прагне досягти у майбутньому. Цей образ допомагає підтримувати мотивацію та фокусуватися на досягненні цілей. При візуалізації успіху людина уявляє себе в досягненні бажаного результату, уявляє деталі та емоції, пов'язані з цим досягненням.

- Вправа "Моя майбутня картина успіху" та її інструкція:
 - Сідайте в зручному положенні та закрийте очі.
 - Подумайте про свою мету чи ціль, яку ви прагнете досягти.
 - Уявіть собі ситуацію, коли ви вже досягли цієї цілі. Уявіть, що ви знаходитесь у цьому моменті.
 - Уявіть деталі цієї ситуації: де ви знаходитесь, що ви робите, хто з вами, як ви себе відчуваєте.
 - Уявіть емоції, які ви відчуваєте, досягнувши цієї цілі: радість, задоволення, гордість.
 - Потримуйте ці емоції та образ в голові протягом кількох хвилин, насолоджуючись цими почуттями успіху.

- Повільно відкрийте очі та поверніться до реальності, зберігаючи позитивну енергію та мотивацію, які ви відчули під час вправи.

2.Підвищення самооцінки

Підвищення самооцінки - важливий аспект розвитку резильєнтності. Деякі люди мають природну впевненість у собі, тоді як іншим потрібно працювати над цим. Багато людей звикли зосереджуватися на своїх слабкостях, забуваючи про свої сильні сторони та досягнення. Однак важливо визначити свої позитивні якості та досягнення, що допомагає підвищити впевненість у собі та збільшити рівень резильєнтності.

- Вправа "Мої сильні сторони" та інструкція:
 - Напишіть список своїх сильних сторін. Це можуть бути навички, якості характеру, досягнення чи вміння.
 - Для кожної сильної сторони запишіть, як вона виявляється у вашому житті та які позитивні результати вона приносить.
 - Подумайте про те, що саме вас надихає та мотивує, і як ваші сильні сторони допомагають вам досягати цих мет.
 - Постійно повторюйте собі свої сильні сторони, особливо в стресових ситуаціях, щоб збільшити впевненість у собі та підвищити резильєнтність.

3.Підвищення самоефективності

Підвищення самоефективності - важлива риса резильєнтних людей. Це означає вміння контролювати складні ситуації, думки та емоції. Людина, яка виявляє самоефективність, здатна адаптуватися до невизначеності та приймати важливі рішення. Важливо бути відкритим до позитивної оцінки своєї діяльності, оскільки це сприяє підвищенню впевненості. Позитивні коментарі слід використовувати як мотивацію для самовдосконалення.

- Вправа "Позитивні відгуки":

- Запишіть всі позитивні відгуки, які ви отримали від оточуючих за останній час.
- Порівняйте їх зі своєю власною оцінкою своєї діяльності.
- Визначте, які аспекти вашої роботи чи поведінки отримали позитивну оцінку.
- Заплануйте кроки, які допоможуть вам збільшити кількість позитивних відгуків у майбутньому.
- Навчіться приймати позитивні відгуки як стимул для свого самовдосконалення та розвитку.

4. Стати більш оптимістичним

Оптимізм допомагає переглядати негативні ситуації як можливості і вірити у власні здібності вирішувати проблеми. Навіть якщо здається, що все йде не так, як би ми хотіли, можна навчитися дивитися на ситуацію з позитивного боку. У цьому випадку варто розглянути концепцію Мартіна Селігмана про «навчений оптимізм».

- Вправа "Оптимізм в повсякденному житті":
 - Подумайте про найбільш негативну або невизначену ситуацію, з якою ви зіткнулися останнім часом.
 - Запишіть всі можливі переваги чи можливості, які можуть впливати з цієї ситуації.
 - Подумайте про кроки, які можна зробити для того, щоб наблизити себе до бажаного результату, незважаючи на виклики, з якими ви зіткнулися.
 - Розгляньте позитивні аспекти своїх зусиль і відзначте їх.
 - Практикуйте думки про можливості та позитивні перспективи щодо ситуації щодня, щоб посилити свій оптимізм.

5. Керування своїм стресом

Керування стресом - ключовий аспект розвитку резильєнтності. Це означає здатність продовжувати діяти в стресових ситуаціях, не дозволяючи собі бути пригніченим, і надихати інших на те саме. Резильєнтність допомагає людині впоратися з будь-якими негараздами, зберігаючи впевненість, рівновагу та контроль. Це можуть бути регулярні вправи на релаксацію.

6. Покращення процесу прийняття рішень

Це означає здатність переглядати ситуації з іншого кута, шукати позитивні сторони і реагувати конструктивно. Резильєнтні люди активно приймають рішення, вірять у свої сили і готові змінювати своє мислення. Важливо діяти, а не уникати вирішення проблем. Вправа "Мозковий штурм" може допомогти у покращенні процесу прийняття рішень або квадрат Декарта.

- Вправа "Квадрат Декарта" - це інструмент, який допомагає вам краще розуміти ваші власні потреби, бажання та цінності, а також допомагає приймати більш обдумані рішення.

Інструкція:

- Створення квадрата Декарта: намалуйте на папері дві перпендикулярні вісі, які утворюють дві вісі, наприклад, "Важливо - Неважливо" і "Сподобається - Не сподобається".
- Позначте категорії: розділіть кожну вісь на чотири частини, щоб утворився квадрат. Підпишіть кожний квадрант на основі того, що це представляє для вас. Наприклад, "Дуже важливо і Сподобається", "Дуже важливо і Не сподобається", "Не дуже важливо і Сподобається", "Не дуже важливо і Не сподобається".
- Оцінка варіантів: розгляньте різні варіанти або рішення, які ви маєте. Розмістіть їх на квадраті Декарта, враховуючи, наскільки вони важливі для вас та наскільки вони вам подобаються.

- Аналіз результатів: після розміщення усіх варіантів на квадраті, розгляньте кожен квадрант окремо. Це допоможе вам краще зрозуміти, які рішення або варіанти є найбільш важливими для вас і що ви більше схильні прийняти або відхилити.

Ця вправа може допомогти визначити пріоритети, зрозуміти потреби та цінності, а також зробити більш обдумані рішення.

7.Прохання про допомогу

Вміння просити про допомогу є важливою частиною розвитку психологічної резильєнтності. Люди з високим рівнем резильєнтності розуміють, коли потрібно звернутися за підтримкою і до кого саме звернутися. Вони активно працюють над створенням і підтриманням мережі підтримки.

- Вправа "Мережа підтримки" та її інструкція:
 - Напишіть список людей, які можуть надати вам підтримку в різних сферах життя (родина, друзі, колеги, професійні консультанти тощо).
 - Поряд із кожним ім'ям напишіть, який вид підтримки ця людина може надати вам і в яких ситуаціях.
 - Під час регулярного оновлення списку додавайте нові контакти та визначайте, які з них потребують більшої уваги або активної комунікації.

8.Вирішення конфліктів

Вирішення конфліктів є важливим елементом оптимізації резильєнтності. Це означає вміння уважно слухати інших, зрозуміти їхні погляди та приймати їхні потреби до уваги. Однак, так як конфлікти можуть мати різноманітні характери і учасників, вирішення їх вимагає індивідуального підходу. Важливо мати навички вибору відповідного стилю спілкування для кожної ситуації.

- Вправа "Розгляд різних підходів" та інструкція:
 - Розгляньте останні ситуації конфлікту, в яких ви були учасником або свідком.

- Для кожної ситуації зробіть короткі записи про те, як ви реагували на конфлікт і які були результати.
- Порівняйте різні підходи, які ви використовували, і їхні наслідки.
- Зверніть увагу на те, які підходи були найбільш успішними і які не принесли очікуваних результатів.
- Зосередьтеся на розвитку та вдосконаленні навичок вирішення конфліктів, які допомагають досягати більш конструктивних результатів у майбутньому.

Ця вправа допоможе вам краще розуміти, як ви реагуєте на конфліктні ситуації і які стратегії ви можете використовувати для досягнення більш позитивних результатів.

9. Навчання

Як зазначається у праці J. Clarke та J. Nicholson резильєнтні люди постійно навчаються, вдосконалюються, беруть до уваги власний досвід та знаходять життєві уроки у кожній ситуації. Вони адаптуються до невизначеності, розвиваючи свою резильєнтність. Тому слід проходити різні курси, читати, відвідувати різні лекції і заходи, вчити мови, досліджувати світ. Це ще й запобігає хворобі Альцгеймера.

10. Бути собою

Бути собою є ще однією важливою складовою резильєнтності. Люди, які залишаються вірними собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях, зміцнюють свою внутрішню стійкість.

Для того щоб краще розуміти себе, свої цінності та переконання, що в свою чергу сприятиме здатності залишатися собою у різних ситуаціях є кілька порад для виконання.

- Щоденне записування. Кожного дня виділіть час, щоб записати свої думки, почуття, події та висновки. Напишіть про свої успіхи, виклики та спостереження.

- Саморефлексія. Під час записування поглиблюйте своє розуміння себе. Питайте себе, чому ви відчуваєте те чи інше, що приводить до ваших реакцій та які цінності лежать в основі ваших вчинків.
- Визначення паттернів. Після деякого часу перегляньте свої записи та виявіть будь-які паттерни або тенденції у вашому мисленні та поведінці.
- Створення плану дій. На основі ваших спостережень складіть план дій для покращення своєї автентичності та стійкості. Визначте, які кроки ви можете зробити, щоб бути більш відкритими, чесними та вірними собі.
- Практика відкритості. Спробуйте бути відкритішими та спрямованими на дії у своїй поведінці та взаємодіях з іншими людьми.

І останньою залишилась підгрупа «Відповідність психологічного віку, але професійна життєстійкість низька або нижча за середню».

Група людей, які відповідають віку, але мають низький рівень професійної життєстійкості, може відчувати значні виклики у сфері особистого та професійного розвитку. Такі особи можуть відчувати недостатню впевненість у собі, втрату мотивації та неспроможність ефективно впоратися зі стресом та труднощами.

Основними характеристиками цієї групи можуть бути:

- низька самооцінка: люди цієї групи можуть схильні недооцінювати свої здібності та досягнення, що може призвести до втрати впевненості у собі.
- стресова вразливість: низький рівень життєстійкості може зробити їх більш вразливими до стресу та труднощів в професійному середовищі.
- обмеженість у вирішенні проблем: вони можуть мати обмежений набір стратегій для вирішення проблем та подолання труднощів, що ускладнює їхню можливість ефективно пристосовуватися до змін у середовищі.

Психологічні вправи для підвищення рівня професійної життєстійкості можуть включати:

- Самоаналіз: Вправи, спрямовані на ретельний аналіз власних сильних та слабких сторін, а також виявлення обмежуючих переконань, що заважають досягненню успіху.
- Розвиток стратегій управління стресом: Техніки релаксації, медитації та дихальні вправи можуть допомогти зменшити вплив стресу на психічне та фізичне здоров'я.
- Підвищення самовпевненості: Вправи, спрямовані на позитивне мислення, афірмації та підтримку від інших, можуть допомогти підвищити впевненість у власних здібностях.
- Навчання стратегій проблемного вирішення: Вправи, які сприяють розвитку критичного мислення та пошуку альтернативних шляхів розв'язання проблем, можуть допомогти розвинути навички ефективного вирішення труднощів.

Висновки до розділу 3

У даному розділі були надані практичні рекомендації щодо вимог до розробок тренінгових програм по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку, які включали розуміння стадій розробки тренінгу; аналіз потреб учасників і вимірювання показників; дотримання принципи побудови та етичних принципів проведення тренінгу.

Після цього була проведена систематизація психологічних вправ, де відбувся розподіл учасників на підгрупи, для кожної з яких була своя тактика роботи та підібрані вправи з психологічними інструментами.

В представлені вправ щодо оптимізації рівня резильєнтності, орієнтація йшла на модель та стратегії Чиханцової О.А та Гуцол, К. В. Були ще раз розглянути компоненти резильєнтності такі як: розуміння власних сильних та слабких сторін, ефективно керування стресом, розвиток навичок вирішення конфліктів та постійне самовдосконалення тощо.

Загальна мета цього розділу полягає в тому, щоб надати фахівцям у сфері ІТ інструменти для розвитку їхньої психологічної адаптивності та професійної стійкості. Це допоможе їм краще пристосовуватися до змінного середовища, досягати високих результатів у своїй професійній діяльності та підтримувати своє психічне та емоційне здоров'я на високому рівні.

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей зв'язку резильєнтності з психологічним віком у фахівців ІТ-сфери дозволяє зробити наступні висновки, які відповідають завданням магістерського дослідження:

1. Згідно проведеного аналізу теоретичних аспектів резильєнтності та психологічного віку та систематизації наукових досліджень було виявлено, що визначення резильєнтності різняться в залежності від підходу, проте найпоширенішим є визначення Американської психологічної асоціації, яке описує резильєнтність як процес позитивної та успішної адаптації до складних обставин та стресу. Дослідження також підкреслюють багатогранність резильєнтності та визначають її як системний і динамічний конструкт, що охоплює багато аспектів біо-психо-соціального розвитку людини.

Психологічний вік відрізняється від інших типів віку тим, що він вимірюється за внутрішнім відчуттям людини про її вік і він описує рівень зрілості чи незрілості. Типи психологічного віку можуть бути меншим, відповідним або більшим за хронологічний вік, а фактори, що впливають на нього, є різноманітними.

2. У рамках другого розділу була розроблена програма дослідження визначення зв'язку між резильєнтністю та психологічним віком, яка містила декілька етапів. Вибірка складалась з 46 ІТ-фахівців у віці від 19 до 40 років. Більшість учасників були молодого(44,7%) або юнацького віку(29,8%) за класифікацією В.Ф.Моргуна. З них 41 чоловік(89,1%) та 5 жінок(10,9%), професійний стаж в ІТ-сфері яких склав від 1 до 30 років.

За результатами індивідуально-групового аналізу було виявлено, що у вибірці ІТ-фахівців середня резильєнтність була вище середнього рівня, що свідчить про їхню досить високу адаптивність. Однак, за опитувальником Кокуна, середня професійна життєстійкість була середньою. Більшість учасників(52,2%), за методикою Є.

Головахи та О. Кроніка, мали психологічний вік, що відповідає їхньому календарному віку, але також була значна частина з психологічно старшим віком.

У результаті кореляційного аналізу за критерієм Пірсона, проведеного згідно з метою та завданнями дослідження, було виявлено кілька значущих залежностей між різними змінними. Помірна негативна кореляція між резильєнтністю і психологічним віком вказує на тенденцію зниження рівня резильєнтності зі зростанням психологічного віку. Така ж сама залежність між резильєнтністю і календарним віком.

З іншого боку, між резильєнтністю і професійною життєстійкістю спостерігається дуже слабка позитивна кореляція, вказуючи на те, що люди з вищим рівнем резильєнтності можуть мати трохи кращу адаптацію до професійних ситуацій, проте вона не має великого значення через свою малу значущість.

3. У третьому розділі були сформульовані практичні рекомендації згідно вимог до розробок тренінгових програм по оптимізації рівня резильєнтності та психологічного віку, які включали розуміння стадій розробки тренінгу.

В представлені вправ щодо оптимізації рівня резильєнтності, орієнтація йшла на модель та стратегії Чиханцової О.А та Гуцол, К. В такі як: розуміння власних сильних та слабких сторін, ефективне керування стресом, розвиток навичок вирішення конфліктів та постійне самовдосконалення тощо.

Загальна мета полягає в тому, щоб надати фахівцям у сфері ІТ інструменти для розвитку їхньої психологічної адаптивності та професійної стійкості. Це допоможе їм краще пристосовуватися до змінного середовища, досягати високих результатів у своїй професійній діяльності та підтримувати своє психічне та емоційне здоров'я на високому рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. IRBNMU – Репозитарій Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. 2019: Головна сторінка. URL: <http://ir.librarynmu.com/handle/123456789/6142>
2. Афузова Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. (2023). Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. Габітус. Вип. 53. С. 100-104. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.16>
3. Бакаленко О. А. Час як психологічний феномен: сучасний стан проблеми / О. А. Бакаленко // Вісник Харківського університету. Сер. Теорія культури і філософія науки. – Харків, 2016. – вип. 54. – С. 64-68.
4. Баніт О.В., Коваленко О.Г. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації / О. В. Баніт, О. Г. Коваленко – К.: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. – 104 с
5. Басенко О. М. Особливості переживання підлітками стресових подій воєнних конфліктів : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії / Басенко Оксана Миколаївна ; наук. кер.: Чернобровкін Володимир Миколайович ; Міністерство освіти і науки України, Національний університет "Києво-Могилянська академія". - Київ : [б. в.], 2023. - 213 с.
6. Большакова А. М. Психобіографічні характеристики в контексті психологічного благополуччя особистості / А. М. Большакова // Наука і освіта. – 2009. – №10. – С. 12-17.
7. Ващенко, І. В., & Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології, 40, 33-49 DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>.
8. Гавриловська К.П. Модель BASIC Ph у роботі психолога. / Розвиток обдарованої особистості в освітньому просторі: ціннісний вимір: тези доповідей X наук.-

- практ. семінару., 23 квіт. 2020 р. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 92 с. С. 14-15.
9. Гавриловська, К. П., & Дем'янчук, Ю. Ю. (2019). Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI, Вип. 16, 83-90
 10. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И. Головаха, А.А. Кроник. – Киев: Наук. думка, 1984. – 212 с.
 11. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії / Н. В. Гранкіна-Сазонова Н. В. // Психологічний часопис. – 2018 – № 7 (17) – С. 23 – 42.
 12. Грановська О. Я. Психологічний час і вік особистості / О. Я. Грановська // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2015. - Том IX. - Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. - Вип. 7. – С. 99 – 103.
 13. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості : сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку / Е. О. Грішин // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2021. – № 64. – С. 62 – 81.
 14. Грубі Т. В. Резильєнтність як запорука збереження психічного здоров'я особистості : збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції (наукове електронне видання), 25 жовт. 2022 р. Київ : ДНУ «Інститут освітньої аналітики», 2022. С. 227 – 229.
 15. Гуляс І. А. Вік як диференціально-психологічний чинник аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості / Гуляс І. А. // Психологія та психосоціальні інтервенції. - 2020. - Т. 3. - С. 28-35.

16. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 174 с.
17. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с
18. Коун О. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія) / О. Коун // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2021 – № 1 (1) – С. 90 – 104.
19. Коун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 68–81. <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
20. Коун, О. М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
21. Коун, О. М., Клочков, В. В., Мороз, В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. (2022). Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 128 с. <https://lib.iitta.gov.ua/731412/>
22. Корніяка, О. М. (2019). Життєстійкість у професії викладача. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 19, 93-110.
23. Коструба Н. С. Особистісна зрілість як чинник психічного здоров'я під час війни / Н. С. Коструба, З. Б. Поліщук // Наукові перспективи. – 2023. – № 3(33). – С. 339 – 349.

24. Крайнюк, В. М. (2007). Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
25. Кузікова, С. Б. (2020). Життестійкість як адаптаційний ресурс особистості. Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2020 р., м. Полтава). Полтава. 71-73.
26. Лазорко О. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни / О. Лазорко, Т. Шевцова // Психологічні перспективи. – 2022 – № 40 – С. 87 – 103.
27. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень / Г. П. Лазос // Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. – Вип. 14. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; – Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. – Вип. 14. – С. 26 – 64.
28. Люсі Гон. Чого нас навчила Ебі : Подорож матері крізь пережиття втрати доньки / Люсі Гон / пер. з англ. Ірини Куришко. Львів : Компанія «Манускрипт», 2023.- 244с.
29. Марчук К. А., Пирог Г. В. Наративне дослідження формування базової життєвої позиції студентів ВНЗ / К. А. Марчук, Г. В. Пирог // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : «Психологічні науки». – Випуск 2. Том 2. – Херсон, 2017. – С. 37-41.
30. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість : концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд) / О. Л. Мерзлякова // Аналітичний вісник у сфері освіти й науки. – 2023 – випуск 18. – С. 96 – 120.
URL: <http://dnpb.gov.ua/ua/?ourpublications=36133>

31. Міщенко. М. Досвід застосування методики дослідження психологічного віку в Україні: вплив психологічного віку на соціально-політичні орієнтації / М. Міщенко // Соціологія : теорія, методи, маркетинг. – 2020 – № 2 – С. 57 – 71.
32. Мукашевич, М., & Корпач, К. (2011). Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. Український науковий журнал. Освіта регіону, 3, 128-131.
33. Овчаренко О. Життєстійкість, як чинник формування стресостійкості студентів з інвалідністю : матеріали конференції всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Інклюзивна освіта та навчання в сучасних умовах трансформацій: психолого-педагогічні основи інклюзивної освіти, 2023.
34. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу / Л. В. П'янківська // Перспективи та інновації науки. – 2023 – № 10(28) – С. 623 – 633.
35. Пирог Г. В. Зв'язок життєвих стратегій сучасної молоді з психологічним віком: теоретичні аспекти / Г. В. Пирог, Л. О. Мороз // Сучасні наукові дослідження в психології та педагогіці – прогрес майбутнього : збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2018. – С. 22-25.
36. Радченко, О. (2019). Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки, 1(22). 38-45. Doi: 10.15330/vpufpn.22.38-45
37. Решетник, О. А. (2018). Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науковопрактичної конференції, 11-13 квітня 2018 року. Київ: Вид. центр КНЛУ, 658-661.

38. Решетник, О. А. (2018). Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науковопрактичної конференції, 11-13 квітня 2018 року. Київ: Вид. центр КНЛУ, 658-661.
39. Соціально-психологічні аспекти розвитку суб'єктів освітнього процесу: матеріали II Всеукраїнського науково-практичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07– 12 грудня 2020 року, м. Суми). [у 2-х ч.]. Ч. 2. / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 212 с. С. 197-198. URL : https://www.researchgate.net/profile/Anastasiia-Cherkasova-4/publication/357335883_REZILENTNIST_AK_ODNA_Z_GOLOVNIH_NAVICOK_LUDINI_NHI_STOLITTA/links/61c8ff0fb8305f7c4b041cbd/REZILENTNIST-AK-ODNA-Z-GOLOVNIH-NAVICOK-LUDINI-NHI-STOLITTA.pdf#page=197
40. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність : мистецтво долати найбільші виклики життя / Саутвік С., Чарні Д. – Львів : Галицька Видавнича спілка, 2022.- 240 с.
41. Фулей Т., Буруковська Н, Буруковська, Будниченко Т., Савченко Г. Методичні рекомендації для тренерів щодо розроблення та проведення тренінгів – К., 2016. -90 с.
42. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О. М. Хамініч // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. - 2016. - Вип. 6(2). - С. 160-165. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30
43. Цуканов, Б.И. Время в психике человека / Б.И. Цуканов ; Научный центр психологии часу Одесского державного університету ім. І.І. Мечникова - Одесса: АстроПринт, 2000. - 220 с.

44. Чиханцова О. А., Гуцол, К. В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>
45. Школіна, Н. В., Шаповал, І.І., Орлова, І.В., Кедик, І.О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66–72. <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>.
46. Abbott J.A., Klein B., Hamilton C., Rosenthal A . (2009). The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance. *Journal of Applied Psychology*, 5(1):89-95. DOI: 10.7790/ejap.v5i1.145.
47. American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>.
48. Banit O., Merzliakova O. Identification the Key Strategies of Resilience of Ukrainian Teachers in the Conditions of War. *European Humanities Studies: State and Society*. No. 1. P. 4–23. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>.
49. Bolotova, O. (2019). Rezilientnist yak rysa, rezilientnist yak protses: tretii shliakh [Resilience as a trait, resilience as a process: the third way]. *Materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii m. Sumy 28 liutoho – 1 bereznia 2019 roku* [Materials of the 5th International Scientific and Practical Conference in Sumy 28 February - March 1, 2019], 16–20
50. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59 (1), 20-28
51. Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent

- resilience. Journal of Child Psychology and Psychiatry
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>
52. Building Your Resilience. URL: <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
53. Caldeira S, Timmins F. Resilience: synthesis of concept analyses and contribution to nursing classifications. Int Nurs Rev. 2016;63(2):191-9. DOI: <https://doi.org/10.1111/inr.12268> PMID: 27029400
54. Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. Journal of Traumatic Stress. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
55. Cohn M., Fredrickson B., Brown S., Mikels J., Conway A. Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // 2009. 3. Pp. 361–368. DOI: 10.1037/Emotion. a0015952
56. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. // Depression and Anxiety. 2003. - # 18. – p.76
57. Coutu, D. L. (2002). How resilience works. Harvard business review, 80.5 46-56.
58. Fletcher D., Sarkar M. Review of Psychological Resilience D. Fletcher, M. Sarkar // European Psychologist. 2013. – Vol. 18. – 1. – Pp. 12-23.; DOI: 10.1027 / 1016-9040 / a000124; Электронный ресурс: https://www.researchgate.net/publication/263651506_Psychological_Resilience_A_Review_and_Critique_of_Definitions_Concepts_and_Theory
59. Folke, C. (2016). Resilience. Ecology and Society <https://doi.org/10.5751/ES-09088-210444>
60. Grygorenko, Z., & Naydonova, G. (2023). The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition. Public Administration and Law Review, (2), 76–88.

61. Heshmat Sh. The 8 Key Elements of Resilience. Psychology Today. 2020. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
62. Kent M., Davis M.C., Reich J.W. (2014). The Resilience Handbook: Approaches to Stress and Trauma. New York: Routledge.
63. Moss W. Bounce Back: How To Be A Resilient Kid. Електроіний ресурс: <http://www.rewireme.com/relationships/bounce-back-resilient-kid/>
64. Alex Zhavoronkov, PhD. Can We Reverse Our Psychological Age And Get Happier At The Same Time Using Artificial Intelligence? Forbes.com on October 6, 2022
65. Rice V, Liu B. Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review Work. 2016; 54(2):325-33. DOI: 10.3233/WOR-162300
66. Sanderson B, Brewer M. What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. Nurse Educ Today. 2017;58:65-71. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.07.018>
67. Silk J. S. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts / J. S. Silk, E. Vanderbilt-Adriance, D. S. Shaw [et al.] // Dev Psychopathol. – 2007. – Vol. 19. – P. 841–865.
68. Southwick S., Bonanno G., Masten A., Panter-Brick. C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // European Journal of Psycho-Traumatology. - 2014. – 1. DOI: 10.3402/ ejpt.v5.25338
69. Tugade M., Fredrickson B. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences Journal of Personality and Social Psychology / M. Tugade // Journal of Personality and Social Psychology. – 2004. – Vol. 86, No. 2. – P. 320 – 333.
70. Tusaie K. Resilience: A Historical review of the construct / Kathleen Tusaie, Janyce Dyer // Holist Nurst Pract.– 2004. – Vol. 18 (1). – P. 3–5.

71. Ungar M. (ed.). *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. Springer: New York. Электроний ресурс: <http://www.springer.com/l/book/9781461405856>
72. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In "Handbook of Resilience in Children," New York, Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2004

ДОДАТКИ

Додаток А

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ І КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ ДАНИХ МЕТОДИКИ
ЗАГАЛЬНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗА КОННОРОМ-ДЕВІДСОНОМ-10

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____ Дата _____

Інструкція:

Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

- 0 = повністю невірно
- 1 = зрідка вірно
- 2 = вірно час від часу
- 3 = часто вірно
- 4 = вірно майже у всіх випадках

	Повністю невірно			Вірно майже у всіх випадках	
1. Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2. Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5. Швидко відновлююся після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони	0	1	2	3	4
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8. Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9. Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10. Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

**СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ І КЛЮЧ ДЛЯ ОБРОБКИ ДАНИХ МЕТОДИКИ
ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ (КОКУН-2021)**

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

№	Рівень професійної життєстійкості	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 53	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	54 – 60	21 – 40 %
3	Середній	61 – 66	41 – 60 %
4	Вищий за середній	67 – 74	61 – 80 %
5	Високий	75 – 96	81 – 100 %

Реєстраційний бланк

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = ні; 1 = скоріше ні; 2 = важко сказати; 3 = скоріше так; 4 = так

1. Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?	0	1	2	3	4
2. Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?	0	1	2	3	4
3. Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	0	1	2	3	4
4. Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	0	1	2	3	4
5. Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?	0	1	2	3	4
6. Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?	0	1	2	3	4
7. Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	0	1	2	3	4
8. Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	0	1	2	3	4
9. Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?	0	1	2	3	4
10. Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою?	0	1	2	3	4
11. Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	0	1	2	3	4

12. Чи згодні ви з тим, що ефективно професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?	0	1	2	3	4
13. Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	0	1	2	3	4
14. Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	0	1	2	3	4
15. Чи сильно пеується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	0	1	2	3	4
16. Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	0	1	2	3	4
17. Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?	0	1	2	3	4
18. Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?	0	1	2	3	4
19. Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	0	1	2	3	4
20. Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	0	1	2	3	4
21. Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	0	1	2	3	4
22. Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?	0	1	2	3	4
23. Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?	0	1	2	3	4
24. Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	0	1	2	3	4

Додаток В

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗА МЕТОДИКОЮ
КОННОРА-ДЕВІДСОНА-10

№	Стать	Вік	Загальна резильєнтність	
			Результат	Рівень
1	Чоловіча	29	23	середній
2	Чоловіча	41	25	середній
3	Чоловіча	28	25	середній
4	Чоловіча	23	31	високий
5	Чоловіча	27	18	нижчий за середній
6	Чоловіча	28	29	вищий за середній
7	Чоловіча	58	31	високий
8	Чоловіча	32	13	низький
9	Чоловіча	32	27	вищий за середній
10	Чоловіча	26	24	середній
11	Чоловіча	21	21	середній
12	Чоловіча	26	24	середній
13	Чоловіча	39	31	високий
14	Чоловіча	20	33	високий
15	Чоловіча	26	33	високий
16	Чоловіча	26	22	середній
17	Чоловіча	24	25	середній
18	Чоловіча	45	20	нижчий за середній
19	Чоловіча	35	27	вищий за середній
20	Чоловіча	23	35	високий
21	Чоловіча	24	33	високий
22	Чоловіча	20	34	високий
23	Чоловіча	31	16	нижчий за середній
24	Чоловіча	27	30	вищий за середній
25	Чоловіча	30	26	вищий за середній
26	Чоловіча	30	26	вищий за середній
27	Чоловіча	19	29	вищий за середній
28	Чоловіча	22	32	високий
29	Чоловіча	20	25	середній
30	Чоловіча	22	33	високий
31	Чоловіча	20	22	середній
32	Чоловіча	27	31	високий

33	Чоловіча	27	36	високий
34	Жіноча	26	29	вищий за середній
35	Чоловіча	27	32	високий
36	Чоловіча	26	30	вищий за середній
37	Чоловіча	23	28	вищий за середній
38	Чоловіча	26	18	нижчий за середній
39	Чоловіча	41	23	середній
40	Чоловіча	22	32	високий
41	Жіноча	33	36	високий
42	Чоловіча	24	28	вищий за середній
43	Жіноча	23	26	вищий за середній
44	Жіноча	25	27	вищий за середній
45	Жіноча	32	19	нижчий за середній
46	Чоловіча	23	31	високий

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

№	Стать	Вік	Професійна життєстійкість (Коун, 2021-б)	
			Результат	Рівень
1	Чол	29	64	середній
2	Чол	41	65	середній
3	Чол	28	60	нижчий за середній
4	Чол	23	75	високий
5	Чол	27	67	вищий за середній
6	Чол	28	55	нижчий за середній
7	Чол	58	61	середній
8	Чол	32	53	низький
9	Чол	32	54	нижчий за середній
10	Чол	26	69	вищий за середній
11	Чол	21	49	низький
12	Чол	26	65	середній
13	Чол	39	55	нижчий за середній
14	Чол	20	69	вищий за середній
15	Чол	26	36	низький
16	Чол	26	67	вищий за середній
17	Чол	24	56	нижчий за середній
18	Чол	45	61	середній
19	Чол	35	74	вищий за середній
20	Чол	23	51	низький
21	Чол	24	54	нижчий за середній
22	Чол	20	64	середній
23	Чол	31	54	нижчий за середній
24	Чол	27	62	середній
25	Чол	30	50	низький
26	Чол	30	53	низький
27	Чол	19	71	вищий за середній
28	Чол	22	49	низький
29	Чол	20	51	низький
30	Чол	22	53	низький
31	Чол	20	51	низький

32	Чол	27	66	середній
33	Чол	27	79	високий
34	Жін	26	73	вищий за середній
35	Чол	27	67	вищий за середній
36	Чол	26	61	середній
37	Чол	23	64	середній
38	Чол	26	77	високий
39	Чол	41	49	низький
40	Чол	22	68	вищий за середній
41	Жін	33	65	середній
42	Чол	24	63	середній
43	Жін	23	71	вищий за середній
44	Жін	25	62	середній
45	Жін	32	61	середній
46	Чол	23	67	вищий за середній

Додаток Е

РЕЗУЛЬТАТИ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІКУ (ЗА МЕТОДИКОЮ Є.ГОЛОВАХИ ТА О.КРОНІКА)

№	Стать	Вік	Психологічний вік	
			Результат	Різниця з хронологічним віком
1	Чол	29	32,0	3,0
2	Чол	41	47,4	6,4
3	Чол	28	28,4	0,4
4	Чол	23	20,5	-2,5
5	Чол	27	29,9	2,9
6	Чол	28	27,5	-0,5
7	Чол	58	63,4	5,4
8	Чол	32	34,2	2,2
9	Чол	32	33,0	1,0
10	Чол	26	53,4	27,4
11	Чол	21	34,4	13,4
12	Чол	26	27,4	1,4
13	Чол	39	41,1	2,1
14	Чол	20	22,7	2,7
15	Чол	26	27,7	1,7
16	Чол	26	32,0	6,0
17	Чол	24	26,3	2,3
18	Чол	45	48,3	3,3
19	Чол	35	46,1	11,1
20	Чол	23	22,6	-0,4
21	Чол	24	27,3	3,3
22	Чол	20	26,1	6,1
23	Чол	31	32,5	1,5
24	Чол	27	32,0	5,0
25	Чол	30	30,4	0,4
26	Чол	30	28,2	-1,8
27	Чол	19	22,8	3,8
28	Чол	22	26,1	4,1
29	Чол	20	20,7	0,7
30	Чол	22	16,0	-6,0
31	Чол	20	19,3	-0,7

32	Чол	27	36,2	9,2
33	Чол	27	26,5	-0,5
34	Жін	26	29,1	3,1
35	Чол	27	26,1	-0,9
36	Чол	26	30,0	4,0
37	Чол	23	24,8	1,8
38	Чол	26	28,3	2,3
39	Чол	41	41,8	0,8
40	Чол	22	26,0	4,0
41	Жін	33	31,4	-1,6
42	Чол	24	30,4	6,4
43	Жін	23	23,4	0,4
44	Жін	25	29,1	4,1
45	Жін	32	40,7	8,7
46	Чол	23	27,3	4,3

Додаток Ж

ПОКАЗНИКИ ІНДИВІДУАЛЬНО ГРУПОВОГО АНАЛІЗУ ЗА ПІДГРУПАМИ
РІВНІВ ЗАГАЛЬНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Підгрупа 2. Рівень нижче середнього					
№	Рівень професійної життєстійкості		Психологічний вік		Факт. вік
	показник	рівень			
5	67	вищий середнього	29,9	Відповідає хронологічному віку	27
18	61	середній	48,3	Старший хронологічного віку	45
23	54	нижчий середнього	32,5	Відповідає хронологічному віку	31
38	77	високий	28,3	Відповідає хронологічному віку	26
45	61	середній	40,7	Старший хронологічного віку	32

Підгрупа 3. Середній рівень					
№	Рівень професійної життєстійкості		Психологічний вік		Факт. вік
	показник	рівень			
1	64	середній	32	Старший хронологічного віку	29
2	65	середній	47,4	Старший хронологічного віку	41
3	60	нижчий середнього	28,4	Відповідає хронологічному віку	28
10	69	вищий середнього	53,4	Старший хронологічного віку	26
11	49	низький	34,4	Старший хронологічного віку	21
12	65	середній	27,4	Відповідає хронологічному віку	26
16	67	вищий середнього	32	Старший хронологічного віку	26
17	56	нижчий середнього	26,3	Відповідає хронологічному віку	24
29	51	низький	20,7	Відповідає хронологічному віку	20
31	51	низький	19,3	Відповідає хронологічному віку	20
39	49	низький	41,8	Відповідає хронологічному віку	41

Підгрупа 4. Рівень вище середнього				
№	Рівень професійної життєстійкості		Психологічний вік	Факт. вік

6	<i>показник</i>	<i>рівень</i>	27,5	Відповідає хронологічному віку	28
	5	нижчий середнього			
9	54	нижчий середнього	33	Відповідає хронологічному віку	32
19	74	вищий середнього	46,1	Старший хронологічного віку	35
24	62	середній	32	Старший хронологічного віку	27
25	50	вищий середнього	30,4	Відповідає хронологічному віку	30
26	53	низький	28,2	Відповідає хронологічному віку	30
27	71	вищий середнього	22,8	Відповідає хронологічному віку	19
34	73	вищий середнього	29,1	Старший хронологічного віку	26
36	61	середній	30	Старший хронологічного віку	26
37	64	середній	24,8	Відповідає хронологічному віку	23
42	63	середній	30,4	Старший хронологічного віку	24
43	71	вищий середнього	23,4	Відповідає хронологічному віку	23
44	62	середній	29,1	Старший хронологічного віку	25

Підгрупа 5. Високий рівень					
№	Рівень професійної життєстійкості		Психологічний вік		Факт. вік
4	<i>показник</i>	<i>рівень</i>	20,5	Відповідає хронологічному віку	23
	75	високий			
7	61	середній	63,4	Старший хронологічного віку	58
13	55	нижчий середнього	41,1	Відповідає хронологічному віку	39
14	69	Вищий середнього	22,7	Відповідає хронологічному віку	20
15	36	низький	27,7	Відповідає хронологічному віку	26
20	51	низький	22,6	Відповідає хронологічному віку	23
21	54	нижчий середнього	27,3	Старший хронологічного віку	24
22	64	середній	26,1	Старший хронологічного віку	20
28	49	низький	26,1	Старший хронологічного віку	22
30	53	низький	16	Молодший хронологічного віку	22
32	66	середній	36,2	Старший хронологічного віку	27
33	79	високий	26,5	Відповідає хронологічному віку	27
35	67	Вищий середнього	26,1	Відповідає хронологічному віку	27
40	68	Вищий середнього	26	Старший хронологічного віку	22
41	65	середній	31,4	Відповідає хронологічному віку	33
46	67	Вищий середнього	27,3	Старший хронологічного віку	23

Додаток 3

ПОКАЗНИКИ ІНДИВІДУАЛЬНО ГРУПОВОГО АНАЛІЗУ ЗА ПІДГРУПАМИ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІКУ

№	Психологічний вік відповідає фактичному			
	Резильєнтність	Професійна життєстійкість	Фактичний вік	Стаж
1	31(високий)	75 (високий)	23	2,5
2	36 (високий)	79 (високий)	27	6,5
3	18 (нижчий за середній)	77 (високий)	26	5
4	33 (високий)	69 (вищий за середній)	20	2
5	32 (високий)	67 (вищий за середній)	27	7
6	26 (вищий за середній)	71 (вищий за середній)	23	2,5
7	18 (нижчий за середній)	67 (вищий за середній)	27	6
8	31 (високий)	55 (нижчий за середній)	39	15
9	29 (вищий за середній)	55 (нижчий за середній)	28	5
10	27 (вищий за середній)	54 (нижчий за середній)	32	12
11	16 (нижчий за середній)	54 (нижчий за середній)	31	5
12	25 (середній)	56 (нижчий за середній)	24	6
13	25 (середній)	60 (нижчий за середній)	28	9
14	35 (високий)	51 (низький)	23	5
15	33 (високий)	36 (низький)	26	6
16	26 (вищий за середній)	53 (низький)	30	8
17	26 (вищий за середній)	50 (низький)	30	8
18	13 (низький)	53 (низький)	32	10
19	22 (середній)	51 (низький)	20	1,5
20	25 (середній)	51 (низький)	20	1
21	23 (середній)	49 (низький)	41	20
22	36 (високий)	65 (середній)	33	17
23	28 (вищий за середній)	64 (середній)	23	2
24	24 (середній)	65 (середній)	26	3,5

№	Психологічний вік старший фактичного		
	Резильєнтність	Професійна життєстійкість	Фактичний вік
1	32 (високий)	68 (вищий за середній)	22
2	31 (високий)	67 (вищий за середній)	23

3	29 (вищий за середній)	71 (вищий за середній)	19
4	29 (вищий за середній)	73 (вищий за середній)	26
5	27 (вищий за середній)	74 (вищий за середній)	35
6	22 (середній)	67 (вищий за середній)	26
7	24 (середній)	69 (вищий за середній)	26
8	33 (високий)	54 (нижчий за середній)	24
9	32 (високий)	49 (низький)	22
10	21 (середній)	49 (низький)	21
11	34 (високий)	64 (середній)	20
12	31 (високий)	66 (середній)	27
13	31 (високий)	61 (середній)	58
14	27 (вищий за середній)	62 (середній)	25
15	30 (вищий за середній)	61 (середній)	26
16	28 (вищий за середній)	63 (середній)	24
17	30 (вищий за середній)	62 (середній)	27
18	19 (нижчий за середній)	61 (середній)	32
19	20 (нижчий за середній)	61 (середній)	45
20	23 (середній)	64 (середній)	29
21	25 (середній)	65 (середній)	41

Додаток К

ПОКАЗНИКИ ІНДИВІДУАЛЬНО ГРУПОВОГО АНАЛІЗУ ЗА ПІДГРУПАМИ
КАЛЕНДАРНОГО ВІКУ

Підгрупа 1. Юність (18-23)			
№	Загальна резильєнтність	Професійна життєстійкість	Психологічний вік
4	31 (високий)	75 (високий)	20,5 (відповідає)
11	21 (середній)	49 (низький)	34, 4 (старший)
14	33 (високий)	69 (вищий за середній)	22, 7 (відповідає)
20	35 (високий)	51 (низький)	22,6 (відповідає)
22	34 (високий)	64 (середній)	26, 1 (старший)
27	29 (вищий за середній)	71 (вищий за середній)	22, 8 (старший)
28	32 (високий)	49 (низький)	26, 1 (старший)
29	25 (середній)	51 (низький)	20,7 (відповідає)
30	33 (високий)	53 (низький)	16 (молодший)
31	22 (середній)	51 (низький)	19,3 (відповідає)
37	28 (вищий за середній)	64 (середній)	24, 8 (відповідає)
40	32 (високий)	68 (вищий за середній)	26 (старший)
43	26 (вищий за середній)	71(вищий за середній)	23, 4 (відповідає)
46	31 (високий)	67 (вищий за середній)	27,327 (старший)

Підгрупа 2. Молодість (24-30)			
№	Загальна резильєнтність	Професійна життєстійкість	Психологічний вік
1	23 (середній)	64 (середній)	32 (відповідає)
3	25 (середній)	60 (нижчий за середній)	28,4 (відповідає)
5	18 (нижчий за середній)	67 (вищий за середній)	29,9 (відповідає)
6	29 (вищий за середній)	55 (нижчий за середній)	27, 5 (відповідає)
10	24 (середній)	69 (вищий за середній)	53, 4 (старший)
12	24 (середній)	65 (середній)	27, 4 (відповідає)
15	33 (високий)	36 (низький)	27, 7 (відповідає)
16	22 (середній)	67 (вищий за середній)	32 (старший)
17	25 (середній)	56 (нижчий за середній)	26, 3 (відповідає)
21	31 (високий)	67 (вищий за середній)	27, 3 (старший)

24	30 (вищий за середній)	62 (середній)	32 (старший)
25	26 (вищий за середній)	50 (низький)	30, 4 (відповідає)
26	26 (вищий за середній)	53 (низький)	28, 2 (відповідає)
32	31 (високий)	66 (середній)	36, 2 (старший)
33	36 (високий)	79 (високий)	26, 5 (відповідає)
34	29 (вищий за середній)	73 (вищий за середній)	29, 1 (старший)
35	32 (високий)	67 (вищий за середній)	26, 1 (відповідає)
36	30 (вищий за середній)	61 (середній)	30 (старший)
38	18 (нижчий за середній)	77 (високий)	28, 3 (відповідає)
42	28 (вищий за середній)	63 (середній)	30, 4 (старший)
44	27 (вищий за середній)	62 (середній)	29, 1 (старший)

Підгрупа 3. Розквіт (31-40)			
№	Загальна резильєнтність	Професійна життєстійкість	Психологічний вік
8	13 (низький)	53 (низький)	34,2 (відповідає)
9	27 (вищий за середній)	54 (нижчий за середній)	33 (відповідає)
13	31 (високий)	55 (нижчий за середній)	41,1 (відповідає)
19	27 (вищий за середній)	74 (вищий за середній)	46, 1 (старший)
23	16 (нижчий за середній)	54 (нижчий за середній)	32,5 (відповідає)
41	36 (високий)	65 (середній)	31, 4 (відповідає)
45	19 (нижчий за середній)	61 (середній)	40, 7 (старший)

Підгрупа 4. Зрілість(40-55)			
№	Загальна резильєнтність	Професійна життєстійкість	Психологічний вік
2	25 (середній)	65 (середній)	47,4 (старший)
18	20 (нижчий за середній)	61 (середній)	48,3 (старший)
39	23 (середній)	49 (низький)	41,8 (відповідає)