

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ІТ-ФАХІВЦІВ  
В УМОВАХ ВІЙНИ**

*Кваліфікаційна робота*

Студента 2 року ОР Магістр  
(спеціальність 053 «Психологія»,  
освітня програма «Психологія», заочна  
форма навчання)

**Ганжі Андрія Миколайовича**

Науковий керівник:  
доктор психологічних наук, доцент  
**Кравчук Світлана Леонтіївна**

Допустити до захисту на ЕК №

Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

\_\_\_\_\_ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

Київ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	7
1.1. Поняття життєстійкості у психології .....	7
1.2. Умови формування життєстійкості особистості .....	12
1.3. Психологічні наслідки війни та їх вплив на життєстійкість особистості ..	15
1.4. Копінг-стратегії як чинники професійної життєстійкості ІТ-фахівців .....	17
Висновки до першого розділу .....	18
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	20
2.1. Методи емпіричного дослідження .....	20
2.2. Характеристика вибірки дослідження .....	29
2.3. Процедура емпіричного дослідження .....	30
Висновки до другого розділу .....	33
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ІТ-ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ</b> .....	36
3.1. Рівень життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни .....	36
3.1.1. Залежність рівня життєстійкості ІТ-фахівців від регіону проживання ..	37
3.1.2 Статеві відмінності ІТ-фахівців в рівнях життєстійкості .....	42
3.1.3. Вікові відмінності ІТ-фахівців в рівнях життєстійкості .....	47
3.2. Зв'язки життєстійкості ІТ-фахівців з копінг-стратегіями .....	57
3.3 Особливості зав'язків життєстійкості ІТ-фахівців з резильєнтністю та сприйняттям соціальної підтримки .....	63
3.4. Психологічні чинники життєстійкості ІТ-фахівців .....	65
3.5. Практичні рекомендації щодо підвищення життєстійкості ІТ-фахівців ..	73
Висновки до третього розділу .....	79
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	81
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	83
<b>ДОДАТКИ</b> .....	98

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** В умовах сучасних військових конфліктів питання психологічної стійкості професіоналів різних сфер набуває особливої значущості (Kravchuk, 2020; Oral & Karakurt, 2022; Ananta & Bagiartini, 2021; Valabanova, 2016). ІТ-фахівці відіграють критичну роль у забезпеченні кібербезпеки, підтримці інформаційних систем та технологічному розвитку держави під час війни. Вони стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та вимогами професійної діяльності в екстремальних умовах.

Життестійкість (hardiness) як особистісна риса, що включає залученість, контроль та прийняття ризику, є ключовим чинником, який дозволяє ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічний добробут (Chuning et al., 2024; Kravchuk, 2023; Danyliuk, Predko, & Kyslynska, 2024). Дослідження життестійкості набувають особливої актуальності в контексті ІТ-фахівців, які працюють в умовах війни, проте попередній огляд наукових праць вказує, що ця тема залишається недостатньо вивченою.

Попри наявність досліджень, присвячених життестійкості в різних професійних групах (Molakeng et al., 2023; Kokun et al., 2022; Korobeinikova et al., 2023), специфічні психологічні чинники життестійкості ІТ-фахівців в умовах війни потребують подальшого вивчення. Відсутність таких досліджень обмежує можливості розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку життестійкості в цій важливій професійній групі.

Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних чинників, що впливають на життестійкість ІТ-фахівців в умовах війни, для підвищення їхньої психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності.

**Мета дослідження:** Виявити психологічні чинники життестійкості ІТ-фахівців в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психологічний зміст поняття життєстійкості та умови її формування.
2. Виявити статево-вікові відмінності життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни.
3. Визначити зв'язки життєстійкості ІТ-фахівців з копінг-стратегіями.
4. Виявити особливості зв'язків життєстійкості ІТ-фахівців з резильєнтністю та сприйняттям соціальної підтримки.
5. Виявити психологічні чинники життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни.
6. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни.

**Об'єкт дослідження:** життєстійкість особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни.

**Методи дослідження:**

- *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми життєстійкості та її психологічних чинників.
- *Емпіричні методи:*
  - Шкала життєстійкості С. Мадді для оцінки рівня життєстійкості;
  - Шкала резильєнтності CD-RISC-10 для вимірювання рівня резильєнтності;
  - Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолькман для визначення домінантних копінг-стратегій;
  - Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS) для оцінки рівня соціальної підтримки.
- *Математико-статистичні методи:* описова статистика, кореляційний аналіз, регресійний аналіз, U-критерій Манна-Вітні. Обробка даних проводилась за допомогою програмного забезпечення IBM® SPSS®

Statistics (version 30) (Smith et al., 2023; Олефір, 2022; Климчук, 2009; Мітіна, 2024).

**Дослідницька вибірка:** У дослідженні взяли участь 64 ІТ-фахівці з різних регіонів держави, віком від 18 до 55 років, з них 25 жінок та 39 чоловіків. Вибірка рівномірно розподілена за віковими групами: 18-35 років та 36-55 років, що дозволяє проводити порівняльний аналіз. Учасники дослідження мають різний професійний досвід та обіймають різні посади в ІТ-сфері. Дослідження проводилось, у період з 15 жовтня 2024 року по 23 жовтня 2024 року включно, за допомогою онлайн-опитування. Емпірична база - профільні компанії ІТ-кластера держави.

#### **Наукова новизна дослідження:**

- Вперше визначено психологічні чинники життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни.
- Розширено уявлення про взаємозв'язок між життєстійкістю та резильєнтністю, копінг-стратегіями та соціальною підтримкою в контексті професійної діяльності ІТ-фахівців.
- Уточнено вікові та статеві особливості життєстійкості ІТ-фахівців, що працюють в умовах війни.

#### **Практичне значення дослідження:**

- Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення життєстійкості ІТ-фахівців, які можуть бути використані у програмах психологічної підтримки та професійного розвитку.
- Отримані результати можуть бути застосовані психологами-практиками, керівниками ІТ-компаній та HR-фахівцями для підвищення ефективності роботи команд в умовах підвищеного стресу.

**Достовірність і обґрунтованість результатів:** Достовірність результатів забезпечується використанням валідних та надійних психодіагностичних методик, застосуванням адекватних математико-статистичних методів обробки даних та репрезентативністю вибірки. Обробка даних проводилась із використанням сучасного статистичного програмного

забезпечення IBM® SPSS® Statistics (version 30), що гарантує точність розрахунків та інтерпретації результатів (Smith et al., 2023; Олефір, 2022; Климчук, 2009; Мітіна, 2024).

**Структура та обсяг роботи:** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 117 сторінок, з них 80 сторінок основного тексту. Список використаних джерел містить 91 найменування, з них 44 джерела іноземною мовою. У додатках наведено таблиці з результатами статистичного аналізу, бланки використаних методик, фактичні результати обчислень в IBM® SPSS® Statistics (version 30) та інші матеріали.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 1.1. Поняття життєстійкості у психології

Історія поняття “життєстійкість” (“hardiness”) має свій чіткий відлік виникнення та впровадження в наукові кола. У науковій літературі, поряд з поняттям психологічної стійкості, науковці іноді використовують такі поняття як “стійкість до травми”, “резилієнс”, “резилієнтність”, “психологічна пружність”, “стресостійкість”, “життєстійкість”, “життєздатність” тощо. Однак необхідно чітко розмежовувати резилієнс зі стресостійкістю, життєстійкістю, копінгом та посттравматичним зростанням і не вживати їх як синоніми резилієнсу (Kokun et al., 2022, p. 11). Однак, сучасні дослідження підкреслюють суттєві відмінності між цими двома концептами. Якщо “психологічна пружність” (“resilience”) (Kravchuk, 2018, p. 100; Kokun, 2021) описує здатність до швидкого відновлення після труднощів, то “життєстійкість” (“hardiness”) визначається як особистісна характеристика, що дозволяє ефективно протистояти стресу, сприймаючи його як виклик, а не загрозу (Kokun et al., 2022, p. 11).

Одне з влучних визначень поняття психологічна пружність (від англ. resilience – пружність, еластичність) – це здатність зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до несприятливих змін. Ці концепти, “психологічна пружність” (“resilience”) та “життєстійкість” (“hardiness”), не є синонімічними. Життєстійкість є одним із предикторів психологічної пружності (Kravchuk, 2018, p. 102).

У науковий обіг поняття “життєстійкості” (“hardiness”) включено переважно зусиллями Сюзанни Кобаса (Suzanne C. Kobasa) та Сальваторе Мадді (Salvatore R. Maddi) в роботах, що були опубліковані в кінці 70-х –

першій половині 80-х років минулого століття (Kravchuk, 2018, p. 102; Kokun et al., 2022, p. 11). Цей феномен, що є багатовимірною особистісною властивістю, покликаною захистити людину від впливу стресу, привертає інтенсивну увагу дослідників вже декілька десятиліть. Виникнення цього поняття пов'язують зі збільшенням зацікавленості науковців внаслідок розвитку екзистенціальної психології та прикладної психології стресу до таких явищ як стійкість особистості, її здатність протистояти несприятливим умовам середовища, долати професійні та життєві кризи (Kokun et al., 2022, p. 11; Kobasa, 1979).

Проблема психологічної стійкості до стресогенних чинників знаходиться у фокусі уваги значної кількості досліджень українських та зарубіжних фахівців. Науковцями напрацьовано велику емпіричну базу результатів всебічних досліджень цього феномену, створено теоретико-методичні моделі з детальним описом їх практичного застосування (Panchenko & Rozhkov, 2024).

Вперше поняття “життєстійкість” (“hardiness”) було введено в дослідженні S. Kobasa у 1979 році та надалі розвине S. Maddi. Вони визначили життєстійкість як особистісну рису, що складається з трьох компонентів (Maddi, 2006):

- *Залученість (Commitment)*: активна участь у житті та відчуття сенсу в діяльності.
- *Контроль (Control)*: віра в можливість впливати на події та результати власними зусиллями.
- *Прийняття ризику (Challenge)*: сприйняття змін як можливостей для особистісного зростання, а не як загроз.

Розглянемо коротку передісторію зародження напрямку наукової роботи по цьому напрямку.

На основі результатів досліджень за участі менеджерів середньої ланки телефонної компанії, що протягом декількох років зазнавала великих потрясінь, дослідниця встановила, що керівники, які внаслідок цього

знавали серйозних організаційних стресів, характеризувалися двома протилежними способами реагування на них. Одна їх група виявилася досить вразливою до стресів, що виразилося у виникненні проблем зі здоров'ям, зниженні працездатності, виснаженні. В той час, як інша група менеджерів процвітала, попри стресові ситуації на роботі (Kobasa, 1979; Maddi, 2006).

У зв'язку з цим S. Kobasa висловила припущення, що існують три взаємопов'язані особистісні характеристики – включеність, контроль та прийняття ризику (commitment, control, challenge), що зумовлюють відмінності між цими двома групами менеджерів. Вчена запропонувала використовувати термін «стійкість до стресу» (stress hardiness / життестійкість) для опису характеристик групи, яка, здавалося, процвітала в умовах стресу. Тобто, життестійкість була названа ключовою змінною, що диференціювала менеджерів на дві групи. Також вченою було доведено, що підвищений рівень стресу часто надає можливості для особистісного зростання та актуалізації потенційних ресурсів. У зв'язку з цим було наголошено, що природні прагнення людей уникати ситуацій підвищеного стресу також може призводити й до втрати ними можливостей зробити своє життя кращим (Kobasa, 1979; Maddi, 2006).

О. Чиханцова відзначає, що життестійкість – це інтегральна особистісна характеристика людини, особистісний ресурс, що забезпечує їй успішність подолання життєвих труднощів та здатність витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню впевненість, збалансованість, не знижуючи успішності діяльності (Chykhantsova, 2021).

Аналіз досліджень життестійкості, проведених за останні 40 років, переконливо показує її виняткову та багатоаспектну значущість як для людини та суспільства в цілому, так і для всіх галузей професійної діяльності та освіти. Про це, зокрема, свідчить доведена в численних дослідженнях на різних вибірках здатність життестійкості значною мірою зумовлювати навчальну та професійну ефективність, стресостійкість, мотивацію, адаптивність, креативність, залученість, усвідомленість, сумлінність, позитивну особистісну

налаштованість, фізичну та психічну витривалість, психологічний добробут, задоволеність роботою, професійну спрямованість, прояв лідерських якостей, емоційну стабільність тощо (Клименко, Твердохліб, & Зінченко, 2023).

Крім того, в цих дослідженнях показано виняткове значення життєстійкості запобігати прояву несприятливих особистісних якостей та явищ, таких як професійне вигорання, посттравматичні розлади психічного здоров'я, соматичні скарги, зловживання алкоголем, уникнення, депресія, тривога, трудоголізм тощо (Kokun, 2021).

Дослідження також показали, що набір переконань або установок, відомий як життєстійкість, може впливати на самооцінку особистості щодо подолання, здоров'я та продуктивності у відповідь на стрес (Kokun et al., 2022, p. 101).

Підсумовуючи аналіз наукових підходів до концепції життєстійкості маю відзначити її багатогранну природу, яка поєднує особистісні, соціальні та когнітивні складники. Сучасні дослідження звертають увагу на важливості інтеграції життєстійкості в ширший контекст адаптивних стратегій, які сприяють успішному подоланню кризових ситуацій.

Життєстійкість як особистісна риса охоплює такі ключові аспекти:

1. Когнітивна сфера: життєстійкість передбачає наявність позитивних установок і здатність до раціонального оцінювання труднощів, що сприяє зниженню рівня тривожності та стресу.
2. Емоційна регуляція: особи з високим рівнем життєстійкості здатні ефективно контролювати свої емоції, зберігаючи психологічну рівновагу навіть у складних умовах.
3. Соціальна підтримка: життєстійкі особистості активно взаємодіють із соціальним оточенням, отримуючи підтримку та залучаючи ресурси для розв'язування проблем.

Різні підходи до вивчення життєстійкості також наголошують на її динамічній природі. Зокрема, S. Maddi (2006) підкреслює, що життєстійкість можна розглядати як навичку, яку можливо розвивати протягом життя через

активну участь у подоланні викликів. Це відкриває перспективи для створення навчальних і терапевтичних програм, спрямованих на формування життєстійкості.

Ключова відмінність між життєстійкістю та резильєнтністю також полягає в акцентах цих концептів:

- Резильєнтність здебільшого зосереджена на результатах адаптації після пережитих труднощів.
- Життєстійкість натомість акцентує на процесах, які дозволяють не лише подолати труднощі, а й вийти з них з особистісним зростанням.

Зокрема, Ялом аналізує, як людина справляється з фундаментальними екзистенційними даностями, такими як смерть, свобода, ізоляція та безглуздість (Yalom, 2020). Він підкреслює важливість прийняття відповідальності за власне життя та рішень, що сприяє розвитку внутрішньої стійкості та здатності адаптуватися до життєвих викликів, що тісно корелює з напрямком розвитку концепту життєстійкості та резильєнтності.

#### *Екзистенційна природа життєстійкості.*

Особливий внесок у розвиток концепції життєстійкості зробили дослідники екзистенційного напрямку, зокрема S. Maddi. Життєстійкість розглядається як здатність особистості знаходити сенс у життєвих подіях, навіть у ситуаціях, які здаються абсурдними чи трагічними. Такий підхід дозволяє людині зберігати мотивацію, навіть коли зовнішні умови є несприятливими.

Крім того, S. Maddi (2006) наголошує, що життєстійкість дозволяє формувати ставлення до змін як до невіддільної частини життя, що допомагає уникати ригідності у мисленні та поведінці. Це, своєю чергою, сприяє більшій гнучкості в адаптації та підвищенню стресостійкості.

#### *Життєстійкість у професійній сфері.*

Важливим аспектом є вплив життєстійкості на професійну діяльність. У дослідженнях S. Kobasa (1979) було виявлено, що працівники з високим рівнем життєстійкості демонструють не лише стійкість до стресу, але й вищу

продуктивність, задоволеність роботою та знижений ризик вигорання. Це особливо актуально для фахівців у сферах із високим рівнем стресу, таких як IT-сфера, медицина чи військова служба.

Життестійкість також пов'язана з такими характеристиками:

- Підвищена мотивація до виконання складних завдань;
- Здатність до прийняття обґрунтованих ризиків у професійній діяльності;
- Позитивне сприйняття змін в умовах постійно мінливого середовища.

Проаналізуємо моделі розвитку життестійкості особистості.

Сучасні моделі розвитку життестійкості наголошують на таких підходах:

1. Тренінги життестійкості: включають вправи на розвиток когнітивних, емоційних та поведінкових навичок.
2. Формування підтримувальних соціальних мереж прямої взаємодії з оточенням: взаємодія з іншими людьми сприяє обміну ресурсами та знижує ізолюваність.
3. Когнітивно-поведінкові техніки: допомагають змінювати деструктивні установки на більш конструктивні, що сприяє ефективнішій адаптації.

На основі вище викладеного хочемо підсумувати, що життестійкість є багатогранною характеристикою, яка інтегрує особистісні, соціальні та екзистенційні аспекти. Вона не лише сприяє успішній адаптації до стресу, але й відкриває перспективи для особистісного зростання в умовах викликів. У сучасному світі, особливо в умовах війни та постійних змін, розвиток життестійкості стає важливим завданням як для індивідів, так і для суспільства загалом.

## **1.2. Умови формування життестійкості особистості**

Формування життестійкості є складним процесом, який залежить від численних особистісних, соціальних, та екзистенційних чинників. Життестійкість розглядається як здатність особистості адаптуватися до

складних життєвих умов, зберігати психологічну рівновагу та ефективно долати стресові ситуації. Вона не є статичною характеристикою, а формується під впливом внутрішніх і зовнішніх умов (Кисленко, 2019).

Розглянемо особистісні умови. На особистісному рівні ключову роль у формуванні життєстійкості відіграють такі фактори, як когнітивна гнучкість, рівень психологічної пружності, та здатність до рефлексії. Психологічна пружність є основою життєстійкості та виступає запобіжником негативних наслідків стресу, особливо в умовах воєнного конфлікту (Kravchuk, 2020). Позитивне релігійне копіювання також може сприяти розвитку посттравматичного зростання і, відповідно, зміцненню життєстійкості (Kravchuk, 2023).

Особистісна сфера відіграє ключову роль у формуванні життєстійкості ІТ-фахівців. Зокрема, важливими є такі характеристики, як:

- психологічна пружність, що дозволяє зберігати ефективність у стресових умовах (Kravchuk, 2020);
- здатність до саморефлексії та усвідомлення власних емоцій, які допомагають зменшити рівень тривожності;
- когнітивна гнучкість, що забезпечує адаптацію до мінливих умов роботи та життя.

У контексті війни значення цих чинників зростає, оскільки ІТ-фахівці можуть стикатися з викликами у вигляді зміни умов праці, нестабільності економіки та фізичної небезпеки. Особистісні ресурси допомагають мінімізувати вплив стресу, а також забезпечують здатність до ефективного розв'язання проблем (Maddi, 2006).

Зовнішня соціальна підтримка, особливо в умовах кризи, є важливим фактором для формування життєстійкості. Дослідження показують, що ідентичність, пов'язана з приналежністю до певної спільноти, є важливим ресурсом для жінок-біженок, оскільки вона сприяє їхній психологічній стійкості (Kravchuk, 2024). Соціальні зв'язки та взаємодія в спільноті можуть компенсувати брак внутрішніх ресурсів для адаптації до стресу.

Соціальна підтримка є одним із важливих ресурсів життєстійкості для ІТ-фахівців, які працюють у дистанційних умовах або зазнали вимушеної зміни місця проживання. Наприклад:

- підтримка від колег у вигляді командної взаємодії сприяє зменшенню емоційної напруги;
- соціальна ідентичність, як-от приналежність до професійної спільноти, допомагає зберігати почуття стабільності та значущості (Kravchuk, 2024).

Особливе значення має наявність сімейної підтримки, яка допомагає ІТ-фахівцям зберігати баланс між роботою та особистим життям, навіть у складних обставинах.

Професійні та екзистенційні умови. Життєстійкість формується також у контексті професійної діяльності, особливо в осіб із високим рівнем стресу, таких як військові, медики, чи працівники ІТ-сфери (Kokun, 2021). Залученість, контроль та прийняття ризиків як компонентів життєстійкості допомагають професіоналам не лише ефективно адаптуватися до змін, але й досягати особистісного зростання в умовах стресу (Maddi, 2006).

Стрес і кризи як умови розвитку життєстійкості. Життєстійкість часто розвивається внаслідок взаємодії зі стресовими ситуаціями. Наприклад, підвищений рівень стресу може створити умови для розвитку нових стратегій подолання та актуалізації прихованих ресурсів (Kobasa, 1985). Проте життєстійкість залежить від здатності особистості трансформувати негативний досвід у можливість для зростання (Thomassen et al., 2015).

Війна є надзвичайно стресовим середовищем, яке впливає як на особистісний розвиток, так і на професійне становлення (Karamushka, 2022). Для ІТ-фахівців це середовище може створювати ризики у вигляді:

- необхідності швидкої адаптації до роботи в нових умовах (віддалено чи опосередкованій близькості до зони бойових дій, загроза обстрілів з повітря);
- загроз безпеці сім'ї та близьких;

- збереження професійної ефективності попри загальний рівень напруги в суспільстві.

Дослідження показують, що такі умови можуть слугувати стимулом для розвитку життєстійкості через активізацію адаптаційних механізмів і формування нових стратегій подолання (Kobasa, 1985). Зокрема, IT-фахівці з високим рівнем життєстійкості здатні не лише адаптуватися, але й досягати професійного зростання в умовах постійного стресу.

Умови формування життєстійкості в IT-фахівців є багатоаспектними та включають особистісні, соціальні, професійні та екзистенційні складники. Зокрема, вона формується в процесі подолання викликів і залежить як від внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів, таких як психологічна пружність, соціальна підтримка та професійна залученість (Клюйко, 2018). У контексті війни вони включають додаткові виклики, пов'язані зі зміною життєвих і професійних обставин (Panchenko & Rozhkov, 2024). Подальші дослідження психологічних чинників життєстійкості дозволять глибше зрозуміти процеси адаптації в складних життєвих умовах і розробити ефективні інтервенції для зміцнення життєстійкості в різних соціальних групах.

### **1.3. Психологічні наслідки війни та їх вплив на життєстійкість особистості**

Війна є однією з найбільш травматичних подій, яка кардинально впливає на психологічний стан людини, змінюючи як її внутрішній світ, так і зовнішні обставини життя. Наслідки війни включають широкий спектр психоемоційних розладів, які на пряму корелюють із рівнем життєстійкості особистості.

Психологічні наслідки війни є багатовимірними та включають такі аспекти (Briukhovetska, 2024):

- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): ПТСР є одним із найбільш розповсюджених наслідків війни. Дослідження показують, що високий рівень життєстійкості знижує ризик розвитку ПТСР, оскільки люди, які

сприймають стрес як виклик, а не загрозу, демонструють кращу здатність до адаптації (Thomassen et al., 2018).

- **Депресія і тривога:** Умови війни значно підвищують ризик розвитку депресивних і тривожних розладів, що можуть посилювати відчуття безпорадності та соціальної ізоляції. Життєстійкість відіграє роль буфера, допомагаючи зберігати психологічну рівновагу (Kravchuk, 2020).
- **Соціальна дезінтеграція:** Втрата зв'язків із соціальним оточенням та зміна середовища проживання можуть спричинити почуття ізоляції та відчуження. Водночас соціальна підтримка виступає ключовим фактором, що сприяє збереженню життєстійкості (Kravchuk, 2024).

Розглянемо фактор впливу війни на життєстійкість. Життєстійкість (*hardiness*) є особистісною характеристикою, яка сприяє адаптації до стресових умов і дозволяє зменшити їхній негативний вплив. У контексті війни ключові компоненти життєстійкості – залученість, контроль та готовність до прийняття викликів – забезпечують здатність ефективно функціонувати навіть у складних обставинах (Kokun, 2022; Karamushka, 2022).

- *Роль залученості:* Особи, які активно залучені в професійну та соціальну діяльність, демонструють вищу стійкість до травматичних подій. Це особливо актуально для ІТ-фахівців, для яких професійна активність може бути джерелом стабільності в умовах війни (Kokun, 2021).
- *Контроль як фактор стійкості:* Віра в можливість впливати на події дозволяє особистості залишатися активною навіть у стресових ситуаціях. Контроль є важливим для подолання почуття безпорадності, яке часто супроводжує війни (Шишин & Пономаренко, 2023).
- *Прийняття викликів:* Здатність сприймати труднощі як можливості для розвитку допомагає зберігати мотивацію та формувати адаптаційні стратегії (Thomassen et al., 2015).

Соціальні аспекти життєстійкості. Соціальна підтримка є одним із найважливіших ресурсів життєстійкості. Умови війни часто підривають звичні соціальні зв'язки, однак створення нових спільнот або підтримка наявних може допомогти у відновленні рівноваги. Наприклад, для жінок-біженок ідентичність, пов'язана з соціальною групою, виступає важливим чинником стійкості (Kravchuk, 2024; Briukhovetska, 2024).

Психологічні наслідки війни є складними та різноманітними, однак рівень життєстійкості значно впливає на здатність людини адаптуватися до цих умов. Підтримка соціальних зв'язків, розвиток особистісних ресурсів і професійна активність виступають основними інструментами для зменшення негативного впливу війни на психологічний стан особистості. Таким чином, життєстійкість є ключовим фактором, який не лише сприяє збереженню психологічного здоров'я, але й дозволяє трансформувати стресові умови у можливості для розвитку (Слюсаревський, Чуніхіна, & Найдьонова, 2022).

#### **1.4. Копінг-стратегії як чинники професійної життєстійкості ІТ-фахівців**

У сучасному динамічному середовищі інформаційних технологій ІТ-фахівці стикаються з численними стресовими факторами, такими як швидкі технологічні зміни, жорсткі терміни виконання завдань та високий рівень відповідальності. У таких умовах ефективне застосування копінг-стратегій відіграє важливу роль у підтримці професійної життєстійкості, яка є основою збереження продуктивності та психологічного добробуту (Lazarus & Folkman, 1984; Carver et al., 1989; Kulakov, R., & Kulakova, L., 2024).

Копінг-стратегії є когнітивними та поведінковими зусиллями, спрямованими на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси особистості (Ніколаєв, Руденко, Чижма, & Озеллі, 2022). У контексті професійної діяльності ІТ-фахівців, адаптивні копінг-стратегії, такі як планування, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка, позитивно впливають на рівень

життєстійкості, дозволяючи ефективно долати стресові ситуації (Carver et al., 1989; Thomassen et al., 2018).

Дослідження показують, що проактивні стратегії, наприклад, активне планування та пошук соціальної підтримки, можуть сприяти, в контексті професійної діяльності ІТ-фахівців, зниженню рівня тривоги та професійного вигорання, підвищуючи здатність адаптуватися до викликів. Водночас дезадаптивні стратегії, такі як уникнення або заперечення, асоціюються із погіршенням психологічного стану та зниженням життєстійкості (Thomassen et al., 2015; Krauss et al., 2019; Moradi et al., 2018; Stanisławski, 2019).

У професійній життєдіяльності ІТ-фахівцям важливо розвивати навички ефективного копінгу через навчальні програми та тренінги. Наприклад, інтеграція когнітивно-поведінкових технік може сприяти формуванню адаптивних стратегій, таких як позитивна переоцінка стресових подій або активне розв'язання проблем (Lo Vue et al., 2016; Carver et al., 1989). Крім того, соціальна підтримка, особливо з боку колег та керівників, відіграє ключову роль у забезпеченні емоційної стабільності та підвищенні професійної життєстійкості (Kobasa et al., 1982; Krauss et al., 2019).

Розуміння ролі копінг-стратегій у професійній діяльності дозволяє не лише виявити ключові чинники, що впливають на життєстійкість ІТ-фахівців, а й розробити ефективні підходи для підтримки їхнього психологічного добробуту у складних умовах.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження життєстійкості особистості в умовах війни. Проведений аналіз дозволив визначити ключові поняття, теоретичні підходи та фактори, які впливають на формування та підтримку життєстійкості.

1. *Поняття життєстійкості у психології.* У дослідженні проаналізовано підходи до визначення життєстійкості як комплексної багатовимірної особистісної характеристики, яка забезпечує адаптацію особистості в

умовах стресу та криз (Predko, 2021). Життєстійкість включає такі компоненти, як залученість, контроль і готовність до прийняття ризику, що дозволяють особистості протистояти викликам, сприймаючи їх як можливості для розвитку.

2. *Умови формування життєстійкості особистості.* Було з'ясовано, що формування життєстійкості залежить від багатьох чинників, серед яких біологічні, соціальні, особистісні та екзистенційні аспекти. Значну роль відіграють як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні умови, включаючи соціальну підтримку, професійне середовище та можливості самореалізації.
3. *Психологічні наслідки війни та їх вплив на життєстійкість особистості.* У цьому підрозділі акцентовано на тому, що військові дії спричиняють значний вплив на психологічний стан особистості, що проявляється у стресі, тривозі, депресії та ризиках посттравматичних розладів (Gross & Ford, 2023). Життєстійкість відіграє ключову роль у подоланні негативних наслідків війни, допомагаючи адаптуватися до нових реалій та зберігати функціональність у кризових ситуаціях.
4. *Копінг-стратегії як чинники професійної життєстійкості IT-фахівців.* Аналіз наукових джерел вказує, що адаптивні копінг-стратегії, такі як планування, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка, сприяють підвищенню життєстійкості IT-фахівців у стресових умовах професійної діяльності. Водночас дезадаптивні стратегії, такі як уникнення чи заперечення, знижують здатність до ефективного подолання труднощів (Krauss et al., 2019).

Таким чином, перший розділ закладає теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження життєстійкості IT-фахівців в умовах війни. Розуміння концептуальних засад життєстійкості та ролі копінг-стратегій дозволяє визначити основні напрями роботи з підтримки психологічного добробуту фахівців у кризових умовах.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи емпіричного дослідження

З метою дослідження особливостей психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни були залучені наступні методики:

1. “Шкала резильєнтності” Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), автори адаптації Н.В. Школіна, І.І. Шаповал, І.В. Орлова, І.О. Кедик, М.А. Станіславчук (Shkolina, Sharoval, Orlova, Kedyuk, & Stanislavchuk, 2020) - Додаток А;
2. Опитувальник “Копінг-стратегії”, С. Фолькман, Р. Лазарус (Ways of Coping Questionnaire - WCQ) - Додаток Б;
3. “Тест життєстійкості”, автор С. Мадді (Skvorchevska, 2022) - Додаток В;
4. “Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки” (MSPSS) розроблена Г. Зімет (Gregory D. Zimet), автори адаптації Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік (Melnyk & Stadnik, 2023) - Додаток Г.

Розглянемо детальніше обрані психодіагностичні методики, що дозволять нам розкрити питання психологічних чинників, що впливають на сумарну життєстійкість вибірки.

**“Шкала резильєнтності” Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) (Додаток А)** є адаптованою методикою для вимірювання рівня резильєнтності особистості, тобто здатності ефективно адаптуватися до стресових умов, долати труднощі та відновлювати емоційну рівновагу. Цей інструмент широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки психоемоційної стійкості в різних професійних і життєвих контекстах.

Основною метою застосування CD-RISC-10 у даному дослідженні є оцінка рівня резильєнтності ІТ-фахівців, які працюють в умовах війни. Високий рівень резильєнтності вказує на здатність ефективно справлятися з викликами, підтримувати продуктивність та зберігати психологічну стійкість.

Наукова основа методики CD-RISC-10 базується на концепції резильєнтності як здатності ефективно функціонувати в умовах стресу, запропонованої Р. Коннор (R. Connor) та Дж. Девідсон (J. Davidson). Методика була перевірена на валідність і надійність у багатьох країнах, зокрема в адаптованій версії для українського контексту. Вона враховує культурні особливості, що забезпечує її релевантність для оцінювання життєстійкості IT-фахівців.

У даному дослідженні шкала CD-RISC-10 використовується для:

- Вимірювання рівня резильєнтності учасників вибірки.
- Виявлення зв'язків між резильєнтністю та іншими психологічними чинниками (наприклад, копінг-стратегіями, соціальною підтримкою, демографічними групами, критеріями життєстійкості).
- Формування цілісного портрета життєстійкості IT-фахівців у складних умовах війни.

Переваги методики розкриваються в наступних пунктах:

1. Короткий формат: Лише 10 пунктів, що дозволяє швидко отримати результати;
2. Універсальність: Підходить для різних вікових груп і професійних сфер;
3. Висока надійність: Підтверджена в адаптаційних дослідженнях для українського контексту.

*Обробка даних:*

- Отримані результати оброблялися за допомогою IBM SPSS Statistics 30.
- Сумарні бали аналізувалися в межах кореляційного та регресійного аналізу для виявлення зв'язків з іншими змінними дослідження.

Таким чином, застосування шкали резильєнтності CD-RISC-10 дозволило оцінити здатність IT-фахівців протистояти стресовим ситуаціям і зберігати психологічну стійкість, що стало важливим складником у вивченні життєстійкості в умовах війни.

**Опитувальник “Копінг-стратегії” (WCQ) (Додаток Б).**  
(Опитувальник розроблений С. Фолькман і Р. Лазарусом є одним із

найпоширеніших інструментів для оцінки стратегій подолання стресу. Методика дозволяє визначити, які саме способи адаптації використовує людина для подолання складних життєвих ситуацій, що робить її актуальною для дослідження психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців.

Основною метою використання цього опитувальника в межах дослідження є вивчення специфіки застосування копінг-стратегій ІТ-фахівцями, які працюють у стресових умовах війни, та аналіз їхнього впливу на рівень життєстійкості.

Методика оцінює вісім основних копінг-стратегій:

- *Конфронтаційний копінг* - спроба активно розв'язувати проблему. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості, готовності до ризику;
- *Дистанціювання* - емоційне відсторонення від проблеми. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації й зменшити її значущість;
- *Самоконтроль* - регуляція емоцій і поведінки. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій;
- *Пошук соціальної підтримки* - звернення за допомогою до оточення. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки;
- *Прийняття відповідальності* - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання;
- *Втеча-уникнення* - заперечення або уникнення ситуації. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми;
- *Планування розв'язання проблеми* - пошук конкретних рішень. Довільні проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми;
- *Позитивна переоцінка* - пошук позитивних аспектів у складній ситуації. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Методика базується на транзакційній моделі стресу С. Фолькман і Р. Лазаруса (WSQ), згідно з якою копінг визначається як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління стресовими ситуаціями. Різні стратегії можуть бути ефективними або неефективними залежно від контексту та особливостей особистості.

У цьому дослідженні опитувальник використовується для:

- Вивчення доміантних копінг-стратегій, які застосовують ІТ-фахівці в умовах війни;
- Виявлення зв'язків між копінг-стратегіями та рівнем життєстійкості;
- Аналізу впливу адаптивних і дезадаптивних стратегій на ефективність подолання стресу.

*Переваги методики:*

1. Комплексність: Охоплює широкий спектр копінг-стратегій, дозволяючи глибоко дослідити особливості реагування на стрес;
2. Гнучкість: Може використовуватися в різних контекстах, зокрема для професійних груп, таких як ІТ-фахівці;
3. Емпірична валідність: Методика має високу надійність та адаптована до українського контексту.

*Обробка даних:*

- Результати опитувальника були оброблені у програмі IBM SPSS Statistics 30;
- Для кожної з восьми стратегій були обчислені сумарні бали для кожної стратегії для всіх 64-х учасників вибірки, які використовувалися для аналізу кореляцій із життєстійкістю, резильєнтністю та іншими чинниками;
- Додатково виконано регресійний аналіз для визначення рівня впливу копінг-стратегій у формуванні життєстійкості.

Опитувальник “Копінг-стратегії” дозволив не лише оцінити, які способи реагування на стрес домінують серед ІТ-фахівців, але й визначити напрями для підвищення їхньої життєстійкості.

**“Тест життєстійкості” С. Мадді (Hardiness Survey) (Додаток В)** є відомою психодіагностичною методикою, яка дозволяє оцінити рівень життєстійкості особистості через аналіз трьох основних компонентів: включеність, контроль і прийняття ризику. Цей тест широко застосовується для дослідження здатності індивідів адаптуватися до стресових ситуацій, приймати виклики та досягати успіху в умовах невизначеності.

Основною метою використання тесту життєстійкості у цьому дослідженні є оцінка ключових компонентів життєстійкості ІТ-фахівців та аналіз їхнього впливу на здатність ефективно долати виклики війни.

Методика розроблена С. Мадді в межах концепції життєстійкості (*hardiness*), яка описує внутрішній потенціал людини для подолання стресу.

Основні компоненти тесту:

- *Включеність (Commitment)*: Здатність людини активно брати участь у подіях і відчувати себе залученою до життя.
- *Контроль (Control)*: Віра в можливість впливати на ситуації, що виникають, і досягати змін через власні дії.
- *Прийняття ризику (Challenge)*: Готовність сприймати зміни та виклики як можливості для особистісного і професійного розвитку.

Концепція життєстійкості С. Мадді ґрунтується на когнітивно-біхевіоральній теорії стресу. Вона передбачає, що особистості з високим рівнем життєстійкості демонструють здатність не лише адаптуватися до стресу, але й трансформувати його в можливість для саморозвитку.

У цьому дослідженні тест життєстійкості використовується для:

- Визначення рівня життєстійкості учасників вибірки;
- Аналізу зв'язків між компонентами життєстійкості та іншими психологічними чинниками (копінг-стратегіями, резильєнтністю, соціальною підтримкою);
- Виявлення відмінностей у рівнях життєстійкості серед різних груп (за віком, статтю, регіоном проживання).

*Переваги методики:*

1. Цілісність: Охоплює всі ключові компоненти життєстійкості.
2. Валідність: Методика перевірена у різних культурних і професійних контекстах, зокрема в адаптованій формі для української вибірки.
3. Прогностичність: Високі показники тесту корелюють зі здатністю досягати успіху навіть у складних умовах.

*Обробка даних:*

- Усі отримані результати оброблялися в IBM SPSS Statistics 30.
- Виконувались непараметричний тест для двох або більше незалежних вибірок (тест використовується для перевірки гіпотез про розподіл значень залежної змінної між групами, які визначаються категоріальною змінною), кореляційний та регресійний аналізи для оцінки впливу компонентів життєстійкості на здатність ІТ-фахівців протистояти викликам війни.

*Використання тесту життєстійкості дозволило ідентифікувати:*

- Найсильніші та найслабші компоненти життєстійкості у вибірці.
- Основні психологічні зони розвитку для підвищення здатності до адаптації.
- Потенційні напрямки для створення програм підтримки ІТ-фахівців.

Тест С. Мадді забезпечив глибоке розуміння основних компонентів життєстійкості ІТ-фахівців та дозволив сформувані науково обґрунтовані рекомендації для їхнього підвищення.

**“Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки” (MSPSS) (Додаток Г)** є психодіагностичним інструментом для оцінки рівня суб’єктивного сприйняття соціальної підтримки, яку людина отримує в трьох основних напрямках:

1. *Сім’я* – оцінює наявність та адекватність емоційної підтримки та допомоги від членів родини.
2. *Друзі* – оцінює наявність та адекватність підтримки, яку людина відчуває від кола друзів.

3. *Близькі люди* – оцінює наявність та адекватність підтримки від інших важливих для людини осіб, які не належать до родини чи друзів (наприклад, колеги, наставники).

Доведено, що MSPSS є надійним і валідним показником сприйняття та соціальної підтримки. Він використовується в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного та фізичного здоров'я, подолання труднощів та соціальної підтримки. MSPSS дозволяє виявити суб'єктивну оцінку кількості та якості підтримки, яку отримує індивід, та її вплив на його психологічний добробут.

Соціальна підтримка є важливим чинником психологічної стійкості, особливо для IT-фахівців в умовах війни. MSPSS дає змогу оцінити, як соціальне оточення допомагає індивіду адаптуватися до стресових ситуацій та долати виклики.

*Переваги методики:*

1. Короткий формат: опитування займає мінімум часу, що зручно для практичного використання.
2. Простота оцінювання: результати легко підрахувати, що дозволяє оперативно отримати оцінку рівня підтримки.
3. Комплексність: оцінка трьох основних джерел підтримки дозволяє глибше зрозуміти соціальне оточення респондента.

*Інтерпретація результатів (балів):*

- Високий рівень соціальної підтримки свідчить про ефективне функціонування соціального оточення респондента, що сприяє підвищенню життестійкості.
- Низький рівень підтримки може бути індикатором соціальної ізоляції, що потребує уваги та психологічної корекції.

*Обмеження методики:*

- Методика базується на самооцінці, що може викликати суб'єктивність у відповідях;

- Не враховує об'єктивних факторів (наприклад, фактичної кількості контактів або якості отриманої підтримки).

**Авторська дослідницька анкета зі збору демографічних, професійних, соціальних та географічних параметрів дослідження**

Анкета була розроблена для збору даних про демографічні, професійні та соціальні характеристики ІТ-фахівців, що можуть впливати на їхню життєстійкість в умовах війни. Анкета використовується як додатковий інструмент для аналізу зав'язків між індивідуальними особливостями, умовами роботи та психологічними чинниками.

Задля збереження анонімності респондентів і одночасно отримати цінну інформацію для групування результатів у опитуванні, були додані такі параметри групування. Важливо, що всі запитання були сформульовані таким чином, щоб не розкривати ідентичність учасників, але забезпечували цінну інформацію для аналізу. Анкета складається із шести розділів, що містять закриті запитання з варіантами відповідей. Це дозволило ефективно класифікувати учасників за ключовими характеристиками. Основні розділи анкети:

1. Вікові групи та стать: Включає запитання про стать (чоловік/жінка) та вікові діапазони (18-35 років; 36-55 років);
2. Специфіка діяльності в ІТ-сфері: Учасники зазначають свою роль у компанії (розробник, тестувальник, менеджер, бізнес-аналітик тощо) та рівень посади (Junior, Middle, Senior, Team Lead/Manager, Architect);
3. Досвід роботи в ІТ: Діапазон професійного досвіду (менш як 1 рік, 1–3 роки, 4-7 років, 8-10 років, понад 10 років).
4. Тип діяльності під час війни: Включає інформацію про умови роботи (віддалено, в офісі, змішаний формат) та зміни місця проживання через війну.
5. Сімейний статус: Питання про сімейний стан (самотній/одружений/розлучений) та наявність дітей.

6. Регіон проживання: Респонденти вказують свій регіон проживання (Захід, Інші регіони – Схід, Південь, Північ, Центр).

Оскільки анкета має описовий характер, її результати не піддаються традиційному психометричному оцінюванню. Відповіді учасників аналізуються за допомогою статистичних методів для виявлення:

- Розподілу респондентів за категоріями;
- Зав'язків між соціально-професійними характеристиками та психологічними показниками (життєстійкість, резильєнтність, сприйняття соціальної підтримки тощо);
- Відмінностей між групами за ключовими параметрами.

Анкета забезпечує базові дані для сегментації учасників за такими показниками, як:

- *Демографічні характеристики* (вік, стать);
- *Професійні особливості* (роль у компанії, досвід, рівень посади);
- *Соціальні умови* (сімейний статус, наявність дітей, умови роботи під час війни);
- *Географічні фактори* (регіон проживання, переміщення через війну).

Інтерпретація отриманих даних допомагає виявити потенційний вплив соціально-професійних та регіональних чинників на життєстійкість ІТ-фахівців.

*Переваги:*

1. Гнучкість: Анкета дозволяє адаптувати відповіді під специфіку дослідження.
2. Структурованість: Чіткий розподіл на розділи полегшує аналіз.
3. Комплексність: Охоплює ключові аспекти, що можуть впливати на життєстійкість.

Авторська анкета є важливим інструментом для збирання даних у рамках дослідження “Психологічні чинники життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни”. Дані, отримані за її допомогою, слугують основою для

проведення статистичних аналізів і формулювання висновків про вплив різних чинників на рівень життєстійкості.

Таким чином, нами були застосовані валідні та надійні психодіагностичні методики.

## **2.2. Характеристика вибірки дослідження**

Дослідження охопило 64 респонденти, які були відібрані за методом цілеспрямованого відбору. Головним критерієм відбору було залучення фахівців, які на момент дослідження активно працюють у сфері інформаційних технологій в Україні. Для нашого дослідження життєстійкості IT-фахівців в умовах війни вибірка була сформована таким чином, щоб максимально врахувати специфіку професійної діяльності респондентів та їхній соціально-психологічний контекст. Це дозволило отримати уявлення про психологічні чинники, які впливають на стійкість до стресу та адаптацію в умовах постійної невизначеності й викликів.

До вибірки були включені IT-фахівці різних ролей та рівнів професійного досвіду, які працюють як в Україні, так і за її межами. Спеціальний акцент було зроблено на демографічних, професійних та соціально-психологічних характеристиках учасників, зокрема на їхньому віці, умовах роботи, сімейному статусі та регіоні проживання. Такий підхід дозволив створити основу для дослідження зв'язків між життєстійкістю, резильєнтністю, соціальною підтримкою та копінг-стратегіями подолання стресу.

Досліджувана вибірка є репрезентативною та відповідає меті дослідження, що забезпечує надійність та обґрунтованість отриманих результатів. Завдяки детальному аналізу характеристик респондентів були виокремлені ключові аспекти, які дозволяють зробити такі висновки:

1. *Репрезентативність вибірки:* Вибірка охоплює фахівців з широким спектром професійних ролей, досвіду та умов праці, що дозволяє

виявити загальні та специфічні психологічні чинники, що впливають на життєстійкість.

2. *Контекст війни*: Значна частина учасників стикалася з адаптаційними викликами, такими як зміна місця проживання чи зміна формату роботи у зв'язку з війною. Це робить вибірку релевантною для вивчення впливу стресогенних факторів.
3. *Соціально-психологічний вимір*: Аналіз сімейного стану, наявності дітей та соціальної підтримки дозволило оцінити, як ці фактори впливають на стратегії подолання стресу та рівень життєстійкості.
4. *Географічна структура учасників*: Вибірка враховує географічний аспект, що дозволяє виявити специфіку життєстійкості у респондентів із різних регіонів України.

Таким чином, сформована вибірка створює надійну базу для вивчення психологічних чинників життєстійкості IT-фахівців, зокрема впливу соціальної підтримки, копінг-стратегій подолання стресу, рівня резильєнтності та інших характеристик на рівень їхньої адаптації до стресогенних умов війни. Це дозволяє зробити висновки, які можуть бути практично застосовані для створення рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я та розвитку стійкості в професійній спільноті.

### **2.3. Процедура емпіричного дослідження**

Процедура емпіричного дослідження є основним етапом наукової роботи, що забезпечує реалізацію її мети та завдань. У рамках магістерської роботи, яка присвячена аналізу психологічних чинників життєстійкості IT-фахівців в умовах війни, проведення емпіричного дослідження дозволило визначити ключові закономірності, взаємозв'язки та розробити практичні рекомендації для підвищення життєстійкості. Враховуючи сучасний контекст військових реалій в Україні, дослідження має як теоретичну, так і прикладну значущість, оскільки спрямоване на підтримку однієї з найбільш затребуваних

професійних груп – ІТ-фахівців, чия продуктивність відіграє важливу роль у стабільності економіки країни.

*Постановка гіпотез:*

Відповідно до мети та завдань дослідження, були сформульовані такі гіпотези:

1. Існує значущий зв'язок між рівнем життєстійкості ІТ-фахівців та копінг-стратегіями, які вони використовують для подолання стресу.
2. Демографічний аспект (стать, вік) значною мірою впливає на рівень життєстійкості.
3. Соціальна підтримка (родина, друзі, близьке оточення) позитивно впливає на життєстійкість ІТ-фахівців.
4. Географічний аспект (регіон проживання, вимушений переїзд) значною мірою впливає на рівень життєстійкості ІТ-фахівців.
5. Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) корелює з сумарною життєстійкістю.

Емпіричне дослідження було організовано в кілька *етапів*:

1. *Підготовчий етап:*
  - Визначення мети, завдань та гіпотез дослідження;
  - Підбір валідних психодіагностичних методик для оцінки життєстійкості, копінг-стратегій, соціальної підтримки та інших змінних;
  - Розробка авторської дослідницької анкети для збору демографічних та професійних характеристик респондентів.
2. *Організація збору даних:*
  - Розповсюдження анкети серед професійної спільноти ІТ-фахівців за допомогою онлайн-інструменту - Google Forms;
  - Забезпечення анонімності та конфіденційності відповідей;
  - Уточнення інструкцій для заповнення анкети, забезпечення доступності запитань.
3. *Збір даних:*

- Отримання даних від 64 респондентів, які відповідають критеріям вибірки (ІТ-фахівці віком 18–55 років);
- Перевірка коректності заповнення анкет (повнота відповідей, відсутність пропущених даних).

#### 4. *Обробка даних:*

- Упорядкування отриманих даних у програмі IBM SPSS Statistics (версія 30);
- Кодування змінних, необхідне для аналізу (наприклад, перетворення текстових відповідей у числові коди);
- Попередній описовий аналіз (аналіз розподілу даних за демографічними характеристиками).

#### 5. *Статистичний аналіз:*

- *Проведення кореляційного аналізу* (за Ч. Спірманом) для оцінки зв'язків між змінними. Використання коефіцієнта кореляції Ч. Спірмана для оцінки взаємозв'язків між життєстійкістю та іншими змінними, зокрема резильєнтністю, соціальною підтримкою та копінг-стратегіями.
- *Оцінка рівня значущості кореляції* для підтвердження або спростування гіпотез;
- *Регресійний аналіз*. Покрокова множинна лінійна регресія (Stepwise Multiple Linear Regression) для визначення ключових психологічних чинників, що впливають на життєстійкість ІТ-фахівців. Оцінка значущості моделі (коефіцієнт детермінації, стандартна похибка) для перевірки надійності результатів;
- *Порівняльний аналіз життєстійкості за групами* (Mann-Whitney U Test для незалежних вибірок) для оцінки різниці в рівнях життєстійкості між різними групами (наприклад, за віком, статтю, регіоном проживання тощо).

#### 6. *Інтерпретація результатів:*

- Аналіз отриманих статистичних показників для перевірки висунутих гіпотез;
- Визначення значущих психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців;
- Підготовка висновків та практичних рекомендацій.

#### *7. Презентація результатів:*

- Візуалізація даних за допомогою графіків, таблиць та діаграм;
- Узагальнення результатів у вигляді наукової доповіді, висновків магістерської роботи.

Процедура емпіричного дослідження дозволила забезпечити обґрунтований і системний підхід до вивчення психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців. Застосування сучасних психодіагностичних методик та статистичних методів аналізу гарантувало високу певність і надійність отриманих результатів. Завдяки цьому вдалося перевірити висунуті гіпотези, виокремити ключові чинники життєстійкості та розробити рекомендації, які можуть бути впроваджені у практичну діяльність психологів, HR-фахівців та менеджерів для підтримки життєстійкості працівників в умовах війни.

#### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі магістерської роботи було детально описано методологію та організацію емпіричного дослідження, яке спрямоване на вивчення психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни. Проведена робота забезпечила системний підхід до збору, аналізу та інтерпретації даних, що дозволяє зробити наступні висновки:

1. *Вибірка дослідження:* Сформована вибірка з 64 ІТ-фахівців забезпечує репрезентативність для аналізу ключових чинників життєстійкості. Вибірка включає представників різних професійних ролей, рівнів досвіду, вікових груп і умов роботи, що дозволяє врахувати широкий спектр соціально-професійних характеристик.

2. *Застосовані методики:* Використані валідні та надійні психодіагностичні інструменти (Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISK-10) - Додаток А, Тест життєстійкості С. Мадді - Додаток Б, Опитувальник копінг-стратегій С. Фолькман і Р. Лазаруса - Додаток В, Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), - Додаток Г, дозволили оцінити як індивідуальні, так і міжособистісні аспекти життєстійкості.
3. *Організація збору даних:* Забезпечено високий рівень певності даних завдяки анонімному опитуванню, структурованій анкеті та адаптованим інструкціям для учасників. Використання цифрових платформ для збору інформації підвищило ефективність дослідження.
4. *Методи статистичного аналізу:* Проведено широкий спектр аналізів, включаючи кореляційний, регресійний, порівняльний (U-критерій Манна-Вітні). Це дозволило отримати як загальні закономірності, так і специфічні зв'язки між змінними, підтверджуючи або спростовуючи висунуті гіпотези.
5. *Практична значущість:* Розроблений підхід до оцінки життєстійкості та соціально-психологічних чинників адаптовано до специфіки ІТ-сфери, що дозволяє застосовувати результати дослідження для розробки програм психологічної підтримки ІТ-фахівців.
6. *Етапи дослідження:* Робота організована у кілька послідовних етапів, від підготовчого (розробка інструментарію та визначення вибірки) до аналітичного (статистичний аналіз і формування висновків), що забезпечило системність і наукову обґрунтованість дослідження.

Другий розділ закладає методологічний фундамент для всього дослідження, забезпечуючи повноцінну базу для аналізу психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців. Структурований підхід до вибору вибірки, використання перевірених психодіагностичних методик та комплексних методів аналізу дозволив створити надійну основу для

отримання валідних результатів, що будуть детально висвітлені у наступному розділі.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ІТ-ФАХІВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1. Рівень життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни

У рамках дослідження психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни, було проведено аналіз зібраних даних з метою вивчення, виявлення та вираження впливу вимушеної географічної мобільності респондентів дослідження, а саме потреба змінити місце проживання у зв'язку із загрозою або веденням бойових дій та регіону проживання. Також нами було проведено дослідження на визначення впливу на життєстійкість ІТ-фахівців залежно від статі та вікової групи. Ознайомимося з детальними результатами.

Один із важливих критеріїв, який був застосований для порівняння груп, – це незалежний U-критерій Манна-Вітні (Independent-Samples Mann-Whitney U Test), який підходить для:

- Порівняння двох незалежних груп. У нашому випадку, перше дослідження: ті, хто змінив місце проживання, і ті, хто не змінив; друге дослідження: статеві відмінності; третє дослідження: вікові відмінності.
- Даних, які можуть не мати нормального розподілу (Наприклад, зібрані дані для даного дослідження не мають нормального розподілу).
- Порівняння рангів між двома незалежними групами.

Ще одним засадничим показником, що дозволить нам аналізувати та інтерпретувати результати є показник рівня статистичної значущості (p-value):

1.  $p < 0,05$  (рівень статистичної значущості менший за 0,05):
  - Це означає, що ймовірність того, що спостережувані відмінності або зв'язки є випадковими, становить менш як 5%.
  - У цьому випадку ми відхиляємо нульову гіпотезу ( $H_0$ ) і визнаємо, що результати є статистично значущими.

В такому разі існує достатньо доказів, щоб вважати, що між групами або змінними є реальна різниця чи зв'язок. Наприклад: Якщо  $p < 0,05$  у тесті Манна-Вітні, це означає, що рівень життєстійкості значно відрізняється між групами.

2.  $p > 0,05$  (рівень статистичної значущості більший за 0,05):

- Це означає, що ймовірність випадковості спостережуваних відмінностей або зв'язків перевищує 5%.
- У цьому випадку ми *не маємо підстав відхиляти нульову гіпотезу ( $H_0$ )*, тому результати вважаються *статистично незначущими*.

Це свідчитиме, що немає достатніх доказів для ствердження про наявність реальної різниці чи зв'язку. Наприклад: Якщо  $p > 0,05$ , це свідчить, що зміна місця проживання через війну не має статистично значущого впливу на рівень життєстійкості.

Результати аналізу надали важливий внесок у розуміння впливу географічного фактора на кумулятивний рівень життєстійкості сумарно за трьома критеріями. Розрахунки були проведені в програмному комплексі IBM SPSS Statistics version 30. Розглянемо результати аналізу детальніше.

### **3.1.1. Залежність рівня життєстійкості ІТ-фахівців від регіону проживання**

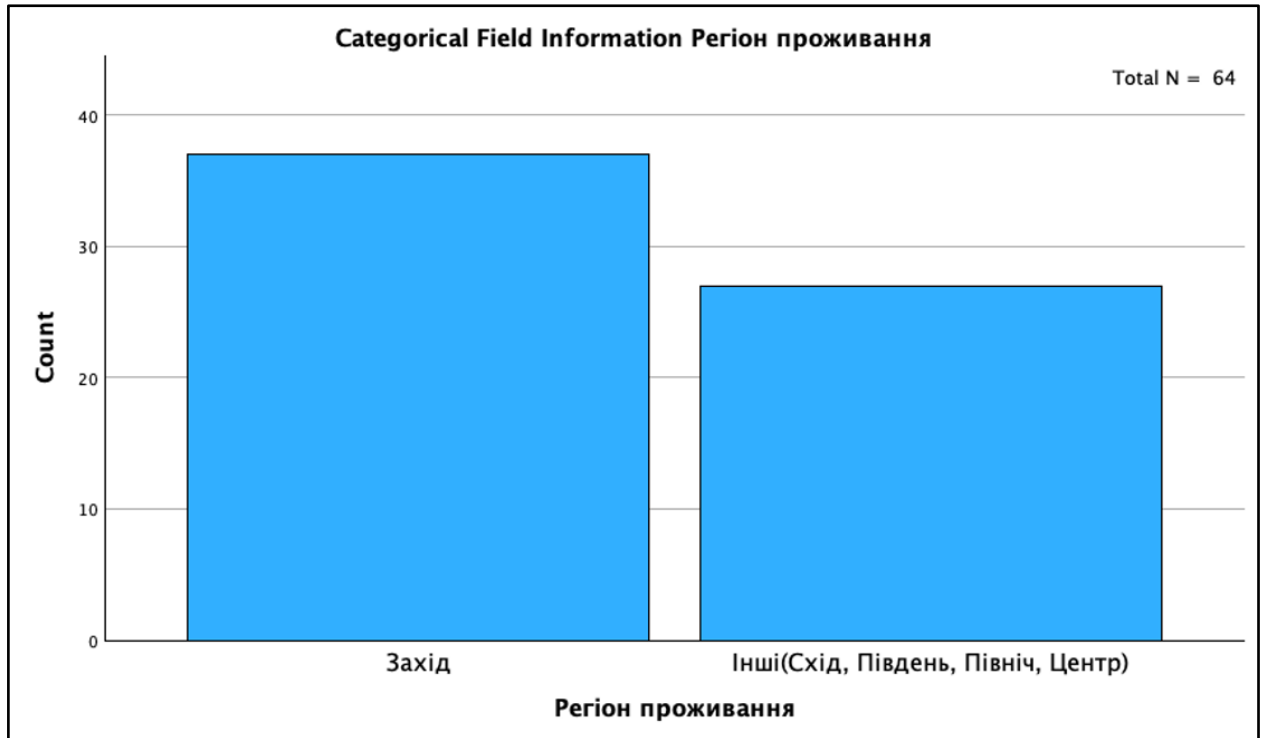
*Мета даного аналізу* полягає у визначенні, чи існують статистично значущі відмінності у рівні життєстійкості (сумарний бал трьох критеріїв) між ІТ-фахівцями, які проживають у різних регіонах України, а на Заході та інших частинах держави (Схід, Північ, Південь, Центр), з урахуванням складних умов війни.

*Завдання:*

- Оцінити розподіл життєстійкості серед ІТ-фахівців в обох регіональних групах.
- Перевірити статистичну значущість різниці між групами за допомогою критерію Манна-Вітні.

- Інтерпретувати отримані результати в контексті регіонального проживання.

*Інтерпретація результатів (Додаток Д):*



*Рис. 3.1. Розподіл респондентів по регіонах*

Стовпчаста діаграма на рис. 3.1 вказує, що більша кількість респондентів вибірки знаходиться на Заході - 37 осіб, 57,8% вибірки. Це може бути пов'язано з тим, що під час війни цей регіон став популярним місцем для релокації ІТ-фахівців через відносно безпечні умови.

В інших регіонах (Схід, Північ, Південь, Центр) - 27 осіб, 42,2% вибірки, що може свідчити про меншу доступність чи складніші умови проживання в цих регіонах.

Середні ранги життєстійкості: **35,59** для інших регіонів і **30,24** для західного регіону, що свідчить про невелику, але незначущу різницю між групами.

Формулювання гіпотези:

**Нульова гіпотеза (H<sub>0</sub>):** Розподіл життєстійкості серед ІТ-фахівців є однаковим незалежно від регіону проживання.

**Альтернативна гіпотеза ( $H_1$ ):** Розподіл життєстійкості серед ІТ-фахівців залежить від регіону проживання.

Таблиця 3.1

**Результати перевірки гіпотези про залежність рівня життєстійкості ІТ-фахівців від регіону проживання за допомогою тесту Манна-Вітні**

<i>Нульова гіпотеза</i>	<i>Тест</i>	<i>Рівень статистичної значущості (p-value)</i>	<i>Рішення</i>
<b>Розподіл Життєстійкості</b> однаковий для всіх категорій змінної <b>Регіон проживання</b>	Незалежний тест Манна-Вітні	<b>0,256</b>	Прийняти нульову гіпотезу

Значення  $p = 0,256 > 0,05$  вказує на те, що нульова гіпотеза не може бути відхилена. Тобто, різниця у рівнях життєстійкості між двома регіональними групами не є статистично значущою. Це, своєю чергою, дає підстави вважати, що відмінності в рівні життєстійкості між групами, що проживають на Заході з одного боку та Сході, Півночі, Півдні, Центрі з іншого, можуть бути випадковими. Таким чином регіон проживання ІТ-фахівців не вносить статистично значущого впливу на рівень їхньої життєстійкості. Тобто рівні життєстійкості фахівців, що мешкають на Заході та інших частинах держави не мають суттєвих розбіжностей, які могли б вважатися систематичними.

Таблиця 3.2

**Результати розрахунку незалежного U-критерію Манна-Вітні у контексті регіону проживання респондентів**

<b>№</b>	<b>Показник</b>	<b>Значення</b>
1	Загальна кількість спостережень (N)	64
2	U-критерій Манна-Вітні	583,000

3	Асимптотичний рівень статистичної значущості (двосторонній тест) (p)	0,256
---	--	-------

Значення U-критерія Манна-Вітні (583,000) є тестовою статистикою, яка вказує на розподіл рангів між двома порівнюваними групами. В цьому випадку розглядаються дві групи ІТ-фахівців, що проживають у різних регіонах: Захід держави в першій групі та, сумарно, Схід, Південь, Північ, Центр. У комбінації з рівнем статистичної значущості (p) воно дозволяє визначити, чи розбіжності між групами є випадковими, чи систематичними. В такому випадку, спираючись на значення  $p = 0,256$  розбіжності випадкові.

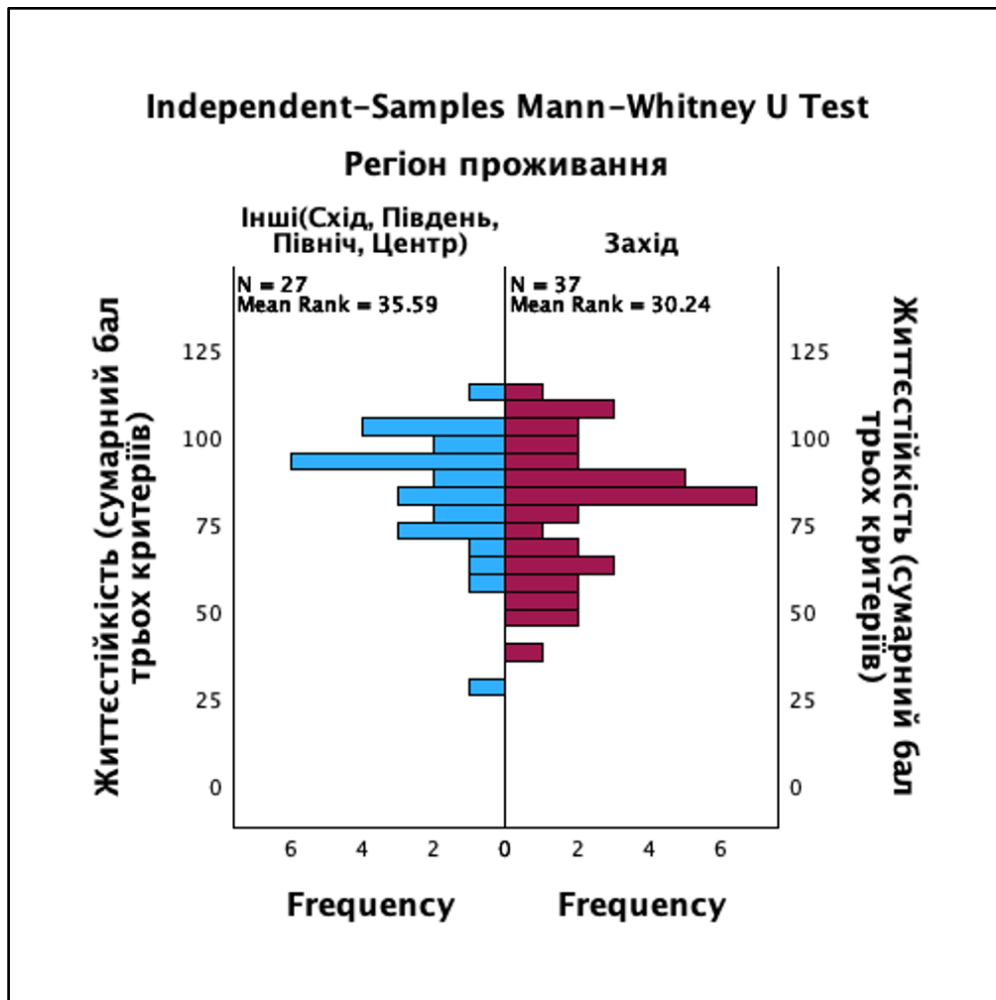


Рис. 3.2. Порівняння середніх рангів життєстійкості залежно від регіону проживання

Середній ранг життєстійкості учасників вибірки зі Сходу, Півдня, Півночі, Центру, як свідчить рис. 3.2 становить **35,59**, що є дещо вищим, ніж у представників вибірки, що мешкають на Заході - **30,24**.

Ця різниця в рангах свідчить про те, що учасники з інших регіонів мають дещо вищий рівень життєстійкості. Проте ця різниця є **невеликою** і не досягає рівня статистичної значущості ( $p = 0,256 > 0,05$ ), тобто може бути випадковою.

Вищий середній ранг життєстійкості в представників вибірки з Інших регіонів може бути пов'язаний із тим, що ті, хто залишився в менш безпечних регіонах, можуть мати сильніший рівень внутрішньої стійкості або краще адаптувалися до умов війни.

Хоча регіон проживання може частково впливати на життєстійкість ІТ-фахівців, наявні результати не дозволяють зробити однозначний висновок про суттєві відмінності між цими групами. Це підтверджується відсутністю статистично значущих результатів ( $p > 0,05$ ). Таким чином, регіональний аспект варто розглядати у взаємозв'язку з іншими чинниками.

Детальні результати розрахунків в IBM SPSS Statistics 30 знаходяться в Додатку Д.

**Висновок:** Результати дослідження свідчать про *відсутність статистично значущої залежності* рівня життєстійкості ІТ-фахівців від регіону їх проживання. Це означає, що *регіональні фактори не є вирішальними* у формуванні життєстійкості, хоча певна різниця у середніх рангах може свідчити про вплив інших супутніх чинників.

Захід, як основний центр релокації, демонструє нижчий середній ранг життєстійкості. Це може бути пов'язано зі стресом адаптації до нового місця проживання. Своєю чергою, респонденти з інших регіонів, які залишилися у потенційно складніших умовах, можливо, мають вищий рівень внутрішньої стійкості.

Загалом, для подальших досліджень рекомендується враховувати додаткові змінні, такі як тривалість проживання у регіоні, досвід релокації,

рівень соціальної підтримки, а також особистісні фактори, що можуть впливати на життєстійкість ІТ-фахівців, що є поза обсягом даного дослідження.

Даний висновок підкреслює необхідність подальшого аналізу інших чинників, які можуть впливати на життєстійкість.

### 3.1.2 Статеві відмінності ІТ-фахівців в рівнях життєстійкості

*Мета даного аналізу* полягає у визначенні, чи існують статистично значущі відмінності у рівнях життєстійкості (сумарний бал трьох критеріїв) між чоловіками та жінками серед ІТ-фахівців, які працюють в умовах війни. Для цього було використано непараметричний критерій Манна-Вітні, який підходить для порівняння двох незалежних груп без припущення про нормальність розподілу.

*Мета дослідження:* встановити, чи існують статеві відмінності у рівнях життєстійкості (сумарний бал трьох критеріїв за тестом С. Мадді) серед ІТ-фахівців, які працюють в умовах війни. Дослідження спрямоване на визначення впливу статі (чоловік/жінка) на життєстійкість та її складники.

Мета аналізу полягає в тому, щоб виявити потенційні статеві відмінності у стратегіях подолання стресу та підтриманні життєстійкості в умовах війни. Результати цього дослідження можуть стати основою для розробки статево чутливих психологічних втручань, спрямованих на посилення життєстійкості ІТ-фахівців.

*Завдання:*

1. Перевірити нульову гіпотезу про відсутність статевих відмінностей у рівнях життєстійкості серед ІТ-фахівців.
2. Здійснити порівняння між чоловіками та жінками за допомогою критерію Манна-Вітні, який враховує специфіку даних без необхідності нормального розподілу.

*Формулювання гіпотез:*

1. *Нульова гіпотеза ( $H_0$ ):* Розподіл життєстійкості (сумарного бала трьох критеріїв) однаковий між чоловіками та жінками.
2. *Альтернативна гіпотеза ( $H_1$ ):* Розподіл життєстійкості відрізняється між статтю учасників.

*Результати (Додаток Е):*

- Значення рівня статистичної значущості  $p = 0,449$ ;
- Це значення більше за порогове (0,05), тому немає підстав відхилити нульову гіпотезу ( $H_0$ ).

*Проміжний висновок:* Розподіл життєстійкості не відрізняється між чоловіками та жінками. У дослідженні IT-фахівців в умовах війни це може вказувати на те, що статеві приналежності не є ключовим фактором, який впливає на рівень життєстійкості.

Розрахунок гіпотези тесту можна в деталях розглянути в Додатку Е.

*Таблиця 3.3*

**Розподіл вибірки за категорією “Стать учасника”**

Стать	Кількість	%
Жінки	25	39,1
Чоловіки	39	60,9
Разом:	64	100

Гістограма категоричної змінної "Стать учасника" наведена в Додатку Е.

*Інтерпретація:* У вибірці більше чоловіків, що може вплинути на результати, оскільки тест Манна-Вітні чутливий до нерівномірного розподілу груп. Цей дисбаланс у вибірці може певною мірою впливати на результати тесту, хоча його статистична модель враховує розмір груп. Зовнішня валідність - отримані результати не можуть бути повністю генералізовані на

популяцію, оскільки групи неоднакові за розміром, що є поза обсягом даного дослідження. Даний підхід можна використати в разі подальших досліджень за темою.

Таблиця 3.4

**Результати розрахунку незалежного U-критерію Манна-Вітні у контексті зв'язку життєстійкості зі статтю учасників вибірки**

№	Показник	Значення
1	Загальна кількість спостережень (N)	64
2	U-критерій Манна-Вітні	542,500
3	Асимптотичний рівень статистичної значущості (двосторонній тест) (p)	0,449

Роль U-критерія Манна-Вітні — це фактичне значення статистики тесту Манна-Вітні, яке визначає, чи є значущі відмінності між розподілами двох незалежних груп (у цьому випадку — чоловіків і жінок). Чим ближче це значення до нуля, тим більша ймовірність, що розподіли груп значно відрізняються. Чим вище значення, тим більша подібність між групами.

*Інтерпретація:*

Обчислення критерію: Значення U обчислюється шляхом ранжування всіх даних як однієї сукупності (не залежно від групи), а потім порівнюється сума рангових балів для кожної групи. У такому випадку  $U = 542,500$  вказує на те, що сума рангових балів між групами є близькою, що свідчить про відсутність великої різниці між розподілами чоловіків і жінок.

У тесті Манна-Вітні U-коефіцієнт може приймати значення від 0 до  $N_1 \times N_2$ , де:

- $N_1 = 25$  (жінки);
- $N_2 = 39$  (чоловіки);
- Максимальне значення  $U = 25 \times 39 = 975$ .

Значення  $U = 542,500$  знаходиться ближче до середини можливого діапазону (що є ще одним свідченням подібності між групами).

*Контекст результату:* Тест Манна-Вітні є непараметричним, тому не припускає нормальності розподілу. Попри відмінність у середніх рангах між чоловіками (33,91) та жінками (30,30), ця різниця не є достатньо великою, щоб вважати її статистично значущою.

Тест Манна-Вітні показує відсутність статистично значущих відмінностей між статтями у рівні життєстійкості. Середні ранги для чоловіків та жінок (представлені в Додатку Е) підтверджують, що розподіли цих груп є подібними.

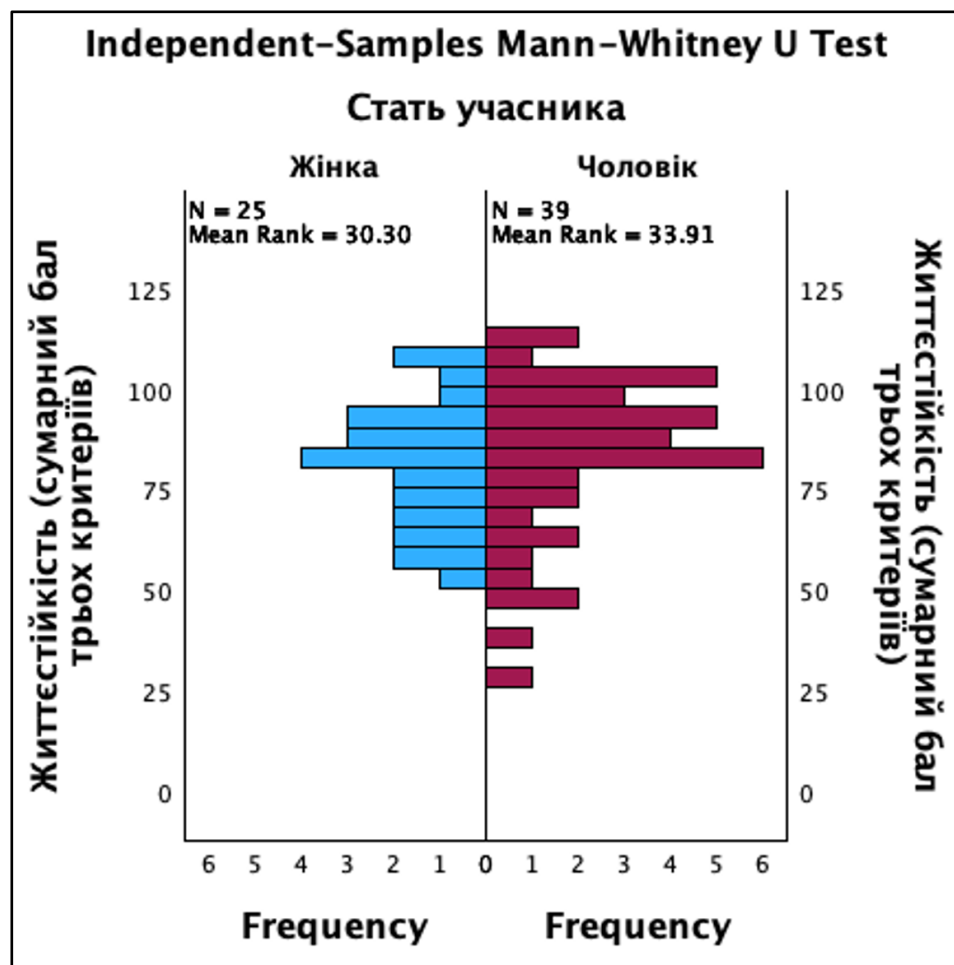


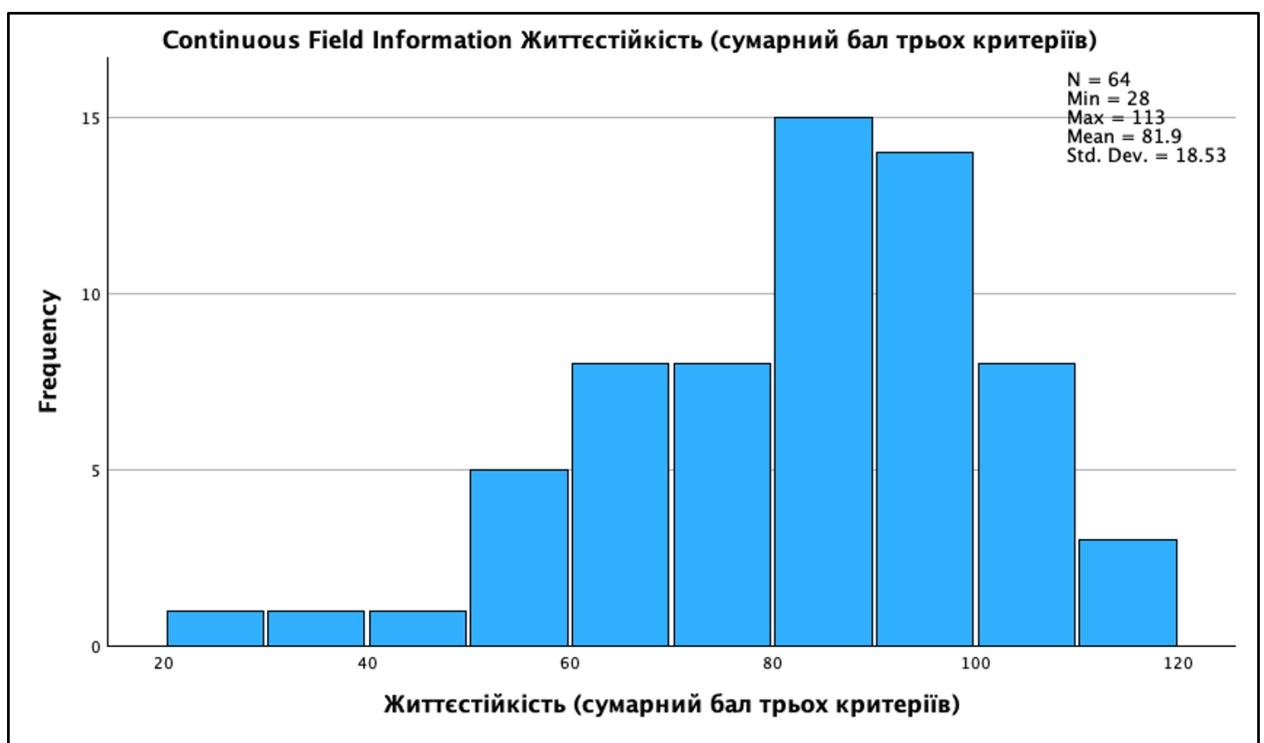
Рис. 3.3. Порівняння середніх рангів життєстійкості залежно від статі

Графік середніх рангів ілюструє подібність рангових розподілів між чоловіками та жінками. Хоча чоловіки мають незначно вищі середні ранги, ця різниця не є суттєвою.

*Інтерпретація значень середніх рангів:*

- Різниця між середніми рангами не є значною, що узгоджується з результатом тесту Манна-Вітні. Це означає, що життєстійкість не значно відрізняється залежно від статі.
- Візуально видно подібний розподіл сумарного бала життєстійкості між чоловіками та жінками, хоча у чоловіків трохи більша концентрація високих балів.

Отримані результати свідчать, що чоловіки та жінки можуть однаково добре адаптуватися до умов війни, використовуючи внутрішні та зовнішні ресурси.



*Рис. 3.4. Гістограма розподілу життєстійкості (загальний огляд)*

*Статистичні параметри:*

- Мінімум: 28;
- Максимум: 113;
- Середнє значення: 81,9;
- Стандартне відхилення: 18,53.

*Інтерпретація значень розподілу життєстійкості:*

- Розподіл життєстійкості наближається до нормального, з невеликою асиметрією в бік вищих значень.
- Середній бал (81,9) свідчить про те, що учасники дослідження загалом мають високий рівень життєстійкості.

ІТ-фахівці в умовах війни демонструють загалом високий рівень життєстійкості, що може бути зумовлено їхнім професійним середовищем, доступом до ресурсів чи психологічною підготовленістю.

Таким чином, можна зробити такі *висновки*:

1. *Роль статі*: не виявлено значущих статевих відмінностей в рівні життєстійкості ІТ-фахівців, що може свідчити про те, що стать ІТ-фахівців не є ключовим фактором для їх адаптації в умовах війни.
2. *Загальний рівень життєстійкості*: Високий середній бал (81,9) вказує на загальну стійкість ІТ-фахівців до стресових умов війни. У контексті війни життєстійкість серед ІТ-фахівців, незалежно від статі, залишається високою, що може бути пов'язано з професійним середовищем, навичками адаптації, доступом до ресурсів, використанням схожих копінг-стратегій.
3. Значення  $p = 0,449$  перевищує порогове значення 0,05, що означає неможливість відхилити нульову гіпотезу. Розподіли життєстійкості між чоловіками та жінками є статистично подібними.

### **3.1.3. Вікові відмінності ІТ-фахівців в рівнях життєстійкості**

*Метою даного дослідження є визначення особливостей розподілу життєстійкості за її складниками (згідно з тестом С. Мадді) серед ІТ-фахівців залежно від вікових груп: 18-35 років та 36-55 років. Зокрема, дослідження спрямоване на виявлення статистично значущих ( $p < 0,05$ ) відмінностей за такими критеріями: залученість, контроль та прийняття ризику. Додаток Ж.*

Для обґрунтування вікової періодизації, використаної в дослідженні, ми спиралися на положення Закону України "Про основні засади молодіжної політики", а саме Статтю 1, пункт 17, у якій визначено, що молодь — це особи

віком від 14 до 35 років, які є громадянами України, іноземцями або особами без громадянства, що перебувають в Україні на законних підставах (Verkhovna Rada of Ukraine, 2021, Article 1, Clause 17).

Відповідно до цього нормативного визначення, групу респондентів у віковому діапазоні 18-35 років ми віднесли до категорії “молодь”. Групу респондентів 36-55 років було виокремлено як окрему, оскільки вона вже виходить за рамки визначення "молодь", але ще не належить до старших вікових категорій, відповідно до прийнятих міжнародних та національних стандартів вікової класифікації. Респондентів віком більше за 55 років у вибірці немає, тому група старше 55 років виключена з даного дослідження. Цей підхід забезпечує наукову обґрунтованість і враховує особливості розвитку професійної діяльності та життєстійкості у вікових межах, релевантних до завдань нашого дослідження.

Для розрахунків застосуємо непараметричний тест U-критерій Манна-Вітні для незалежних вибірок (Independent-Samples Mann-Whitney U Test) для порівняння медіан двох незалежних груп, оскільки дані не відповідають нормальному розподілу. Детальні результати розрахунків знаходяться в Додатку Ж.

Для аналізу було сформульовано три нульові гіпотези (див. табл. 3.5 нижче), які відображають рівність розподілу показників життєстійкості за окремими критеріями (залученість, контроль, прийняття ризику) серед двох груп, сформованих за віковою ознакою. Логіка дослідження передбачає, що при отриманні статистично значущих результатів ( $p < 0,05$ ) за однією або кількома змінними буде проведено детальніший аналіз впливу цих показників на життєстійкість ІТ-фахівців. Зокрема, у фокусі уваги залишаться ті змінні, які демонструють істотні відмінності у вибірках.

Така методологія дозволяє сфокусуватися на найважливіших аспектах досліджуваного явища та розробити відповідні рекомендації для подолання кризових ситуацій у професійній діяльності ІТ-фахівців.

**Результати перевірки гіпотез щодо вікових відмінностей у  
компонентах життєстійкості IT-фахівців за допомогою тесту Манна-  
Вітні**

<i>Нульова гіпотеза</i>	<i>Тест</i>	<i>Рівень статистичної значущості (p-value)</i>	<i>Рішення</i>
Розподіл рівня залученості однаковий для всіх категорій змінної - вікова група	Незалежний тест Манна-Вітні	<b>0,002</b>	<b>Відхилити нульову гіпотезу</b>
Розподіл рівня контролю однаковий для всіх категорій змінної - вікова група	Незалежний тест Манна-Вітні	0,224	Прийняти нульову гіпотезу
Розподіл прийняття ризику однаковий для всіх категорій змінної - вікова група	Незалежний тест Манна-Вітні	0,230	Прийняти нульову гіпотезу

Рівень значущості (p) визначає ймовірність помилки першого роду. Якщо значення менш як 0,05, це свідчить про те, що між групами є статистично значущі відмінності.

Ця таблиця відображає, що для змінної *залученості* існують статистично значущі ( $0,002 < 0,05$ ) відмінності між віковими групами, що обґрунтовує необхідність детальнішого аналізу цього показника. Тоді як для *контролю* та *прийняття ризику* відмінності не виявлено.

Розглянемо результати аналізу незалежного тесту Манна-Вітні для змінної Залученість у двох вікових групах: 18-35 років та 36-55 років.

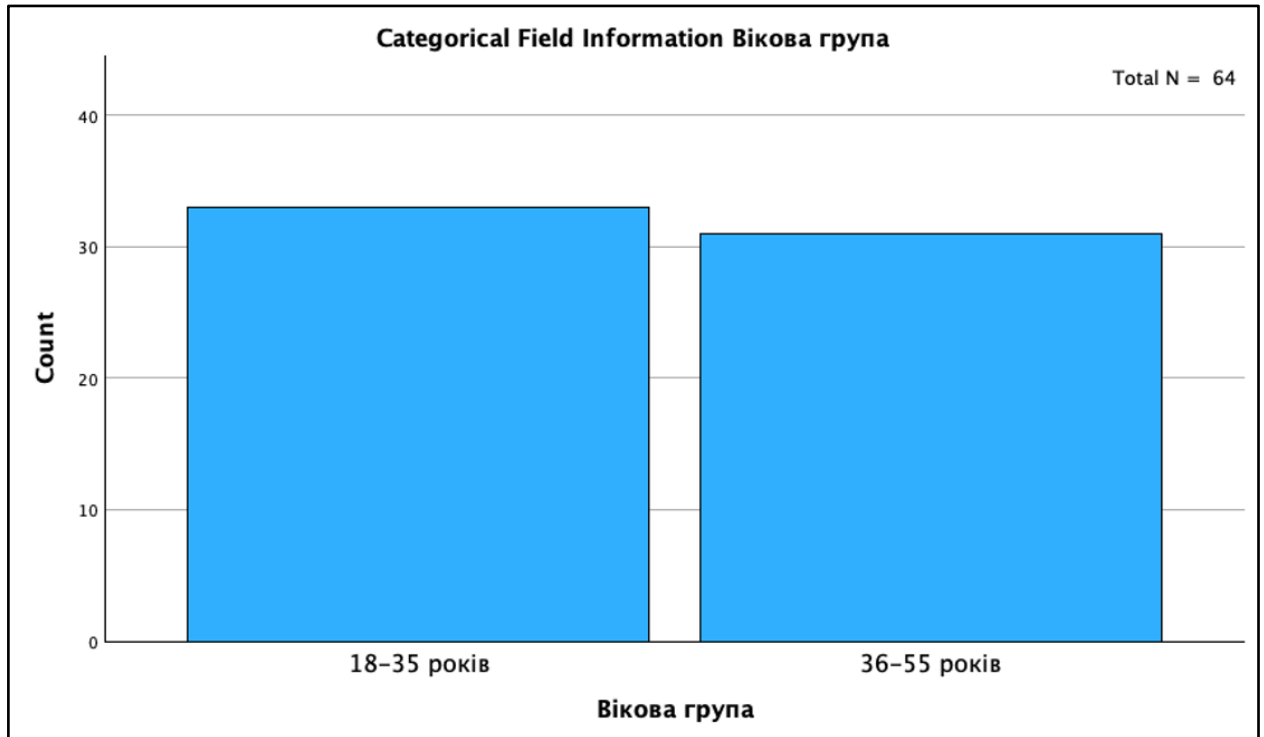


Рис. 3.5. Кількість респондентів у двох вікових вибірках

На представленому графіку зображено кількість респондентів у двох вікових групах: 18-35 років і 36-55 років. Загальна кількість респондентів складає 64 особи, розподілених майже рівномірно між цими групами.

- Вікова група 18-35 років: налічує 33 респонденти, що складає 51,6% від загальної кількості.
- Вікова група 36-55 років: налічує 31 респондента, що становить 48,4%.

Цей розподіл підтверджує репрезентативність вибірки для дослідження, адже обидві вікові групи мають майже однакову кількість учасників, що дозволяє порівнювати рівень життєстійкості між ними без суттєвих перекосів у вибірці.

*Інтерпретація:* Рівномірний розподіл респондентів за віковими групами є важливим для проведення аналізу. Отже, рівномірність вибірки

дозволяє робити певні висновки щодо впливу вікових особливостей на рівень життєстійкості ІТ-фахівців.

Таблиця 3.6

**Результати незалежного U-критерію Манна-Вітні для оцінки вікових відмінностей у рівні життєстійкості ІТ-фахівців**

№	Показник	Значення
1	Загальна кількість спостережень (N)	64
2	U-критерій Манна-Вітні	<b>743,000</b>
3	Асимптотичний рівень статистичної значущості (двосторонній тест) (p)	<b>0,002</b>

*Інтерпретація:* У контексті дослідження психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни, значення U-критерію Манна-Вітні  $U = 743,000$  демонструє відмінності в ранжуванні рівня Залученості (за тестом життєстійкості С. Мадді) між віковими групами 18-35 років та 36-55 років. Це число є ключовим індикатором того, наскільки одна група (36-55 років) домінує над іншою (18-35 років) за значеннями ранжування. Менше значення U-критерія Манна-Вітні вказувало б на більшу розбіжність у розподілах між групами.

Цей показник є важливим для дослідження, оскільки він виявляє відмінності в життєстійкості залежно від віку, що може бути зумовлено різними соціально-психологічними факторами, зокрема досвідом подолання труднощів, рівнем адаптації до умов війни та професійними вимогами в ІТ-сфері.

Показник  $p$ -значення (0,002) підтверджує, що ця відмінність є статистично значущою. Це означає, що старші за віком ІТ-фахівці (36-55 років) мають суттєво вищий рівень *залученості* у контексті життєстійкості, ніж їхні молодші за віком колеги (18-35 років). Такий результат може свідчити про те, що з віком люди накопичують більше досвіду подолання кризових

ситуацій, що сприяє їхній більшій залученості та активності в умовах стресу, викликаного війною.

Проаналізуємо ранговість вікових груп.

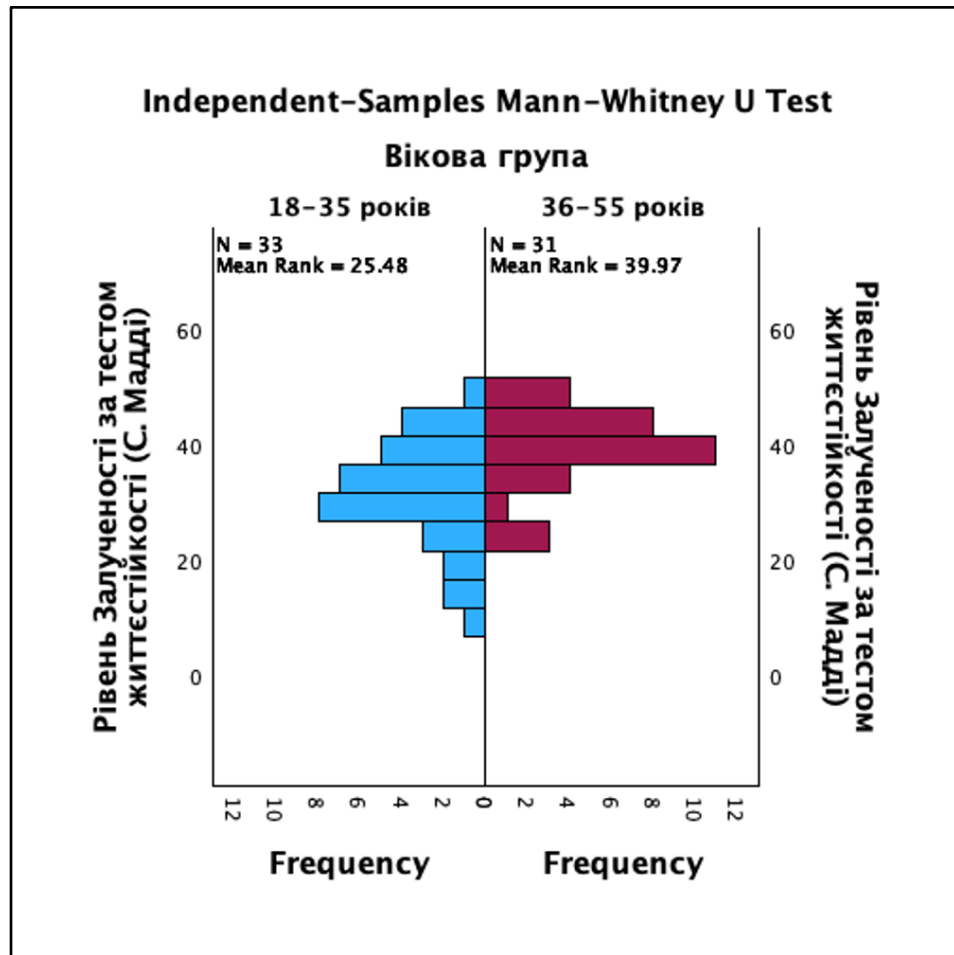


Рис. 3.6 Порівняння середніх рангів Залученості залежно від вікової групи

Інтерпретація результату на рис. 3.6:

Основні параметри графіка:

1. *N* (кількість респондентів):

- У віковій групі 18-35 років (синій колір) — 33 респонденти.
- У віковій групі 36-55 років (бордовий колір) — 31 респондент.

Ця рівномірність забезпечує репрезентативність для порівняння рівня Залученості між групами.

2. *Середній Ранг (Mean Rank)*:

- Для групи 18-35 років середній ранг становить **25,48**, що нижче, ніж у старшій групі.
- Для групи 36-55 років середній ранг — **39,97**. Вищий середній ранг старшої групи вказує на те, що *респонденти цієї групи загалом демонструють більший рівень залученості*.

3. *Рівень Залученості (показник по осі Y):*

- У старшій віковій групі (36-55 років) рівні Залученості частіше розподілені вищими балами, що свідчить про краще психологічне залучення в життєві процеси.
- У молодшій групі (18-35 років) більша частка розподілена у нижніх балах, що може свідчити про меншу психологічну залученість.

*Роль і значення результатів у контексті дослідження (Додаток Ж).*

Метою дослідження є аналіз психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни. У цьому контексті результати показують, що:

1. **Віковий вплив на залученість:** Старша вікова група (36-55 років) демонструє значно вищий рівень залученості. Це може свідчити про те, що старші респонденти краще адаптуються до життєвих викликів в умовах війни та мають більш стійкі механізми саморегуляції, що впливає на їхню життєстійкість;
2. **Значущість середнього рангу (Mean Rank):** Відмінність у середніх рангах між групами (25,48 проти 39,97) підкреслює статистично значущу різницю рівнів *залученості* між віковими групами. Цей результат узгоджується з даними з таблиці U-критерія Манна-Вітні, де  $p = 0,002$ , що вказує на значущість результату;
3. **Практичне значення:** Високий рівень залученості серед старших респондентів може свідчити про важливість вікового досвіду для формування життєстійкості. Цей результат може бути врахований для розробки психологічної підтримки ІТ-фахівців різних вікових груп.  
Розглянемо детально.

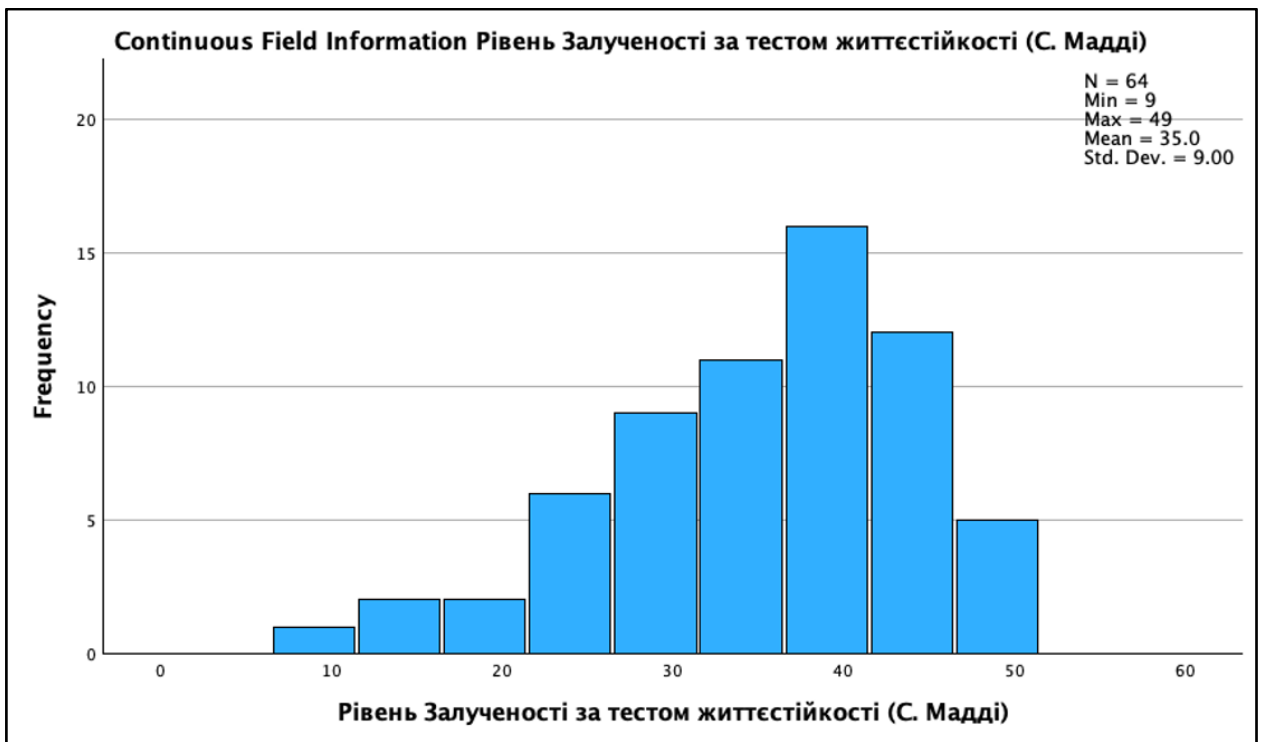


Рис. 3.7. Розподіл рівня Залученості за тестом життєстійкості (С. Мадді) серед ІТ-фахівців

*Інтерпретація гістограми:* гістограма (рис. 3.7) відображає розподіл рівня залученості за тестом життєстійкості (С. Мадді) серед 64 респондентів, що є репрезентативною вибіркою для аналізу рівня Залученості.

Мінімальне та максимальне значення (Min = 9, Max = 49):

- Найнижчий рівень залученості серед респондентів становить 9 балів, а найвищий — 49 балів.
- Цей розподіл вказує на широкий діапазон рівня залученості, що може бути обумовлено індивідуальними відмінностями у життєвому досвіді, особистісних характеристиках та реакціях на стресові умови війни.

Середнє значення (Mean = 35,0): Середній рівень залученості складає 35 балів, що є помірним показником. Це свідчить про те, що респонденти загалом демонструють середній рівень залучення у вирішенні життєвих завдань.

Стандартне відхилення (Std. Dev. = 9,00): Стандартне відхилення в розмірі 9 балів свідчить про помірну варіативність результатів. Це означає, що більшість учасників мають рівень Залученості, близький до середнього

значення, але є певна частка респондентів із суттєво нижчими або вищими показниками.

Більшість респондентів мають рівень залученості у межах 30–40 балів, що вказує на помірний рівень активності у життєвих процесах. Невелика кількість респондентів демонструє рівень Залученості нижче 20 балів або вище 45 балів. Це вказує на крайні випадки, які можуть потребувати додаткового аналізу, щоб зрозуміти причини такого результату. Найвища частота спостерігається у діапазоні 35–40 балів, що збігається із середнім значенням для Залученості.

*Роль і значення результатів для дослідження:*

1. *Залученість як компонент життєстійкості:* Залученість є одним із ключових критеріїв життєстійкості. Середній показник у 35 балів свідчить про те, що ІТ-фахівці загалом мають достатній рівень психологічної активності для подолання труднощів у життєвих ситуаціях.
2. *Широкий діапазон результатів:* Велика варіативність значень відображає індивідуальні особливості респондентів. Це може бути пов'язано з їхнім віком, досвідом, умовами роботи та соціальною підтримкою.
3. *Практичне значення:* Отримані дані вказують на необхідність створення диференційованих підходів до підтримки різних груп ІТ-фахівців. Наприклад, учасники з низькими показниками Залученості (нижче 20 балів) можуть потребувати спеціальних програм з розвитку мотивації та соціальної активності.

Розподіл рівня залученості серед ІТ-фахівців показує, що більшість респондентів мають помірний рівень психологічної залученості, що є позитивним показником для роботи в умовах війни. Проте, виявлені крайні випадки з дуже низьким рівнем Залученості потребують додаткової уваги для покращення їхньої життєстійкості.

Дослідження, спрямоване на вивчення рівня залученості ІТ-фахівців у двох вікових групах (18-35 років та 36-55 років) у контексті психологічних чинників життєстійкості в умовах війни, дозволило отримати важливі результати, що доповнюють сучасне розуміння життєстійкості в умовах кризи:

1. *Аналіз розподілу рівня залученості:* Розподіл рівня залученості, оцінений за тестом життєстійкості С. Мадді, демонструє широку варіативність серед респондентів з мінімальним значенням 9 балів та максимальним – 49 балів, середнє значення становить 35,0 бала (рис. 3.7). Стандартне відхилення дорівнює 9,00, що свідчить про значний рівень розкиду даних у вибірці. Це підкреслює індивідуальні відмінності у сприйнятті залученості серед ІТ-фахівців, які працюють в умовах війни.
2. *Розподіл респондентів за віковими групами:* Рівномірний розподіл респондентів між двома віковими групами (33 особи у групі 18–35 років та 31 особа у групі 36-55 років, див. рис. 3.5) забезпечує надійну основу для порівняльного аналізу. Це дозволяє виключити вплив нерівності у кількості респондентів на результати статистичних тестів.
3. *Порівняння рівня залученості між віковими групами:* Результати незалежного вибіркового критерію Манна-Вітні (рис. 3.6) продемонстрували статистично значущі відмінності в рівнях залученості між віковими групами. Значення Mann-Whitney  $U = 743,000$ , а асимптотичний рівень значущості ( $p$ -value) = 0,002. Це свідчить про те, що група 36-55 років демонструє вищий середній ранг (Mean Rank = 39,97), порівняно з групою 18-35 років (Mean Rank = 25,48).

Такі результати підтверджують гіпотезу про те, що старші за віком ІТ-фахівці мають вищий рівень залученості, що може бути пов'язано з більшим досвідом роботи, психологічною зрілістю або здатністю краще адаптуватися до кризових умов.

4. *Контекстні інтерпретації:* Отримані результати можуть бути пояснені специфікою професійної діяльності ІТ-фахівців у контексті війни.

Старші працівники можуть бути більше інтегровані у робочі процеси, мати чіткішу мотивацію та розуміння власної ролі у професійній спільноті, що сприяє вищим рівням залученості. Молодша група, навпаки, може відчувати більше невизначеності через менший професійний досвід або психологічну вразливість.

Отримані результати дослідження підтвердили наявність вікових відмінностей у рівні залученості серед ІТ-фахівців, які працюють в умовах війни. Ці результати мають важливе теоретичне та практичне значення для розуміння психологічних чинників життєстійкості та розробки програм підтримки працівників у кризових умовах.

### 3.2. Зв'язки життєстійкості ІТ-фахівців з копінг-стратегіями

*Мета дослідження:* виявити взаємозв'язки між рівнем життєстійкості ІТ-фахівців (сумарний бал трьох критеріїв) і використанням різних копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса і С. Фолькман.

Для з'ясування сили та напрямку зв'язків життєстійкості ІТ-фахівців із копінг-стратегіями ми визначили кореляційні зв'язки за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмана. Повні результати розрахунків знаходяться в Додатку И.

Значення rho в комбінації із рівнями статистичної значущості між життєстійкістю та копінг-стратегіями дали змогу оцінити не тільки силу, а й напрям цих зв'язків. Розглянемо результати детальніше.

Таблиця 3.7

#### Кореляції між рівнем життєстійкості та копінг стратегіями

№	Копінг-стратегія	Кореляційний коефіцієнт (rho) / Рівень значущості (p)	Кореляція із Життєстійкістю
1	Конфронтаційний копінг	rho:	0,241
		Рівень значущості (p):	0,055

2	Дистанціювання	rho:	-0,298*
		Рівень значущості (p):	<b>0,017</b>
3	Самоконтроль	rho:	0,056
		Рівень значущості (p):	0,662
4	Пошук соціальної підтримки	rho:	0,077
		Рівень значущості (p):	0,543
5	Прийняття відповідальності	rho:	0,032
		Рівень значущості (p):	0,799
6	Втеча-уникнення	rho:	-0,441**
		Рівень значущості (p):	<b>&lt; 0,001</b>
7	Планування розв'язання проблеми	rho:	0,531**
		Рівень значущості (p):	<b>&lt; 0,001</b>
8	Позитивна переоцінка	rho:	0,304*
		Рівень значущості (p):	<b>0,015</b>

Розглянемо найсильніші кореляції, що були виявлені під час аналізу, між життестійкістю за С. Мадді та копінг-стратегіями за Р. Лазарусом та С. Фолькман.

*Планування розв'язання проблеми (rho = 0,531\*\*; p < 0,001):*

Значення кореляції (rho = 0,531) свідчить про сильний позитивний зв'язок, а також значущу статистичну силу між життестійкістю і використанням стратегії планування розв'язання проблеми. Це означає, що люди з вищою життестійкістю частіше застосовують цю копінг-стратегію.

Інтерпретація:

- Планування розв'язання проблеми є активною копінг-стратегією, що передбачає аналіз проблемної ситуації, постановку чітких цілей і пошук способів досягнення цих цілей.
- Життєстійкі ІТ-фахівці не лише намагаються зрозуміти природу своїх труднощів, але й працюють над їх вирішенням у спосіб, який приносить результат. Це відображає їх проактивний підхід до стресових ситуацій.
- Висока життєстійкість підкріплює здатність зберігати спокій і зосереджуватися на конструктивному вирішенні завдань, замість того щоб уникати проблем чи піддаватися негативним емоціям.

Практичне значення:

- Навчання ІТ-фахівців навичкам планування розв'язання проблем може зміцнити їхню життєстійкість. Це особливо важливо для роботи в стресових умовах, таких як війна чи кризові періоди в робочому середовищі.

*Позитивна переоцінка ( $\rho = 0,304^*$ ;  $p = 0,015$ ):*

Значення кореляції  $\rho = 0,304$  свідчить явно виражену кореляцію, а також статистично значущий позитивний зв'язок між життєстійкістю і здатністю до позитивної переоцінки ситуацій.

*Інтерпретація:*

- Позитивна переоцінка передбачає сприйняття стресової ситуації не лише як виклику, а і як можливості для розвитку чи отримання корисного досвіду.
- Життєстійкі ІТ-фахівці здатні переосмислювати негативний досвід у позитивному ключі, що допомагає їм долати труднощі без втрати внутрішньої рівноваги.

*Практичне значення:*

- Розвиток навичок позитивної переоцінки може допомогти працівникам знаходити можливості у кризових ситуаціях і підтримувати продуктивність навіть за складних умов.

*Втеча-уникнення* ( $\rho = -0,441^{**}; p < 0,001$ ):

Значення кореляції  $\rho = -0,441$  свідчить про сильний негативний (обернений) зв'язок між життєстійкістю і використанням стратегії втеча-уникнення. Це означає, що менш життєстійкі люди частіше застосовують цю стратегію.

*Інтерпретація:*

- Втеча-уникнення є деструктивною копінг-стратегією, яка включає ігнорування проблеми, уникання її вирішення, ухиляння від відповідальності або пошук тимчасового полегшення через уникнення стресу. Тимчасову відмову від боротьби зі стресором. Орієнтацію на відволікання або фантазії (наприклад, уникання реальності).
- Життєстійкі ІТ-фахівці, навпаки, рідко використовують цю стратегію, оскільки мають внутрішні ресурси для ефективного подолання труднощів. Низька життєстійкість, своєю чергою, може підштовхувати людей до уникнення реальності та створювати додаткові проблеми у довгостроковій перспективі. Життєстійкість – це здатність зберігати внутрішню стабільність і знаходити активні способи подолання труднощів. Ця риса протилежна униканню чи втечі, оскільки життєстійкі люди здатні швидше мобілізувати ресурси для розв'язування проблем. Тому вони менш схильні використовувати втечу-уникнення, тому що вони бачать проблему як виклик (challenge), а не як загрозу. У них є навички для активного вирішення ситуацій. Їхній фокус спрямований на конструктивні стратегії, такі як планування або позитивна переоцінка.
- У вибірці є люди з різним рівнем життєстійкості. Ті, хто має низькі показники, схильні використовувати втечу-уникнення через відсутність достатніх ресурсів чи навичок для активного розв'язування проблем. Природа роботи ІТ-фахівців, так що ІТ-фахівці часто працюють у напружених умовах, мають справу з високим рівнем стресу та дедлайнів.

Люди з нижчою життєстійкістю можуть тимчасово уникати проблем як спосіб зменшення емоційного навантаження.

*Практичне значення:*

- IT-фахівців із низькою життєстійкістю можна навчати ефективних альтернатив втечі-уникнення, таких як планування чи соціальна підтримка.
- Зниження частоти використання цієї стратегії може підвищити стійкість до стресу та зменшити ризик вигорання.

*Дистанціювання ( $\rho = -0,298^*$ ;  $p < 0,017$ ):*

Значення кореляції  $\rho = -0,298$  свідчить про явно виражений, але негативний (обернений) зв'язок між життєстійкістю та використанням копінг-стратегії дистанціювання. Оскільки рівень статистичної значущості ( $p = 0,017 < 0,05$ ), цей зв'язок є статистично значущим. Тобто, негативний зв'язок між життєстійкістю та дистанціюванням не є випадковим.

*Інтерпретація:*

- Дистанціювання передбачає емоційне відсторонення від стресової ситуації, уникнення занурення в проблему, або ставлення до неї як до менш важливої.
- Негативний зв'язок означає, що життєстійкі IT-фахівці рідше використовують цю стратегію. Вони зазвичай зосереджуються на активному розв'язанні проблем (як видно з сильнішого позитивного зв'язку з плануванням) і менше схильні до відсторонення від ситуацій, які вимагають участі та рішучих дій.
- Люди з нижчою життєстійкістю, навпаки, частіше використовують дистанціювання як спосіб захисту від стресу. Однак така стратегія може бути менш ефективною у тривалих кризових ситуаціях, як-от війна, коли потрібні активні та проактивні підходи.
- Кореляція між життєстійкістю та дистанціюванням вказує на те, що емоційне відсторонення менш характерне для життєстійких осіб. Це ще раз підкреслює, що висока життєстійкість супроводжується схильністю

до активних та конструктивних стратегій подолання стресу, а не до уникання чи відсторонення.

*Практичне значення:*

- Для життєстійких ІТ-фахівців дистанціювання може бути менш бажаною стратегією, оскільки воно може обмежувати здатність конструктивно взаємодіяти із проблемами.
- У тренінгах або програмах розвитку стресостійкості рекомендується пропонувати альтернативи дистанціюванню, наприклад, позитивну переоцінку чи пошук соціальної підтримки, які також мають позитивний зв'язок із життєстійкістю.

*Використання методики дозволило виявити:*

- Адаптивні стратегії (позитивна переоцінка, планування розв'язання проблеми) сприяють підвищенню рівня життєстійкості.
- Дезадаптивні стратегії (втеча-уникнення, дистанціювання) негативно впливають на здатність долати виклики.

Таким чином, виявлено позитивні значущі зв'язки. Також виявлено негативні. Підіб'ємо підсумок, що буде використаний в подальшому дослідженні:

1. Найсильніше позитивно впливають:

- **Планування розв'язання проблем** має сильну, виражену кореляцію, а також статистично значущий позитивний зв'язок із життєстійкістю. Це підкреслює важливість проактивного підходу до подолання стресу;
- **Позитивна переоцінка** має явно виражену кореляцію, а також статистично значущий позитивний зв'язок із життєстійкістю.

2. Найсильніше негативно впливають:

- **Втеча-уникнення** має сильний негативний (обернений) зв'язок сили із життєстійкістю.

- **Дистанціювання** явно виражений, але негативний (обернений) зв'язок між життєстійкістю та використанням копінг-стратегії дистанціювання.
- Ці дві деструктивні копінг-стратегії є ознаками невміння ефективно долати стрес і можуть призводити до поглиблення проблем, що відчують брак внутрішніх та зовнішніх ресурсів для їх подолання.

### 3.3 Особливості зав'язків життєстійкості IT-фахівців з резильєнтністю та сприйняттям соціальної підтримки

*Метою дослідження є виявлення кореляційних зав'язків за коефіцієнтом кореляції Ч. Спірмана. Вивчити, як життєстійкість IT-фахівців пов'язана з резильєнтністю та сприйняттям соціальної підтримки. Визначити напрямок, силу та статистичну значущість кореляційних зав'язків.*

Методика розрахунку сприйняття соціальної підтримки, зокрема, дозволила оцінити, як соціальна підтримка вплинула на здатність IT-фахівців адаптуватися до складних умов війни. Високий рівень соціальної підтримки може бути значущим чинником підвищення життєстійкості та покращення загального психологічного стану.

Розглянемо ключові результати (Додаток К).

*Таблиця 3.8*

#### Кореляція між рівнем резильєнтності, сприйняттям соціальної підтримки та життєстійкістю IT-фахівців

№	CD-RISK-10 / MSPSS	Кореляційний коефіцієнт (rho) / Рівень значущості (p)	Кореляція із Життєстійкістю
1	Рівень резильєнтності	rho:	0,681**
		Рівень значущості (p):	< 0,001

2	Рівень сприйняття соціальної підтримки	rho:	-0,310*
		Рівень значущості (p):	<b>0,013</b>

*Зв'язок життєстійкості з резильєнтністю ( $\rho = 0,681$ ;  $p < 0,001$ ):*

Кореляція сильна і позитивна, що вказує на тісний взаємозв'язок між двома конструкціями. ІТ-фахівці з високою життєстійкістю демонструють також високий рівень резильєнтності, тобто здатність адаптуватися до викликів, відновлюватися після труднощів і підтримувати внутрішній баланс навіть у стресових умовах.

*Інтерпретація:*

Сильний позитивний зв'язок підтверджує, що життєстійкість і резильєнтність є взаємопов'язаними поняттями. Обидві конструкції відображають здатність ІТ-фахівців ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, проте акцент у життєстійкості робиться на внутрішніх ресурсах, а в резильєнтності на загальній психологічній адаптації.

*Зв'язок життєстійкості із соціальною підтримкою ( $\rho = 0,310$ ;  $p = 0,013$ ):*

Кореляція явно виражена і позитивна, що свідчить про взаємозалежність, проте вона менш виражена порівняно з резильєнтністю. Висока життєстійкість частково пов'язана зі здатністю ІТ-фахівців сприймати підтримку від оточення. Це може бути результатом соціальних зав'язків, що підтримують їх під час викликів.

Помірний позитивний зв'язок свідчить про те, що соціальна підтримка не є основним чинником життєстійкості, але вона відіграє важливу роль у складних життєвих обставинах. ІТ-фахівці можуть використовувати оточення як ресурс для подолання викликів, але життєстійкість значною мірою залежить від їхніх внутрішніх якостей.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

*1. Життєстійкість і резильєнтність:*

Сильний позитивний зв'язок між життєстійкістю (за шкалою С. Мадді) та резильєнтністю ( $\rho = 0,681$ ;  $p < 0,001$ ) підтверджує, що ці дві конструкції є взаємопов'язаними. Життєстійкість відображає внутрішню стійкість, що дозволяє ІТ-фахівцям долати труднощі без втрати психологічного балансу. Резильєнтність, своєю чергою, зосереджується на здатності адаптуватися до змінних обставин і швидко відновлюватися після стресових подій.

Таким чином, можна зробити припущення, що розвиток життєстійкості сприяє підвищенню загального рівня резильєнтності. Але ці дані можливо отримати лише виконавши регресійний аналіз, що ми зробимо в наступних етапах нашого дослідження.

Наприклад, ІТ-фахівці, які демонструють високий рівень залученості, контролю й готовності до прийняття ризику (критерії життєстійкості), мають більше ресурсів для ефективного подолання стресових умов, таких як професійні виклики або кризи, спричинені війною.

#### *2. Життєстійкість і соціальна підтримка:*

Помірна позитивна кореляція між життєстійкістю та сприйняттям соціальної підтримки ( $\rho = 0,310$ ;  $p = 0,013$ ) свідчить, що соціальна підтримка відіграє важливу, хоча й не основну роль у стійкості ІТ-фахівців. Це свідчить про те, що ІТ-фахівці, які відчувають підтримку з боку оточення, краще справляються з викликами, зберігаючи свою психологічну стійкість.

Однак, враховуючи, що кореляція є помірною, можна зробити висновок, що життєстійкість ІТ-фахівців залежить більше від їхніх внутрішніх ресурсів, ніж від зовнішніх чинників, таких як підтримка родини, колег чи друзів.

### **3.4. Психологічні чинники життєстійкості ІТ-фахівців**

*Метою дослідження є:* Виявлення ключових чинників, які суттєво впливають на життєстійкість, визначення сили та напрямку (прямий чи обернений) психологічних чинників впливу та статистична значущість шляхом аналізу різноманітних незалежних змінних, таких як:

1. Загальний рівень резильєнтності (оцінений за шкалою CD-RISC-10);

2. Використання копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та неефективних стратегій (згідно з методикою Р. Лазаруса і С. Фолькман);
3. Критерії соціальної підтримки (оцінені за шкалою MSPSS), у тому числі підтримка від сім'ї, друзів і близьких людей;
4. Демографічні (вік, стать, сімейний стан, наявність дітей) та географічні фактори (переміщення через війну, регіон проживання);
5. Професійні характеристики (посада, досвід роботи, формат роботи).

Аналіз проводився за методом покрокового багатofакторного лінійного регресійного аналізу (Stepwise Multiple Linear Regression Analysis) для визначення найбільш значущих предикторів (психологічних чинників) та силу їхнього впливу на життєстійкість серед обраних незалежних змінних. Дослідження спрямоване на створення багатofакторної моделі, яка дозволить визначити вплив кожного з цих чинників на життєстійкість ІТ-фахівців, з метою подальшого розроблення рекомендацій для підвищення їхнього психологічного добробуту та адаптаційних можливостей. Результати розрахунків в IBM SPSS Statistics 30 знаходяться в Додатку Л.

Для досягнення мети дослідження були поставлені такі завдання:

1. *Оцінити вплив загального рівня резильєнтності* (визначеного за шкалою CD-RISC-10) на життєстійкість ІТ-фахівців;
2. *Проаналізувати використання копінг-стратегій* (за методикою Лазаруса і Фолькман), зокрема проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих і неефективних стратегій, та визначити їхній внесок у формування життєстійкості;
3. *Дослідити вплив соціальної підтримки* (оціненої за шкалою MSPSS) від сім'ї, друзів та значущих інших на рівень життєстійкості;
4. *Вивчити демографічні фактори*, такі як вік, стать, сімейний стан, наявність дітей, а також їхній зв'язок із життєстійкістю;

5. Проаналізувати географічні аспекти, включаючи переміщення через війну та регіон проживання, як потенційні чинники впливу на життєстійкість;
6. Розглянути професійні характеристики, зокрема рівень посади, досвід роботи, формат роботи (офісний, дистанційний, змішаний), як предиктори життєстійкості;
7. Використати покроковий регресійний аналіз для побудови багатофакторної моделі впливу досліджуваних чинників на життєстійкість ІТ-фахівців.

Ця постановка задач дозволяє системно підійти до аналізу впливу психологічних, соціальних, демографічних і професійних змінних на життєстійкість, а також виділити ключові предиктори, які можуть бути використані для створення програм психологічної підтримки ІТ-фахівців.

На основі покрокового регресійного аналізу було отримано наступні результати, які деталізують внесок кожної групи незалежних змінних у формування рівня життєстійкості ІТ-фахівців.

Розглянемо результати покрокового регресійного аналізу, згідно з визначеною метою та завданнями.

Таблиця 3.9

**Порівняння стандартизованих регресійних коефіцієнтів ( $\beta$ ) та рівнів значущості ( $p$ ) для різних моделей множинної лінійної регресії життєстійкості ІТ-фахівців**

Змінна	Модель 1 ( $\beta$ , $p$ )	Модель 2 ( $\beta$ , $p$ )	Модель 3 ( $\beta$ , $p$ )	Модель 4 ( $\beta$ , $p$ )	Модель 5 ( $\beta$ , $p$ )
Резильєнтність	0,681** ( $<0,001$ )**	0,521** ( $<0,001$ )**	0,489** ( $<0,001$ )**	0,472** ( $<0,001$ )**	<b>0,461**</b> ( $<0,001$ )**
Втеча-уникнення		-0,562** ( $<0,001$ )**	-0,559** ( $<0,001$ )**	-0,560** ( $<0,001$ )**	<b>-0,558**</b> ( $<0,001$ )**
Прийняття відповідальності			0,477** ( $<0,001$ )**	0,476** ( $<0,001$ )**	<b>0,476**</b> ( $<0,001$ )**

Підтримка від друзів				0,289** ( $<0,001$ )**	<b>0,288**</b> <b>(<math>&lt;0,001</math>)**</b>
Вікова група					<b>0,167*</b> <b>(0,026)*</b>

Модель 5 є фінальною та найповнішою регресійною моделлю в нашому дослідженні, яка включає всі значущі предиктори життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни. Використання даних з Моделі 5 обґрунтоване наступними причинами:

*1. Найвища пояснювальна здатність:*

- Adjusted  $R^2 = 0,686$  (68,6%) для Моделі 5, що є найвищим серед усіх побудованих моделей. Це означає, що Модель 5 пояснює 68,6% варіації рівня життєстійкості, що свідчить про її високу ефективність.

*2. Включення всіх значущих предикторів:*

- Модель 5 містить усі статистично значущі змінні, які впливають на життєстійкість, зокрема:
  - Резильєнтність ( $\beta = 0,461$ ,  $p < 0,001$ )
  - Втеча-уникнення ( $\beta = -0,558$ ,  $p < 0,001$ )
  - Прийняття відповідальності ( $\beta = 0,476$ ,  $p < 0,001$ )
  - Підтримка від друзів ( $\beta = 0,288$ ,  $p < 0,001$ )
  - Вікова група ( $\beta = 0,167$ ,  $p = 0,026$ )
- Це дозволяє отримати повну картину впливу ключових психологічних чинників та демографічних змінних на життєстійкість.

*3. Статистична значущість моделі:* Кожен крок побудови моделі призводив до статистично значущого покращення ( $p < 0,001$ ), а всі включені змінні мають статистично значущі коефіцієнти  $\beta$ .

4. *Практична цінність*: Модель 5 надає можливість розробити практичні рекомендації, базуючись на значущих чинниках, які мають найбільший вплив на життєстійкість ІТ-фахівців.
5. *Врахування демографічних аспектів*: Включення вікової групи як значущого предиктора допомагає зрозуміти, як демографічні чинники взаємодіють з психологічними факторами, що важливо для цілісного аналізу.
6. *Виключення незначущих змінних*: Змінні, які не мали статистично значущого впливу (наприклад, стать, регіон проживання), були виключені, що підвищує точність та простоту моделі.

Використання даних з Моделі 5 обґрунтоване її високою пояснювальною здатністю, статистичною значущістю та включенням усіх ключових предикторів життєстійкості. Це забезпечує надійну основу для інтерпретації результатів та формулювання практичних рекомендацій щодо підвищення життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни.

*Ключові предиктори (чинники) життєстійкості, що були виявлені (Модель 5):*

1. **Рівень резильєнтності (CD-RISC-10)**: Виявлено, що загальний рівень резильєнтності є сильним і стійким предиктором життєстійкості ІТ-фахівців.  $\beta = 0,461$ ,  $p < 0,001$  — сильний прямий зв'язок, статистично значущий чинник життєстійкості.
2. **Копінг-стратегії (Р. Лазарус і С. Фолькман)**:
  - **Втеча-уникнення**: Стратегія уникнення труднощів сильно негативно впливає на рівень життєстійкості ( $\beta = -0,558$ ,  $p < 0,01$ ) - сильний обернений зв'язок, статистично значущий чинник життєстійкості. Це свідчить про те, що ІТ-фахівці, які частіше уникають проблем, мають нижчі показники життєстійкості.
  - **Прийняття відповідальності**: Ця стратегія позитивно впливає на життєстійкість як психологічний чинник ( $\beta = 0,476$ ,  $p < 0,001$ ) - сильний прямий зв'язок, статистично значущий чинник

життєстійкості, вказує на важливість здатності брати на себе відповідальність у складних ситуаціях.

### 3. Соціальна підтримка (MSPSS):

- **Оцінка підтримки друзів:** Підтримка від друзів є важливим чинником, що сприяє підвищенню рівня життєстійкості ( $\beta = 0,228$ ,  $p < 0,001$ ) - прямий, явно виражений, статистично значущий зв'язок. Це підкреслює роль неформальних соціальних зв'язків у збереженні психологічної життєстійкості.

4. **Вікова група:** Вік учасників виявився значущим предиктором ( $\beta = 0,167$ ,  $p = 0,026$ ) - прямий, явно виражений, статистично значущий зв'язок.

5. **Вплив статі:** Стать учасників (чоловіки чи жінки) не увійшла до остаточної моделі як значущий чинник формування життєстійкості IT-фахівців ( $p = 0,678 > 0,05$ ).

### 6. Вплив інших чинників:

- **Формат роботи (офісний, дистанційний, змішаний):** Не виявлено значного впливу цього фактора на рівень життєстійкості ( $p > 0,05$ );
- **Рівень посади та досвід роботи:** Ці змінні не продемонстрували значущого впливу на життєстійкість у контексті моделі ( $p > 0,05$ );
- Решта чинників за Моделлю 5 також мають мізерно значний рівень р-показника ( $p > 0,05$ ).

*Модель регресійного аналізу:*

Покроковий метод дозволив включити до остаточної Моделі 5 значущих предикторів:

1. Рівень резильєнтності (CD-RISC-10);
2. Втеча-уникнення як стратегія копінгу;
3. Прийняття відповідальності як стратегія копінгу;
4. Підтримка друзів за шкалою MSPSS;
5. Вікова група.

Ці предиктори разом пояснили 68,6% варіації рівня життєстійкості (Adjusted R<sup>2</sup> = 0,686) – модель демонструє **достатньо високу пояснювальну здатність**.

*Статистичні показники:*

- Загальна значущість моделі (таблиця результатів - ANOVA) показала, що модель є статистично значущою на кожному етапі покрокового аналізу ( $p < 0,001$ ).
- Залишкові змінні (таблиця результатів - Excluded Variables) не продемонстрували значущого внеску в модель, зокрема такі змінні, як стать, сімейний стан, наявність дітей, та регіон проживання.

*Інтерпретація основних предикторів (чинників) життєстійкості в порядку спадання впливу:*

### **1. Рівень резильєнтності (CD-RISC-10):**

Резильєнтність виступає основним фактором, що визначає життєстійкість ІТ-фахівців. Високий рівень резильєнтності за шкалою CD-RISC-10 свідчить про здатність особистості адаптуватися до стресових умов, долати труднощі та залишатися продуктивним у професійній діяльності. Це підтверджує важливість базової психологічної стійкості як основи для ефективного функціонування в умовах війни.

### **2. Копінг-стратегії (за Р. Лазарусом та С. Фолькман):**

Різні копінг-стратегії по-різному впливають на життєстійкість. Розглянемо детальніше:

- **Втеча-уникнення:** Негативний вплив цієї стратегії ( $\beta = -0,558$ ,  $p < 0,001$ ) свідчить про те, що схильність до уникнення проблем підриває здатність ІТ-фахівців зберігати життєстійкість. Це особливо актуально в умовах війни, коли вирішення складних завдань стає неминучим;
- **Прийняття відповідальності:** Позитивний вплив цієї стратегії ( $\beta = 0,476$ ,  $p < 0,001$ ) демонструє, що активна позиція щодо проблем є важливим ресурсом життєстійкості.

### **3. Соціальна підтримка (MSPSS):**

- **Підтримка друзів:** Оцінка соціальної підтримки від друзів ( $\beta = 0,288$ ,  $p < 0,001$ ) вказує на те, що соціальна взаємодія в професійному середовищі та поза ним підтримує психологічний добробут.

#### 4. Демографічні змінні:

- **Вікова група:** ( $\beta = 0,167$ ,  $p = 0,026$ ) — результати підтверджують вплив вікової групи на життєстійкість як психологічний чинник.
- **Стать:** ( $\beta = -0,750$ ,  $p = 0,445$ ) — дуже низьке значення коефіцієнта  $\beta$  свідчить про те, що стать учасника має незначний вплив на рівень життєстійкості, а значення  $p > 0,05$  вказує на те, що вплив статі статистично незначущий. Тому Стать учасника була виключена з моделі через відсутність значущого впливу на життєстійкість. Це означає, що за умов даного дослідження стать не є психологічним чинником, який істотно впливає на рівень життєстійкості IT-фахівців.

#### *Комплексне пояснення результатів:*

Включення у модель копінг-стратегій та соціальної підтримки на даній вибірці зайвий раз вказує, що життєстійкість є багатокомпонентним явищем, на яке впливають як внутрішні психологічні фактори (резильєнтність, копінг), так і зовнішні ресурси (соціальна підтримка). Умови війни, в яких працюють IT-фахівці, підкреслюють важливість адаптивних механізмів і соціальних зв'язків.

#### *Загальний висновок:*

1. Резильєнтність, копінг-стратегії та соціальна підтримка є ключовими психологічними чинниками, що впливають на життєстійкість IT-фахівців;
2. Соціальний контекст, зокрема підтримка друзів, є важливим ресурсом для збереження стійкості;
3. Стратегії активного подолання, такі як прийняття відповідальності(копінг-стратегія) та пошук підтримки від друзів(MSPSS), сприяють підвищенню життєстійкості, тоді як уникнення проблем має обернений ефект;

4. Вікові групи даної вибірки є значущим чинником життєстійкості для вибірки, що вивчається: в сукупності із результатами тесту U-критерію Манна-Вітні для незалежних вибірок (розділ 3.1.4) вказує, що старші ІТ-фахівці мають тенденцію до вищого рівня життєстійкості, а саме залученості як складника життєстійкості, що підкреслює важливість досвіду та зрілості у подоланні стресових ситуацій.
5. Стать: рівень впливу статевих відмінностей мізерний та не впливає на рівень життєстійкості. Дане твердження підкріплюється результатами дослідження за допомогою тесту U-критерію Манна-Вітні для незалежних вибірок (розділ 3.1.3), що демонструє відсутність статевих відмінностей в розподілі рівнів життєстійкості даної вибірки.

Результати демонструють, що життєстійкість ІТ-фахівців значною мірою залежить від адаптивності, стратегії подолання стресу та доступності соціальних ресурсів. Урахування вікових особливостей і ролі статі дозволяє уточнити підходи до розробки індивідуальних та групових інтервенцій для підтримки життєстійкості.

### **3.5. Практичні рекомендації щодо підвищення життєстійкості ІТ-фахівців**

Сучасні реалії роботи ІТ-фахівців в умовах війни вимагають не лише високого професіоналізму, а й значного рівня психологічної життєстійкості. У зв'язку з цим, виникає необхідність розробки практичних рекомендацій та психологічних методів, спрямованих на підвищення здатності працівників адаптуватися до складних умов, долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень продуктивності.

Даний розділ узагальнює отримані результати дослідження та пропонує найефективніші підходи до підвищення життєстійкості ІТ-фахівців. Запропоновані рекомендації базуються на виявлених ключових психологічних чинниках життєстійкості, таких як сприйняття соціальної підтримки, адаптивні копінг-стратегії, загальна резильєнтність, а також виявлені вікові

відмінності, зокрема рівень залученості, що є вищий для старшої вікової групи (36–55 років). В той час як молодша вікова група (18–35 років) демонструє нижчий рівень залученості як одно з трьох складників життєстійкості, що може свідчити про більшу невизначеність через менший професійний досвід та більший рівень психологічної вразливості. Ця група може більше потребувати соціальної підтримки як ресурсу для подолання стресу та мати потребу в розвитку внутрішніх механізмів саморегуляції. Крім того, рекомендації включають сучасні психологічні практики, спрямовані на розвиток адаптивних навичок та емоційної стійкості.

Метою даного розділу є розробка практичних інструментів, які можуть бути використані як окремими ІТ-фахівцями для самовдосконалення, так і організаціями для підтримки психоемоційного здоров'я співробітників.

Наступні рекомендації доступні для застосування як на особистісному, так і корпоративному рівні та забезпечать належний індивідуальний та корпоративний рівень професійної продуктивності.

#### 1. Розвиток усвідомленості (mindfulness):

Практики майндфулнес включають медитацію, дихальні вправи та фокусування на теперішньому моменті (Ash et al., 2023; Caldiroli et al., 2024; Johnson, Taylor, Dray, & Dunning, 2024; Indriaswuri et al., 2023).

Обґрунтування: Усвідомленість допомагає зменшити стрес, покращити концентрацію та емоційну стійкість. Це особливо важливо для ІТ-фахівців, які часто працюють в умовах високого інформаційного навантаження. Регулярні практики майндфулнес дозволяють формувати стійкіші стратегії адаптації до стресу, сприяють підвищенню ефективності прийняття рішень та зменшують ризик емоційного вигорання. Дослідження підтверджують, що впровадження практик усвідомленості підвищує не лише індивідуальну продуктивність, але й сприяє покращенню міжособистісних взаємин у робочому колективі.

Тактика впровадження:

- Організуйте тренінги з майндфулнес для команд.
- Виконувати медитації усвідомленості 10-15 хвилин на день.

- Використовувати техніку «3-2-1» для заземлення: назвати три об'єкти, які бачите, два, які чуєте, і один, який відчуваєте.
- Практикувати усвідомлене дихання в стресових ситуаціях (глибокий вдих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки, видих на 4 рахунки).
- Інтеграція культури усвідомленості на корпоративному та індивідуальному рівні.

Дані техніки та підходи знизять реактивність на стресові ситуації, покращать здатність фокусуватися на тому, що можна контролювати.

## 2. Навчання ефективного управління стресом:

Дослідження зв'язків життєстійкості IT-фахівців з копінг-стратегіями засвідчило, що використання копінг-стратегій, таких як планування розв'язання проблем, самоконтроль і позитивна переоцінка ситуацій.

Обґрунтування: Ефективне управління стресом дозволяє уникнути емоційного вигорання та зберегти продуктивність навіть у складних умовах (Can et al., 2020; Rogerson et al., 2024; Михайлова, 2022; Орос & Гал, 2021; Miedziun & Czabała, 2015; Неудачина & Коробкіна, 2020). Це включає здатність адаптуватися до змінних умов, підтримувати психологічний баланс і використовувати доступні ресурси для подолання стресу. Навички ефективного управління стресом також сприяють розвитку внутрішнього почуття контролю, що є критичним для життєстійкості, знижуючи ризик негативного впливу стресових факторів. Впровадження таких практик сприятиме підтримці довготривалої професійної ефективності та добробуту працівників.

Тактика впровадження:

- Проведення воркшопів з управління стресом, зосереджуючись на аналізі стресових ситуацій і пошуку адаптивних рішень.
- Запропонуйте ресурси для самонавчання, такі як книги чи онлайн-курси.
- Надання доступу до психологічних консультацій, наставництва (coaching) чи психотерапії.

- Виконувати дихальні вправи, як-от техніка "4-7-8" (вдих на 4, затримка на 7, видих на 8).
- Використовувати фізичну активність як спосіб зняття напруги (біг, йога, плавання).
- Вивчати техніки прогресивної м'язової релаксації.

Наведені підходи підтримують емоційну стабільність, що є основою для розвитку контролю як одного з трьох основоположних чинників життєстійкості.

### 3. Формування соціальної підтримки:

Розвиток командної культури, що сприяє підтримці та взаємодопомозі між співробітниками.

Обґрунтування: Сприйняття соціальної підтримки позитивно впливає на рівень життєстійкості, адже ІТ-фахівці можуть покладатися на колектив у кризових ситуаціях (Liu et al., 2020; Kase et al., 2016; Larnyo et al., 2024). Сприйняття соціальної підтримки також забезпечує відчуття взаємодопомоги, безпеки та довіри. Це особливо актуально для ІТ-фахівців, які працюють у стресових умовах, адже соціальна підтримка сприяє зменшенню почуття ізоляції, посилює здатність до адаптації в кризових ситуаціях і покращує емоційну стабільність. Розвинена командна культура є основою для створення атмосфери взаємопідтримки, що сприяє зміцненню корпоративної ідентичності та колективної стійкості.

Тактика впровадження:

- Організувати регулярні командні зустрічі або тимбілдинг-активності.
- Впровадити систему наставництва для нових співробітників.

### 4. Розвиток гнучкого мислення:

Впровадження когнітивно-поведінкових технік для трансформації переконань, що обмежують, і розвитку здатності адаптуватися до змін.

Обґрунтування: Гнучке мислення дозволяє ІТ-фахівцям бачити нові можливості в умовах невизначеності та швидко адаптуватися до змін у роботі (Barak & Levenberg, 2016). Розвиток гнучкого мислення є критично важливим

для IT-фахівців, оскільки вони часто стикаються з високою динамічністю робочих завдань та непередбачуваністю. Гнучке мислення сприяє ефективному подоланню когнітивної ригідності, допомагає переосмислювати виклики як можливості, а не перешкоди, та швидко адаптуватися до нових умов. Завдяки використанню когнітивно-поведінкових технік і навичок рефреймінгу, фахівці можуть зміцнити впевненість у своїх можливостях і навчитися ефективніше управляти професійними викликами, що сприяє підвищенню життєстійкості в умовах стресу.

Тактика впровадження:

- Проведіть серію семінарів із когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) (Lee et al., 2024).
- Використовуйте техніку рефреймінгу для аналізу проблемних ситуацій.

5. Підвищення рівня прийняття ризику:

Навчання прийняттю невизначеності через практику мікроекспериментів і аналіз ризиків.

Обґрунтування: Готовність до ризику сприяє впевненому прийняттю складних рішень і підвищує стійкість до невдач (Börjesson, 2020; Гавриловська & Дем'янчук, 2019). Підвищення рівня прийняття ризику сприяє не лише прийняттю складних рішень, але й формуванню внутрішньої впевненості у власних силах і можливостях. IT-фахівці, які готові сприймати ризик як можливість для розвитку, здатні адаптуватися до швидко змінюваних умов і знаходити інноваційні рішення. Завдяки впровадженню сценарного планування, аналізу ризиків і зміцненню культури, що заохочує експерименти, працівники отримують змогу конструктивно ставитися до невдач і використовувати їх як навчальний досвід. Такий підхід сприяє зниженню тривожності, підвищенню професійної ефективності та загальної життєстійкості.

Тактика впровадження:

- Введіть практику мозкових штурмів для обговорення ризиків і можливостей у команді.

- Організуйте тренінги зі сценарного планування.
- Допомога працівникам в переході від фіксованого до гнучкого мислення через прийняття ідеї, що помилки є частиною навчання та зростання.
- Вироблення культури заміщення стратегії уникання ризику, натомість сприйняття ризику як можливості для розвитку через відмову сприймати ризик як загрозу. Навпаки, сприйняття ризику як конструктивного виклику.
- Створення простору для інновацій, де ризик сприймається як основа для творчості.

#### 6. Регулярна рефлексія та розвиток метакогнітивних навичок:

Рефлексія допомагає зрозуміти власний стиль реагування на стрес і визначити напрямки для вдосконалення.

Обґрунтування: Метакогнітивні навички дозволяють аналізувати власні дії, що підвищує ефективність у складних ситуаціях (Sart, 2014; Hogan et al., 2014; Keesstra, 2017). Регулярна рефлексія сприяє усвідомленню власних когнітивних та емоційних процесів, що є ключовим елементом розвитку метакогнітивних навичок. Ці навички дозволяють ІТ-фахівцям краще розуміти власні реакції на стресові ситуації, аналізувати їхню ефективність та обирати оптимальні стратегії реагування. Завдяки впровадженню рефлексивних практик, таких як ведення щоденника чи командні обговорення, підвищується рівень саморегуляції, що, в свою чергу, покращує адаптивність та стійкість до викликів сучасного професійного середовища.

Тактика впровадження:

Запровадьте щотижневі рефлексивні сесії для аналізу виконаних завдань.

- Впровадження культури ведення особистих щоденників для самопостереження та саморозвитку.
- Запровадження щотижневих рефлексивних сесій для аналізу виконаних завдань.

Запровадження цих практик та методів дозволить ІТ-фахівцям ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій, підвищити їх життєстійкість та забезпечити високу продуктивність у довгостроковій перспективі.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі було проведено системне дослідження психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців, що дозволило сформулювати ключові узагальнення щодо основних чинників життєстійкості та запропонувати рекомендації для її підвищення.

1. *Регіон проживання не впливає на життєстійкість.* Встановлено, що життєстійкість ІТ-фахівців формується переважно завдяки внутрішнім психологічним ресурсам, незалежно від зовнішніх обставин, таких як місце проживання.
2. *Стать не є значущим фактором життєстійкості.* Чоловіки та жінки демонструють подібні рівні життєстійкості, що свідчить про рівні можливості обох статей адаптуватися до стресових умов, зокрема у професійній діяльності.
3. *Виявлено вікові відмінності життєстійкості.* Старші ІТ-фахівці (36–55 років) демонструють вищий рівень життєстійкості завдяки більш розвиненій залученості та здатності до адаптації. Молодші фахівці (18–35 років) частіше стикаються з викликами через недостатній досвід, що підкреслює потребу у специфічних програмах підтримки для різних вікових груп.
4. *Зв'язки життєстійкості з копінг-стратегіями.* Адаптивні копінг-стратегії, такі як планування розв'язання проблем і позитивна переоцінка, сприяють підвищенню життєстійкості, тоді як деструктивні стратегії, як-от втеча-уникнення чи дистанціювання, мають негативний вплив.
5. *Життєстійкість тісно пов'язана з резильєнтністю та соціальною підтримкою.* Резильєнтність є ключовим внутрішнім ресурсом, що

забезпечує стійкість до стресу, тоді як соціальна підтримка відіграє допоміжну роль, доповнюючи вплив внутрішніх чинників.

6. *Психологічні чинники життєстійкості включають резильєнтність, копінг-стратегії та соціальну підтримку.* Особливу роль відіграють адаптивні стратегії подолання стресу, залучення до професійної діяльності, досвід і психологічна зрілість, що відрізняють старших фахівців від молодших.

Таким чином, у третьому розділі було досягнуто всіх поставлених цілей. Отримані висновки не лише розкривають структуру життєстійкості ІТ-фахівців, але й надають основу для подальших практичних інтервенцій, спрямованих на підвищення стійкості до стресу в умовах війни.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано психологічний зміст поняття життєстійкості та умови її формування. Життєстійкість розглянуто як системну особистісну властивість, яка відображає здатність особистості ефективно протистояти стресовим факторам та адаптуватися до змінних умов середовища. Встановлено, що формування життєстійкості залежить від внутрішніх факторів, таких як особистісні риси, резильєнтність та використовувані копінг-стратегії, а також від зовнішніх умов, зокрема соціальної підтримки та професійного оточення.

2. Виявлено статево-вікові відмінності життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни. З'ясовано, що вікові групи демонструють різні рівні життєстійкості: старші фахівці (36–55 років) мають вищий рівень залученості та загальної життєстійкості порівняно з молодшою віковою групою (18–35 років). Це може бути пов'язано з більшим професійним досвідом та розвиненими навичками адаптації. Статевих відмінностей у рівнях життєстійкості не виявлено, що свідчить про однакову здатність чоловіків та жінок протистояти стресовим факторам впливу у сфері ІТ в умовах війни.

3. Визначено зв'язки життєстійкості ІТ-фахівців з копінг-стратегіями. Встановлено, що використання адаптивних копінг-стратегій, таких як планування розв'язання проблем та прийняття відповідальності, позитивно корелює з рівнем життєстійкості. Натомість застосування дезадаптивних стратегій, зокрема втечі-уникнення, асоціюється з нижчими показниками життєстійкості. Це підкреслює важливість розвитку ефективних стратегій подолання стресу для підвищення життєстійкості.

4. Виявлено особливості зав'язків життєстійкості ІТ-фахівців з резильєнтністю та сприйняттям соціальної підтримки. Резильєнтність є значущим предиктором життєстійкості, сприяючи здатності особистості відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до нових умов. Сприйняття соціальної підтримки, особливо від друзів та близьких людей,

позитивно впливає на рівень життєстійкості, забезпечуючи додаткові ресурси для подолання труднощів.

5. Виявлено психологічні чинники життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни. Основними психологічними чинниками, що впливають на життєстійкість, є резильєнтність, адаптивні копінг-стратегії (зокрема, прийняття відповідальності) та сприйняття соціальної підтримки. Вік виявився значущим демографічним фактором: старші ІТ-фахівці демонструють вищий рівень життєстійкості, що може бути пов'язано з накопиченим досвідом та розвиненими навичками адаптації.

6. Розроблено практичні рекомендації щодо підвищення життєстійкості ІТ-фахівців в умовах війни. Запропоновано заходи, спрямовані на розвиток резильєнтності, навчання адаптивним копінг-стратегіям та зміцнення соціальної підтримки. Рекомендації враховують вікові особливості фахівців: для молодшої групи (18–35 років) акцент зроблено на розвиток внутрішніх ресурсів та навичок саморегуляції, тоді як для старшої групи (36–55 років) — на підтримку та вдосконалення наявних стратегій подолання стресу. Застосування цих рекомендацій сприятиме підвищенню життєстійкості ІТ-фахівців та їхньої ефективності в професійній діяльності в умовах війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Kravchuk, S. (2018). Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26–27 січня 2018 р.), Частина 1, 15–18. Retrieved from [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711171/1/2018v11\\_Kravchuk\\_S\\_L-The\\_peculiarities\\_psychological\\_156-164.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711171/1/2018v11_Kravchuk_S_L-The_peculiarities_psychological_156-164.pdf)*
2. Kokun, O. M., & Melnychuk, T. I. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/Довідник.pdf>
3. Molakeng, M. H., Boonzaaier, E., Truter, E., & Fouché, A. (2023). Hardiness and grit as drivers of South African child protection social workers' occupational resilience. *The British Journal of Social Work, 53*(5), 2499–2520. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcac215>
4. Kravchuk, S. L. (2023). Психологічна пружність як запобіжник негативним наслідкам російсько-української війни. In *Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми клінічної психології, психотерапії та психологічного консультування» (17–18 жовтня, 2023)* (с. 101–104). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Суми: Університетська книга.
5. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: Inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
6. Danyliuk, I., Predko, V., & Kyslynska, A. (2024). Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях. *Bulletin of Psychology, 2*(18), 9.

- [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).9](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).9). Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/378469124\\_Psihologicni\\_osoblivo\\_sti\\_zv'azku\\_zittestijkosti\\_ta\\_samoocinki\\_osobistosti\\_v\\_skladnih\\_zittevih\\_situaciah](https://www.researchgate.net/publication/378469124_Psihologicni_osoblivo_sti_zv'azku_zittestijkosti_ta_samoocinki_osobistosti_v_skladnih_zittevih_situaciah)
7. Chuning, A. E., Durham, M. R., Killgore, W. D. S., & Smith, R. (2024). Psychological resilience and hardiness as protective factors in the relationship between depression/anxiety and well-being: Exploratory and confirmatory evidence. *Personality and Individual Differences*, 225, 112664. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664>
  8. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/232892866\\_Hardiness\\_The\\_courage\\_to\\_grow\\_from\\_stresses](https://www.researchgate.net/publication/232892866_Hardiness_The_courage_to_grow_from_stresses)
  9. Kokun, O. M. (2021). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, Том V(21), 69–88. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>
  10. Kravchuk, S. L. (2018). Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(1), 99–105. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/289>
  11. Kokun, O. M., Klochkiv, V. V., Moroz, V. M., Pishko, I. O., & Lozinska, N. S. (2022). *Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб.* Київ-Одеса: Фенікс. Retrieved from [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731412/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_.pdf)
  12. Valabanova, K. V. (2016). Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського*

- національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. *Психологія*, 53, 5–12. Retrieved from <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/885>
13. Kravchuk, S. L. (2014). Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 25, 152–167. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-25.%25p>
14. Ash, E., Sgroi, D., Tuckwell, A., & Zhuo, S. (2023). Mindfulness reduces information avoidance. *Economics Letters*, 224, 110997. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2023.110997>
15. Kravchuk, S. L. (2019). Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1, 142–147. Retrieved from <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/23>
16. Клименко, І., Твердохліб, Н., & Зінченко, М. (2023). Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 3(12), 59–63. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2023-3-9>
17. Johnson, C., Taylor, A., Dray, J., & Dunning, D. (2024). You can lead an adolescent to mindfulness, but you can't make them mindful. *Mindfulness*, 15(7), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02391-w>
18. Kokun, O. M. (2021). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*, (21), 69–88. Retrieved from

- [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734849/1/Kokun\\_2021\\_hardiness\\_as\\_a\\_trend.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734849/1/Kokun_2021_hardiness_as_a_trend.pdf)
19. Caldiroli, C. L., Procaccia, R., Negri, A., Mangiatordi, A., Sarandacchi, S., Antonietti, A., & Castiglioni, M. (2024). Mindfulness and mental health: The importance of a clinical intervention to prevent the effects of a traumatic event. A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1449629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449629>
  20. Indriaswuri, R., Gading, I. K., Suranata, K. S., & Suarni, N. K. (2023). Mindfulness and academic performance: A literature review. *Migration Letters*, 20(9), 341–358. <https://doi.org/10.59670/ml.v20i9.6087>
  21. Михайлова, О. І. (2022). *Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма*. Ніжин: НДУ імені М. Гоголя. Retrieved from [http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2778/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%20%281%29.pdf](http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/2778/1/%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%20%281%29.pdf)
  22. Ніколаєв, Л., Руденко, О., Чижма, Д., & Озеллі, О. (2022). Психологічні особливості копінг-поведінки як форми подолання стресу у самотніх жінок в умовах невизначеності. *Вісник Національного університету оборони України*, 66(2), 79–88. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-79-88>
  23. Ляшевич, А. М. (2017). Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження – 2017*, 327–328. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/27116/>
  24. Can, Y. S., Iles-Smith, H., Chalabianloo, N., Ekiz, D., Fernández-Álvarez, J., Repetto, C., Riva, G., & Ersoy, C. (2020). How to relax in stressful situations: A smart stress reduction system. *Healthcare (Basel)*, 8(2), 100. <https://doi.org/10.3390/healthcare8020100>

25. Орос, М. М., & Гал, А. В. (2021). Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, (7(253), 32–35. [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7\(253\).245660](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2021.7(253).245660)
26. Rogerson, O., Wilding, S., Prudenzi, A., & O'Connor, D. B. (2024). Effectiveness of stress management interventions to change cortisol levels: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 159, 106415. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106415>. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453023003931>
27. Miedziun, P., & Czabała, J. C. (2015). Stress management techniques. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.12740/APP/61082>
28. Черпіта, М. М., Гурич, А. Ю., & Джеджула, О. М. (2013). Стресостійкість. *Наукові записки [Вінницького національного аграрного університету]*. Серія: Соціально-гуманітарні науки, (2), 202–208. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv\\_2013\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/naukzv_2013_2_25)
29. Liu, S., Xiao, W., Fang, C., Zhang, X., & Lin, J. (2020). Social support, belongingness, and value co-creation behaviors in online health communities. *Telematics and Informatics*, 50, 101398. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101398>
30. Lazarus, R. S. (2012). Theory of stress and psychophysiological studies. In L. Levy (Ed.), *Emotional Stress, L. Medicine*. Retrieved from [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qmllean45%20vvffc55\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2690978](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qmllean45%20vvffc55))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2690978)
31. Ключко, Л. Ф. (2018). Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*, 32, 135–148. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst\\_2018\\_32\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2018_32_14)
32. Шишин, А., & Пономаренко, Т. (2023). Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 16, 64–71.

- <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.9>. Retrieved from [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16\\_2023/9.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf)
33. Кашлюк, Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 170–186. Retrieved from <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/download/157308/156550/343014>
34. Неудачина, Т. І. (Уклад.), & Коробкіна, О. Г. (Ред.). (2020). *Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: Рекомендаційний бібліографічний покажчик*. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Retrieved from [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/biblioteka/psyho\\_soc\\_stres\\_2020.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/biblioteka/psyho_soc_stres_2020.pdf)
35. Кисленко, О. О. (2019). Стресостійкість у бізнес-середовищі. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 квітня 2019 року)* (с. 96). Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Retrieved from <https://elibrary.kubg.edu.ua/29774/3/Grubi%20T.%20Grechenko%20M.%20Zbirnyk%20Cherkasy.docx>
36. Kravchuk, S. L. (2020). Психологічна пружність особистості як запобіжник поширення психологічних наслідків воєнного конфлікту. In V. M. Dukhnevych, O. M. Kochubeinyk, S. L. Kravchuk, L. V. Nikonenko, O. Yu. Osadko, & Z. F. Sievers (Eds.), *Негативні психологічні явища у політико-правовій сфері в умовах воєнного конфлікту: шляхи та засоби запобігання: практичний посібник* (pp. 214). Кропивницький: Імекс-ЛТД. National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology.

37. Kravchuk, S. (2020). Willingness to Forgiveness as a Predictor of Mental Health and Psychological Resilience of Displaced Persons from the Zone of Military Conflict in Eastern Ukraine. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 10(1), 21–34. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i10.503>. Retrieved from <http://socialwelfare.eu/index.php/sw/article/view/503>
38. Briukhovetska, O. V. (2024). Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. [Журнал психології та особистісного розвитку], 29(58), 62–79. [https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29\(58\)-62-79](https://doi.org/10.58442/3041-1858-2024-29(58)-62-79)
39. Kravchuk, S. L. (2023). Психологічна пружність як запобіжник негативним наслідкам російсько-української війни. In *Матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми клінічної психології, психотерапії та психологічного консультування» (17–18 жовтня, 2023)* (pp. 101–104). Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Суми: Університетська книга.
40. Chykhantsova, O. (2018). Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 42, 211–231. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13)
41. Chykhantsova, O. (2021). Психологічні основи життєстійкості особистості. Талком. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/727629>
42. Southwick, S. M., Charney, D. S., & DePierro, J. M. (2024). Резилієнтність: Мистецтво долати найбільші виклики життя (3-тє видання, переклад з англ. І. Курішко, О. Антонішин). Львів: Видавництво "Манускрипт". (Оригінал видано 2023 року: *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*, 3rd ed., Cambridge University Press). ISBN 978-617-8364-13-7.
43. Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Basic Books. ISBN: 9781541647442.

44. Коваленкова, А. (2024). Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 23(68). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04)
45. Омельченко, Я. М. (2022). Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. У *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: Збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р., с. 163–167). Полтава. Отримано 3  
[https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/events/other/inform-list/zbirnik-iii-mizhnarodnoi-naukovo-praktichnoi-konferencii\\_2-3-cherwnia-2022-r.-m.-poltava.pdf](https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/events/other/inform-list/zbirnik-iii-mizhnarodnoi-naukovo-praktichnoi-konferencii_2-3-cherwnia-2022-r.-m.-poltava.pdf)
46. De la Vega, R., Ruiz, R., Gómez, J., & Rivera, O. (2013). Hardiness in professional Spanish firefighters. *Perceptual and Motor Skills*, 117(2), 608–614. <https://doi.org/10.2466/15.PMS.117x19z4>
47. Lo Bue, S. (2015). *Hardiness in the heart of the military* (Doctoral dissertation). Retrieved from [https://lirias2repo.kuleuven.be/bitstream/123456789/481179/1/Lo+Bue,+S.+ \(2015\).+Hardiness+in+the+Heart+of+the+Military.pdf](https://lirias2repo.kuleuven.be/bitstream/123456789/481179/1/Lo+Bue,+S.+ (2015).+Hardiness+in+the+Heart+of+the+Military.pdf)
48. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525–533. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(85\)90086-8](https://doi.org/10.1016/0022-3999(85)90086-8)
49. Kobasa, S., Maddi, S., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
50. Krauss, S. W., Russell, D. W., Kazman, J. B., Russell, C. A., Schuler, E. R., & Deuster, P. A. (2019). Longitudinal effects of deployment, recency of return, and hardiness on mental health symptoms in U.S. Army combat medics. *Traumatology*, 25(3), 216–224. <https://doi.org/10.1037/trm0000173>

51. Lo Bue, S., Kintaert, S., Taverniers, J., Mylle, J., Delahaij, R., & Euwema, M. (2016). Hardiness differentiates military trainees on behavioural persistence and physical performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 1–11. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1232743>
52. Moradi, A., Ebrahimi, M. E., & Rad, I. S. (2018). The relationship between psychological hardiness, demographic variables, and mental disorders of the nursing staff at Be'sat hospital, Hamadan. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 6(3), 198–205. <https://doi.org/10.24896/jrmds.20186331>
53. Kuznetsova, L. M. (2014). Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*, 121, 182–187. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2014\\_121\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_40)
54. Serdiuk, L. Z., & Kupreeva, O. I. (2017). Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 15, 481–491. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709097/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.pdf>
55. Orme, G. J., & Kehoe, E. J. (2014). Hardiness as a predictor of mental health and well-being of Australian army reservists on and after stability operations. *Military Medicine*, 179(4), 404–412. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00390>
56. Qaisy, L. M. (2016). Psychological hardiness level at Tafila Technical University students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 16(4), 1–7. <https://doi.org/10.9734/BJESBS/2016/25515>
57. Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., Laberg, J. C., & Eid, J. (2015). The combined influence of hardiness and cohesion on

- mental health in a military peacekeeping mission: A prospective study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 56(5), 560–566. <https://doi.org/10.1111/sjop.12235>
58. Thomassen, Å. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H., Johnsen, G. E., & Bartone, P. T. (2018). The effect of hardiness on PTSD symptoms: A prospective mediational approach. *Military Psychology*, 30(2), 142–151. <https://doi.org/10.1080/08995605.2018.1425065>
59. Predko, V. V. (2021). Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Педагогічна та вікова психологія*, (2). <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/28>
60. Kravchuk, S. L. (2023). Positive religious coping as predictor of post-traumatic growth of veteran volunteers of the Russian-Ukrainian war. *Габітус*, 46, 217–221. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.35>. Retrieved from <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/35.pdf>
61. Alexis. (n.d.). Опитувальник “Копінг-стратегії” Р. Лазаруса. Негативні емоції теж бувають різними: Про копінг-стратегії і безумовну любов навіть до самим похмурим думкам. Retrieved November 22, 2024, from <https://alexus.com.ua/negativni-emocii-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategii-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/>
62. Shkolina, N. V., Shapoval, I. I., Orlova, I. V., Kedyuk, I. O., & Stanislavchuk, M. A. (2020). Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 80(2). <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>. Retrieved from <https://www.rheumatology.kiev.ua/article/15236/adaptacziya-ta-validizacziya-ukrainomovnoi-versii-shkali-stresostijkosti-konnora-devidsona-10-cd%E2%80%9110-aprobacziya-u-hvorih-na-ankilozivnij-spondil>.

63. Skvorchevska, Ye. L. (2022). Адаптація опитувальника «Тест життєстійкості» (С. Мадді). In *Психологія праці: Методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*, (93 pp.). Kharkiv: DBTU. Retrieved from [https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/11067/1/psykholohiya\\_pra\\_tsi\\_2\\_PO\\_PR\\_MV\\_2022.pdf](https://repo.btu.kharkov.ua/bitstream/123456789/11067/1/psykholohiya_pra_tsi_2_PO_PR_MV_2022.pdf).
64. Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2023). Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>
65. Kulakov, R., & Kulakova, L. (2024). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій студентів з різним рівнем стресостійкості. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*, 22. [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.v1i22.367](https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i22.367)
66. Reshetnyk, O. A. (2019). Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 9(38), 73–90. [https://doi.org/10.32405/2522-9931-9\(38\)-73-90](https://doi.org/10.32405/2522-9931-9(38)-73-90)
67. Karamushka, L. M. (2022). Копінг-стратегії персоналу освітніх та наукових організацій під час війни: рівень вираженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія «Психологія»*, 4(4). <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734256/1/3061-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-5864-1-10-20230126.pdf>
68. Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2023). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). Guilford Press. Retrieved from [https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Emotion-Regulation/Gross-Ford/9781462549412/contents?utm\\_source](https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Emotion-Regulation/Gross-Ford/9781462549412/contents?utm_source)

69. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
70. Stanisławski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
71. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2017). Psychological stress and coping theory. In *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (pp. 351–364). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
72. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>. Retrieved from [https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/COPE\\_article.pdf](https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/pdf/scales/COPE_article.pdf)
73. Verkhovna Rada of Ukraine. (2021). *Pro osnovni zasady molodizhnoi polityky* [On the basic principles of youth policy] (Law No. 1414-IX). Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR), 2021, No. 28, Art. 233. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>
74. Wikipedia contributors. (n.d.). *Копінг*. In Вікіпедія. Retrieved November 23, 2024, from <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BD%D0%B3>
75. Слюсаревський, М., Чуніхіна, С., & Найдьонова, Л. (Ред.). (2022). *Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд*, Матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком. Retrieved from <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/10/krStilWoor-%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0-1.pdf>

76. Smith, P., Liu, Y., Townsend, J. T., & Van Zandt, T. (2023). Mathematical psychology. In H. Cooper, M. N. Coutanche, L. M. McMullen, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (2nd ed., pp. 491–514). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000319-022>
77. Олєфір, І. В. (2022). *Математичні методи в психології: Конспект лекцій*. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, факультет психології. Retrieved from [https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Olefir\\_konspekt\\_mat.pdf](https://psychology.karazin.ua/dist2020/materialy/Olefir_konspekt_mat.pdf)
78. Мітіна, С. В. (2024). *Методи математичної статистики у психологічних дослідженнях: навчально-методичні рекомендації до написання кваліфікаційних робіт для здобувачів закладів вищої освіти спеціальності «Психологія»*. Київ: Вид-во ТНУ. Retrieved from [tnu.edu.ua](http://tnu.edu.ua) [URL-source](#).
79. Климчук, В. О. (2009). *Математичні методи у психології: Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей*. Київ: Освіта України. Retrieved from [URL-source](#).
80. IBM. (2024). *Online Course: IBM SPSS Statistics Essentials (V26)*. Retrieved from <https://www.ibm.com/training/course/ibm-spss-statistics-essentials-v26-0G53BG>
81. freeCodeCamp.org. (2021). *SPSS for Beginners - Full Course* [Video]. YouTube. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=ZpwZS3XnEZA&t=5630s>
82. Panchenko, V., & Rozhkov, Y. (2024, July). Життєстійкість особистості як системна особистісно-професійна властивість. *Scientific Practice: Modern and Classical Research Methods*. <https://doi.org/10.36074/logos-19.07.2024.045>
83. 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: Психологія обдарованості*, (16), 83–90. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. Retrieved from [http://eprints.zu.edu.ua/30404/1/Havrylovska\\_Demianchuk\\_Hardiness.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/30404/1/Havrylovska_Demianchuk_Hardiness.pdf)
84. Börjesson, M. (2020). *The psychology of risk and safety in the military: A balancing act* (Doctoral dissertation, Karlstad University). Karlstad University Studies. ISBN 978-91-7867-163-2 (print), 978-91-7867-167-0 (pdf). Retrieved from <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1479324/FULLTEXT02.pdf>
85. Lee, L. Y., Healy, M. P., Fischer, N. L., Tong, K., Chen, A. S. H., Sahakian, B. J., & Kourtzi, Z. (2024). Cognitive flexibility training for impact in real-world settings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 59, 101413. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101413>
86. Oral, M., & Karakurt, N. (2022). The impact of psychological hardiness on intolerance of uncertainty in university students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Community Psychology*, 50(8), 3574–3589. <https://doi.org/10.1002/jcop.22856>
87. Korobeinikova, I., Korobeinikov, G., Kokun, O., Raab, M., Korobeinikova, L., & Syvash, I. (2023). Hardiness in the profession of sports coaches and physical education teachers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 27(3), 215–222. <https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0305>
88. Ananta, A., & Bagiartini, N. L. P. (2021). Hardiness personality towards burnout tendency in health workers during the COVID-19 pandemic. *Proceeding International Seminar of Multicultural Psychology*, 1(1). Retrieved from <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/ISMP/article/view/5380>
89. Hogan, M. J., Dwyer, C., Harney, O., & Conway, R. (2014). Metacognitive skill development and applied systems science: A framework of metacognitive skills, self-regulatory functions, and real-world applications. In

- Metacognition: Fundamentals, Applications, and Trends* (pp. 75–106). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-11062-2\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-319-11062-2_4)
90. Sart, G. (2014). The effects of the development of metacognition on project-based learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 131–136. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.169>
91. Keestra, M. (2017). Metacognition and reflection by interdisciplinary experts: Insights from cognitive science and philosophy. *Issues in Interdisciplinary Studies*, 35, 121–169. Retrieved from [https://interdisciplinarystudies.org/wp-content/issues/vol35\\_2017/08\\_121-169.pdf](https://interdisciplinarystudies.org/wp-content/issues/vol35_2017/08_121-169.pdf)

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник CD-RISK-10

Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюють різні аспекти резильєнтності, зокрема:

- Впевненість у собі та власних силах;
- Здатність підтримувати емоційну рівновагу під час стресу;
- Гнучкість у розв'язуванні проблем та адаптація до змін.

Кожен пункт оцінюється за шкалою балів від 0 до 4:

- 0 — “зовсім не вірно”;
- 1 — “дуже рідко вірно”;
- 2 — “іноді вірно”;
- 3 — “часто вірно”;
- 4 — “майже завжди вірно”.

Сумарний бал: Мінімальний бал — 0, максимальний — 40. Чим вищий бал, тим вище рівень резильєнтності.

### Опитувальник “Копінг-стратегії”

Опитувальник містить 50 тверджень, які оцінюються за шкалою від 0 до 3:

- 0 — “ніколи”;
- 1 — “рідко”;
- 2 — “іноді”;
- 3 — “часто”.

Для кожної з восьми стратегій вираховується окремий сумарний показник для кожного виду копінг-стратегії за ключем:

- Конфронтаційний копінг — питання: 2,3,13,21,26,37;
- Дистанціювання — питання: 8,9,11,16,32,35;
- Самоконтроль — питання: 6,10,27,34,44,49,50;
- Пошук соціальної підтримки — питання: 4,14,17,24,33,36;
- Прийняття відповідальності — питання: 5,19,22,42;
- Втеча-уникнення — питання: 7,12,25,31,38,41,46,47;
- Планування розв'язання проблеми — питання: 1,20,30,39,40,43;
- Позитивна переоцінка — питання: 15,18,23,28,29,45,48.

*Градація сумарних балів:*

- 0-6 – низький рівень напруженості, говорить про рідше звертання до цієї стратегії.;
- 7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості в межевому стані за даною стратегією;
- 13-18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену частоту звертання респондента до цієї стратегії.

### Опитувальник “Тест життєстійкості” С. Мадді

Тест містить 45 тверджень. Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3:

- «ні» - 0 балів;
- «скоріше ні, ніж так» - 1 бал;
- «скоріше так, ніж ні» - 2 бали;
- «так» - 3 бали.

Відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0:

- «ні» - 3 бали, «так» - 0 балів.

Потім підсумовується загальний бал життєстійкості та показники для кожної з 3-х субшкал (залученості, контролю та прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче в таблиці:

*Таблиця В.1*

#### Ключі шкал Тесту життєстійкості

Шкали	Прямі пункти	Зворотні пункти
Включеність	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Оцінка результатів:

1. Обчислення сумарних балів:
  - Для кожного з трьох компонентів (включеність, контроль, прийняття ризику) підсумовуються бали відповідних запитань.
  - Розраховується загальний показник життєстійкості як сума балів за всі три компоненти.
2. Інтерпретація:

- Високі показники свідчать про здатність ефективно адаптуватися до стресу та сприймати виклики як позитивний досвід;
- Низькі показники вказують на труднощі в адаптації, схильність до уникнення відповідальності чи пасивне реагування на зміни.

**“Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки” (MSPSS)**

Шкала складається з 12 тверджень, Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта:

- 0 - “ви дуже не згодні”;
- 1 - “ви не згодні”;
- 2 - “ви трохи не згодні”;
- 3 - “якщо ви нейтральні”;
- 4 - “ви злегка згодні”;
- 5 - “ви згодні”;
- 6 - “ви дуже згодні”.

*Ключ підрахунку за субшкалами:*

- Близькі люди: складіть бали за пунктами 1, 2, 5 та 10, сума ділиться на 4;
- Сім'я: складіть бали за пунктами 3, 4, 8 та 11, сума ділиться на 4;
- Друзі: складіть бали за пунктами 6, 7, 9 та 12, сума ділиться на 4.

Загальний бал прийняття соціальної підтримки MSPSS: сума балів за всіма пунктами.

**Результати розрахунків залежності рівня життєстійкості ІТ-фахівців від  
регіону проживання**

<b>Hypothesis Test Summary</b>				
	<b>Null Hypothesis</b>	<b>Test</b>	<b>Sig.<sup>a,b</sup></b>	<b>Decision</b>
1	The distribution of Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв) is the same across categories of Регіон проживання.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.256	Retain the null hypothesis.

a. The significance level is .050.  
b. Asymptotic significance is displayed.

*Рис. Д.1. Розрахунок гіпотези тесту життєстійкості за регіоном проживання*

<b>Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary</b>	
Total N	64
Mann-Whitney U	583.000
Wilcoxon W	961.000
Test Statistic	583.000
Standard Error	73.525
Standardized Test Statistic	1.136
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.256

*Рис. Д.2. Результати розрахунку незалежного U-критерію Манна-Вітні у контексті регіону проживання учасників*

**Результати розрахунків статевих відмінностей ІТ-фахівців в рівнях  
життєстійкості**

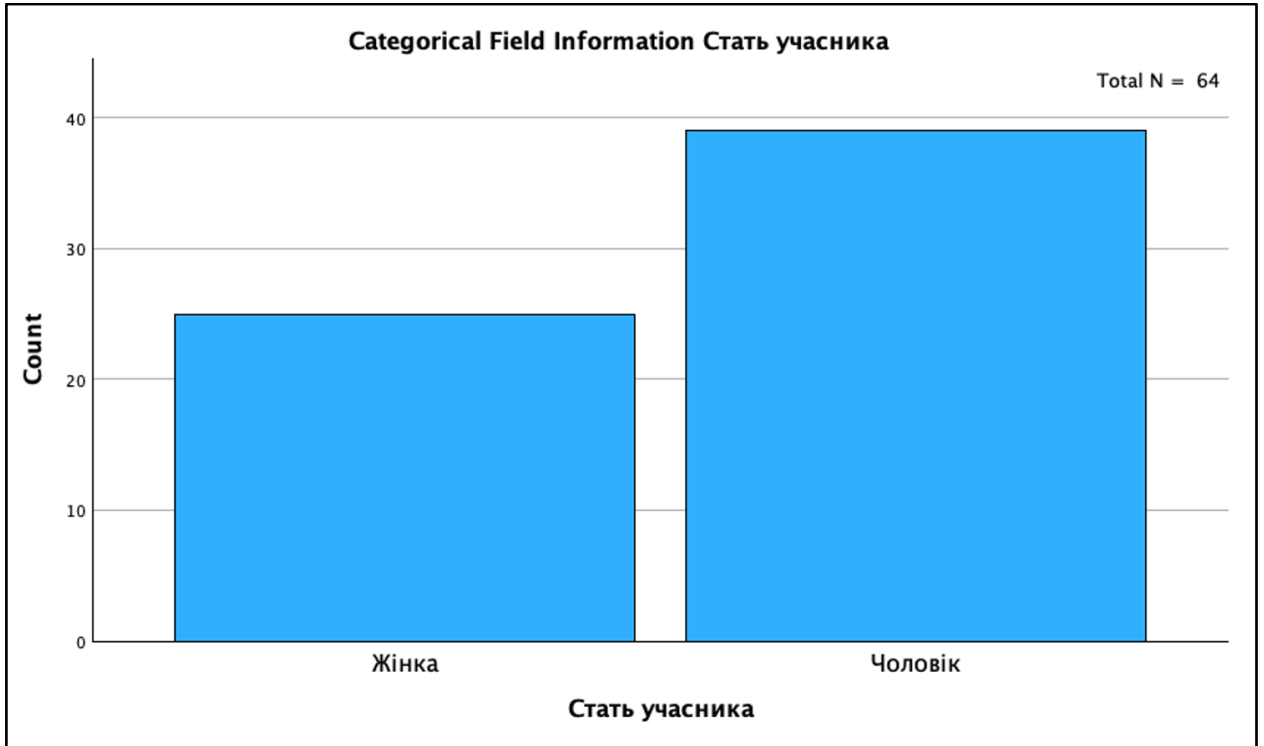
<b>Hypothesis Test Summary</b>				
	<b>Null Hypothesis</b>	<b>Test</b>	<b>Sig.<sup>a,b</sup></b>	<b>Decision</b>
1	The distribution of Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв) is the same across categories of Стать учасника.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.449	Retain the null hypothesis.

a. The significance level is .050.  
b. Asymptotic significance is displayed.

*Рис. Е.1. Результати перевірки нульової гіпотези щодо розподілу життєстійкості за категорією статі методом незалежних вибірок (Mann-Whitney U Test)*

<b>Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary</b>	
Total N	64
Mann-Whitney U	542.500
Wilcoxon W	1322.500
Test Statistic	542.500
Standard Error	72.636
Standardized Test Statistic	.757
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.449

*Рис. Е.2. Результати розрахунку незалежного U-критерію Манна-Вітні у контексті групування за статтю*



*Рис. Е.3. Розподіл вибірки за категорією “Стать учасника”*

## Вікові відмінності ІТ-фахівців в рівнях життєстійкості

<b>Hypothesis Test Summary</b>				
	<b>Null Hypothesis</b>	<b>Test</b>	<b>Sig.<sup>a,b</sup></b>	<b>Decision</b>
1	The distribution of Рівень Залученості за тестом життєстійкості (С. Мадді) is the same across categories of Вікова група.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.002	Reject the null hypothesis.
2	The distribution of Рівень Контролю за тестом життєстійкості (С. Мадді) is the same across categories of Вікова група.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.244	Retain the null hypothesis.
3	The distribution of Готовність до Прийняття ризику за тестом життєстійкості (С. Мадді) is the same across categories of Вікова група.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	.230	Retain the null hypothesis.

a. The significance level is .050.

b. Asymptotic significance is displayed.

*Рис. Ж.1. Результат перевірки гіпотез рівня Життєстійкості за критеріями Залученість, Контроль, Прийняття ризику для вікових груп*

<b>Independent-Samples Mann-Whitney U Test Summary</b>	
Total N	64
Mann-Whitney U	743.000
Wilcoxon W	1239.000
Test Statistic	743.000
Standard Error	74.355
Standardized Test Statistic	3.113
Asymptotic Sig.(2-sided test)	.002

*Рис. Ж.2. Результати перевірки гіпотез рівня Життєстійкості за критеріями Залученість, Контроль, Прийняття ризику для вікових груп*

## Розрахунок кореляційних зав'язків життєстійкості IT-фахівців з копінг-стратегіями за методом Ч. Спірмана

Nonparametric Correlations			Correlations								
		Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв)	Конфронтаційний копінг як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Дистанціювання як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Самоконтроль як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Планування розв'язання проблеми як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Позитивна переоцінка як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	
Spearman's rho	Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв)	Correlation Coefficient	1.000	.241	-.298*	.056	.077	.032	-.441**	.531**	.304*
		Sig. (2-tailed)	.	.055	.017	.662	.543	.799	<.001	<.001	.015
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Конфронтаційний копінг як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	.241	1.000	.180	.388**	.584**	.591**	.263*	.436**	.397**
		Sig. (2-tailed)	.055	.	.154	.002	<.001	<.001	.035	<.001	.001
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Дистанціювання як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	-.298*	.180	1.000	.354**	.296*	.450**	.761**	-.059	.104
		Sig. (2-tailed)	.017	.154	.	.004	.018	<.001	<.001	.642	.414
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Самоконтроль як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	.056	.388**	.354**	1.000	.495**	.445**	.421**	.312**	.356**
		Sig. (2-tailed)	.662	.002	.004	.	<.001	<.001	<.001	.012	.004
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	.077	.584**	.296*	.495**	1.000	.490**	.376**	.296*	.353**
		Sig. (2-tailed)	.543	<.001	.018	<.001	.	<.001	.002	.018	.004
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	.032	.591**	.450**	.445**	.490**	1.000	.575**	.276*	.416**
		Sig. (2-tailed)	.799	<.001	<.001	<.001	<.001	.	<.001	.027	<.001
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	-.441**	.263*	.761**	.421**	.376**	.575**	1.000	-.048	.298*
		Sig. (2-tailed)	<.001	.035	<.001	<.001	.002	<.001	.	.706	.017
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Планування розв'язання проблеми як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	.531**	.436**	-.059	.312**	.296*	.276*	-.048	1.000	.373**
		Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.642	.012	.018	.027	.706	.	.002
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64
	Позитивна переоцінка як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	Correlation Coefficient	.304*	.397**	.104	.356**	.353**	.416**	.298*	.373**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.015	.001	.414	.004	.004	<.001	.017	.002	.
		N	64	64	64	64	64	64	64	64	64

\*, Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\*, Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Рис. И.1. Розрахунок кореляційних зав'язків життєстійкості IT-фахівців з копінг-стратегіями за методом Ч. Спірмана*

**Розрахунок кореляційних зав'язків життєстійкості ІТ-фахівців (за С. Мадді) з резильєнтністю (CD-RISK-10) та сприйняттям соціальної підтримки (MSPSS)**

➔ **Nonparametric Correlations**

		<b>Correlations</b>			
			Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв)	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	Сумарний рівень сприйняття соціальної підтримки MSPSS
Spearman's rho	Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв)	Correlation Coefficient	1.000	.681**	.310*
		Sig. (2-tailed)	.	<.001	.013
		N	64	64	64
	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	Correlation Coefficient	.681**	1.000	.189
		Sig. (2-tailed)	<.001	.	.135
		N	64	64	64
	Сумарний рівень сприйняття соціальної підтримки MSPSS	Correlation Coefficient	.310*	.189	1.000
		Sig. (2-tailed)	.013	.135	.
		N	64	64	64

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).  
\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*Рис. К.1. Розрахунок кореляційних зав'язків життєстійкості ІТ-фахівців (за С. Мадді) з резильєнтністю (CD-RISC-10) та сприйняттям соціальної підтримки (MSPSS) за методом Ч. Спірмана*

## Результати розрахунків психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців

➔ Regression			
Variables Entered/Removed <sup>a</sup>			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	.	Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).
2	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.	Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).
3	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.	Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).
4	Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS	.	Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).
5	Вікова група	.	Stepwise (Criteria: Probability-of-F-to-enter <= .050, Probability-of-F-to-remove >= .100).

a. Dependent Variable: Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв)

*Рис. Л.1. Результати покрокового регресійного аналізу психологічних чинників життєстійкості ІТ-фахівців*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.662 <sup>a</sup>	.438	.429	13.997
2	.710 <sup>b</sup>	.505	.488	13.253
3	.781 <sup>c</sup>	.609	.590	11.866
4	.827 <sup>d</sup>	.684	.663	10.754
5	.843 <sup>e</sup>	.711	.686	10.386

a. Predictors: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

b. Predictors: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)

c. Predictors: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом), Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)

d. Predictors: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом), Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом), Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS

e. Predictors: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом), Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом), Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS, Вікова група

*Рис. Л.2. Узагальнені результати покрокового регресійного аналізу моделей життєстійкості ІТ-фахівців*

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28.440	7.879		3.610	<.001
	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	1.859	.267	.662	6.956	<.001
2	(Constant)	48.081	10.146		4.739	<.001
	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	1.647	.264	.587	6.246	<.001
	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-1.215	.425	-.268	-2.856	.006
3	(Constant)	45.212	9.112		4.962	<.001
	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	1.516	.238	.540	6.364	<.001
	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-2.418	.485	-.534	-4.988	<.001
	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	3.026	.754	.413	4.012	<.001
4	(Constant)	30.307	9.166		3.306	.002
	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	1.349	.221	.481	6.118	<.001
	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-2.626	.443	-.580	-5.931	<.001
	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	3.399	.691	.464	4.920	<.001
	Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS	4.288	1.144	.282	3.748	<.001
5	(Constant)	20.652	9.803		2.107	.039
	Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)	1.295	.214	.461	6.041	<.001
	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-2.527	.430	-.558	-5.878	<.001
	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	3.484	.668	.476	5.214	<.001
	Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS	4.388	1.106	.288	3.969	<.001
	Вікова група	6.129	2.674	.167	2.292	.026

a. Dependent Variable: Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв)

Рис. Л.3. Стандартизовані та нестандартизовані коефіцієнти покрокового регресійного аналізу моделей життєстійкості ІТ-фахівців

Excluded Variables <sup>a</sup>						
Model		Beta In	t	Sig.	Partial Correlation	Collinearity Statistics Tolerance
1	Стать учасника	-.075 <sup>b</sup>	-.768	.445	-.098	.968
	Вікова група	.179 <sup>b</sup>	1.898	.062	.236	.977
	Роль учасника в ІТ-компанії	-.025 <sup>b</sup>	-.257	.798	-.033	.954
	Рівень посади учасника в ІТ-компанії	-.031 <sup>b</sup>	-.319	.751	-.041	.993
	Професійний досвід учасника в ІТ-сфері	.068 <sup>b</sup>	.707	.482	.090	.992
	Формат роботи учасника (Офісний, Дистанційний, Змішаний)	.063 <sup>b</sup>	.659	.513	.084	.999
	Чи змінив учасник місце проживання через війну	-.108 <sup>b</sup>	-1.138	.260	-.144	.998
	Сімейний стан учасника	-.070 <sup>b</sup>	-.731	.467	-.093	.996
	Наявність дітей у учасника (Так/Ні)	.132 <sup>b</sup>	1.393	.169	.176	.996
	Регіон проживання	-.014 <sup>b</sup>	-.143	.887	-.018	.953
	Конфронтаційний копінг як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.099 <sup>b</sup>	1.007	.318	.128	.943
	Дистанціювання як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-.114 <sup>b</sup>	-1.156	.252	-.146	.924
	Самоконтроль як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-.035 <sup>b</sup>	-.364	.717	-.047	.995
	Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.069 <sup>b</sup>	.722	.473	.092	.998
	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.095 <sup>b</sup>	.998	.322	.127	.995
	Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-.268 <sup>b</sup>	-2.856	.006	-.343	.921
	Планування розв'язання проблеми як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.196 <sup>b</sup>	1.594	.116	.200	.583
	Позитивна переоцінка як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.167 <sup>b</sup>	1.690	.096	.212	.900
	Оцінка підтримки від близьких людей за шкалою MSPSS	.079 <sup>b</sup>	.829	.410	.106	1.000

*Рис. Л.4. Виключені змінні під час покрокового регресійного аналізу моделей життєстійкості ІТ-фахівців*

	Оцінка підтримки від близьких людей за шкалою MSPSS					
	Оцінка підтримки від сім'ї за шкалою MSPSS	.113 <sup>b</sup>	1.186	.240	.150	.993
	Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS	.216 <sup>b</sup>	2.310	.024	.284	.968
	Сумарний рівень сприйняття соціальної підтримки MSPSS	.183 <sup>b</sup>	1.956	.055	.243	.985
2	Стать учасника	-.096 <sup>c</sup>	-1.050	.298	-.134	.961
	Вікова група	.138 <sup>c</sup>	1.508	.137	.191	.948
	Роль учасника в IT-компанії	.019 <sup>c</sup>	.204	.839	.026	.927
	Рівень посади учасника в IT-компанії	-.026 <sup>c</sup>	-.282	.779	-.036	.993
	Професійний досвід учасника в IT-сфері	.040 <sup>c</sup>	.431	.668	.056	.980
	Формат роботи учасника (Офісний, Дистанційний, Змішаний)	.026 <sup>c</sup>	.287	.775	.037	.978
	Чи змінив учасник місце проживання через війну	-.101 <sup>c</sup>	-1.117	.269	-.143	.997
	Сімейний стан учасника	-.031 <sup>c</sup>	-.332	.741	-.043	.972
	Наявність дітей у учасника (Так/Ні)	.066 <sup>c</sup>	.700	.486	.090	.921
	Регіон проживання	-.028 <sup>c</sup>	-.303	.763	-.039	.951
	Конфронтаційний копінг як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.234 <sup>c</sup>	2.420	.019	.298	.806
	Дистанціювання як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.161 <sup>c</sup>	1.201	.234	.153	.448
	Самоконтроль як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.128 <sup>c</sup>	1.230	.223	.157	.741
	Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.202 <sup>c</sup>	2.114	.039	.263	.843
	Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.413 <sup>c</sup>	4.012	<.001	.460	.614
	Планування розв'язання проблеми як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.267 <sup>c</sup>	2.301	.025	.285	.563
	Позитивна переоцінка як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.327 <sup>c</sup>	3.423	.001	.404	.757
	Оцінка підтримки від близьких людей за шкалою MSPSS	.102 <sup>c</sup>	1.127	.264	.144	.993

*Рис. Л.5. Виключені змінні під час покрокового регресійного аналізу моделей життєстійкості IT-фахівців (продовження)*

Лазарусом)						
	Оцінка підтримки від близьких людей за шкалою MSPSS	.102 <sup>c</sup>	1.127	.264	.144	.993
	Оцінка підтримки від сім'ї за шкалою MSPSS	.113 <sup>c</sup>	1.258	.213	.160	.993
	Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS	.228 <sup>c</sup>	2.608	.011	.319	.966
	Сумарний рівень сприйняття соціальної підтримки MSPSS	.198 <sup>c</sup>	2.249	.028	.279	.982
3	Стать учасника	-.061 <sup>d</sup>	-.736	.465	-.095	.950
	Вікова група	.155 <sup>d</sup>	1.911	.061	.241	.945
	Роль учасника в ІТ-компанії	.024 <sup>d</sup>	.287	.775	.037	.927
	Рівень посади учасника в ІТ-компанії	.014 <sup>d</sup>	.168	.867	.022	.979
	Професійний досвід учасника в ІТ-сфері	.107 <sup>d</sup>	1.294	.201	.166	.943
	Формат роботи учасника (Офісний, Дистанційний, Змішаний)	.048 <sup>d</sup>	.582	.563	.076	.974
	Чи змінив учасник місце проживання через війну	-.051 <sup>d</sup>	-.619	.538	-.080	.973
	Сімейний стан учасника	-.083 <sup>d</sup>	-.998	.322	-.129	.949
	Наявність дітей у учасника (Так/Ні)	.040 <sup>d</sup>	.473	.638	.061	.915
	Регіон проживання	-.038 <sup>d</sup>	-.461	.647	-.060	.950
	Конфронтаційний копінг як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.070 <sup>d</sup>	.669	.506	.087	.601
	Дистанціювання як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.130 <sup>d</sup>	1.078	.286	.139	.446
	Самоконтроль як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.030 <sup>d</sup>	.310	.758	.040	.688
	Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.095 <sup>d</sup>	1.014	.315	.131	.749
	Планування розв'язання проблеми як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.109 <sup>d</sup>	.919	.362	.119	.469
	Позитивна переоцінка як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.226 <sup>d</sup>	2.377	.021	.296	.669
	Оцінка підтримки від близьких людей за шкалою MSPSS	.090 <sup>d</sup>	1.115	.269	.144	.991
	Оцінка підтримки від сім'ї за шкалою MSPSS	.107 <sup>d</sup>	1.327	.190	.170	.993
	Оцінка підтримки від	.282 <sup>d</sup>	3.748	<.001	.439	.946

Рис. Л.6. Виключені змінні під час покрокового регресійного аналізу моделей життєстійкості ІТ-фахівців (продовження)

	сім і за шкалою MSPSS					
	Оцінка підтримки від друзів за шкалою MSPSS	.282 <sup>d</sup>	3.748	<.001	.439	.946
	Сумарний рівень сприйняття соціальної підтримки MSPSS	.213 <sup>d</sup>	2.748	.008	.337	.980
4	Стать учасника	-.016 <sup>e</sup>	-.205	.838	-.027	.925
	Вікова група	.167 <sup>e</sup>	2.292	.026	.288	.944
	Роль учасника в ІТ-компанії	.044 <sup>e</sup>	.575	.568	.075	.923
	Рівень посади учасника в ІТ-компанії	-.011 <sup>e</sup>	-.144	.886	-.019	.971
	Професійний досвід учасника в ІТ-сфері	.109 <sup>e</sup>	1.468	.148	.189	.943
	Формат роботи учасника (Офісний, Дистанційний, Змішаний)	.052 <sup>e</sup>	.696	.489	.091	.974
	Чи змінив учасник місце проживання через війну	.005 <sup>e</sup>	.063	.950	.008	.934
	Сімейний стан учасника	-.073 <sup>e</sup>	-.977	.333	-.127	.948
	Наявність дітей у учасника (Так/Ні)	-.005 <sup>e</sup>	-.058	.954	-.008	.893
	Регіон проживання	-.012 <sup>e</sup>	-.159	.875	-.021	.941
	Конфронтаційний копінг як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.062 <sup>e</sup>	.649	.519	.085	.601
	Дистанціювання як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.164 <sup>e</sup>	1.509	.137	.194	.443
	Самоконтроль як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.032 <sup>e</sup>	.356	.723	.047	.688
	Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.001 <sup>e</sup>	.014	.989	.002	.684
	Планування розв'язання проблеми як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.082 <sup>e</sup>	.758	.451	.099	.466
	Позитивна переоцінка як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.183 <sup>e</sup>	2.081	.042	.264	.656
	Оцінка підтримки від близьких людей за шкалою MSPSS	.027 <sup>e</sup>	.353	.725	.046	.937
	Оцінка підтримки від сім'ї за шкалою MSPSS	.048 <sup>e</sup>	.638	.526	.083	.944
	Сумарний рівень сприйняття соціальної підтримки MSPSS	.056 <sup>e</sup>	.567	.573	.074	.562
5	Стать учасника	-.031 <sup>f</sup>	-.417	.678	-.055	.917
	Роль учасника в ІТ-компанії	.060 <sup>f</sup>	.804	.425	.106	.915

Рис. Л.7. Виключені змінні під час покрокового регресійного аналізу моделей життєстійкості ІТ-фахівців (продовження)

підтримки						
5	Стать учасника	-.031 <sup>f</sup>	-.417	.678	-.055	.917
	Роль учасника в ІТ-компанії	.060 <sup>f</sup>	.804	.425	.106	.915
	Рівень посади учасника в ІТ-компанії	-.070 <sup>f</sup>	-.930	.356	-.122	.872
	Професійний досвід учасника в ІТ-сфері	.057 <sup>f</sup>	.721	.474	.095	.819
	Формат роботи учасника (Офісний, Дистанційний, Змішаний)	.029 <sup>f</sup>	.403	.688	.053	.955
	Чи змінив учасник місце проживання через війну	.010 <sup>f</sup>	.138	.891	.018	.933
	Сімейний стан учасника	-.058 <sup>f</sup>	-.798	.428	-.105	.940
	Наявність дітей у учасника (Так/Ні)	-.093 <sup>f</sup>	-1.130	.263	-.148	.736
	Регіон проживання	-.026 <sup>f</sup>	-.354	.725	-.047	.935
	Конфронтаційний копінг як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.003 <sup>f</sup>	.034	.973	.004	.554
	Дистанціювання як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.184 <sup>f</sup>	1.759	.084	.227	.440
	Самоконтроль як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-.002 <sup>f</sup>	-.027	.979	-.004	.667
	Пошук соціальної підтримки як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	-.046 <sup>f</sup>	-.520	.605	-.069	.648
	Планування розв'язання проблеми як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.038 <sup>f</sup>	.353	.725	.047	.449
	Позитивна переоцінка як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)	.149 <sup>f</sup>	1.702	.094	.220	.630
	Оцінка підтримки від близьких людей за шкалою MSPSS	.066 <sup>f</sup>	.878	.384	.116	.894
	Оцінка підтримки від сім'ї за шкалою MSPSS	.050 <sup>f</sup>	.685	.496	.090	.944
	Сумарний рівень сприйняття соціальної підтримки MSPSS	.080 <sup>f</sup>	.846	.401	.111	.556

a. Dependent Variable: Життєстійкість (сумарний бал трьох критеріїв)

b. Predictors in the Model: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)

c. Predictors in the Model: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)

d. Predictors in the Model: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом), Прийняття відповідальності як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)

e. Predictors in the Model: (Constant), Рівень резильєнтності за шкалою Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), Втеча-уникнення як стратегія подолання стресу (за Фолкман і Лазарусом)

Рис. Л.8. Виключені змінні під час покрокового регресійного аналізу моделей життєстійкості ІТ-фахівців (продовження)