

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

“Психологічні особливості стресдолаючої поведінки у ІТ спеціалістів які
вимушено емігрували з України під час воєнного стану”

Студентки 2 курсу групи ЗПС-63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
"Психологія" за спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ
СУПРУН АЛІСИ СЕРГІЙВНИ

Керівник кандидат психологічних наук,
доцент ЗВО кафедри психологічного
консультування та психотерапії
ХАРЧЕНКО АНДРІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

Чотириохрівнева шкала оцінювання ____

Кількість балів:_____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ ЕМІГРУВАЛИ З УКРАЇНИ.....	6
1.1. Соціально-психологічні аспекти стресдолаючої поведінки.....	6
1.2. Основні складові стресдолаючої поведінки.....	12
1.3. Зв'язок стресдолаючої поведінки з професією.....	24
1.4. Сучасні дослідження стресдолаючої поведінки ІТ спеціалістів.....	27
Висновки до розділу I.....	28
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ З УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	31
2.1. Мета і завдання дослідження.....	31
2.2. Опис вибірки та процедура дослідження.....	31
2.3. Методи дослідження.....	32
Висновки до розділу II.....	34
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ З УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	35
3.1 Визначити рівневі особливості прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у ІТ-спеціалістів які вимушено емігрували.....	35
3.2. Аналіз копінг-стратегій та способів подолання стресу у групах	37
3.3. Порівняльний аналіз рівнів нервово-психічної адаптації в групах.....	44
3.4. Кореляційний аналіз між емоційними станами, рівнями нервово-психічної адаптації та копінг-стратегіями і способами подолання стресу.....	46
Висновки до розділу III.....	58
Висновки.....	60
Література.....	62
Додатки.....	70

Актуальність: З початком повномасштабної війни у лютому 2022 року масштаби міграції українців стали безпрецедентними: до кінця року близько 5,9 млн осіб стали внутрішньо переміщеними, а 5,7 млн біженцями в Європі (UNHCR). Серед них значна частка припадає на представників ІТ-сфери, що традиційно є однією з провідних галузей в Україні. У 2023 році кількість українських ІТ-фахівців зросла до понад 307 тис., з яких 20% вже працюють за кордоном. Влітку 2022 року 40% ІТ-спеціалістів були змушені евакуюватися, у тому числі 13% за межі країни. Така міграція спричинила як кадрові зміни в галузі, так і зростання психологічного навантаження на фахівців [2].

Попри наявність досліджень психологічної адаптації трудових мігрантів, специфіка стресдолаючої поведінки саме ІТ-спеціалістів в еміграції залишається недостатньо вивченою. Це визначає актуальність дослідження, спрямованого на глибше розуміння їхніх психологічних механізмів подолання стресу та потреби в адаптаційній підтримці.

Мета: Визначити психологічні особливості стресдолаючої поведінки ІТ спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану, та теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити ці особливості.

Об'єкт: Стресдолаюча поведінка

Предмет: Психологічні особливості стресдолаючої поведінки ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати особливості стресдолаючої поведінки та психологічних аспектів у ІТ спеціалістів які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.
2. Визначити рівні станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у ІТ спеціалістів які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.
3. Визначити особливості прояву копінг-стратегій та способів подолання стресових ситуацій у ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.

4. Виявити рівневі особливості прояву нервово-психічної адаптації у ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану
5. Визначити кореляційні зв'язки між емоційними станами, рівнем нервово-психічної адаптації та стратегіями копінгу/способами подолання у ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.

Гіпотеза:

1) ІТ спеціалісти які виїхали з України під час воєнного стану, та знаходяться у еміграції понад одного року мають суттєво вищі рівні тривожності, агресивності, фрустрації та переважних копінг-стратегій.

2) Рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності будуть статистично значуще позитивно корелювати з емоційно-орієнтованою копінг-стратегією й негативно корелювати з проблемно-орієнтованими стратегією.

3) Передбачається, що вищий рівень нервово-психічної адаптації буде позитивно корелювати з “активним подоланням” стресових ситуацій, і негативно з унікальними чи пасивними способами подолання.

Методи: Для дослідження психологічних особливостей стресдолаючої поведінки ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану, використано опитувальник CISS та української версії Brief COPE (Карвер Ч. , 1997), адаптованої у 2024 році з урахуванням умов війни та міграції. Рівень нервово-психічної адаптації до стресу оцінювався за методикою Розова В.. За допомогою опитувальника “Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності” Айзенка Г. адаптованого для України Карамушка Л., була дана оцінка рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Статистична обробка даних включає описову статистику, що дозволяє оцінити загальний рівень вираженості досліджуваних змінних, а саме: рівні тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, копінг-стратегій, адаптації. Для перевірки розподілу даних на відповідність нормальному викоривується критерій Колмогорова-Смирнова або Шапіро-Уїлка. Через переважно не нормальний розподіл, для порівняння показників між двома групами учасників (емігранти-ІТ, не емігранти-ІТ) застосовувався критерій U-критерій Манна-Уїтні. Для виявлення

взаємозв'язків між досліджуваними змінними між рівнями емоційних станів, показниками нервово-психічної адаптації та стратегіями копіngu/способами подолання використовується кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою програми SPSS.

Практична значущість: полягає у можливості використання його результатів для розробки програм психологічної підтримки ІТ-спеціалістів в еміграції, зокрема тренінгів розвитку стресостійкості й ефективних копінг-стратегій, профілактики професійного вигорання, консультацій з емоційної саморегуляції, а також для вдосконалення HR-практик міжнародних компаній і створення рекомендацій щодо адаптації та підтримки українських ІТ-фахівців за кордоном.

Вибірка: вибірка складається з виключно жінок, яких було розподілено на дві групи. До першої групи увійшли ІТ-фахівці, які перебувають в еміграції понад один рік. Друга складалася з ІТ-фахівців, які не виїжджали з України.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ ЕМІГРУВАЛИ З УКРАЇНИ

1.1. Соціально-психологічні аспекти стресдолаючої поведінки

Дуткевич Т. дає таке визначення стресу, це стан напруги який виникає при загрозі або перенавантаженні. В деяких професіях схильність до стресу вище, до них можна віднести військові, педагогічні, юридичні спеціальності. При стресі порушується життєдіяльність організму, як і при афективному стані. Але суттєвою є відмінність у тому що при стресі не відбувається втрати самоконтролю. Стрес може бути і без сильних фізичних проявів, але людина починає мати проблеми з переключенням уваги, концентрацією та процесом мислення. Треба відмітити, що автоматизовані дії, у стані стресу, виконуються краще. Стрес, який найбільш деструктивно впливає та виникає коли емоційне чи фізичне навантаження занадто велике для організму та його здатності адаптуватися, називають дистресом. А еустрес це незначний, та не тривалий за часом стрес [4].

Розов В. визначав нервово-психічну адаптацію як здатність індивіда зберігати чи відновлювати функціонування нервово-психічної системи у стресогенних умовах, проявом цього він вважав адекватне проявлення поведінкових, емоційних та когнітивних реакцій на впливи із зовнішнього середовища. Це деякий комплекс модальностей особистості, які забезпечують особистості резильєнтність та гнучкість у процесі пристосування до різних життєвих ситуацій, наприклад війни [22].

Кімгі Ш., Каїм А., Банкаускайте Д., Баран М. та співавтори у своєму дослідженні де порівнювали стан соціальної резильєнтності, психологічного стану та чинників копіngu в Україні та п'яти європейських країнах (Польща, Литва, Естонія, Словачія, Чехія), під час повномасштабного вторгнення РФ. Автори пишуть про те, що надія є ключовим чинником резильєнтності. Вони пишуть, що резильєнтність може включати в себе і тривогу, і страждання. Був зроблений висновок, що українське суспільство має унікальне поєднання дуже високої суспільної резильєнтності та надії, разом з високим дистресом, відчуттям небезпеки серед країн які порівнювалися [34].

На стрес-долаючу поведінку сильно впливають соціально психологічні умови. Для адаптації індивіда дуже важливими є: система підтримки, соціальні зв'язки і роль яка надається оточенню [22].

Соціальна підтримка це не лише зовнішній ресурс, а ще і фактор який підсилює внутрішню стійкість до стресу [3].

Як зазначають у своїй роботі автори Оніщенко Н. ,Тімченко О., цивільне населення яке страждає від воєнних дій частіше застосовує у якості копінг стратегій емоційну регуляцію або ж уникання. Такий підхід стає ключовим у їх системі внутрішнього психологічного захисту [16, с.83]

Алексіна Н. та співавтори у своїй статті, писали що для подолання стресу потрібен баланс між емоційним та проблемно-орієнтованим копінгом, це забезпечує стійкість навіть у ситуаціях в яких виникає криза [1].

Щодо психологічної резилієнтності, то Москаленко О. наголошує що вона виступає фундаментом для відновлення та збереження психологічного здоров'я, особливо коли мова йде про тривалий стрес [13, с. 68].

У дослідженні адаптації українців у вимушеній еміграції Єфімова А. писала, що соціальні і психологічні чинники в умовах, які є новими для особистості, значної мірою визначають рівень стресдолаючої поведінки. Особливо це характерно для осіб які були вимушено переміщені [5, с. 12].

Сергієні О. та Пріснякова Л. пишуть про те що стресостійкість це не тільки індивідуальна риса, це ще соціально-психологічна якість, яка пов'язана з особистісними ресурсами і соціальним середовищем. На рівні психологічно-соціальному стресостійкість формується через вплив деяких факторів, типу соціального оточення, міжособистісних відносин, соціальної підтримки та характеру професійної діяльності [21, стр.8].

Глісон К. та Фрост Р. у своїй роботі писали що, умови вимушеної еміграції сильно впливають на психологічний стан людини та її стресдолаючу поведінку. До цих умов можна віднести: тривалість отримання притулку, житлові умови, соціальна інтеграція у новій країні проживання та інше. Тривалість перебування у невизначеному стані в новій країні, також дуже сильно може вплинути на

психологічний стан. Хоча дослідники очікували, що правовий статус який має, чи не має людина у новій країні, може також впливати на погіршення психічного стану, дослідження цього не підтвердили. Скоріше факторами які впливали були визначені самотність, мовний бар'єр та дискримінація. Виявилось, що важлива роль грають сімейні зв'язки та їх відсутність, це суттєво впливає емоційний фон людини у еміграції. Таким чином, автори зазначають що потрібні спеціальні соціально-психологічні підтримуючі програми які будуть враховувати постміграційні стреси та умови, щоб зменшувати їх вплив на емігрантів [28].

У статті Длугоша П. про травму війни та стратегії подолання стресу серед українських біженців, які перебувають у Польщі показано що високий рівень дистресу, та психологічних проблем (тривоги, депресії, ПТСД) які є наслідком пережитих воєнних дій стають на заваді до адаптації на новому місці. Це значно знижує якість життя та рівень психологічного благополуччя, у вимушених емігрантів через війну. Вищі рівні психічних розладів автори зафіксували у жінок та молодших респондентів, які не знають польської мови [27].

П'янківська Л. пише що для формування та підтримки резильєнтності, велике значення набувають соціально-психологічні чинники. До них можна віднести соціальну підтримку, почуття контролю над тим що трапляється у житті, ефективні копінг стратегії, позитивне сприйняття своїх можливостей подолати стрес. Якщо ми кажемо про воєнний час, коригування та стимулювання цих факторів може бути основою для підтримки психічного здоров'я суспільства [18].

Усвідомлені дії особистості, які вона спрямовує на відновлення балансу між зовнішніми вимогами та власними ресурсами називається стресдолаючою поведінкою [18].

Поняття “coping” у значенні “спосіб подолання” вперше застосував Мерфі Л. , коли описував активні зусилля особистості оволодіти якоюсь складною ситуацією.

Дослідженням цього феномену займалися Лазарус Р. і Фолькман С. вони визначають копінг як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, які спрямовані на зменшення негативного впливу стресу.

Соціально-психологічний підхід говорить про те, що копінг стратегії залежать і від особистісних чинників, і від соціального оточення. Так, деякі автори пов'язують копінг з психологічним захистом [8].

У наукових колах виділяють три реакції на стрес: психологічні захисні механізми, копінг стратегії та резильєнтність.

Овчаренко О. дає таке визначення психологічним захисним механізмам - це неусвідомлювані способи реагування психіки на стресогенні фактори які мають на меті збереження внутрішньої рівноваги особистості. Вони спрацьовують раніше ніж особа усвідомлює загрозу, і включають такі форми: заперечення, витіснення, проекція, заперечення, регресія тощо. Ці механізми є першою лінією психологічного захисту, яка допомагає зменшити відчуття небезпеки або тривоги, забезпечує тимчасову стабільність особистості в умовах емоційного перевантаження [15].

А Предко В. наголошує на відмінностях між копінгом і психологічними захистами. Він вважає що у копінгу, людина активніше шукає засоби вирішення, тоді як психологічний захист більш направлений на уникнення проблеми. Також він наголошував на тому, що вибір позитивних копінг стратегій може бути важливим соціально-психологічним фактором ефективного подолання стресу. [19].

У монографії Карамушка Л. та Снігур Ю. пишуть про те що складні психологічні механізми подолання кризових ситуацій дуже залежать від соціального контексту в якому перебуває особистість, а також від специфічних індивідуальних особливостей. Вибір копінг-стратегій не є статичним, він формується під впливом зовнішніх соціальних умов та життєвого досвіду, рівня саморегуляції емоційної стійкості, а також важливим є вмотивованість людини. Ресурси, соціальна підтримка та культурно-соціальне середовище безпосередньо впливають на те які механізми адаптації будуть активуватися в стресових ситуаціях. Це означає що ефективність подолання стресу залежить від здатності особи гнучко переключатися між копінг-стратегіями залежно від обставин які змінюються. Наголошується потреба розділення між автоматичними захистами та усвідомленими копінгамі при розробці програм психологічної підтримки, особливо в професійних середовищах із підвищеним рівнем стресу [8].

Холмс Т. і Раге К. які розробили методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (SRRS), після своїх досліджень зробили висновок, що індивідуальні відмінності сильно впливають на реакцію людей на стресові події. Тобто можна сказати, що однакова подія може по-різному вплинути на двох різних людей. Також було акцентовано увагу, на тому що важливим є накопичення кількох подій за рік, це може бути маркером який показує підвищений рівень ризику для здоров'я [43].

Лукомська С. у своїй праці зазначала, що ефективною моделлю розуміння стресодолаючої поведінки є ресурсний підхід, де акцент робиться на особистісних ресурсах та стратегічному копінгі. Важливим аспектом цього підходу є гнучкість копінг-стратегій, що дає змогу швидко переключатися між механізмами подолання в залежності від обставин та особистісних потреб. До особистісних ресурсів автор відносить: психологічні, тобто самооцінка, мотивація, самоконтроль; соціальні, тобто підтримка рідних чи спільнот; матеріальні, тобто умови життя, фінансове благополуччя. Акцент в процесі успішного подолання стресу Лукомська С. ставить саме на здатності індивіда мобілізувати ці ресурси у ситуації кризи. Під стратегічним копінгіngом автор має на увазі, саме цілеспрямовану діяльність яка в свою чергу враховує особливості людини та соціальний контекст в якому вона знаходиться, а не реакцію на стрес [11].

Титаренко Т. у своїй статті пише, що психологічне благополуччя не залежить від економічних чинників, головна роль надається позитивним стосункам, самореалізованості, цілісності. Було помічено, що внутрішньо благополучні люди більш автономні, відповідальні, доброзичливі. Основним локусом їх уваги є особистісне зростання, та вони намагаються налагоджувати позитивні зв'язки з іншими людьми. До особистісних чинників задоволеності людини життям, найважливішу роль, автор надає комунікації. Почуття спільності, спілкування, взаєморозуміння з групою людей підвищують рівень психологічного благополуччя. Мова йде не про кількість, а про якість цих зв'язків, а саме про глибину і значущість. Також важливим є використання просоціальних практик, а саме: взаємовиручки, емоційної підтримки, допомоги. Якщо людина орієнтована лише на власну вигоду,

для неї психологічне благополуччя стає недосяжним, задоволеність життям буде низькою. Але при цьому, людина може мати кар'єрні, матеріальні успіхи та визнання. Додатково треба сказати про посилення відповідальності за своє життя, як фактор психологічного благополуччя. Якщо людина не перекладає відповідальність за все що трапляється у її житті на зовнішні умови, вона краще наповнює життя сенсом. Автор приводить цитату Кассера Т. і Райана Р., про те що дбаючи про внутрішні цілі, людина може прийти до щастя та задоволення [23].

Мельничук І., Горська Г. також писали про важливість соціального контексту, у якому людина вибирає копінг. Тож можемо зробити висновок, що взаємодія з оточенням може як посилити, так і знизити вплив стресу. Тому, спеціалісти радять створювати та підтримувати соціальні зв'язки та ресурси, які будуть виступати буфером проти наслідків стресових обставин [12].

Є декілька дискусійних підходів до копіngu. За традиційною транзакційною моделлю Лазарус Р. і Фолькман С. стресова ситуація оцінюється індивідом, а копінг стратегії є реакцією на цю оцінку. За цим підходом активне, тобто проблемно-орієнтоване, подолання розглядають як адаптивний процес, а емоційно-орієнтоване як резервну реакцію на невирішені проблеми. Якщо ж ми розглядаємо інтегративний підхід, то він враховує вплив особистісних і ситуаційних чинників при виборі стратегії. У той же самий час, серед науковців як було зазначено вище у праці Предко В. сказано що головна відмінність полягає у тому що копінг прагне змінити ситуацію, а захист призводить до пасивності [19].

Щодо сучасних класифікацій копінг стратегій їх багато та вони комбінують різні критерії.

Низка авторів виокремлює базові стратегії, а саме: розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Це так званий класичний поділ за Ендлер Н. та Паркер Дж., він полягає у тому що розв'язання проблем означає активні дії для усунення стресора, пошук соціальної підтримки полягає у зверненні до інших людей з метою отримання емоційної, інформаційної чи практичної допомоги, а уникнення це свідоме ігнорування ситуації. За моделлю когнітивних й емоційних стратегій Лазаруса Р. і Фолькмана С. яка говорить про протилежну орієнтацію зазначається що

вирішення проблем буває проблемно-орієнтованим, коли є планування і вирішення, та емоційно-орієнтованим, наприклад регуляція афекту. За іншими класифікаціями враховується час виникнення копінгу. Наприклад в класифікації Тауберта С. і Шварцера Р. копінг буває реактивний, тобто відразу після стресора, антиципаторний та превентивний тобто передбачуваний щодо майбутніх труднощів, профілактичний, тобто напряду спрямований на запобігання стресу і проактивний де є нарощування ресурсів для майбутніх складнощів [8].

1.2. Основні складові стресдолаючої поведінки

Сельє Г. описав три стадії проходження людини через стрес. Згідно з цим описом, людина проходить через три фази. Перша, це фаза тривоги - коли організм мобілізується для того щоб зустрітися з загрозою. З'являються біологічні реакції, які зумовлюють боротьбу, втечу. Фізіологічно це проявляється у згущенні крові, підвищенні тиску тощо. Ця фаза має дві стадії, у першій знижується опір організму у “фазі шоку”, після цього вже вмикаються захисні механізми — це так названа стадія “протишоку”. Наступною є фаза опору, яку ще називають фазою резистентності або адаптації. У цій фазі організм намагається опиратися загрозі, якщо загроза продовжує діяти. Також можливим варіантом є намагання організму справитися, якщо загрози уникнути не можна. Супроводжуючі фізіологічні реакції перевищують норму, у цей час це робить тіло вразливим для додаткових стресорів. Як приклад можна привести ситуацію, коли людина хворіє то для неї додаткові неприємності відчуються важчими. Напруга яка виникає допомагає пристосуватися організму до нових умов. Якщо стрес продовжує діяти то приходить третя фаза, яка називається виснаження. Вона характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми можуть призводити до хвороб на цій фазі, або до загибелі. Тобто реакції які на початку, допомагають справлятися зі стресом, у разі довготривалого впливу починають шкодити [14].

Сергієні О. та Пріснякова Л. пишуть про стресостійкість, що вона залежить від декількох параметрів: самооцінки здібностей подолання ситуації, потенціал різних

структурно-функціональних частин психіки, розвиненість когнітивної сфери та рівень соціальної інтегрованості індивіда [21].

Лазарус Р. першим розділив поняття фізіологічного та психологічного стресу. За його концепцією, фізичний стрес поділяється на стрес під впливом реального фізичного подразника та психологічний, це такий стрес який пов'язаний з тим як бачить людина майбутню ситуацію (мається на увазі загрозову). Цей поділ умовний, тому що і фізичний стрес має деякі емоційно-психологічні моменти, та психологічний стрес завжди приходить з фізіологічними змінами [14].

Теорія Сальє Г. наголошує, що всі організми мають вроджені механізми які допомагають підтримувати внутрішній баланс. Внутрішня рівновага під дією стресорів порушується [14].

Автори Сергієні О. та Пріснякова Л. також розглядали стресостійкість також як захисний механізм, тобто як набір внутрішніх захисних факторів допомагаючих індивіду уникати дезадаптації через події які викликали стрес, та сприяють збереженню психічного благополуччя. Мова йде про вроджені, або набуті механізми які допомагають людині бути у психологічній рівновазі [21].

Пономаренко А. пише, що в українській психологічній дискусії стоїть питання про різноманітні підходи до визначення психологічного благополуччя. Це поняття яке включає у себе задоволеність життям, зовнішню/внутрішню гармонію, сенс та мету, самореалізацію, функціонування у різних сферах життя. Це не статичне поняття, воно залежить від особливостей конкретної людини, культурних традицій, соціальних факторів та умов життя. Однак, під час війни трактування цього поняття стає іншим. В цих умовах воно сприймається як динамічна здатність особистості гнучко адаптуватися до кризових ситуацій та зберігати можливість функціонування. Тобто йде мова про створення сенсів навіть серед екстремальних подій, наприклад через допомогу іншим, підтримку надії, вірність цінностям у ситуації коли майбутнє не визначено. У нагоді стає мобілізування внутрішніх ресурсів та зовнішньої соціальної підтримки [21].

Організм реагує і на приємний, і на неприємний стрес однаковою чином фізіологічним збудженням. Таку реакцію називають захисно-пристосувальною.

Пристосування до стресу та розвиток стресу проходять через стадії, час пливу яких залежить від того наскільки організм стійкий до впливу стресора. Резерви адаптаційних можливостей обмежені. Сальє Г. ввів поняття адаптаційної енергії, яку він вважав спадковою, та обмеженою. Автор зазначав, що людина повинна витратити цей запас для того щоб задовольнити потребу в самовираженні, або у меті яку він вважає своїм призначенням [14].

Також треба сказати про емоційні реакції на стрес, вони виникають при переживанні стресу та слугують сигналом про загрозу і мотиватором до дії. До таких реакцій відносять тривогу, страх, гнів, роздратування, апатія, фрустрація. Під час проживання цих емоцій, людина відчуває фізіологічні зміни, наприклад підвищене серцебиття чи напруга у м'язах, це все спонукає людину до дії [17].

Стрес також можна розглядати не лише як деструктивний фактор, а ще як можливість для росту та розвитку. Це можливо, за умови вмілого використання копінг стратегій [9].

Борисюк О. пише, що тривожність це така особистісна властивість, яка є може бути постійною, або активізуватися перед ситуацією яка викликає стрес у людини. Вона може проявлятися у негативних думках, або в негативному погляді на ситуації які стануться у майбутньому. Фройд З. ділив тривогу на сигнальну та на реакцію яка спричинена стресовою ситуацією. Додатково, він виділив моральну тривогу, яка формується при подальшому розвитку особистості [20].

Остополец І., Мостова Т. пишуть, що фрустрація є одним з фундаментальних психічний стан, який тісно пов'язаний з стресовими реакціями, часто виникає перед ними. Також фрустрація може бути як частиною стресової реакції, так і її наслідком. Від латині “frustratio” це розлад, марність, руйнування планів. З психологічної точки зору, фрустрація це психічний стан який виникає коли індивід не має змоги задовільнити свою потребу або досягти цілі, тому що є якісь непереборні перешкоди. Суть полягає у специфічному переживанні перешкоди на шляху цілеспрямованої діяльності, яке супроводжується гнівом, роздратуванням, тривогою, безсиллям та іншим. Фрустрація фокусується на перешкоді яка стала на шляху досягнення важливої, для людини, мети. Фрустрація часто стає потужним

стресором, через який з'являється стресова реакція. Або коли людина витримує тривале фізичне та емоційне навантаження для досягнення цілі, фрустрація є наслідком хронічного стресу [17].

Фрустрація має певні елементи у своїй структурі. Фрустрована потреба, тобто мотив/ціль, завдання яке людина хоче задовольнити або вирішити. Спостерігається прямий зв'язок між силою фрустрації та важливості потреби для людини. Фрустратор, тобто те що сприймається людиною як бар'єр до отримання бажаного. До такого бар'єру можна віднести як зовнішні обставини, так і внутрішні особливості та якості людини. Щодо фрустраційної ситуації, то це конкретні обставини через які виникає блокування досягнення бажаного. В комплекс психологічних, когнітивних, емоційних та поведінкових відповідей особистості на фрустрацію називають фрустраційною реакцією [17].

Розрізняють декілька варіантів реакції на фрустрацію. Вона може бути як адаптивною, так і дезадаптивною. Це залежить від особливостей людини, толерантності до фрустрації або від того який фрустратор. У теорії фрустрації-агресії Доллард Дж., Міллер Н. зазначають, що агресія і фрустрація тісно пов'язані. Фрустрація може призводити, до якоїсь форми агресії. У такому разі, агресія може бути спрямована на фрустратор, яким може бути стороння особа, пошкоджена річ, або сама людина яка відчуває фрустрацію. Також агресія може бути витіснена або перенесена на більш безпечні об'єкти у зоні досягнення людини. Основними формами фрустраційної поведінки можуть бути дезадаптивні: агресія, регресія, ригідність, апатія, захисні механізми (витіснення, проекція, раціоналізація, заперечення), та адаптивні: сублімація, компенсація, конструктивне вирішення, переоцінка. Хронічна фрустрація має наслідки у вигляді емоційної нестабільності, тривожності, депресії, вигорання або психосоматичних розладів [17].

Розов В. пише, що підвищена тривога є одним з основних механізмів неадаптивної поведінки. Однак, слід також зазначити що певний рівень тривожності є природним та необхідним, для продуктивної активності людини. Кожен окремий індивід має свій рівень тривоги та тривожності. Компонентом адаптивної регуляції є самооцінка цього стану і самоконтроль. Він давав таке визначення особистісній

тривожності, це стійка особливість людини, яка характеризує тенденцію сприймати більшість ситуацій як загрозливі для самооцінки/самоповаги. Стан реактивної тривожності характеризується пережитими емоціями напругою, заклопотаністю, нервозністю та інше. Тобто це емоційна реакція на стресову ситуацію. При загрозі самооцінці, високотривожні особистості реагують станом тривоги [22].

Овчаренко О. писав про що попередня тривога, може створювати більший стрес, ніж факт невдачі яка трапилася. Коли людина напружена, то образ поганої події стає домінантним у життєдіяльності, тому навіть не потрібно додаткового зовнішнього впливу для того щоб особистість відчувала стрес. Внутрішня напруга, часто є причиною сварок, відчайдушних не обдуманих дій. Автор зазначає необхідність приділяти увагу внутрішньо-особистісним стресорам, коли мова йде про вивчення та аналіз стресу[15].

Долгієр А. та Дрозд О. пишуть, що високий рівень особистісної тривожності може викликати фізичні симптоми, такі як наприклад підвищене серцебиття або м'язова напруга. Це також може призвести до соціальної ізоляції, уникнення деяких ситуацій в яких виникає стан тривоги. Додатково може з'явитися перфекціонізм, чутливість до критики, дискомфорт без причини. Можна сказати, що тривога пов'язана зі стратегією уникання, люди які відчувають тривогу частіше схильні обирати уникання як стратегію для подолання стресу [3].

Дуткевич Т. дає таке визначення ригідності, це властивість темпераменту (яка є протилежною пластичності). Вона вказує на те що для індивіда характерно важко пристосуватися до якихось умов. При такій властивості темпераменту, індивід має мляву поведінку та судження [4].

Розов В. описуючи тілесно-орієнтовані концепції підходу до стресу пише, що за Райхом В. й Лоуеном А. біоенергетичні порушення викликають невротичні розлади. Здорова людина відчуває “заземлення”, а хворій людині не дає одержувати задоволення від життя тілесна ригідність, яка проявляються через м'язову скутість [22].

Овчаренко О. у своїх роботах давав таке визначення стресдолаючій копінг поведінці це усвідомлений процес подолання стресових ситуацій через мобілізацію особистісних і соціальних ресурсів [15].

Деякі автори трактують копінг поведінку як психологічну компетентність, яка формується на основі поєднання емоційного інтелекту, соціальної зрілості та адаптаційних стратегій [8].

Лазарус Р. пише про стрес як результат когнітивної оцінки ситуації. Тобто, людина спершу оцінює чи є подія для неї загрозою чи викликом, при вторинній оцінці людина оцінює чи має вона достатньо ресурсів, щоб впоратися з ситуацією. За такою моделлю копінг це когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно змінюються, а не стабільна риса індивіда [37].

З огляду на аналіз сучасних підходів та літератури таких авторів як Карамушка Л. , Лукомська С., Овчаренко О., Предко В., Снігур Ю. можна виділити такі базові складові стресдолаючої поведінки: когнітивна, емоційна, поведінкова.

Ефективна копінг поведінка залежить від когнітивної оцінки ситуації, структури особистості та попереднього досвіду. Серед основних механізмів копіngu є: самоконтроль, планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка, самозаспокоєння. Ці механізми є ефективними ресурсами подолання хронічного стресу. Як зазначають Карамушка Л. та Снігур Ю. стратегія позитивної переоцінки ситуації допомагає змінити ставлення до ситуації, зменшити її емоційне навантаження [8].

За Овчаренко О. когнітивні механізми є ключовими в адаптації до стресу, оскільки саме на рівні мислення особистість може перетворити стресогенну подію на виклик або можливість для розвитку [15].

Автори Коллі-Шамне А., Руденко Д. у своїй роботі зазначають що емоційний інтелект виступає важливою складовою успішного копіngu, так як забезпечує ефективну емоційну регуляцію, що у свою чергу зменшує негативні наслідки які виникають після впливу стресу та підвищує здатність адаптуватися. Автори також відмічають що розвиток емоційного інтелекту у соціономічних професій є життєво

важливим. У контексті IT-сфери це можуть бути менеджери, HR-спеціалісти, бізнес аналітики тощо.

Автори виділяють, що вибір копіngu залежить від професійного досвіду, особистих якостей та оточення. Молоді спеціалісти демонструють схильність до емоційно-орієнтованих стратегій, а досвідчені частіше використовують проблемно-орієнтований копіng [10].

Найчастіше використовується класифікація моделі Лазаруса Р. і Фолькмана С., в якій автори виокремили проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії копіngu.

Проблемно-орієнтований копіng включає в себе активні дії, які спрямовані на зміну ситуації яка викликала стрес. До таких дій відносять активне подолання та планування, у базі яких раціональний аналіз ситуації, конкретні кроки для вирішення та пошук ресурсів. За Лазарусом Р. такий копіng це певні зусилля когнітивні та поведінкові, які націлені на зміну ситуації, яка визиває стрес. До них можна віднести: пошук інформації, прийняття рішень, активні дії які можуть включати у себе, навіть пошук підтримки. Такі стратегії є особливо ефективними якщо стресор можна контролювати, тобто якщо людина може впливати на обставини. При таких обставинах зміна ситуації призводить до зниження або усунення загрози та супроводжуючих її негативних емоцій [37].

Автори Мельничук І., Горська Г. пишуть про те, що використання проблемно-орієнтованих стратегій сприяє високому рівню психологічної адаптації [12].

Емоційна складова стресдолаючої поведінки відображається у моделі Лазаруса Р. і Фолькмана С., мова про стратегії емоційно-орієнтованого копіngu. Це такі дії як позитивне мислення, прийняття, гумор, вираження почуттів, самозвинувачення, звернення до релігії тощо. Емоційна складова допомагає зменшити інтенсивність негативних переживань У своїх роботах Овчаренко О. зауважує, що при роботі з травматичними подіями емоційна складова копіngu є ключовою. Особливо це стосується ситуацій у яких особистість не може змінити саму ситуацію [15].

За Лазарусом Р. емоційно-орієнтований копінг це зусилля які людина витрачає для того щоб врегулювати свій емоційний стан, а зовсім не для того щоб змінити ситуацію. Усі прийоми які допомагають знизити тривогу, страх або гнів належать до цього варіанту копіngu. Мова йде про самозаспокоєння, пошук підтримки, вираження почуттів, інакша інтерпретація подій тощо. Емоційний копінг не можна назвати слабшим, він є дуже необхідним коли ситуація неконтрольована. До таких ситуацій можна віднести хворобу, воєнні дії, втрата близької людини тощо. Ці ситуації не піддаються зміні, тому більш підходящим та адаптивним варіантом справитися є емоційно-орієнтований копінг [37].

Автор Длугош П. при дослідженні стратегій подолання стресу, серед біженців з України які перебувають у Польщі виявив, що проблемно-орієнтовані стратегії були частіше використані респондентами серед яких була більшість жінок, та їх бали по опитувальнику RHS-15 (експрес-скринінг депресії, тривоги, ПТСР та дистресу) були низкими. У той час респонденти які використовують частіше емоційно-орієнтовані стратегії, не показали результатів які б свідчили про кращий стан за експрес-скринінгом. Найгірші показники були у респондентів, які вдавалися до резигнації, тобто відмови від боротьби та опускання рук. Ця категорія мала найвищий рівень розладів. Автори зазначають, що обрана стратегія подолання має велике значення для людей які витримують наслідки воєнних дій та вимушеної еміграції через війну [27].

Овієдо Л. та співавтори у своєму дослідженні копіngu та резильєнтності серед українських біженців через війну, пишуть що ключовим ресурсом стійкості є міжособистісні стосунки (соціальні глибокі значущі зв'язки) та внутрішнє життя (звернення до Бога, рефлексія, надія). Додатково вагомим кластером у дослідженні стала діяльність (волонтерство, творчість, або кар'єра), яка допомогла відчувати контроль якого недостатньо в умовах вимушеної еміграції через війну. Також автори відмічають додаткові способи подолання, такі як терапія, позитивний досвід (нові можливості) та добрі очікування (надія на перемогу, можливість скоро повернутися в Україну). В загалом, результати показують що біженці використовують активні стратегії подолання, що свідчить про високу адаптацію [41].

Щодо унікальної стратегії, вона полягає у прагненні особистості знизити вплив стресу шляхом відсторонення, або ігнорування. Сюди можна віднести копінг-стратегію відволікання та заперечення. Цей тип копінгу, має тимчасовий ефект, коли ситуація така що вирішення проблеми неможливе саме зараз, або зовсім. Черезмірне використання такої стратегії може призвести до дезадаптації [16].

За Лазарусом Р. унікальний копінг це різновид емоційної копінг стратегії. Такий копінг може проявлятися як “відключення” від теми, або ігнорування інформації та інші заняття які допомагають людині втекти від проблеми. До цього способу можна віднести і вживання психоактивних речовин, люди які схильні до цього способу зниження напруги намагаються таким чином виключити можливість відчувати емоції. Лазарус Р. зазначав, що такі стратегії є менш адаптивними, вони часто пов'язані з високим рівнем дистресу. Автор також писав про те що своєчасність використання копінгу є також важливим фактором, іноді короткочасне відсторонення та уникання може допомогти людині взяти додатковий час для відновлення ресурсів та повернутися до проблеми пізніше [37].

Карамушка Л. та співавтори у статті, метою якої було порівняння психологічного дистресу та стратегій копінгу серед людей які проживають в Україні, Польщі, Тайвані станом на 2022 рік, а саме на початку (березень-квітень) воєнної агресії РФ на території України. Автори зробили такі висновки: проблемно-орієнтований копінг, а саме спроби планувати та діяти загалом пов'язані з нижчим або нейтральним рівнем дистресу, при порівнянні, з унікальним копінгом; емоційно-орієнтований копінг також не показав такого сильного негативного впливу, як уникання, та іноді цей варіант копінгу міг виступати як захист [26].

Додатково автори Ахмед А. та співавтори виділяли соціально-орієнтовані стратегії, вони спрямовані на звернення до інших людей для отримання допомоги, поради чи емоційної підтримки [24].

Ці дії сприяють встановленню, або відновленню почуття безпеки та знижують тривогу [33]. До таких дій можна віднести використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, поведінковий підхід (який також може

включати активну взаємодію з середовищем, для досягнення цілей які ставить перед людиною адаптація) [6].

У теорії збереження ресурсів яка була запропонована Хобфоллом С. , основним джерелом стресу є витрата ресурсів або загроза їх втратити. Ресурси тут розглядаються спектром від матеріальних, соціальних до психологічних (енергія, час і т.д.). Автор підкреслює що люди мотивовані зберігати власні ресурси та здобувати нові, для того щоб створювати свої резерви. Коли людина втрачає ресурси, це може призводити до негативних психологічних наслідків, які можна розглядати як стрес. З цього ракурсу видно, що стресдолаюча поведінка формується як стратегія яка спрямовується на те щоб відновити втрачені ресурсні бази та зміцнити ресурси які вже є. Ця теорія стверджує що накопичення ресурсів, та ефективне управління ними, допомагає протистояти напрузі, стресу та кризовим ситуаціям. Цікавим також є взаємодія ресурсів між собою. Іноді матеріальні ресурси можуть компенсувати брак психологічних ресурсів. Тобто, стресдолаюча поведінка це не лише реакція на стрес, а ще й процес управління ресурсами. Це також запускає мобілізацію зовнішніх або внутрішніх ресурсів, підтримку резильєнтності та вибір копінг-стратегій. Можна сказати що ця теорія створює базу для розуміння, того що індивіди можуть зберігати психологічне благополуччя навіть, якщо вони знаходяться у складних обставинах, типу війни або еміграції через війну [31].

Хобфолл С., Хальбеслебен Дж., Невьо Ж. у своїй статті виокремили складові стресдолаючої поведінки. До неї віднесли: особистісні ресурси, про які вже йшла мова вище, вони предумовляють здатність індивіда протистояти стресу; процеси копінгу, які мають у своїй базі мету збереження та надбання нових ресурсів, а також ще вони допомагають робити психологічну резильєнтність міцніше; соціальну підтримку, яку називають ключовим ресурсом який допомагає адаптуватися та справлятися зі стресом; динаміка ресурсів, під якою розуміють здатність особистості не тільки до збереження та ще до їх активного нарощення. Це все є основою для стійкості при дуже тривалих навантаженнях [32].

Лукомська С. дає таке визначення поведінкової складової. Це реальні дії, які людина спрямовує на подолання труднощів. Такими діями можуть бути звернення про допомогу, вирішення проблеми, зміна середовища або власної поведінки [11].

У своїй роботі команда авторів Оніщенко Н., Тімченко О. вважають, що для оцінки того наскільки людина дезадаптована, після будь-якого сильного стресу, треба спершу подивитися на її загальну поведінкову стратегію, а саме на спосіб яким вона справляється з труднощами у своєму житті. [16].

Ще однією важливою структурною одиницею стресдолаючої поведінки є резильєнтність. Резильєнтність не входить безпосередньо до структурних компонентів копінг-поведінки, однак виконує роль модератора або ресурсу, що забезпечує успішне функціонування когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів адаптації. У сучасній українській психології резильєнтність розглядається не лише як вроджена якість, а як динамічна система психологічних ресурсів, що може розвиватися впродовж життя [15].

Сергієні О. та Пріснякова Л. вважають, що стресостійкість це динамічний процес. Такий підхід говорить про стресостійкість як процес адаптації, який включає в себе пошук ресурсів для подолання стресу та можливість відновлення після стресових ситуацій. Тобто резильєнтність не є сталим станом, вона змінюється у часі і може бути посилена при впливі зовнішніх чинників [21].

Титаренко Т. пише, що під дією стресу людина не завжди відчуває себе жертвою. Навпроти, якщо навчитися до стресу ставитися не тільки як до удару, який призводить до шоку та болі, а як до ресурсу який допомагає розкрити внутрішні сили та показати на що людина спроможна. Саме таке ставлення до пережитого допомагає посилити імунітет у переживанні стресу, і знизити наслідки у вигляді травматизації [23].

П'янківська Л. визначає резидентність як ключовий фактор психічного здоров'я, який впливає на адаптацію та підтримку працездатного стану в умовах війни. Автор визначає резильєнтність як деяку сукупність ресурсів, механізмів які забезпечують ефективну адаптацію до непередбачених та екстремальних життєвих ситуацій, прикладом яких може бути війна. Люди з високим рівнем резильєнтності

краще пристосовуються до змін, те менше підвержені депресивним та тривожним станам, а також що дуже важливо саме у воєнний час, вони не схильні до посттравматичного стрессового розладу. В умовах війни та невизначеності, резильєнтність допомагає зберегти психоемоційний баланс, працездатність та соціальну взаємодію. Це є важливим як для окремої особистості, так і до суспільства [18].

Мельничук І., Горська Г. у своїй статті пишуть про те що адаптивність копінгу визначається не тільки типом стрессору, а й ще психологічними особливостями людини, що включає мотивацію, соціальні ресурси та емоційну регуляцію. Також ними відмічено, що серед основних складових стресдолаючої поведінки виділяють: активна поведінка, яка спрямовується на вирішення проблем, регуляція емоцій, пошук соціальної підтримки. Щодо неадаптивних стратегій, які посилюють напругу та погіршують психічний стан, це уникнення та заперечення [12].

Москаленко О. зазначала, що резильєнтність особистості може розглядатися як сукупність певних якостей, що сприяють відновленню, так і як власне процес відновлення, як адаптаційний механізм. Резильєнтність це невід'ємна частина здатності до психічного відновлення [13].

Резильєнтність включає кілька ключових складників: емоційну саморегуляцію, реалістичний оптимізм, віру у власні сили, цілеспрямованість, соціальну залученість та духовну опору. Високий рівень резилієнтності дозволяє людині не лише подолати стресову ситуацію, а й переосмислити її, трансформувати негативний досвід у розвиток і зростання [15].

Григоренко З., Найдьонова Г. у своїй статті про резильєнтність, пишуть про те що є 2 підходи до розуміння резильєнтності. Перший визначає резильєнтність як рису, тобто стабільний набору особистих характеристик індивіда, та другий варіант де вона розглядається як процес: безперервний розвиток ресурсів, які допомагають долати стрес. Резильєнтність може стосуватися не лише індивіда, але ще й громад, сімей і т.д.. Авторки показують у статті, що і у англійських та й українських наукових суспільствах резильєнтність відносять до адаптації. Стійкість описується як наслідок стресової події, та описується як позитивне пристосування. А

українських джерелах це поняття часто ототожнюють з життєстійкістю, стресостійкістю. А англomовних джерелах під цим поняттям частіше розуміють швидке повернення до попереднього рівня функціонування після стресу. Окремо авторки наголошують на різниці понять резильєнтності і копінгу. Копінг це процес зусиль які індивід застосовує коли відповідає на стрес, а резильєнтність це результат успішного подолання стресу та відновлення функціонування. Авторки зазначають, що не дивлячись на те що зараз є багато емпіричних та теоретичних робіт, все ж таки немає єдиного трактування резильєнтності. Це може ускладнювати порівняння досліджень [29].

1.3 Зв'язок стресдолаючої поведінки з професією

Хоча в Україні відсутні масштабні міжгалузеві порівняльні дослідження, в українській психології є деякі емпіричні роботи, які показують особливості копінг-стратегій у представників окремих професій. На основі проведеного аналізу наукових публікацій було виявлено, що в українському науковому просторі проблематику зв'язку між професійною діяльністю та копінг-стратегіями вивчали такі дослідники, як Горська Г., Карамушка Л., Коллі-Шамне А., Руденко Д., Лукомська С., Мельничук І., Предко В., Снігур Ю..

У дослідженнях Коллі-Шамне А. та Руденко Д. показано, що молоді фахівці в професіях де є взаємодія з іншими людьми мають більшу схильність до емоційно-орієнтованих стратегій, тоді як досвідчені вибирають проблемно-орієнтовані стратегії пошуку підтримки. Тому, можна сказати що трудові навантаження, фаза професійного розвитку і фах суттєво впливають на структуру копінг-поведінки [10].

Мельничук І. та Горська Г. писали про стресдолаючу поведінку в освітній сфері, що при високому рівні стресу домінують стратегії конфронтації та пошуку підтримки, середній стрес корелює з плануванням і позитивною переоцінкою, а при низькому стресі з уникненням та зверненням до соціальних контактів [12].

У медицині через емоційне навантаження лікарі часто застосовують поєднання емоційно-орієнтованих і професійно-прикладних стратегій. Це про пошук підтримки у колег, емоційна дистанція, протоколізована практика [12].

В ІТ-галузі характерні аналітичні завдання та присутня відносна незалежність, тому спостерігається більш проблемно-орієнтовні і когнітивні стратегії подолання стресу.

Остополець І., Мостова Т. пишуть про те що, може з'являтися фрустрація через хронічний професійний стрес. Тобто мова вже йде про професійну фрустрацію, причини якої полягають у тому що працівник не може отримати признання та реалізацію, незважаючи на зусилля, або забезпечити високий рівень якості роботи через перенавантаження, конфлікти або брак ресурсів. У своєму дослідженні автори зазначають, що професійні фрустрації з якими стикаються вчителі стають причиною емоційної нестабільності та дезадаптивності [17].

У дослідженні спеціалістів Лаллу Д., Льюсі Дж., Катікіредді С., Макдоналд Е., яке було проведено з метою порівняння рівня тривоги та депресії у ІТ-спеціалістів та працівників з іншим типом зайнятості, було виявлено що ІТ-спеціалісти мають нижчий ризик виникнення тривожності, або ж депресії. Хоча серед ІТ-техніків був відмічений вищий ризик, та більш виражені симптоми у порівнянні з іншими працівниками. Для ІТ-спеціалістів більш характерним є самотність, соціальна ізоляція. Причиною цього може бути специфічна організація роботи, де є допустимим дистанційний формат та високий рівень інтелектуального навантаження. Такий тип роботи пов'язані із творчим підходом та інноваціями, що може знижувати негативний вплив стресу, однак це часто нівелюється тривалими та інтенсивними за навантажкою робочими годинами. Це може значно підвищувати психоемоційне навантаження. Неоднорідність ризиків у професійних групах серед наприклад менеджерів та ІТ-спеціалістів які займаються забезпеченням безпеки банківського ПЗ. Автори зазначають, що це необхідний фактор який потрібно враховувати для розробки диференційованих підходів в компаніях де такі працівники працюють [36].

Хобфолл С., Хальбеслебен Дж., Невьо Ж. писали про те що рівень стресів та доступність ресурсів, може бути різною від професії до професії. Це має великий вплив на формування механізмів адаптації. Специфічні умови, вимоги, рівень автономності на робочому місці та у процесі роботи, групова підтримка, культура сильно впливають на стресдолаючу поведінку. Працівники які працюють у сферах з високою емоційною або ж когнітивною напругою, схильні використовувати емоційно-орієнтований копінг, а у сферах зі структурованими завданнями превалюють проблемно-орієнтовані стратегії. З чого ми можемо зробити висновок, що ІТ-спеціалісти скоріше будуть використовувати проблемно-орієнтовані копінг стратегії. Щодо професійної ідентичності, соціального визнання вони також мають велике значення при виборі адаптивної стратегії поведінки [32].

Наприклад для вчителів соціальний ресурс яких полягає у співтоваристві є провідним, а для ІТ-спеціалістів провідними є внутрішні ресурси, а саме технічні навички [30].

У працях Предко В. сказано що люди з вищою життєстійкістю, що часто притаманно для успішних фахівців, більш схильні до конструктивного проактивного рішення проблем. Тоді як менш стійки використовують частіше дезадаптивні форми копіngu [19]. Це означає що в професіях типу лікарів та освітян стійкість і підтримка визначають ефективність копіngu, а для ІТ фахівців більше значення мають логічний аналіз та планування.

1.4. Сучасні дослідження стресдолаючої поведінки ІТ спеціалістів

Наразі в науковій літературі існують обмежені дослідження, що безпосередньо вивчають стресдолаючу поведінку вимушено емігрованих ІТ-фахівців.

Наприклад дослідження Мартінес Монтеса К., Пенценстадлера Б., Фельдта Р. демонструє комплексний аналіз факторів які впливають на психологічне здоров'я, стресдолаючу поведінку інженерів-програмістів з різних країн. У роботі приділяється увага не лише індивідуальним ресурсам, а ще й соціальним, культурним та умовам в яких працюють спеціалісти. Усі ці фактори дуже впливають на рівень стресу і здатність до подолання стресових ситуацій. В результатах видно,

що найбільш за все впливають на стресдолаючу поведінку і психологічне здоров'я, це робоче навантаження, автономність, соціальна підтримка, ефективність використання копінг стратегій. Інженери-програмісти які мають більш розвинений копінг-ресурс, демонструють кращу адаптацію до стресорів, що є дуже важливим в контексті вимушеної еміграції. Тобто добробут програмістів залежить від комплексної взаємодії особистих, соціальних і професійних факторів. Вони підкреслюють важливість підтримки ментального здоров'я для підвищення продуктивності та зниження вигорання [39].

У роботі Арора А., Хастінгс М. було проведено кількісний аналіз факторів стресу серед фахівців із кібербезпеки. Результати вказують, що найбільший вплив мають високі робочі навантаження, нестача ресурсів і постійна загроза безпеки, що значно знижує психоемоційний стан професіоналів [25].

Спираючись на систематичний огляд італійців Ріцці Д., Чіуффо Г., Ландоні М., Манджагаллі М., Іоніо К., присвячений соціальним та психологічним чинникам стійкості українських біженців, ними було виявлено, що в умовах раптової втрати звичного соціального оточення найбільш ефективними виявляються проактивні стратегії копіngu. Такі стратегії включають планування майбутнього, збереження зв'язків стосуючихся професійної діяльності та нові соціальні контакти. Велику ефективність ці стратегії показують у висококваліфікованих спеціалістів, таких як ІТ-працівники. Тому що вони можуть швидко реорганізувати свою діяльність в умовах міграції та зберегти професійну ідентичність [43].

У дослідженні проведеному Ахмедом А. та співавторами, було виявлено, що серед спеціалістів, які опинилися в ситуації вимушеної еміграції через політичні чи воєнні конфлікти, ключову роль у підтриманні психоемоційної стабільності відіграють когнітивні копінг-стратегії: рефреймінг ситуації, пошук можливостей, збереження професійної активності в онлайн-середовищі [24]. Беручи до уваги ці дослідження можна припустити що, ІТ-фахівці, на відміну від представників соціономічних професій, рідше звертаються до емоційно-орієнтованого копіngu, але частіше використовують технічні навички як ресурс для подолання невизначеності.

В українському науковому полі відсутні дослідження які присвячені саме копінг-стратегіям ІТ-спеціалістів, які через війну були змушені емігрувати. Натомість ми можемо звернутися до суміжних даних про переселенців і вимушену еміграцію та екстраполювати результати на ІТ-спеціалістів.

Спираючись на дослідження Коллі-Шамне А. та Руденка Д., було з'ясовано, що професійна приналежність і рівень досвіду істотно впливають на вибір копінг-стратегій. Зокрема, у фахівців соціономічних професій, частіше спостерігається домінування проблемно-орієнтованих стратегій, тоді як у молодих працівників емоційно-орієнтований [10]. Якщо перевести ці дані на сферу ІТ, де домінують інструментальні когнітивні навички й високий рівень технологічної автономії, можна припустити, що вимушено емігровані, тобто ІТ-фахівці будуть орієнтовані переважно на когнітивно-поведінкові копінг-стратегії: планування, вирішення задач, збереження професійної активності.

Проаналізувавши дослідження Єфімової А., яке присвячене дослідженню соціально-психологічній адаптації особистості в умовах вимушеної еміграції у США, я зробила висновок що ключовими адаптаційними механізмами виступають: прийняття нової соціальної ролі, збереження професійної ідентичності та побудова підтримувальних контактів [5]. Це дуже доречно для ІТ-спеціалістів, тому що вони мають можливість продовжити працювати на тій же позиції та компанії незважаючи на зміну країни проживання.

У роботі Предко В., яка досліджувала копінг-стратегії учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості, було з'ясовано що високий рівень резилієнтності пов'язаний із схильністю до проактивного копіngu, тоді як низький до уникнення або емоційного згорання [19]. Такі результати можна інтерпретувати, також і для ІТ-спеціалістів таким чином що, верогідно саме ті, хто має сформовані внутрішні ресурси (а саме, високу самоорганізацію, віру у власні сили, гнучкість) виявляють більш конструктивну стратегію подолання постміграційного стресу.

За теорією збереження ресурсів Хобфолла С. можна стверджувати що ефективність копіngu в умовах еміграції залежить не лише від наявного стресу, але ще і від того які внутрішні і зовнішні ресурси доступні особистості [11]. Таким

чином можна сказати, що для ІТ-мігрантів такими ресурсами можуть стати професійні навички, гнучкість у плануванні, соціальна підтримка та можлива наявність закордонних контактів.

Висновки до I розділу:

1. Під поняттям стресдолаючої поведінки слід розуміти поведінку особистості, спрямовану на подолання або зменшення впливу стресових чинників шляхом усвідомлених когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль з метою збереження психологічного благополуччя та адаптації до умов середовища.

Феномен стресдолаючої поведінки досліджували як зарубіжні, так і українські науковці. Поняття "coping" у контексті подолання труднощів уперше використав Мерфі Л. Б., а теоретично розробили його Лазарус Р. і Фолькман С. Вони розглядали копінг як свідомі дії щодо подолання стресу, з урахуванням професійного контексту, захисних механізмів і резилієнтності. Серед відомих класифікацій копінгу – моделі Ендлера Н. та Паркера Дж., Лазаруса Р. і Фолькмана С., а також Тауберта С. і Шварцера Р..

2. До основних складових стресдолаючої поведінки слід віднести когнітивну, емоційну та поведінкову компоненти, які взаємодіють між собою та забезпечують адаптацію особистості до стресових обставин.

Когнітивна складова включає процеси оцінки ситуації, планування та прийняття рішень; емоційна здатність до регуляції емоційних реакцій; поведінкова – реальні дії, спрямовані на подолання труднощів або зменшення їхнього впливу.

3. Існує виразна специфіка формування стресдолаючої поведінки під час вимушеної еміграції, яка залежить від професійної спеціалізації особистості.

Іноземні дослідники, зокрема Ахмед А., Ріцці Д., Чіуффо Г., Ландоні М., Манджагаллі М., Іоніо К., виявили, що когнітивно-поведінкові й проактивні копінг-стратегії сприяють адаптації ІТ-мігрантів. Українські науковці серед яких Карамушка Л., Коллі-Шамне А., Предко В., Руденко Д., Снігур Ю. досліджували копінг у професійних сферах, підкреслюючи його залежність від життєстійкості та умов адаптації.

4. У зарубіжних дослідженнях такі науковці, як Арора А., Ахмед А., Ріцці Д., Чіуффо Г., Ландоні М., Манджагаллі М., Іоніо К., Мартінес Монтес К., Пенценштадлер Б., Фельдт Р., Хастінгс М. вивчали стресдолаючу поведінку та копінг-стратегії вимушено переміщених фахівців. Деякі дослідження Мартінеса Монтеса К., Пенценштадлера Б., Фельдта Р., Арора А., Хастінгс М. були присвячені ІТ-спеціалістам, в цих роботах підкреслено важливість когнітивно-поведінкових стратегій, професійної ідентичності, планування та соціальної підтримки для адаптації в нових умовах.

В українському науковому просторі є дослідження Коллі-Шамне А. В., Руденка Д. та Предко В., що розглядають загальні аспекти копіngu, адаптації та життєстійкості вимушених мігрантів і фахівців різних сфер.

Проте спеціалізованих робіт, які б детально аналізували стресдолаючу поведінку саме вимушено емігрованих ІТ-спеціалістів, наразі недостатньо. Це створює потребу в подальших дослідженнях, що враховували б специфіку професійної діяльності ІТ-фахівців в умовах сучасних викликів.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ З УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Мета і завдання дослідження

Мета: Визначити психологічні особливості стресдолаючої поведінки ІТ спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану, та теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити ці особливості.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівні станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності у ІТ спеціалістів які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.
2. Визначити особливості прояву копінг-стратегій та способів подолання стресових ситуацій у ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.
3. Виявити рівневі особливості прояву нервово-психічної адаптації у ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану
4. Визначити кореляційні зв'язки між емоційними станами, рівнем нервово-психічної адаптації та стратегіями копінгу/способами подолання у ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану.

2.2. Опис вибірки та процедура дослідження

Для проведення дослідження була сформована вибірка у кількості 60 респондентів. До неї увійшли жінки віком 30 до 45 років, які працюють у ІТ-сфері. Вибірку було розподілено на 2 групи. До першої групи увійшли ІТ-спеціалісти які емігрували за кордон через війну та знаходиться у вимушеній еміграції понад один рік (30 респондентів) (гр. 1), та до другої групи контрольної, ті ІТ-спеціалісти які залишилися в Україні (30 респондентів) (гр. 2).

Автор Мехта С. та співавтори пишуть про віковий діапазон 30–45 років, що він відповідає періоду “усталеної дорослості”, вони описують його як окремий етап

розвитку. Цей період характеризується максимальною концентрацією карєрних та сімейних обов'язків. На цей період частіше випадає високий рівень відповідальності та зростає ризик виснаження та сильного стресу [40].

У дослідженні Кряж І. та Кхолманової В., показано що серед українських ІТ-спеціалістів у віці старше 35 років жіночої статі у воєнних умовах фіксується падіння психологічного благополуччя. Тому саме цей період може бути цікавим для дослідження у віковому діапазоні 30–45 років, як періоді з більшими ризиками стресу [35].

Вибірка складається зі спеціалістів з відповідним професійним досвідом: від 4 до 7 років. Перед проходженням опитувань за методиками респонденти відповідали на запитання які представлені у (ДОДАТКУ А).

Дослідження проводилося через Google Form в яку за основу питань брався матеріал методик: “Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності” Айзенка Г. [7, 12 с], “Тест нервово-психічної адаптації” Розов В. [22], 208 с], Коротка шкала подолання “Brief COPE-26” [1], “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)” Норман Д., Джеймс Д., Ендлер Д., Паркер М. [7, 41 с].

Створювалось посилання на анонімне опитування та розповсюджувалося між респондентами. У досліджених було чітко регламентованого часу на виконання. У разі виникнення уточнюючих запитань респонденти мали можливість звернутися до фахівця для надання роз'яснень.

Перед проходженням опитувальника було рекомендовано створити належні умови, а саме спокій і достатність часу на проходження.

До обробки бралися комплекти тих методик в яких після опитування було перевірено наявність повного комплекту заповнених методик.

2.3. Методи дослідження

“Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності”
Айзенка Г. Ю. адаптовану для України Карамушка О. [7, 12 с] (ДОДАТОК Б)

Методика спрямована на визначення станів тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Респондентам пропонується дати оцінку зазначених психічних станів, які можуть виникати під час конфліктних ситуацій. Важливо, відповідати про реальний, а не бажаний психічний стан.

Методика складається з 40 питань. Усі твердження, що входять до складу тесту й описують психологічний стан особистості поділені на 4 відповідних групи.

1-10-те питання - тривожність; 11-20-те питання - фрустрація; 21-30-те питання - агресивність; 31-40-ве питання - ригідність.

“Тест нервово-психічної адаптації” Розов В. [22, 208 с] (ДОДАТОК В)

Ця методика допомагає виявити рівень нервово-психічної адаптації особистості, та оцінити здатність до ефективного подолання стресу та адаптації до умов які змінюються.

Методика містить 26 запитань, на які пропонуються такі відповіді на вибір: є і завжди було; є вже тривалий час; з'явилося останнім часом; було в минулому, але зараз уже немає; немає і не було.

Отримані результати сумуються, та аналізуються.

Опитувальник **Brief COPE** (Карвер Ч., 1997), адаптований для України у 2024 році з урахуванням умов війни та міграції. Адаптація українською: Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О.) [1, 191-227 с] (ДОДАТОК Г)

Ця методика спрямована на вивчення способів подолання стресових ситуацій, які застосовує особистість. Опитувальник містить 26 запитань, що об'єднані у 11 субшкал.

Респондентам пропонується оцінити, як часто вони використовують певний спосіб реагування на стрес, за шкалою: ніколи так не роблю; іноді так роблю; часто так роблю; дуже часто так роблю.

Структура шкал виглядає таким чином: активне подолання, планування, позитивне переосмислення, прийняття, пошук емоційної підтримки, пошук інструментальної підтримки, вираження емоцій, самозвинувачення, заперечення, безпорадність, гумор.

У кожній шкалі підраховується сума балів відповідних твержень. Високий бал говорить про більш виражене використання копінг-стратегії.

Опитувальник **“Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)”** [7, 41 с] у адаптації Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О.. (ДОДАТОК Г)

Дана методика містить у собі 48 запитань, вона дає можливість дослідити такі копінг-стратегії: “Орієнтація на вирішення завдання”, “Соціальне відволікання”, “Спрямованість на емоції”, “Уникнення”, “Відволікання”.

Респонденти повинні вибрати один з запропонованих варіантів відповіді на твердження: “ніколи”, “рідко”, “іноді”, “найчастіше” і “дуже часто”.

Висновки до розділу II:

1. Поставлені в роботі мета та задачі спрямовані на вивчення психологічних особливостей стресдолаючої поведінки ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували, а також порівняння їхніх психологічних реакцій зі спеціалістами, що залишилися в Україні.

2. Було створено вибірку з 60 респонденток у віці 30-45 років, які мають досвід у ІТ-сфері більше 1 року. Вибірка була розділена на 2 категорії: вимушено емігрованих та залишившихся в Україні. Для збору даних було використано анонімне анкетування у Google Forms.

3. Обрані методи дослідження включають в себе анкету попереднього відбору учасників дослідження та опитувальники: “Тест нервово-психічної адаптації” Розова В., “Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності” Айзенка Г. адаптовану для України Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В. Івкін В., Ковальчук О., Опитувальник “Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (CISS)”, Brief COPE (Карвер Ч., 1997) адаптований для України Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О..

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ, ЯКІ ВИМУШЕНО ЕМІГРУВАЛИ З УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Визначити рівневі особливості прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у ІТ-спеціалістів які вимушено емігрували

Рівневі особливості прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, надані в Таблиці 3.1 “Порівняльна таблиця середніх значень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності для гр.1 та гр.2”

Таблиця 3.1

Порівняльна таблиця середніх значень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності для гр.1 та гр.2

	Вийжджали (гр.1)				Не вийжджали (гр.2)			
Показник	N	Мін.	Макс.	Середнє	N	Мін.	Макс.	Середнє
Тривожність	30	2	16	10,5	30	1	17	10,53
Фрустрація	30	0	20	8,4	30	0	18	7,37
Агресивність	30	3	18	10,8	30	1	17	10,13
Ригідність	30	3	19	11,83	30	2	19	11,07

Примітка: N - кількість людей у групі; Мін. - мінімальне значення; Макс. - максимальне значення;

Перед тим як почати основний аналіз було перевірено, як розподіляються дані за шкалами які використовуються у роботі.

Спираючись на Таблицю 2 “Тест на нормальний розподіл” у (ДОДАТКУ Д), видно що більшість шкал мають розподіл, який не відповідає нормальному. З цього був зроблений висновок, що використання параметричних статистичних критеріїв буде некоректним. Тобто для подальшої обробки результатів у роботі обрано непараметричні методи. Для кореляційного аналізу використовується коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. При порівнянні двох груп, використовується критерій Манна-Уїтні. Такий набір обумовлено тим, що він дозволяє отримати точні результати навіть при відхиленні розподілу від нормального.

Наступним кроком було здійснено порівняльний аналіз середніх значень за емоційними показниками (фрустрація, тривога, агресивність, ригідність) для двох груп ІТ-спеціалістів, які виїжджали за кордон у зв'язку з війною (гр. 1), та тих, хто залишався в Україні (гр. 2)

Виходячи з даних Таблиці 3.1 “Порівняльна таблиця середніх значень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності для гр.1 та гр.2” видно що є певні відмінності між цими групами. А саме, середні значення тривожності та агресивності трохи вище у представників гр.2, тоді як зафіксовано що рівні фрустрації та ригідності трохи вищі для гр.1. Таким чином на описовому рівні можна побачити невелику різницю у емоційних станах для двох груп респондентів.

Для того щоб з'ясувати чи є виявлені відмінності статистично значущими, був проведений порівняльний аналіз за критерієм Манна–Уїтні.

Значущість різниці особливостей прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у двох групах, надані в Таблиці 3.2 ”Значущість відмінностей емоційних показників між представниками досліджуваних груп”. З даних таблиці можна зробити висновок про те які саме відмінності можна вважати випадковими, а які демонструють реальні розбіжності між гр.1 та гр.2..

Таблиця 3.2

Значущість відмінностей емоційних показників між представниками
досліджуваних груп

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Критерій Манна–Уїтні	444,000	407,000	422,500	397,500
Критерій Уїлксона	909,000	872,000	887,500	862,500
Z-статистика	-0,89	-0,638	-0,408	-0,781
Асимптотичний рівень значущості (двобічний тест) (p)	0,929	0,524	0,683	0,435

Виходячи з даних Таблиці 3.2 за результатами критеріїв Манна–Уїтні та Уїлкоксона для показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності не виявлено статистично значущих відмінностей між групами, оскільки всі р-значення значущості значно перевищують поріг 0,05 ($p=0.929, 0.524, 0.683, 0.435$ відповідно).

Таким чином ІТ-спеціалісти які вимушено емігрували з України під час воєнного стану мають такі самі рівневі особливості прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як і ІТ-спеціалісти які не виїжджали.

Причиною таких результатів, може бути те що ІТ-спеціалісти які залишилися в Україні і які, виїхали через війну стикаються зі схожими проблемами у таких сферах як: професійна, особиста, економічна, соціальна. Можливо існують якісь механізми саморегуляції які властиві і спеціалістам гр.1 і гр.2, які притаманні саме професійній культурі ІТ середовища. Одним з них може бути підтримка соціально-професійного середовища, або мобільність ІТ-спеціалістів, порівняно з іншими професіями для яких суттєвим є де розташовується їх робоче місце. Інше пояснення може полягати у тому що, здійснюється сильний вплив спільних факторів які визивають стрес на обидві категорії одночасно, а саме невизначеність, війна та інше. Такий висновок підтверджує те, що нервово-психічна адаптація є стабільним показником стану особистості. Вона формується не як реакція на якісь події, а як наслідок довготривалих внутрішніх та зовнішніх факторів.

Такі результати демонструють, що фактори вимушеної еміграції не є суттєвими для рівня базових емоційних показників ІТ-спеціалістів. Це дослідження може послужити базою для подальшого дослідження та розвитку програм які націлені на зміцнення індивідуальних внутрішніх ресурсів. Подальші дослідження повинні враховувати динаміку цих змін у часі, а також вплив копінг-стратегій та наявність чи відсутність соціальної підтримки у ситуації війни.

3.2. Аналіз копінг-стратегій та способів подолання стресу у різних групах

Порівняння середніх значень дає можливість побачити подібність у використанні базових способів та стратегій подолання стресу, які зумовлені спільною професією та вимогами ІТ-сфери, так і відмінності через які можна побачити специфіку обставин у яких живуть обидві групи.

Аналіз показників дозволяє виявити які стратегії частіше задіюють ІТ-спеціалісти з досвідом 4-7 років у віці 30-45, для того щоб регулювати рівень

напруги, відчувати контроль над ситуацією та для збереження професійної ефективності в умовах війни та вимушеної еміграції через війну.

Особливості прояву стилей та копінг-стратегій надані в Таблиці 3.3 "Порівняльна таблиця середніх значень по копінг-стратегіям та стилям для гр.1, гр.2"

Таблиця 3.3

Порівняльна таблиця середніх значень по копінг-стратегіям та способам подолання стресових ситуацій для гр.1 та гр.2

	виїжджали (гр.1)				не виїжджали (гр.2)			
CISS	N	Мін.	Макс.	Середнє	N	Мін.	Макс.	Середнє
Проблемно-орієнтована копінг стратегія	30	46	78	60,27	30	38	73	59,33
Емоційно-орієнтована копінг стратегія	30	22	61	40,5	30	22	58	41,57
Копінг-стратегія орієнтована на уникання	30	31	59	46,4	30	31	57	46,67
Копінг-стратегія відволікання	30	12	32	23,73	30	14	28	23,27
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	30	7	24	16,27	30	10	22	16
Brief COPE-26								
Активне подолання	30	3	8	7,03	30	4	8	6,77
Планування	30	6	8	7,37	30	4	8	6,7
Позитивне мислення	30	2	8	6,17	30	3	8	6,63
Прийняття	30	6	8	7,33	30	4	8	7,2
Гумор	30	4	8	6,23	30	4	8	6,03
Використання емоційної підтримки	30	2	8	5,3	30	2	8	5,6
Використання інструментальної підтримки	30	2	8	5,5	30	3	8	5,83
Вираження почуттів	30	3	8	5,4	30	2	8	5,83
Поведінковий підхід до проблеми	30	2	7	2,97	30	2	8	3,47
Самозвинувачення	30	2	6	3,93	30	2	7	3,83
Звернення до релігії	30	2	6	2,9	30	2	6	3,9
Заперечення	30	2	5	2,5	30	2	4	2,6

Примітка: N - кількість людей у групі; Мін. - мінімальне значення; Макс. - максимальне значення;

Значущість різниці особливостей прояву копінг-стратегій та стилів подолання стресу у двох групах, надані в Таблиці 3.4 ”Значущість відмінностей використання копінг-стилей досліджуваними групами за методикою CISS” та Таблиці 3.5 ”Значущість відмінностей використання копінг-стратегій досліджуваними групами за методикою Brief COPE-26”.

Таблиця 3.4

Значущість відмінностей використання копінг-стратегій досліджуваними групами за методикою CISS

	Критерій Манна–Уїтні	Критерій Уїлксона	Z-статистика	Асимптотичний рівень значущості (двобічний тест) (p)
Проблемно-орієнтована копінг стратегія	423,500	888,500	-0,392	0,695
Емоційно-орієнтована копінг стратегія	433,000	898,000	-0,252	0,801
Копінг-стратегія орієнтована на уникання	445,000	910,000	-0,074	0,941
Копінг-стратегія відволікання	401,500	866,500	-0,720	0,471
Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	433,500	898,500	-0,245	0,807

Виходячи з даних Таблиці 3.4 за результатами критеріїв Манна-Уїтні та Уїлкоксона для показників “Проблемно-орієнтована копінг стратегія”, “Емоційно-орієнтована копінг стратегія”, “Копінг-стратегія орієнтована на уникання”, “Копінг-стратегія відволікання”, “Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки” не виявлено статистично значущих відмінностей між групами, оскільки всі р-значення значущості значно перевищують поріг 0,05 ($p=0,695$, $0,801$, $0,941$, $0,471$, $0,807$ відповідно). Це означає що представники обох груп використовують подібні за частотою і структурою копінг стратегії. Відсутність статистично значущих відмінностей, може говорити про те що факт вимушеної еміграції не дає суттєвих змін у загальному профілю використання копінг-стратегій.

Таблиця 3.5

Значущість відмінностей використання копінг-стратегій досліджуваними
групами за методикою Brief COPE-26

Тип	Способи подолання стресових ситуацій	Критерій Манна–Уїтні	Критерій Уїлксона	Z-статистика	Асимптотич ний рівень значущості (двобічний тест) (p)
Копінг, фокусований на проблемі	Активне подолання	386,500	851,500	-1,002	0,317
	Планування	329,000	794,000	-1,910	0,049
	Позитивне мислення	375,000	840,000	-1,150	0,250
	Використання інструментальної підтримки	414,500	879,500	-0,535	0,592
Копінг, фокусований на емоціях	Прийняття	446,000	911,000	-0,065	0,948
	Гумор	421,500	866,500	-0,443	0,658
	Використання емоційної підтримки	416,500	881,500	-0,503	0,615
	Звернення до релігії	298,500	763,500	-2,333	0,020
	Вираження почуттів	382,500	847,500	-1,014	0,311
Унікаючий копінг	Поведінковий підхід до проблеми	395,500	860,000	-0,876	0,381
	Самозвинувачення	433,000	898,000	-0,265	0,791
	Заперечення	411,500	876,500	-0,693	0,488

Виходячи з Таблиці 3.5 р-значення значущості менше 0,05 спостерігається лише у “Звернення до релігії” та “Планування” ($p=0.020$, 0.049 відповідно), усі інші показники значно перевищують поріг 0,05. Що говорить про те що, саме два цих способи подолання відрізняють ІТ-спеціалістів, які залишилися в Україні під час війни, від тих, хто перебуває у вимушеній еміграції. Щодо інших способів подолання стресу групи, вони є статистично подібними.

Спираючись на дані в Таблиці 3.5 середнє значення “Планування” більше у гр.2 - тобто тих хто не виїжджав (Середнє_{гр.1} = 7,37, Середнє_{гр.2} = 6,7). Це свідчить про те

що IT-спеціалісти, які перебувають у вимушеній еміграції використовують у якості способу подолання стресу більш раціональний спосіб подолання труднощів, структурують свої дії та обмірковують майбутнє.

Спираючись на дані в Таблиці 3.5 середнє значення “Планування” більше у гр.2 - тобто тих хто не виїжджав (Середнє_{гр.1} = 7,37, Середнє_{гр.2} = 6,7). Це свідчить про те що IT-спеціалісти, які перебувають у вимушеній еміграції використовують у якості способу подолання стресу більш раціональний спосіб подолання труднощів, структурують свої дії та обмірковують майбутнє.

У класичних підходах до копінгу, проблемно-орієнтований копінг вважається більш адаптивним, коли людина може проконтролювати ситуацію і тим зменшити стресогенний вплив. Тобто, може змінити умови, оптимізувати ресурси та інше.

“Планування” як спосіб подолання передбачає обміркування кроків, оцінку ризику та побудову цілей на майбутнє, це допомагає людині взяти хоча б частковий контроль над ситуацією та над своїм життям. Особливо це стосується стресових ситуацій типу різкої вимушеної еміграції, професійного середовища та соціальних зв'язків.

Переїзд в іншу країну ставить низку важливих задач серед вимушених мігрантів. До них можна віднести питання легалізації, пошук житла, інтеграція, мовна-культурна адаптація. Все це природнім шляхом активізує способи подолання характерні саме для проблемно-орієнтованого копінгу.

Таким чином “планування” стає способом знизити відчуття хаосу та невизначеності. Побудувати послідовність конкретних кроків виконуючи які можна зміцнити відчуття власної ефективності, щоб подолати стресову ситуацію.

Так як, досліджувані групи спеціалістів відносяться до категорії досвідчених, а це означає що вони мають досвід більше 4-5 років у професії, то цей результат кореспондує з результатами дослідження Коллі-Шамне А. та Руденко Д.. Автори дослідження зробили висновок про те досвідчені спеціалісти мають більшу схильність до способів подолання які характерні для проблемно-орієнтованого копінгу [10].

Спираючись на дані в Таблиці 3.5 середнє значення способу подолання стресу “Звернення до релігії” більше у гр.2 - тобто тих хто не виїжджав (Середнє_{гр.1}=2,9, Середнє_{гр.2} = 3.9). Це свідчить про те, що ІТ-спеціалісти, які не виїжджали з України, схильні шукати підтримку у релігії знаходячись в країні у воєнний час.

Це говорить про наявність глибокої потреби для внутрішньої стабільності, духовній підтримці та компенсації зовнішньої небезпеки у важких умовах війни. Релігія виступає не тільки як система світогляду, а як емоційний ресурс який допомагає справлятися зі страхом, тривогою, безсиллям. У даному випадку “звернення до релігії” забезпечує психологічну захищеність і підтримує стресдолаючу поведінку у ситуаціях коли зовнішні фактори контролювати неможливо, та виконує запит на безпеку та приналежності в умовах війни.

Емоційно-орієнтований копінг є більш доцільним у ситуаціях, де можливості впливу на події мінімальні або відсутні, під таку ситуацію як раз підпадає війна. У такому випадку копінг полягає у переробці емоційного реагування, а не зміна самої ситуації. Через це, можна зробити висновок що для тих хто залишився в Україні гр.2, важливим фактором є постійна небезпека яка практично не може контролюватися на індивідуальному рівні. В таких умовах спосіб подолання стресу “звернення до релігії” дозволяє знайти сенс та надію, і частково компенсувати безсилля. Тобто цей результат підтверджує що більш характерним і адаптивним є використання емоційно-орієнтованого копіngu і більш адаптивним у ситуаціях де людина не може проконтролювати стресогенний фактор.

Ці результати кореспондують з висновками у роботі авторів Скальського С. та інших, в якій досліджувалися біженці і мігранти в Німеччині [38]. Зазначено, що копінг з використанням релігійних практик позитивно впливає на психічне благополуччя.

Також ці дані кореспондують з висновками з дослідження Журавльової Л., Баранової А., яке було присвячено емоційним потребам та копінг-стратегіям українців які проживають в умовах війни. У висновках дослідження автори зазначають, що жінки надають більшу перевагу вірі в Бога порівняно з чоловіками [6].

Інших способів подолання стресових ситуацій виявлено не було, так як усі інші показники значущості були більше ніж $p < 0,05$.

А відповідно немає відмінностей у способах подолання стресових ситуацій за допомогою: цілеспрямованих дій, зміни ситуації яка лежить у базі стресу (активного подолання); звернення за порадою до кваліфікованої допомоги (використання інструментальної підтримки).

Також не виявлено розбіжностей і у емоційних способах подолання, а саме через: усвідомлення ситуації такою яка вона без зайвого опору (прийняття), через використання жартів як можливості знизити напругу (гумор), переживання емоцій та почуттів які з'явилися під час, або після отриманого стресу (вираження почуттів).

Значення значущості p більше 0,05 і для: поведінки, яка спрямована на якісь спеціальні кроки у вирішенні проблеми (поведінковий підхід до проблеми); приписання усієї відповідальності за негативну ситуацію собі (самозвинувачення); відмови від визнання проблеми (заперечення).

Не виявлено значущих відмінностей між ІТ-спеціалістами які вимушено емігрували і які не виїжджали з України під час війни, у використанні “Проблемно-орієнтована копінг стратегії”, “Емоційно-орієнтована копінг стратегії”, “Копінг-стратегії орієнтованої на уникнення”, “Копінг-стратегії відволікання”, “Копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки”. Це свідчить про те що обидві групи, незважаючи на різницю у життєвих обставинах, мають подібний рівень розвитку копінг-навичок та використовують усі ці стратегії. Тобто і ті хто залишився, і ті хто емігрував володіють навичками саморегуляції і достатніми внутрішніми ресурсами для подолання стресових ситуацій навіть у такій екстремальній ситуації як війна. Значна відсутність відмінностей за більшістю копінг-стратегіями дає підстави припускати, що специфіка роботи ІТ-сфери сильно впливає на формування стресдолаючої поведінки. Робота в цій сфері вимагає здатності до високого когнітивного-навантаження, швидкого прийняття рішень, самостійності, гнучкості. Все це вимагає високого рівня саморегуляції від спеціалістів. Тому можна сказати, що вимоги цієї сфери сприяють надбанню навичок подолання стресу як емоційно-орієнтованих, так і проблемно-орієнтованих.

Тобто і ті IT-спеціалісти які емігрували, і ті хто не виїжджав демонструють високий рівень саморегуляції та внутрішніх ресурсів, для того щоб долати стресові ситуації навіть в умовах вимушеної еміграції, невизначеності та війни.

3.3. Порівняльний аналіз рівнів нервово-психічної адаптації в групах

Особливості середніх значень нервово-психічної адаптації представлені у Таблиці 3.6 “Порівняльна таблиця середніх значень нервово-психічної адаптації для гр.1 та гр.2”

Таблиця 3.6

Порівняльна таблиця середніх значень нервово-психічної адаптації
для гр.1 та гр.2

	Виїжджали (гр.1)				Не виїжджали (гр.2)			
Показник	N	Мін.	Макс.	Середнє	N	Мін.	Макс.	Середнє
Нервово-психічна адаптація	30	2	65	32,1	30	3	58	31,5

Примітка: N - кількість людей у групі; Мін. - мінімальне значення; Макс. - максимальне значення;

Виходячи з даних Таблиці 3.6 видно, що середнє значення нервово-психічної адаптації трохи більше у тих IT-спеціалістів які виїжджали з України через війну.

Значущість різниці особливостей нервово-психічної адаптації у двох групах, надані в Таблиці 3.7 ”Значущість відмінностей нервово-психічної адаптації досліджуваними групами”

Таблиця 3.7

Значущість відмінностей нервово-психічної адаптації
досліджуваними групами

	Критерій Манна–Уїтні	Критерій Уїлксона	Z-статистика	Асимптотичний рівень значущості (двобічний тест) (p)
Нервово-психічна адаптація	448,500	913,500	-0,022	0,982

За результатами, які вказані у Таблиці 3.7 рівень нервової-адаптації у гр.1, така ж сама як і у гр.2, тому що р-значущість більше ніж поріг 0,05. Це свідчить про те що між ІТ-спеціалістами які виїхали з України через війну, та тими хто залишився, не було виявлено значущих відмінностей в нервово-психічній адаптації. Тобто сам факт еміграції, або її відсутності не дає ніяких значущих змін у рівнях їх адаптованості.

Також можна інтерпретувати отримані результати як те що, зовнішні обставини такі як переїзд у іншу країну, воєнний стан та інше, не стільки впливають на підтримку нервово-психічної рівноваги, як внутрішні ресурси та особливості які зумовлюють психологічну стійкість. Саме чинники такі як саморегуляція, особливості мислення, тобто індивідуально-особистісні ресурси, впливають більше на успішність процесів адаптації, ніж культурний контекст або переїзд у іншу країну.

Окремо варто зазначити аспект який пов'язаний з часом. У гр.1 увійшли респонденти які вже понад рік знаходяться у вимушеній еміграції через війну в Україні. З цього можна зробити висновок, що їх первинні гострі реакції вже пройшли, тобто стрес від вимушеної еміграції та війни вже згладився. За декілько років війни в респондентів вже сформувалися нові повсякденні звички, маршрути, умови роботи та соціальні зв'язки. Це все сприяло стабілізації емоційного стану, а внутрішня рівновага вже відновилася. Тобто ця група досліджуваних є вже стабілізованою, а не в гострій кризі адаптації в новій країні.

Додатковим захисним чинником, може бути специфіка роботи в ІТ-сфері. Ця сфера вимагає від робітників високий рівень когнітивного навантаження, самостійності, гнучке мислення та швидке переключення між задачами, мобільність робочого простору (тобто можливість працювати з любого місця при наявності комп'ютера). Більшість ІТ-спеціалістів мала дистанційний досвід роботи ще до війни, (наприклад у 2020 році під час пандемії COVID-19). Також специфічним є досвід роботи ІТ-спеціалістів в командах члени яких знаходяться по всьому світу та активне використання цифрових інструментів для підтримки комунікації й продуктивності. Всі ці фактори сприяють формуванню ключових адаптаційних

навичок, які допомагають спеціалістам працювати незалежно від того чи сталася адаптація в новій країні чи ні.

Тобто, відсутність значущих відмінностей у нервово-психічній адаптації IT-спеціалістів гр. 1 та гр. 2 можна розуміти як індикатор того, що внутрішні психологічні ресурси та особливості роботи у IT-сфері, можуть компенсувати вплив зовнішніх стресогенних факторів, які пов'язані з війною та еміграцією. Можна говорити про високий потенціал ефективної адаптації до нових умов, без залежності від вимушеного переїзду чи перебуванням в країні під час воєнних дій.

3.4. Кореляційний аналіз між емоційними станами, рівнями нервово-психічної адаптації та копінг-стратегіями і способами подолання стресу

Важливо розглянути не лише окремі емоційні стани та способи реагування на стрес, а ще й цілісні патерни адаптації які можна побачити за допомогою кореляційного аналізу. Це дає змогу побачити як пов'язана адаптація з вибором більш конструктивних (наприклад проблемно-орієнтованих стратегій, способів подолання “планування”, “активне подолання”), та потенційно дезадаптованими (наприклад, “самозвинувачення”). Усі ці закономірності можуть допомогти в інтерпретації адаптації як динамічного процесу, в якому емоційні реакції, стратегії та способи подолання взаємно підсилюють/послаблюють один одного. Тобто, за допомогою кореляційних зв'язків можна побачити конфігурацію взаємопов'язаних змінних, які демонструють цілісну картину психічної адаптації у досвідчених IT-спеціалістів у вимушеній еміграції через війну.

Виходячи з даних Таблиці 3.8 видно, що нервово-психічна адаптація має системні взаємозв'язки з рядом копінг-стратегій та способів подолання стресу. Тобто можна сказати, що вона пов'язана як із проблемно-орієнтованим та емоційно-орієнтованим копінг, так і з окремими способами реагування (наприклад з “вираженням почуттів” і “самозвинуваченням”) Це може означати, що нервово-психічна адаптація не є ізольованим показником, а інтегральним результатом поєднання різних варіантів реагування на стресові ситуації.

Таблиця 3.8

Значення коефіцієнтів кореляції та рівня значущості для емоційних станів,
нервово-психічної адаптації та копінг-стратегій гр.1

Психоемоційний стан	Копінг-стратегія/Спосіб подолання	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Нервово-психічна адаптація	Проблемно-орієнтована копінг стратегія	-0,452*	0,012
	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,783**	<0,001
	Вираження почуттів	0,382*	0,037
Тривожність	Самозвинувачення	0,381*	0,038
	Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	-0,424*	0,020
	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,825**	<0,001
	Копінг-стратегія відволікання	0,398*	0,029
	Використання емоційної підтримки	0,518**	0,003
	Використання інструментальної підтримки	0,364*	0,048
	Самозвинувачення	0,419*	0,021
	Проблемно-орієнтована копінг-стратегія	-0,622**	<0,001
	Емоційно-орієнтований копінг	0,744**	<0,001
Фрустрація	Копінг-стратегія відволікання	0,482**	0,007
	Використання емоційної підтримки	0,575**	<0,001
	Використання інструментальної підтримки	0,444*	0,014
	Самозвинувачення	0,390*	0,033
	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,715**	<0,001
Агресивність	Прийняття	-0,371*	0,43
	Самозвинувачення	0,361*	0,050
	Емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,460*	0,011

Між нервово-психічною адаптацією та проблемно-орієнтованою копінг стратегією ($r=-0,452$; $p=0,012$) існує статистично значущий зворотній зв'язок. З чого можна зробити висновок, що якщо ІТ-спеціаліст гр. 1 використовує проблемно-орієнтований копінг, то нижчим є рівень його нервово-психічної адаптації. Згідно з цим, можна сказати що успішна адаптація до нових умов життя за кордоном тісно зв'язана з навичкою конструктивно вирішувати проблеми (а саме пошук житла, оформлення документів у новій країні, тощо). Напроти, погіршення адаптації пов'язано зі зниженням здатності до активних дій.

У роботі автора Ахмед А. та інших, на тему психологічної стійкості серед підприємців, зазначено що стійкість до стресу вище у тих, хто обирає активні стратегії для вирішення проблем, а не уникання [24].

Між нервовою-адаптацією та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією ($r=0,783$; $p=0,001$) спостерігається прямий статистично значущий зв'язок. Тобто якщо ІТ-спеціаліст використовує емоційно-орієнтовану копінг стратегію, то його рівень нервової-психологічної адаптації високий. Емоційна регуляція є критично важливими для адаптації в умовах радикальних життєвих змін, а саме вимушеної еміграції. Вона допомагає подолати стрес який пов'язаний з втратою знайомого устрою життя в Україні і натомість допомагає адаптуватися до нового життя у еміграції.

Спосіб подолання “вираження почуттів” ($r=0,382$; $p=0,037$) має прямий значущий зв'язок з нервово-психічною адаптацією. Це означає що ті ІТ-спеціалісти, які дозволяють собі усвідомлювати й відкрито проявляти власні переживання, у середньому краще справляються з психологічним навантаженням вимушеної еміграції та воєнної ситуації.

Можна припустити що, проговорення емоцій дає можливість у безпечній формі розмістити тривогу та роздратування, це призводить до зменшення внутрішньої напруги. Що говорить про можливість більш гнучкої адаптації до нових умов життя. Так як ми розглядаємо спеціалістів які мають великий досвід роботи та відповідний високий рівень відповідальності у професійній діяльності, способ подолання

“вираження емоцій” може бути важливою протидією ізоляції та самотності, який часто може стати одним з ключових викликів при адаптації у еміграції.

Водночас, важливими є міра і спосіб вираження емоцій. Тому що саме по собі вираження емоцій не завжди автоматично означає кращу адаптацію. Коли людина може відрізнати свої емоції, (наприклад злість від безсилля, тривогу від суму та звертатися за підтримкою), та при цьому не руйнувати свої стосунки з людьми це означає що “вираження почуттів” стає ресурсом для адаптації. Але буває так, що “вираження почуттів” набуває неконтрольованого та імпульсивного характеру, тобто вираження емоцій через спалахи агресії, емоційні зриви. Така поведінка тільки ускладнює адаптацію, та призводить до дезадаптації та відчуття самотності та ізоляції.

Цей результат кореспондує із даними отриманими аторами Алексіна Н., Герасименко О., Лавриненко Д., Савченко О. у роботі. У цій статті зазначено, що вираження емоцій у безпечній формі, має зв'язок з високим рівнем нервово-психічної адаптації. Коли ж безконтрольне вираження, може призвести до зниження нервово-психічної адаптації [1].

Між нервово-психічною адаптацією та самозвинуваченням ($r=0,381$; $p=0,038$) існує помірний прямий зв'язок. Це свідчить про те, що погіршення адаптації часто супроводжується почуттям провини за виїзд, що є деструктивною стратегією та ускладнює інтеграцію у нове суспільство. Такий зв'язок можна розглядати як прояв внутрішнього конфлікту між потребою зберегти власну цілісність і відчуттям лояльності до батьківщини, рідних, тих, хто залишився в Україні. Почуття провини за виїзд виступає формою дезадаптованого контролю. Тобто, замість направлення зусиль на створення нових соціальних зв'язків, професійний розвиток чи інтеграцію у нове середовище, людина може фокусуватися на румінації вірності та помилковості свого рішення про виїзд. Самозвинувачення підсилює ці переживання, та ускладнює формування нової ідентичності “вимушеного емігранта”, який має право на безпечні умови життя. Через це, нервово-психічна адаптація страждає через внутрішню заборону собі адаптуватися, що підсилює ризик затяжних адаптаційних розладів і потребу в психологічній підтримці.

З Таблиці 3.8 видно що тривожність має кореляцію з такими копінг стратегіями як: проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, відволікання, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки та самозвинувачення.

Тривожність має негативну статистично значущу кореляцію з проблемно-орієнтованою копінг стратегією ($r=-0,424$; $p=0,020$, це кореляція середньої сили. Хоча і існують люди з високою тривожністю які намагаються діяти, та є люди які не мають тривоги але не дуже активні у вирішенні проблем, все ж таки порирінішою є тенденція до того що схильність людей раціонально справлятися с труднощами пов'язане з меншим емоційним напруженням.

Високий рівень тривоги часто паралізує здатність вирішувати якісь задачі та проблеми. Коли тривога на високому рівні, значна частина психічних ресурсів спрямовується на румінацію та прокручування можливих загроз, самокритику, катастрофізацію. Коли людина у такому стані, їй стає важче зосередитись та планувати вихід із проблемної ситуації. Тобто, саме проблемно-орієнтований копінг стає практично неможливим. Може створитися замкнуте коло, де проблеми не вирішуються, а відкладаються. Це тільки підсилює відчуття безпорадності та збільшує тривогу. Також треба сказати, що коли людина переходить до активних дій (аналіз, планування, пошук) знижується відчуття хаосу та відчуття відсутності контролю, що в свою чергу знижує тривогу.

У групи спеціалістів які мають досвід від 4-7 років проблемно-орієнтовний копінг має особливу вагу, тому що ці позиції зазвичай мають високий рівень відповідальності, складні задачі, прийняття рішень, іноді навіть ризикованих. Тобто такі респонденти вміють працювати при дуже великій когнитивній нарузці. Тому коли зростає тривога вона може знижувати саме по тих функціях які є для них ключовими, а саме стратегічне мислення, здатність обирати оптимальні сценарії. Важливим також є рівень емоційної нарузки при еміграції, значна частина проблем має практичний але емоційно важкий характер. Це і легалізація, і планування майбутнього. Тому навіть досвідчені спеціалісти рівня можуть почати відкладати

важливі кроки та зависати в аналізі ризиків без безпосередньо дій. Це ситуація коли тривога-зависання-посилення тривоги може бути особливо важким для подолання.

Між тривожністю та стратегіями емоційно-орієнтованою, відволікання, емоційної підтримки, інструментальної підтримки, самозвинувачення спостерігається прямий значущий зв'язок.

Чим вище рівень тривожності, тим частіше ІТ-спеціаліст 1 гр. використовує емоційно-орієнтовану копінг-стратегію ($r=0,825$; $p<0,001$), що підтримує емоційний баланс та знижує рівень стресу, що особливо є важливим при вимушеній еміграції. Але також черезмірний фокус на своїх переживаннях, може призвести до постійного "прокручування" тривожних думок, та призвести до посилення рівня тривоги. Подібний висновок зробили вчені Палас М., Швейка Л. та інші, у своєму дослідженні про українських біжінців в Польщі [42]. Вчені відмічали, що емоційно-орієнтовані копінг-стратегії достатньо часто супроводжуються високими рівнями тривожності та фрустрації.

Помірний прямий значущий зв'язок між відволіканням та тривожністю ($r=0,398$; $p=0,029$), свідчить про тенденцію фокусування уваги на сторонніх діях або думках, при високому рівні тривоги.

Зв'язок між емоційною підтримкою ($r=0,518$; $p=0,003$), інструментальною ($r=0,364$; $p=0,048$) та тривожністю, означає що чим вищий рівень тривоги, тим частіше ІТ-спеціалісти звертаються до інших людей по допомогу. Так як мова йде про жінок, то для них більше характерним є пошук емоційної підтримки, ніж у чоловіків.

Для спеціалістів 30-45 років, з досвідом 4-7 років в ІТ-сфері характерним є високий рівень навантаження і відповідальності у проектах, вони часто виконують наставницьку роль для менш досвідчених колег. Через це їх внутрішня напруга може перевищувати звичайний поріг, тому пошук зовнішньої опори у вигляді друзів, партнера або професійної допомоги цілком зрозумілий. У ситуації вимушеної еміграції та війни, така потреба може зростати, тому що до професійного стресу ще додаються питання які пов'язані з проблемами емігрантів, а саме питання майбутнього, легалізації тощо.

Більш тривожні ІТ-спеціалісти схильні до самозвинувачення ($r=0,419$; $p=0,021$) при стресових ситуаціях. Що свідчить про те що, ІТ-спеціалісти які мають більший рівень тривожності схильні покладати відповідальність, за складні та неконтрольовані ситуації, на себе.

Для досвідчених спеціалістів це може бути пов'язано з високими внутрішніми стандартами, перфекціонізму або ж з відсутністю навику делегування. Тобто якщо щось йде не за планом, вони частіше схильні розуміти це як власну компетентність або недостатні зусилля, навіть коли причини лежать не у зоні їх контролю (наприклад війна чи інші світові кризи). Вимушена еміграція підсилює відчуття провини за те, що людина не могла передбачити цього розвитку подій, або ж був обран не ідеальний план дій. Все це може підживлювати тривогу та підсилювати внутрішню напругу.

У Таблиці 3.8 видно що фрустрація має кореляцію з такими стратегіями як: проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, відволікання, використання емоційної підтримки, інструментальної підтримки, самозвинувачення.

Зворотній статистично значущий сильний зв'язок має фрустрація з проблемно-орієнтованою копінг стратегією ($r=-0,622$; $p=<0,001$). Тобто, високий рівень фрустрації унеможливорює можливість застосування проблемно-орієнтованого копіngu. Це свідчить про те що, зі зростанням відчуття фрустрації суттєво знижується здатність підходити до проблем раціонально та активно.

Тобто чим більше ІТ-спеціаліст відчуває що все йде не так, як він розраховував, що зусилля не дають результату, нічого не виходить тим менш вірогідним стає використання проблемно-орієнтованих стратегій. Скоріш за все, буде задіяний емоційно-орієнтований або уникнення копіngu.

Стан фрустрації може бути викликаний неможливістю, якимось реалізувати свої плани в новій країні пов'язані зі зниженою здатністю до конструктивних дій. Таким чином стає менше сил на подолання перешкод, яких становиться все більше і більше через еміграцію.

Через те що вибірка складається зі ІТ-спеціалістів 30–45 років із досвідом 4–7 років, як рік у вимушеній еміграції, це означає що йдеться про людей які звикли

бачити себе компетентними та поданими впливати на події у своєму професійному житті. Стан фрустрації в їх випадку, частіше пов'язаний з тим що ключові життєві та професійні плани реалізуються не так, як вони планували. Еміграція цю ситуацію тільки ускладнює, тому що адаптація на новому ринку праці, мовні бар'єри, легалізація додають емоційної напруги. Коли людина яка звикла до високого рівня відповідальності стикається з тим що щось не виходить, енергія яка зазвичай використовується для планування витрачається на переживання злості, безсилля. Це заважає використовувати проблемно-орієнтований копінг. Як результат, рівень енергії знижується а проблеми починають здаватися все більшими і чисельнішими, тобто виникає посилення фрустрації. Що означає, що зворотний зв'язок між фрустрацією та проблемно-орієнтованим копінгем відображає зниження здатності до активних дій у відповідь на стресові ситуації. Це може призводити до відкладання важливих рішень, втрати ініціативи, що дуже суперечить їхньому звичному професійному стилю та підсилює дезадаптацію.

Пряма кореляція спостерігається між фрустрацією та емоційно-орієнтованим копінгем ($r=0,744; p<0,001$), що свідчить про використання емоційно-орієнтованого копіngu при високій фрустрації. У контексті вимушеного переїзду через війну це означає що емоційно-орієнтований копінг є ключовим ресурсом і способом подолання переживання фрустрації та невизначеності. Але, це також може означати що висока фрустрація стимулює емоційне виснаження й може призвести до психологічної дезадаптації.

Отриманий результат узгоджуються з висновком Єфімової А., викладеним у роботі на тему “Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США”. У роботі сказано, що при адаптації вимушених переселенців фрустрація активує емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, які допомагають долати труднощі та стрес [5].

При збільшенні фрустрації ІТ-спеціалісти 1гр. схильні переключатись на “відволікання” ($r=0,482; p=0,007$) та “використання емоційної підтримки” ($r=0,575; p<0,001$), про що свідчить пряма значуща кореляція. Що показує, що зі

зростанням відчуття незадоволеності і відкладенню власних планів ІТ-спеціалісти гр.1 часто починають шукати емоційну підтримку від близьких, друзів, колег.

При накопиченні фрустрації через переїзд до нової країни, бюрократичні бар'єри чи невідповідність очікувань реальності, внутрішні ресурси стають меншими, виникає потреба у емоційному відпочинку та розділенні переживання. При такій ситуації відволікання може бути у вигляді занять улюбленим хобі або перегляд фільмів, усе що дозволяє на певний час дистанціюватися від проблем і знизити напругу. Звернення про емоційну підтримку стає способом не залишатися наодинці з труднощами та фрустрацією, і допомагає у еміграції відчувати свою причетність до звичного близького кола людей.

Тобто, можна сказати що коли фрустрація перевищує можливості опертися на проблемно-орієнтований копінг, то жінки ІТ-спеціалісти починають частіше використовувати емоційні способи подолання, а саме “відволікання” та “використання емоційної підтримки” як доступного способу утримати внутрішню рівновагу в умовах тривалого стресу еміграції.

Помірний прямий зв'язок має фрустрація з інструментальною підтримкою ($r=0,444; p=0,014$) та самозвинуваченням ($r=0,390; p=0,033$), така поведінка показує що за адаптивними спробами звернутися за допомогою слідує дезадаптовані реакції самокритики та самозвинувачення.

З одного боку потреба в інструментальній підтримці є адаптивною спробою знайти вихід. Тобто жінки ІТ-спеціалісти шукають поради, практичні ресурси, юридичну, фінансову чи професійну допомогу, для того щоб подолати ситуації з якими сами не можуть впоратися. З іншого боку, посилення самозвинувачення говорить про те що попри конструктивні кроки у внутрішньому є посилення самокритики та не задоволені собою. В умовах тривалої кризи жінки ІТ-сфери стикаючись з численними бар'єрами в новій країні, роблять реальні кроки до вирішення задач, але внутрішньо переживають їх як підтвердження власної некомпетентності. Тому ризик дезадаптивних наслідків зростає, хоча активні дії впроваджуються.

З Таблиці 3.8 видно що агресивність має кореляційні зв'язки з емоційно-орієнтованою стратегією, прийняттям, та самозвинуваченням.

Вищий рівень агресивності призводить до більшого використання емоційно-орієнтованого копіngu ($r=0,715; p<0,001$), про що свідчить помірний статистично значущий кореляційний зв'язок між ними. Агресивні прояви є наслідком нездатності впоратися з напливом важких емоцій (наприклад гнівом та безсиллям). Також агресія може стати деструктивним каналом для виходу емоційної напруги та не допомагає людині вирішувати поставлені перед нею задачі. Емоційно-орієнтований копінг який використовується неконтрольовано, може підсилювати негативні прояви замість того, щоб бути ресурсом стабілізації.

Можна припустити, що висока агресивність показує не стільки активність та силу, скільки перевантаженість емоційною напругою. В такій ситуації людині важко впоратися іншими способами. Для IT-спеціалістів у вимушеній еміграції агресивні реакції можуть бути пов'язані з тривалим відчуттям втрати контролю, безсилля, неможливості повернутися у минуле де все було знайомим. Тобто емоційно-орієнтований копінг, замість регуляції емоцій починає виконувати роль скидання напруги. Це можуть бути неконтрольовані спалахи гніву, роздратування та агресію направлену на себе. Що означає, що розв'язання реальних проблем ускладнюється, стосунки з людьми погіршуються, підсилюється відчуття провини та підривається професійна взаємодія. Емоційний копінг може ставати ресурсом для стабілізації, якщо людина може усвідомлювати та регулювати емоції. Хоча, при невмінні контейнувати переживання висока агресивність перетворюється на фактор ризику для адаптації, тобто призводить до дезадаптації.

Спостерігається слабка зворотна кореляція на межі значущості між прийняттям та агресивністю ($r=-0,371; p=0,43$), що свідчить про те що високий рівень агресивності до ситуації ускладнює прийняття обставин такими які вони є. Це вказує на те, що агресія може бути формою несприйняття реальності. Тому чим менше людина здатна прийняти свою ситуацію, тим може бути вищий рівень її агресивності. Але вірно і зворотне, якщо IT-спеціаліст який виїхав через війну має низький рівень агресії, йому легше прийняти ситуацію.

Ще можна додати, що цей результат можна інтерпретувати як відображення складної внутрішньої роботи, яка здійснюється жінками 30–45 років які вимушено емігрували з України через війну, з досвідом роботи в ІТ-сфері 4-7 років. Ця робота полягала у адаптації до нових обставин життя, примирення з новою реальністю та втратою звичних ролей.

Для такої вибірки агресія до ситуації пов'язана не лише з роздратуванням через труднощі з бюрократією, мовними бар'єром, втратою статусу, а ще й від втрати контролю над своїм життям. Таким чином, можна сказати що неприйняття обставин виконує захисну функцію пока людина роздратована, їй не потрібно визнавати зміни та масштаби втрат. В той же час, цей рівень агресії утримує її в позиції внутрішнього спротиву, який перешкоджає шлях до адаптації, прийняття обставин та переосмислення досвіду. Тому для частини ІТ-спеціалістів з нашої вибірки, які знаходяться в еміграції понад 1 рік, зниження агресивності може сказати про те що вони вже пройшли найгострішу фазу протесту та наближаються до прийняття. Це вже свідчить про те що вони готові до адаптації та формування нових життєвих опор.

Слабкий прямий зв'язок на межі значущості між агресією та самозвинуваченням ($r=0,361; p=0,050$), можна сказати що люди які схильні до самозвинувачення, можуть проявляти виражену агресивність. Але це ще потребує додаткових підтверджень або перевірок у більших вибірках, тому що значущість $p=0,050$ знаходиться на межі, а зазвичай поріг значущості беруть $p<0,05$.

Цей результат кореспондує з результатами отриманими авторами Оніщенко Н., Тімченко О. у праці яка була присвячена захисним механізмам та копінг-стратегіям цивільного населення, постраждалим від ситуації воєнного характеру [16]. У роботі сказано, що самозвинувачення та агресія пов'язані між собою, таким чином якщо рівень агресії високий, то і рівень звинувачення буде високим також. Ця закономірність може зробити менш ефективною емоційну регуляцію.

Додатково такий результат можна розуміти як, велике внутрішнє напруження. Тобто агресія і самозвинувачення можуть говорити нам про одне й те саме переживання, а саме про зовнішнє роздратування на обставини, та внутрішнє

почуття, що респондент зміг спастися, а хтось не зміг та залишається під обстрілами, або не змогла краще підготуватися до змін. Таким чином, можна припустити що агресія в данному випадку виступає способом захисту від важкого відчуття провини. Агресія живиться самозвинуваченням, чим сильніше роздратування, тим більше стає причин дорікати собі за емоції і поведінку. Для досвідчених ІТ-спеціалістів, які звикли контролювати ситуацію та відповідати за результат цей процес може особливо виснажувати, ускладнювати адаптацію та повсякденне функціонування.

Спираючись на дані Таблиці 3.8 видно, що існує помірний прямий значущий кореляційний зв'язок між ригідністю та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією ($r=0,460; p=0,011$). Це означає, що люди з більш не гнучким мисленням та поведінкою часто використовують емоційно-орієнтовані копінг стратегії. Це може вказувати на те що, ригідність іноді може обмежувати адаптивність копіngu, а саме підвищувати емоційні реакції які не завжди бувають конструктивними. Тобто людина застрягає на певних емоціях, та дуже важко переключається з переживань на конструктивні дії. Саме це може бути критичним фактором в умовах які вимагають постійної адаптації, якими є вимушена еміграція.

Ці дані кореспондують із даними отриманими у дослідженнях авторів Долгієр А., Дрозд О. з вибору копінг-стратегій студентами. Було виявлено, що позитивна кореляція між ригідністю мислення і емоційно-орієнтованим копіngом вказує на труднощі у емоційному регулюванні, а саме конструктивному [3].

На додаток, можна сказати що такий результат може бути показником того що, в цій вибірці ригідність не є абстрактною особистісною рисою, а вона вбудована в контекст вимушеної еміграції та специфіки роботи в ІТ-сфері. Жінки 30–45 років із 4–7 роками досвіду в ІТ-сфері звикли спиратися на структуру, чіткі правила, а війна внесла хаос у цей порядок. Вимушеним емігрантам приходиться різко відмовлятися від планів, ролей та власних очікувань. При таких умовах ригідність може бути з одного боку, як те що може дати тимчасову ілюзію стабільності, а з іншого боку стати причиною посилення емоційного напруження. Як результат, емоційно-орієнтований копіng може бути не тільки способом самопідтримки, а ще й

реакцією на зіткнення з жорсткими внутрішніми переконаннями. Тобто, для частини жінок з вибірки може бути вірним те що, замість гнучкого пошуку нових рішень жінка знову і знову переживає ті самі емоції розпачу, злісті, що може затягувати процес адаптації в новій країні проживання. Разом з тим росте ризик емоційного виснаження та вигорання.

Кореляційний аналіз не показав статистично значущих кореляцій для копінг-стратегій орієнтованих на уникання, відволікання, пошуку соціальної підтримки, статистично значущих зв'язків із показниками нервово-психічної адаптації та емоційних станів. Що може означати, що для досліджуваної вибірки вимушених емігрантів з України через війну, (а саме жінок 30–45 років, із досвідом роботи в ІТ-сфері 4–7 років) ці способи не є однозначними маркерами поганої чи кращої адаптації. Тобто, звернення до уникання, пошуку соціальної підтримки, відволікання не дає можливості сказати про рівень психічної стійкості або про дезадаптацію.

Висновки до III розділу:

1. Рівні тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у ІТ-спеціалістів, які виїхали або залишились в Україні, не мають статистично значущих відмінностей. В групі мігрантів спостерігаються трішки вищі показники фрустрації, агресивності, ригідності, але ця різниця не є суттєвою.

2. Було виявлено що копінг-стратегії та способи подолання в групах ІТ-спеціалістів які виїхали та тих хто не виїжджав, є статистично подібними. Суттєвих статистично значущих відмінностей виявлено не було.

3. Виявлено що рівень нервово-психічної адаптації у ІТ-спеціалістів, які виїжджали та виїжджали статистично незначущі.

4. Встановлено статистично значуща кореляція між нервово-психічною адаптацією і способами подолання стресу “вираження почуттів”, “самозвинувачення” та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією. Негативна кореляція спостерігається лише з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією. Окремо з нервово-психічною адаптацією значуще позитивно корелює “Вираження

почуттів”. Встановлено статистично значущу пряму кореляцію між тривожністю, фрустрацією і способами подолання стресу “Використання емоційної підтримки”, “Використання інструментальної підтримки” та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією. Зворотня значуща кореляція спостерігається лише з проблемно-орієнтованою копінг-стратегією. Виявлена значуща позитивна кореляція між способом подолання “самозвинувачення” з нервово-психічною адаптацією, фрустрацією, тривожністю, ригідністю. Значущість позитивної кореляції з агресивністю, знаходиться на межі, тому потребує подальшого дослідження. Виявлено що позитивно значуще корелюють копінг-стратегією відволікання, “використання емоційної підтримки” з фрустрацією, тривожністю. “Прийняття” має негативну значущу кореляцію з агресивністю.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнюючи наукові підходи до аналізу стресдолаючої поведінки, можна сказати що дослідниками було виділено кілька концепцій, які кажуть про важливість когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів. Більшість науковців зазначає, що адаптаційні механізми більш залежать від внутрішніх ресурсів особистості та соціально-психологічних факторів, до них можна віднести умови притаманні тій чи іншій професії. Існують різні підходи до опису та роботи зі стратегіями та способами подолання стресу, але усі вони включають в себе взаємодію психологічних та соціальних факторів. Питання вимушено емігрованих ІТ-фахівців є недостатньо розроблений на сьогоднішній час. Це підтверджує наукову значущість подальших досліджень на цю тему.

2. Не виявлено значущих відмінностей між ІТ-спеціалістами які вимушено емігрували і які не виїжджали з України під час війни, за рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Тобто дані емоційні стани не мають ніяких особливостей в структурі стресдолаючої поведінки.

3. Виявлено спосіб подолання “звернення до релігії” у ІТ-спеціалістів, які не виїжджали з України під час воєнного стану. Звернення до релігії у воєнний час слугує емоційним ресурсом, який підтримує внутрішню стабільність, знижує страх і тривогу, забезпечує психологічну захищеність та сприяє подоланню стресу у неконтрольованих умовах.

Виявлено спосіб подолання “планування” у ІТ-спеціалісти, які виїжджали з України під час воєнного стану. Ця група демонструє прагматичний підхід до подолання стресу через планування, що допомагає контролювати ситуацію, знижувати ризики, будувати нові цілі та підтримувати стабільність у новому середовищі.

Не виявлено значущих відмінностей між ІТ-спеціалістами, які емігрували, і тими, хто залишився, у використанні різних копінг-стратегій (проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої, орієнтованої на уникнення,

відволікання, пошуку соціальної підтримки), що свідчить про подібний рівень навичок саморегуляції та вплив професійної специфіки ІТ-сфери на формування стресдолаючої поведінки.

4. Виявлено, що рівень нервово-психічної адаптації серед ІТ-спеціалістів-емігрантів є помірним, і не відрізняється статистично значуще від адаптації ІТ-спеціалістів, які не виїжджали з України. Це свідчить про гомогенність адаптаційних проявів у обох вибірках та однаковий вплив воєнного стресу на нервово-психічну адаптацію.

5. Виявлено особливості кореляційних зв'язків між емоційними станами ІТ-спеціалістів (тривожністю, фрустрацією, агресивністю, ригідністю), рівнем нервово-психічної адаптації та стратегіями подолання стресу. Зокрема, проблемно-орієнтована копінг-стратегія негативно пов'язана з тривожністю, фрустрацією та порушеннями адаптації, а "вираження почуттів" позитивно з високою адаптованістю. Емоційно-орієнтовані стратегії, так само як "відволікання", корелюють із підвищеною тривожністю, агресивністю та фрустрацією, що вказує на їх можливу дезадаптивність. Виражені позитивні зв'язки між "самозвинуваченням" і негативними емоційними станами свідчать про ризик його деструктивного впливу. Натомість використання інструментальної та емоційної підтримки асоціюється зі зниженням тривожності й фрустрації, а "прийняття" із нижчим рівнем агресивності.

Вищезазначені кореляції свідчать про те, що у цих ІТ-спеціалістів адаптивними є стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, прийняття ситуації та звернення по підтримку, тоді як емоційно-орієнтовані та самозвинувачення можуть підсилювати емоційне напруження й знижувати ефективність подолання стресу.

Підтвердилась гіпотеза про статистично значущу кореляцію між рівнями тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності та емоційно-орієнтованою копінг-стратегією. Частково підтвердилася друга частина гіпотези про негативну кореляцію між фрустрацією, тривожністю з проблемно-орієнтованими стратегією та між проблемно-орієнтованими стратегією та агресивністю, ригідністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексіна Н.І., Герасименко О.В., Лавриненко Д.І., Савченко О.О Коротка шкала подолання “Brief COPE-26”: українськомовна адаптація... // Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 12. С. 1–37. DOI: [10.32999/2663-970X/2024-12-18](https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-12-18)
2. Гурська М. Релокація, втримання клієнтів, вплив рецесії... [Електронний ресурс]. 09.01.2023. URL: <https://dou.ua/lenta/articles/how-it-companies-survived-2022/>
3. Долгієр А.Ю., Дрозд О.В. Психологічні особливості вибору студентами копінг-стратегій / А.Ю. Долгієр, О.В. Дрозд // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. – 2024. – Вип. 19. – С. 32–37. – DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.19.5>
4. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: теоретичний курс : навч. посіб. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 388 с. – ISBN 978-617-673-499-4.
5. Єфімова А. Г. Дослідження чинників соціально-психологічної адаптації українців до умов вимушеної міграції у США / А. Г. Єфімова // Вісник післядипломної освіти. – 2023. – Вип. 24(53). – С. 10–26. – DOI: [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-24\(53\)-10-26](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-24(53)-10-26).
6. Журавльова Л. П., Баранова А. В. Емоційні потреби та копінг-стратегії дорослих українців в умовах війни / Л. П. Журавльова, А. В. Баранова // Психологічні перспективи. – 2024. – № 2. – С. 36–45. – DOI: [10.32782/psyspu/2024.2.4](https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.4).
7. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
9. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій : навчально-методичний посібник / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

10. Коллі-Шамне А. В., Руденко Д. В. Особливості емоційного інтелекту та копінг-стратегій у структурі професійного розвитку молодих і досвідчених фахівців сучасних соціономічних професій / А. В. Коллі-Шамне, Д. В. Руденко // *Insight: психологічні виміри суспільства*. – 2021. – № 1. – С. 52–63. – DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-6>
11. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій / С. О. Лукомська // *Психологічний журнал*. – 2020. – № 1. – С. 190–195. – DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26>
12. Мельничук І. Я., Горська Г. О. Особливості використання копінг-стратегій // *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. № 1. С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2023-1-7>
13. Москаленко О. В. Психологічна резильєнтність як умова підтримки психологічного здоров'я особистості // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 67–70. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.13>
14. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
15. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет "Україна", 2023. 266 с.
16. Оніщенко Н. В., Тімченко О. В. Особливості використання психологічних захисних механізмів та копінг-стратегій цивільним населенням, постраждалим від надзвичайної ситуації воєнного характеру / Н. В. Оніщенко, О. В. Тімченко // *Психологічний журнал*. – 2022. – Вип. 8. – С. 81–91. – DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.8.2022.258318>.
17. Остополец І. Ю., Мостова Т. О. Психологія стресу і фрустрації : навчальний посібник / І. Ю. Остополец, Т. О. Мостова. – Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. – 170 с.
18. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу / Л. В. П'янківська // *Журнал "Перспективи та інновації науки"*.

- Серія "Психологія". – 2023. – № 10(28). – С. 623–633. – DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-623-633](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-623-633)
19. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 64–68. DOI: [10.32838/2709-3093/2022.2/11](https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11).
 20. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), 25 жовтня 2024 року, Львів / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 416 с.
 21. Психологічна підтримка в умовах війни: теорія та практика подолання криз : колект. монограф. / за заг. ред. Л. М. Пріснякової. – Дніпро : ЛІРА, 2025. – 185 с. – ISBN 978-617-8778-14-9
 22. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. / В. І. Розов. – Київ : КМ Академія, 2004. – 232 с.
 23. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму // Психологія: теорія і практика. – 2018. – Вип. 1(1). – С. 112–119. – DOI: 10.31339/2617-9598-2018-1(1)-112-119.
 24. Ahmed A. E., Ucbasaran D., Cacciotti G., Williams T. A. Integrating Psychological Resilience, Stress, and Coping in Entrepreneurship: A Critical Review and Research Agenda [Electronic resource] / A. E. Ahmed, D. Ucbasaran, G. Cacciotti, T. A. Williams. — 2022. — Entrepreneurship Theory and Practice. — Vol. 46, № 3. — P. 497–538. — DOI: <https://doi.org/10.1177/10422587211046542>
 25. Arora S., Hastings J. D. A Survey-Based Quantitative Analysis of Stress Factors and Their Impacts Among Cybersecurity Professionals [Електронний ресурс] / S. Arora, J. D. Hastings. — Dakota State University, Beacom College of Computer and Cyber Sciences, 2025. — (Research & Publications; № 86). — URL: <https://scholar.dsu.edu/ccspapers/86>
 26. Chudzicka-Czupala A., Grabowski D., Jastrzębski J., et al. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland,

- and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine // *European Journal of Psychotraumatology*. – 2023. – Vol. 14, No. 1. – URL: <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2163129>
27. Długosz P. War Trauma and Strategies for Coping with Stress Among Ukrainian Refugees Staying in Poland // *Journal of Migration and Health*. – 2023. – P. 100196. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2023.100196>
 28. Gleeson C., Frost R., Sherwood L., Shevlin M., Hyland P., Halpin R., Murphy J., Silove D. Post-migration factors and mental health outcomes in asylum-seeking and refugee populations: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*. 2020. Vol. 11, No. 1. Article 1793567. DOI: <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1793567>.
 29. Grygorenko Z., Naydonova G. The concept of “resilience”: history of formation and approaches to definition // *Public Administration and Law Review*. – 2023. – № 2. – P. 76–88. – DOI: [10.36690/2674-5216-2023-2-76-88](https://doi.org/10.36690/2674-5216-2023-2-76-88).
 30. Halbesleben J. R. B., Wheeler A. R. Getting to the “COR”: Understanding the role of resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1177/0149206314527130>
 31. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
 32. Hobfoll S. E., Halbesleben J. R. B., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. 2018. Vol. 5. P. 103–128. DOI: [10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640](https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640).
 33. Jaworski A., Szyszka M., Sosińska D. E., Tomaszewicz N., et al. Comparison of psychological distress, loneliness, and social network structure between Ukrainian war refugees and Polish citizens: a cross-sectional study in Wrocław // *Frontiers in Public Health*. — 2025. — Vol. 13. — DOI: [10.3389/fpubh.2025.1621003](https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621003)
 34. Kimhi S., Kaim A., Bankauskaite D., Baran M. A full-scale Russian invasion of Ukraine in 2022: Resilience and coping within and beyond Ukraine. *Applied*

- Psychology: Health and Well-Being, 2023. Published online 09.07.2023. DOI: [10.1111/aphw.12466](https://doi.org/10.1111/aphw.12466)
35. Kryazh I., Kholmanova V. Wartime and Ukrainian Information Technology specialists' wellbeing: exploring the role of internal resilience resources. Psychology, Society & Education. 2024. Vol. 16, No. 3. P. 41–52. DOI: [10.21071/psye.v16i3.17081](https://doi.org/10.21071/psye.v16i3.17081).
 36. Lalloo D., Lewsey J., Katikireddi S. V., Macdonald E. B., Campbell D., Demou E. Comparing Anxiety and Depression in Information Technology Workers with Others in Employment: A UK Biobank Cohort Study // Annals of Work Exposures and Health. — 2022. — Vol. XX, No. XX. — P. 1–16. — DOI: [10.1093/annweh/wxac061](https://doi.org/10.1093/annweh/wxac061).
 37. Lazarus R. S. Stress and emotion: a new synthesis. – New York : Springer Publishing Company, 2006. – 320 p.
 38. Maier K., Wiedemann A., Weber S., et al. Spiritual Needs, Religious Coping and Mental Wellbeing: A Cross-Sectional Study among Migrants and Refugees in Germany // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 6. – P. 3415. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063415>
 39. Martínez Montes C., Penzenstadler B., Feldt R. The Factors Influencing Well-Being in Software Engineers: A Cross-Country Mixed-Method Study [Електронний ресурс] / C. Martínez Montes, B. Penzenstadler, R. Feldt. — 2025. — DOI: [10.48550/arXiv.2504.01787](https://doi.org/10.48550/arXiv.2504.01787)
 40. Mehta C. M., Arnett J. J., Palmer C. G., Nelson L. J. Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. American Psychologist. 2020. Vol. 75, No. 4. P. 431–444. DOI: [10.1037/amp0000600](https://doi.org/10.1037/amp0000600).
 41. Oviedo L., Zurlo M. C., Vallone F., et al. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 20. – P. 13094. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
 42. Palace M., Szabó C., Karas T., et al. Does escaping a war zone feel worse than being there? War and coping by Ukrainian civilians in Ukraine and Poland //

Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. – 2025. – URL: <https://doi.org/10.1037/tra0001942>

43. Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M., Mangiagalli M., Ionio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors [Електронний ресурс] / D. Rizzi, G. Ciuffo, M. Landoni, M. Mangiagalli, C. Ionio. — 2023. — DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей стресдолаючої поведінки ІТ-спеціалістів, які вимушено емігрували з України під час воєнного стану. Актуальність роботи пов'язана з великими масштабами еміграції, після початку повномасштабного вторгнення РФ у 2022 році та необхідністю більш глибокого дослідження психологічних механізмів адаптації спеціалістів однієї з важливих та ключових галузей сучасної економіки України, а саме ІТ-сфери.

Мета роботи полягає у тому, щоб визначити психологічні особливості стресдолаючої поведінки ІТ-спеціалістів в умовах вимушеної еміграції та емпіричному дослідженні взаємозв'язків між емоційними станами, рівнем нервово-психічної адаптації та копінг-стратегіями. У дослідженні були використані методики CISS, Brief COPE-26, методика оцінки нервово-психічної адаптації Розова В. І. та опитувальник “Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності” Айзенка Г. Ю.. Статистична обробка даних здійснювалася з використанням програми SPSS, застосовувалися критерії Колмогорова–Смирнова, Манна–Уїтні та кореляційний аналіз за Спірменом.

Результати цього дослідження показали, що між ІТ-спеціалістами, які емігрували, і тими, хто залишився в Україні, не виявлено значущих відмінностей за рівнем емоційних станів та нервово-психічної адаптації. Але знайдені відмінності у переважаючих способах подолання стресу: ті хто виїхали частіше використовували “планування”, тоді як ті хто залишилися, частіше використовували “звернення до релігії”. Знайдено чисельні кореляції між емоційними станами, рівнем нервово-психічної адаптації та копінг-стратегіями/способами подолання ІТ-спеціалістів емігрантів, що свідчить про різний ступінь їхньої адаптивності та ефективності у подоланні стресу.

Практична значущість полягає у використанні результатів для розробки програм підтримки й підвищення стресостійкості українських ІТ-фахівців в еміграції.

Ключові слова: подолання стресу; копінг-стратегії; ІТ-спеціалісти; вимушена еміграція; психологічна адаптація; емоційні стани.

ABSTRACT

The qualification paper focuses on exploring the psychological characteristics of stress-coping behavior among IT specialists who were forced to emigrate from Ukraine during the martial law period. The relevance of this research arises from the large-scale migration that followed the full-scale invasion of Ukraine by the Russian Federation in 2022, as well as the need for a deeper understanding of the psychological mechanisms of adaptation among professionals in one of the country's key economic sectors the IT industry.

The aim of the study is to identify the psychological features of stress-coping behavior among IT professionals in conditions of forced emigration and to empirically examine the relationships between emotional states, levels of neuropsychological adaptation, and coping strategies. The research employed the CISS, Brief COPE-26, V. I. Rozov's method for assessing neuropsychological adaptation, and the "Self-assessment of Anxiety, Frustration, Aggressiveness, and Rigidity" questionnaire by H. J. Eysenck. Statistical data analysis was conducted using SPSS software, applying the Kolmogorov–Smirnov and Mann–Whitney tests, as well as Spearman's correlation analysis.

The results showed no significant differences between emigrant and non-emigrant IT specialists in terms of emotional states or neuropsychological adaptation. However, differences were observed in the preferred coping strategies: those who emigrated more often relied on "planning," while those who stayed in Ukraine tended to use "turning to religion." Numerous correlations were found between emotional states, levels of neuropsychological adaptation, and coping strategies among emigrant IT professionals, indicating varying degrees of adaptability and effectiveness in coping with stress.

The practical significance of this study lies in applying its results to develop psychological support programs aimed at enhancing stress resilience and adaptation among Ukrainian IT specialists living abroad.

Keywords: stress coping; coping strategies; IT specialists; forced emigration; psychological adaptation; emotional states.