

2. Галицька М., Гришук Ю. Соціокультурна адаптація українських біженців у Великій Британії. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. Вип. 65. С. 1–47. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/65-1-47>

3. Гордашевська М. Я. Соціально-психологічні фактори адаптації українських біженців до нових умов життя: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти бакалавра / М. Я. Гордашевська ; науковий керівник І. М. Біла. Київ : Таврійський нац. ун-т ім. В. І. Вернадського, 2025. – 78 с.

4. Дерев'яно С. П. Когнітивна психологія : навчальний посібник. Чернівці : Видавець Лозовий В. М., 2012. 184 с. : іл.

5. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2024. ISBN 978-92-897-2393-0 (print), ISBN 978-92-897-2394-7 (PDF). doi:10.2806/479251. URL: <https://eurofound.link/ef23030>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-22>

Довбня С. Ю.

аспірант Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

Науковий керівник: Маслюк А. М.,

доктор психологічних наук

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЙ У ФОРМАТІ E-LEARNING В УМОВАХ ВІЙНИ

Сучасні ІТ-компанії характеризуються високим рівнем когнітивного навантаження, швидкою зміною технологій, багатозадачністю, чіткими дедлайнами та необхідністю постійного професійного розвитку, що зумовлює підвищення рівня стресу серед працівників і негативно впливає на їх психоемоційний стан і продуктивність діяльності [10]. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній набуває особливого вивчення.

«Стресостійкість» в психологічних доробках узгоджено взаємозв'язок властивостей підходів українських вчених до тлумачення базових понять дослідження («стрес», «стійкість», «стресостійкість») та розглянуто як системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес,

зменшення ризику емоційного вигорання особистості під впливом організаційних стрес-факторів; підтримує оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, які спрямовують ресурси особистості на подолання критичних ситуацій – ненормативної кризи, внутрішнього та зовнішнього конфліктів, фрустрацій і стресових ситуацій; забезпечує навичками надання психологічної допомоги людям, що потерпають від небезпечних ситуацій [3].

Найбільш ефективним засобом розвитку стресостійкості у працівників ІТ-компаній є тренінгова програма у форматі e-learning. Виявлено, що формат e-learning-тренінг визначається, у широкому розумінні, як навчання новим навичкам, умінням, знанням, що здійснюється в інтернет-середовищі за певною навчальною програмою; у вузькому розумінні – як активне соціально-психологічне навчання та психологічна оптимізація у віртуальному просторі мережі Інтернет, що здійснюються в умовах групової динаміки [5].

В основу розробки тренінгу у форматі e-learning також було покладено праці вітчизняних психологів з проблеми розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній умовах війни, які обґрунтують: психологію стресу (Л. Наугольник [6], Г. Сельє [9], Н. Школіна [8]); психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників умовах війни (Л. Карамушка, А. Шевченко [2], О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, Н. Клименко [4]; Г. Пріб, В. Горбенко [7]) та ін.

Тренінгову програму у форматі e-learning розроблено на основі принципів: активності; самостійності; діалогічності; г) ситуативності; рефлексивності [1].

Відповідно до технологічного підходу Л. Карамушка структура тренінгової програми має містити такі *компоненти*: а) *змістовно-смысловий компонент* – використання методів і форм роботи, які допомагають учасникам зрозуміти поняття сутність поняття стресостійкості, вплив психологічних характеристик та освітньо-професійних та соціально-демографічних чинників на розвиток стресостійкості; б) *діагностичний компонент* – використання методів та форм роботи, які здійснюють діагностику рівня розвитку стресостійкості ІТ-працівників в умовах стресу війни; в) *корекційно-розвивальний компонент* – використання методів та форм роботи, які сприяють засвоєнню учасниками вміннями та навичками, необхідними для розвитку стресостійкості в умовах стресу війни [1].

«Тренінгова програма розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній в умовах війни» у форматі e-learning має особливий *зміст та структуру*.

Мета тренінгової програми: психологічна підготовка працівників ІТ-компаній до розвитку стресостійкості » у форматі e-learning в умовах війни.

Завдання тренінгової програми:

1. Засвоєння учасниками тренінгу знань про сутність стресу, роль стресостійкості в управлінні стресом, психологічні чинники розвитку стресостійкості.

2. Оволодіння учасниками тренінгу методами діагностики для виявлення стресу та психологічних чинників, які впливають на розвиток стресостійкості.

3. Формування в учасників тренінгу умінь та навичок, необхідних для розвитку стресостійкості в умовах стресу війни.

Обсяг «Тренінг розвитку стресостійкості у працівників ІТ-компаній в умовах стресу війни» складає 4 тренінгових сесій:

Тренінгова сесія 1. «Поняття про стрес працівників ІТ-компаній в умовах війни».

Тренінгова сесія 2. «Сутність розвитку стресостійкості у працівників ІТ-компаній в умовах стресу війни».

Тренінгова сесія 3. «Вплив психологічних характеристик працівників ІТ-компаній («внутрішніх» чинників) на їхню стресостійкість».

Тренінгова сесія 4. Вплив професійних та соціально-демографічних характеристик працівників ІТ-компаній («зовнішніх» чинників) на їхню стресостійкість.

Загальною тривалістю 20 академічних години: кожна сесія включала такі етапи та мала таку часову структуру: вступна частина (30 хвилин), інформаційно-смысловий компонент (1 година), діагностичний компонент (1 година), корекційно-розвивальний компонент (1 година), заключна частина (30 хвилин). В цілому тривалість однієї сесії становить 4 академічні години.

Загальний обсяг чотирьох сесій – 20 академічних годин. До цього додаються 2 години для вступу до тренінгу та 2 години для заключення до тренінгу. Всього 20 годин.

Кожна із тренінгових сесій, відповідно до технологічного підходу (К. Карамушка) [2], складається з чотирьох компонентів:

- а) вступ до тренінгової сесії;
- б) змістовно-смысловий (розкривається сутність певного феномену);
- в) діагностичний (діагностуються ті чи інші вияви феномену);
- г) корекційно-розвивальний (визначаються напрями розвитку певних показників, які стосуються досліджуваного феномену);
- д) заключення до тренінгової сесії.

Таким чином, тренінгова програма у форматі e-learning є ефективним інструментом, яка забезпечує розвиток стресостійкості працівників

ІТ-компаній, зменшує ризики емоційного вигорання особистості під впливом організаційних стрес-факторів; підтримує оптимізацію організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій, які спрямовують ресурси особистості на подолання внутрішніх та зовнішніх конфліктів і стресових ситуацій в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731260/>

2. Карамушка Л., Шевченко А. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*, 2022. № 1(3). С. 29–42. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/3/3-2022>

3. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2021. С. 431. Режим доступу: <https://uacademic.info/ua/document/0521U101817>

4. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

5. Назар М. М. Тренінги у віртуальному просторі: аналіз переваг, недоліків, психологічних можливостей. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. Т. 2. С. 61–67. DOI: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-2.12>

6. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 180 с. URL: pedagogy.lnu.edu.ua

7. Пріб Г. А., Горбенко В. О. Психологічні чинники, що впливають на ефективність управлінської діяльності під час війни. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 21 листопада 2023 р.). Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 229. DOI: https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-03

8. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали

стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2020. № 2, С. 66–72. DOI: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

9. Selye H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott Co. 148 p.

10. Tarafdar M., Cooper C. L., Stich J.-F. The technostress trifecta. *Information Systems Journal*. 2015. Vol. 25, No. 2. P. 103–132. DOI: [10.1111/isj.12046](https://doi.org/10.1111/isj.12046)

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-631-0-23>

Калугіна Д. Д.

студентка 4-го курсу спеціальності «Психологія»

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

Науковий керівник: Мігіна С. В.,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук

Навчально-наукового гуманітарного інституту

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ДО СТВОРЕННЯ СІМ'Ї

У сучасному українському суспільстві, яке переживає наслідки війни, соціально-економічну нестабільність та кризу інституту сім'ї, особливої актуальності набуває дослідження проблеми психологічної готовності сучасної молоді до створення сім'ї. За статистичними даними, у 2025 році в Україні було зареєстровано 165 587 шлюбів та 124 785 розлучень; при цьому на 10 укладених шлюбів припадає близько 7 розлучень. Статистика свідчить про те, що більшість розривань шлюбів припадає на перші роки подружнього життя, що пов'язано з недостатньою психологічною підготовкою молодих людей до виконання сімейних ролей, розподілу обов'язків та вирішення конфліктів [7].

Особливо вразливою категорією залишається студентська молодь, у якій відбувається активне формування життєвих цінностей, рольових установок та готовності до сімейного життя. Попри значну увагу науковців до шлюбно-сімейних відносин (О. С. Язвинська, Н. Є. Хлопоніна, Л. М. Пучкова, О. С. Кочарян, О. В. Волошок та ін.),