УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

«Психологічна стійкість українських ІТ-фахівців в умовах російської агресії»

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-21-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Зарубіна К.О.
Керівник: Байєр О.О.,
канд. психол. наук, доцент

м. Дніпро
2023

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи здобувача
Зарубіної Ксенії Олександрівни

на тему: **«Психологічна стійкість українських ІТ-фахівців в умовах російської агресії».**

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (у форматі магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедри інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена психологічній стійкості українських ІТ-фахівців в умовах російської агресії.

Теоретично з'ясовано, що резильєнтість це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які трапляються з людьми.

Визначено, що війна є стресогенний та травматичний фактор, який суттєво впливає на психологічну стійкість населення країни. Було встановлено як війна та супутні заходи впливають на психічне здоров'я та благополуччя людей, та виявлено основні соціально-психологічні впливи війни, які виявилися найбільшими чинниками стресу та наразили на колективну та індивідуальну травми.

Встановлено особливості резильєнтності у ІТ-фахівців середнього віку та їх здатність впоратися з професійними обов'язками і контролювати хід своєї професійної діяльності і життя під час російського вторгнення.

З'ясовано, що ІТ-фахівці в силу своєї професії мають набор здібностей (концентрувати увагу на задачі, не зважаючи на навколишнє середовище, працювати віддалено, працювати на іноземного замовника та підстроюватися під його ритми життя та ін.) та досвід, який сприяє вищому рівню стресостійкості, та ще до початку повномасштабного вторгнення стикалися з випробуваннями, такими як Covid-19.

Розкрито, що не зважаючи на війну, загрозу обстрілів, переміщення по країні, відсутність світла та інтернету, ІТ-фахівці змогли зберегти свою роботу, вивезти свою сім'ю в безпечне місце, та допомагати та волонтерити задля перемоги.

В експериментальному дослідженні встановлено, що ІТ-фахівці в Україні та за її межами мають однаковий рівень стресотійкості, але впливаючи чинники при цьому можуть бути різними.

Виявлено, при проведенні статистичної обробки даних, що ІТ-фахівцям притаманні більше середній рівень резильєнтності з 3 можливих рівнів (низький, середній та високий) по більшості методикам дослідження.

Перспективою подальшого дослідження може бути на етапі організації порівняння стресостійкості ІТ-фахівців за статтю, порівняти жінок в Україні та жінок за кордоном, та чоловіків з чоловіками хто в Україні і хто виїхав за кордон, або порівняти саме фахівців - програмістів з програмістами, тестувальників з тестувальниками в Україні і за кордоном, чи загалом ІТ-фахівців з представниками іншої професії - економістами чи викладачами навчальних закладів.

Перелік ключових слів: *резильєнтність, психологічна стійкість, стресостійкіть, ІТ-фахівці.*

SUMMARY
Psychological Stability of Ukrainian IT Specialists in the Conditions of Russian Aggression

Master's Degree Project of the 2-d year student, specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) is devoted to the psychological stability of Ukrainian IT specialists in the conditions of Russian aggression.

It has been theoretically clarified that resilience is a person's ability to cope with difficult life events and recover from difficulties or stress. It gives the psychological strength to persevere against the challenges that befall people.

It was determined that war is a stressful and traumatic factor that significantly affects the psychological stability of the country's population. It was determined how the war and related activities affect the mental health and well-being of people, and the main socio-psychological effects of the war were identified, which turned out to be the greatest factors of stress and caused collective and individual trauma.

Features of resilience in middle-aged IT specialists and their ability to cope with professional responsibilities and control the course of their professional activities and life during the Russian invasion have been established.

It was found that IT specialists, by virtue of their profession, have a set of abilities (concentrating attention on tasks, regardless of the environment, working remotely, working for a foreign customer, adapting to its rhythms of life, etc.) and experience that contribute to higher level of stress resistance, and even before the start of a full-scale invasion faced challenges such as Covid-19.

It is revealed that despite the war, the threat of shelling, moving around the country, the lack of electricity and the Internet, IT professionals were able to keep their jobs, get their families to safety, and help and volunteer for the victory.

An experimental study found that IT specialists in Ukraine and abroad have the same level of stress resistance, but the influencing factors may be different.

Statistical data processing revealed that IT specialists have a more middle level of resilience out of 3 possible levels (low, middle, high) according to most research methods.

The perspective of further research may be at the stage of organization to compare the stress resistance of IT specialists by gender, to compare women in Ukraine and women abroad, and men with men who are in Ukraine and who have gone abroad, or to compare specialists - programmers with programmers, testers with testers in Ukraine and abroad, or in general IT specialists with representatives of another profession - economists or teachers of educational institutions.

List of keywords: *resilience, psychological stability, stress resistance, IT specialists*

ЗМІСТ

ВСТУП .....**Ошибка! Закладка не определена.**

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТІЙКОСТІ ІТ-ФАХІВЦІВ В УМОВАХ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ**Ошибка! Закладка не определена.**

1.1. Поняття психологічної стійкості (резильєнтності): історія розвитку, зміст та психологічні кореляти.....**Ошибка! Закладка не определена.**

1.2. Розрізнення понять «стресостійкість» та «психологічна стійкість» .....**Ошибка! Закладка не определена.**

1.3. Умови війни як стресогенний і травматичний фактор .....**Ошибка! Закладка не определена.**

1.4. Особливості професіограми ІТ-фахівця**Ошибка! Закладка не определена.**

1.5 Індивідуально-психологічні характеристики ІТ-фахівців як фактор їх психологічної стійкості.....**Ошибка! Закладка не определена.**

Висновки до першого розділу .....**Ошибка! Закладка не определена.**

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ІТ-ФАХІВЦІВ ЗА УМОВ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ .....**Ошибка! Закладка не определена.**

2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.....**Ошибка! Закладка не определена.**

2.2. Результати емпіричного дослідження та їх обговорення.....**Ошибка! Закладка не определена.**

Висновки до другого розділу .....**Ошибка! Закладка не определена.**

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА, СКЕРОВАНА НА ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ**Ошибка! Закладка не определена.**

Висновки до третього розділу ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

ВИСНОВКИ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ. **Ошибка! Закладка не определена.**

ДОДАТКИ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**