

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ
ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я
ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЙ**

Картере Ніколь Валеріївна

здобувач вищої освіти факультету економіки, менеджменту та психології

спеціальності 053 «Психологія»,

Державний торговельно-економічний університет

Інститут вищої кваліфікації ДТЕУ

Науковий керівник: Миронець Сергій Миколайович

доктор психологічних наук, професор

Державний торговельно-економічний університет

Інститут вищої кваліфікації ДТЕУ

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Проблемам вивчення та збереження ментального здоров'я, зокрема, у процесі здійснення професійної діяльності, присвячено праці сучасних вітчизняних науковців: Т. Андрійченко, Ю. Бойка, О. Вакуленко, Н. Дзюби, Л. Карамушки, Т. Карамушки, В. Климчука, О. Кокуна, О. Креденцер, Б. Лазоренка, С. Миронця, Є. Потапчука, В. Панка, Т. Титаренко, М. Ткалич, Т. Хомуленко та ін.

Професія, яку людина обирає, є виразником її індивідуальності та професійного самовизначення. Відповідно особистісні, інтелектуальні та емоційні характеристики в осіб різних професій будуть дещо специфічними. Психологія професійної діяльності багато уваги зосереджує довкола емоційних складових, які сприяють або перешкоджають успішності реалізації.

Наукові публікації про психологічні особливості ІТ-працівників зустрічаються рідко, хоча особливості роботи цих спеціалістів пов'язані зі значним психологічним навантаженням. Адже ІТ-спеціалістам доводиться постійно перебувати в стані психологічного когнітивного стресу, значної інтелектуальної зосередженості, також їм постійно необхідно стежити за новими технологіями, методиками, дослідженнями, які з'являються на ринку. Частими супутниками програмістів є понаднормові робочі години, сидяча робота, гіподинамія.

Аналізом специфіки завдань у галузі програмування і питанням професійних та особистісних якостей програмістів у різний час займалися психологи та педагоги: Ф. Брукс, Г. Вейнберг, Н. Вірт, Е. Дейкстра, С. Макконнелл, М. Смульсон, Б. Шнейдерман, Р. Гебріел, В. Волконська, Ю. Бабаєва, А. Войскунський, Л. Перція та ін. Дослідники стверджують, що професійні програмісти мають свої риси, якості та визначають психологічні і загальнолюдські риси, здібності й особливості мислення, які мають бути характерними для програмістів.

Мета статті: полягає в узагальненні психологічних особливостей негативного впливу професійного стресу на ментальне здоров'я працівників ІТ-компаній.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день психологи відзначають, що все гострішою постає проблема емоційного стану людей через підвищені стрес і тривожність. Саме ці два подразники не дають змогу працювати ефективно та із задоволенням і відчувати психологічне благополуччя.

Дослідження, проведене компанією Mental Health America, показало, що 72% працівників ІТ-компаній відчують стрес на роботі, а 58% повідомляють про ознаки вигорання.

Дослідження Indeed показало, що 60% працівників ІТ-компаній думали про те, щоб залишити роботу через проблеми з ментальним здоров'ям.

Варто зазначити, що недостатньою мірою досліджено аспекти стресостійкості в контексті ІТ-сфери, що робить дану тему особливо актуальною. Засоби та методи, які сприяють покращенню ментального здоров'я працівників в умовах високого тиску та стресу, потребують подальшого наукового обґрунтування та вивчення їхньої ефективності.

Така тенденція поширилася на професійну сферу життя. Саме тому останнім часом у багатьох країнах набули популярності ретрит-центри, навчання, зустрічі з психотерапевтами. А деякі компанії та інституції до свого плану охорони здоров'я включають опікування психічним здоров'ям працівників. Отже, розвиток ментального здоров'я прямо пропорційно впливає на добробут та якість життя.

Люди, які володіють резильєнтністю, здатні ефективно працювати в умовах великого обсягу роботи, термінових завдань та ненормованого графіку, як, наприклад, ІТ-спеціалісти. Вони більш схильні до прийняття відповідальності за свої дії та швидко адаптуються до змін в робочому середовищі. Стресостійкість дозволяє їм уникати вигорання та підтримувати високий рівень ефективності протягом тривалого періоду.

Важливість стресостійкості для працівників ІТ-компаній є зрозумілою, оскільки ця галузь характеризується відсутністю стабільності, постійними дедлайнами, великим обсягом відповідальності, ненормованим робочим графіком, постійною сидячою роботою за комп'ютером. У сучасному інформаційному суспільстві, де технологічний прогрес швидко розвивається, працівники ІТ-сфери знаходяться під постійною напругою.

Уміння ефективно управляти стресом є фактором для досягнення успіху в ІТ-індустрії. Висока конкуренція, швидкі темпи розвитку технологій, постійна необхідність оновлення знань і навичок та інші

фактори створюють умови для появи стресових ситуацій. Резильєнтні працівники в ІТ відзначаються здатністю ефективно функціонувати та залишатися продуктивними в умовах несприятливих факторів.

Варто зазначити, що ІТ-спеціалісти мають справу не лише з технічними завданнями, але із завданнями, що стосуються комунікацій, взаємодії в команді та клієнтського обслуговування, що вимагає високого рівня емпатії (емоційного інтелекту), який є елементом стресостійкості. Здатність розуміти власні емоції та емоції інших, ефективно співпрацювати в колективі та вирішувати конфлікти важлива для підтримання позитивного робочого середовища.

Нам імпонує як М. Кутас за результатами власних досліджень виокремив професійно значущі якості «айтішників» для оптимізації процесу їх адаптації до діяльності: здатність до складної професійної діяльності; уміння керувати (управлінські якості менеджерів проєктів); ефективна соціальна взаємодія; ефективне лідерство; організованість та самоконтроль; самодостатність; високоморальність; особистісна цілісність; ефективне самоуправління [1].

Дослідники схиляються до думки, що існує набір особливостей мислення, уваги, здібностей, притаманних саме працівникам ІТ-сфери. Так О. Шнайдер, опираючись на думку Б. Шнейдермана, таким чином описує психологічний портрет «ідеального програміста»: наполегливість/пасивність: наполеглива людина володіє необхідною для виконання роботи ініціативою; інтровертність/екстровертність: при колективному співробітництві й при взаємодії з користувачем сприятливим є дружній стиль взаємин; внутрішня/зовнішня керованість: особистості з вираженою внутрішньою керованістю намагаються підкорити собі обставини; висока/низька збудливість: помірний рівень збудливості сприяє підвищенню продуктивності; висока/низька мотивація: особистості з високим рівнем мотивації здатні виконувати дуже складні завдання;

висока/низька терпимість до невизначеності: розробники повинні вміти працювати в умовах, коли чітко встановлене невелике число фактів або компонентів; потрібно приймати рішення при обмежених вхідних даних; для прийняття чергового рішення потрібно мати схильність до деякого ризику; вміння бути точним: на завершальних етапах розв'язування завдання необхідні особлива увага до подробиць і готовність перевірити й урахувати кожен деталь; скромність: гарний програміст не повинен занадто самовпевнено ставитися до якості своїх програм; здатність долати стрес: у випадках відставання від планових строків потрібна здатність добре працювати у стресовій ситуації [2, с. 77].

Висновки. Таким чином, кожна із задач, яку здатен вирішувати ментально здоровий фахівець, зокрема в когнітивній та поведінковій сфері, перегукується із результатами досліджень щодо вимог до особистості програміста чи менеджера в сфері ІТ. На цій основі можна висунути припущення, що «емоційний інтелект, як механізм прикладного застосування особливостей ментального здоров'я в ІТ-діяльності, є досить реалістичним, проте потребує емпіричної перевірки». Також для працівника ІТ-сфери важливо професійно володіти мистецтвом тайм-менеджменту, вміння працювати під тиском і швидко пристосовуватися до змін (толерантність до невизначеності), конгруентність, терпіння та витримка, хороша пам'ять і увага, ефективна комунікація, вміння працювати в команді.

Список використаної літератури

1. Кутас М. С. Розвиток професійно значущих якостей майбутнього фахівця з управління проектами засобом соціально-психологічного тренінгу. Актуальні проблеми психології. Том 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 40.

Збірник наукових праць / За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки.
Київ-Алчевськ: ЛАДО, 2016. С. 60 – 65.

2. Shnaider, O.V. (2014). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pratsivnykiv sfery informatsiinykh tekhnolohii [Psychological peculiarities of the emotional burnout of employees in the field of information technology]. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohiia i pedahohika» – Scientific notes of the National University of Ostroh Academy. Series «Psychology and Pedagogy», 26, 144 – 148.

АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

Кисилейчук Тетяна Іллівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Яцюк Марія Валеріївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Асертивність є важливим аспектом особистісного розвитку, який безпосередньо впливає на успішну самореалізацію людини. У сучасному світі, де зростає інтенсивність комунікації та необхідність швидко реагувати на зміни, здатність висловлювати свої думки, відстоювати права та почуття стає вирішальною. При цьому важливо не