

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ТА ПРОФЕСІЙНА ПІДТРИМКА ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ІТ-ГАЛУЗІ

### PSYCHOLOGICAL TRAINING AND PROFESSIONAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF IT INDUSTRY SPECIALISTS

Стаття присвячена аналізу впливу стресу на професійну діяльність ІТ-фахівців і його наслідків. Детально описано чинники, які спричиняють ІТ-стрес, зокрема й високу швидкість роботи, стислі терміни, складні завдання та комунікаційні ефекти. Проаналізовано різні методи та стратегії, які можуть підвищити стресостійкість ІТ-фахівців, як-от психологічна підтримка, медитація, фізична активність і тайм-менеджмент.

Сучасна ІТ-індустрія, що характеризується високими темпами розвитку та постійними технологічними викликами, висуває високі вимоги до фахівців щодо стресостійкості та психічної стійкості. Дослідження присвячені психологічній підготовці та підтримці ІТ-фахівців для підвищення стресостійкості. Автори обговорюють основні аспекти стресу в польових умовах і визначають стратегії та методи психологічної підготовки, спрямовані на забезпечення психічного благополуччя й оптимізацію продуктивності праці. Дослідження спочатку аналізує психологічні проблеми ІТ-фахівців, як-от тиск, дедлайни та постійний технологічний прогрес. Потім обговорюються ефективні стратегії підготовки, як-от формування навичок саморегуляції, навчання технік релаксації та стратегій управління емоціями. У документі також наголошується на важливості сприятливого робочого середовища та командної роботи для зменшення впливу стресових чинників.

У статті підкреслюється важливість розвитку психологічної підтримки в технологічній сфері, яка сприяє здоров'ю та благополуччю працівників у складному робочому середовищі.

Результати дослідження можуть бути корисними менеджерам з інформаційних технологій, психологам і тренерам, які хочуть підвищити психічну стійкість своїх команд і розробити ефективні стратегії управління стресом у технологічному середовищі.

**Ключові слова:** стресостійкість, психологічна підготовка, психологічна підтримка, ментальне здоров'я, стрес.

The article is devoted to analyzing the impact of stress on the professional activity of IT specialists and its consequences. Factors that cause IT stress are detailed, including high-speed work, tight deadlines, complex tasks, and communication effects. Different methods and strategies that can increase the stress resistance of IT professionals, such as psychological support, meditation, physical activity, and time management, are analyzed.

The modern IT industry, characterized by high development rates and constant technological challenges, demands highly on specialists regarding stress resistance and mental stability. Research is devoted to psychological training and support of IT professionals to increase stress resistance. The authors discuss the main aspects of stress in the field and identify strategies and methods of psychological training to ensure mental well-being and optimize work productivity. The study first analyzes IT professionals' psychological challenges, such as pressure, deadlines, and constant technological progress. Effective preparation strategies such as teaching self-regulation skills, relaxation techniques, and emotion management strategies are then discussed. The document also emphasizes the importance of a supportive work environment and teamwork to reduce stressors.

The article emphasizes the importance of developing psychological support in the technological field, which contributes to the health and well-being of workers in a complex work environment. The study results can be helpful for information technology managers, psychologists, and coaches who want to increase the mental resilience of their teams and develop effective strategies for managing stress in a technological environment.

**Key words:** stress resistance, psychological preparation, psychological support, mental health, stress.

УДК 159.944.4:004-052

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.57.48

**Чабанова А.А.**

студентка кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Дрозд О.В.**

доцент кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вирішення психологічних проблем, пов'язаних із зростанням робочого тиску, конкуренцією та збереженням психічного здоров'я фахівців у цій динамічній галузі. Сучасна ІТ-сфера, яка характеризується високими темпами, постійними технологічними змінами та великим робочим навантаженням, створює особливі умови для фахівців, які працюють у цьому сегменті ринку. Щоб протистояти викликам, які виникають в ІТ-сфері, і забезпечити успіх у професійній діяльності, працівники повинні мати не лише технічні навички, але й високий рівень стресостійкості.

Стресостійкість стала важливою якістю для фахівців у галузі інформаційних технологій, оскільки вона допомагає зберігати продуктивність, фізичне та психічне здоров'я, а також забезпечує стійкість до викликів і негативних впливів робочого середовища.

Розуміння психологічних аспектів стресу в ІТ-сфері стає критично важливим. Психологічний стрес може бути спричинений постійним робочим тиском, технічними труднощами, високою відповідальністю й іншими чинниками, які характерні для роботи в цій галузі. Розуміння та врахування цих психологічних аспектів може сприяти розвитку стресостійкості серед фахівців і підвищенню їхнього загального благополуччя.

Аналіз робочого навантаження, нагальних завдань і постійних змін в індустрії інформаційних технологій (далі – ІТ) розкриває повну картину викликів, з якими стикаються професіонали в цьому динамічному та конкурентному секторі. Робоче навантаження в ІТ-індустрії часто є інтенсивним і вимагає високого рівня концентрації й ефективності. Постійний темп виконання термінових завдань висуває високі вимоги до швидкості реакції та здатності адаптуватися до нових умов [4, с. 13].

Термінові завдання зазвичай є основним чинником створення стресу, оскільки фахівцям доводиться працювати під тиском обмежених дедлайнів, що може впливати на якість роботи та загальний емоційний стан. Окрім того, постійні зміни в технологічних і бізнес-процесах можуть створювати нестабільність і вимагати постійного оновлення знань і навичок, що додає додатковий рівень викликів.

Важливо пам'ятати, що ці аспекти роботи в ІТ не лише впливають на професійний розвиток, але й можуть мати далекосяжний вплив на психічне здоров'я працівників. Упоратися з постійним навантаженням і невідкладними завданнями можна за допомогою ефективного управління стресом, розвитку стратегій саморегуляції та розвитку психологічної стійкості.

Аналіз вказує на необхідність упровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток не лише професійних навичок, а й психологічних стратегій для ефективного подолання тиску та змін. Надання адекватної підтримки може сприяти створенню сприятливого психологічного клімату в організації та підвищенню якості життя та роботи ІТ-спеціалістів.

Висвітлення соціального й емоційного тиску на робочому місці у сфері інформаційних технологій розкриває складні взаємозв'язки та вплив, який вони мають на психічне здоров'я й емоційне благополуччя працівників. Працівники ІТ-індустрії часто стикаються із соціальним тиском, зумовленим високими очікуваннями з боку інших, конкуренцією та необхідністю постійно доводити свою професійну цінність.

У професійному ІТ-середовищі, де інновації та технологічні вимоги швидко розвиваються, працівники перебувають під постійним тиском, змушені адаптуватися до нових стандартів і вивчати нові технології. Це може призвести до високого рівня емоційного тиску, оскільки працівники намагаються підтримувати високий рівень професіоналізму та залишатися конкурентоспроможними в галузі.

З іншого боку, емоційний тиск в ІТ може виникати через робочі проблеми та стресові ситуації, як-от термінові завдання, короткі терміни та високі робочі навантаження. Тривалий емоційний стрес може вплинути на загальне

самопочуття та сприяти появі проблем зі здоров'ям, зокрема й вигорання й емоційне виснаження.

Важливо пам'ятати, що соціальний і емоційний тиск можуть впливати не лише на індивідуальну продуктивність, але й на загальну динаміку команди та корпоративну культуру. Управління цим тиском вимагає не лише внутрішніх стратегій саморегуляції працівників, а й підтримки з боку роботодавців у вигляді програм психологічної підтримки та створення здорового робочого середовища, що сприяє емоційній стійкості та соціальному благополуччю [5, с. 88].

Розгляд впливу технологічного прогресу на психологічний стан фахівців у сфері інформаційних технологій є ключовим в аналізі сучасного професійного середовища. Хоча технологічний прогрес надає багато можливостей для розвитку та вдосконалення робочих процесів, він також створює унікальні виклики та тиск на професіоналів.

Одним з основних аспектів впливу є швидкий темп змін і постійне оновлення технологій. ІТ-фахівці повинні постійно вивчати нові інструменти, мови програмування та технічні рішення, що може спричиняти високий рівень стресу та вимагає від них постійної готовності до самовдосконалення. Цей постійний розвиток може створювати відчуття невпевненості та тиску, оскільки працівники відчують необхідність постійно вдосконалювати свої навички.

Скорочення життєвого циклу технологій і продуктів також може спричиняти стрес. Щоб залишатися конкурентоспроможними, ІТ-фахівці повинні бути готовими швидко адаптуватися до нових вимог і технологічних відкриттів, що може призвести до високого робочого навантаження та непередбачуваності.

Зокрема, робота в ІТ також може викликати соціальні та психологічні проблеми, як-от ізоляція та відсутність чіткого балансу між роботою й особистим життям, оскільки вони можуть працювати віддалено або за непередбачуваним графіком.

Для забезпечення психологічного благополуччя ІТ-спеціалістів важливо враховувати ці аспекти в організації робочого процесу та наданні підтримки у сфері охорони здоров'я та благополуччя. Працівники повинні мати можливість не лише ефективно адаптуватися до нових технологій, але й знайти баланс між роботою й особистим життям, а також отримати підтримку та тренінги з ефективного управління стресом.

Фахівці в ІТ-галузі стикаються з постійними технічними викликами, як-от виправлення помилок, оптимізація продуктів і впровадження нових технологій. Це може призвести до психологічного напруження, оскільки вони

повинні бути готові розв'язувати технічні проблеми на ходу.

Робочий графік в ІТ-сфері часто характеризується терміновими проектами та стислими строками. Фахівці повинні працювати в умовах великого робочого навантаження, що може вплинути на їхній рівень стресу.

ІТ-галузь є вкрай конкурентною, фахівці завжди стикаються з вимогами до своєї професійної компетентності. Це може зумовити внутрішній стрес і бажання відповідати високим стандартам. В ІТ-сфері навіть найменша помилка може призвести до серйозного наслідку. Фахівці повинні вміти ефективно керувати своїми емоціями та стресом у ситуаціях, коли вони припускаються помилки [2, с. 35].

Розуміння й управління цими психологічними аспектами є ключовим для розвитку стресостійкості фахівців в ІТ-сфері. Урахування цих особливостей допомагає ефективно впоратися зі стресом і забезпечити успіх у цій галузі.

Роль психологів у розвитку стресостійкості в ІТ-сфері полягає у сприянні психологічному благополуччю фахівців та підвищенні їхньої здатності ефективно впоратися зі стресом. Психологи допомагають фахівцям ідентифікувати джерела стресу, навчають технік управління стресом, сприяють розвитку психологічної стійкості та надають підтримку в управлінні емоціями та конфліктами. Вони відіграють важливу роль у створенні сприятливого психологічного середовища для фахівців в ІТ-галузі, сприяють їхньому успіху та довгостроковому благополуччю.

Психологи в ІТ-сфері можуть використовувати різноманітні психологічні практики та методики для сприяння розвитку стресостійкості серед фахівців. Ось кілька конкретних підходів.

Навчання релаксації та дихальних вправ. Психологи можуть навчити фахівців технік релаксації, які допомагають знімати фізичний і емоційний стрес. Це може передбачати глибоке дихання, прогресивну м'язову релаксацію й інші методи.

Тренування в управлінні емоціями. Психологи надають фахівцям інструменти для розуміння та керування своїми емоціями, особливо у стресових ситуаціях. Це можуть бути техніки когнітивно-поведінкової терапії та медитації.

Тренування в розв'язанні проблем. Психологи допомагають фахівцям розвивати навички раціонального розв'язання проблем, що допомагає їм ефективно ставитися до труднощів і стресових ситуацій.

Тренування в управлінні часом. Уміння ефективно планувати робочий день і упорядковувати завдання за важливістю допомагає зменшити стрес і покращити продуктивність.

Ці конкретні психологічні практики та методики сприяють розвитку стресостійкості фахівців в ІТ-сфері та допомагають їм краще впоратися із психологічним навантаженням, яке є невіддільною частиною їхньої професійної діяльності.

Індивідуальний підхід до фахівців в ІТ-галузі є надзвичайно важливим у розвитку стресостійкості, оскільки кожен фахівець має свої власні унікальні потреби й особистісні особливості. Психологи мають урахувувати індивідуальні риси кожного клієнта та пропонувати психологічні підходи, які найкраще відповідають їхнім потребам [4, с. 66].

Цей індивідуальний підхід може містити оцінку особистісних рис, які впливають на сприйняття та реакцію на стрес, урахувувати їх під час розроблення психологічних планів. Також важливо зважати на конкретні життєві обставини, робочий графік, типи стресових ситуацій, з якими фахівці стикаються, й інші чинники, які впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Психологи мають надавати індивідуальні поради та підтримку, спрямовану на розв'язання конкретних питань і проблем кожного фахівця. Це допомагає побудувати довіру та підтримку між психологом і клієнтом і сприяє більш успішному розвитку стресостійкості на індивідуальному рівні.

Психологічна підтримка на робочому місці стає все більш важливою в сучасній ІТ-галузі, де фахівці стикаються зі значними рівнями стресу та психологічного навантаження. Робота в цій галузі потребує постійного вдосконалення, розв'язання складних завдань і тісного спілкування в команді, що може призвести до виснаження та психологічних труднощів [1, с. 81].

Психологічна підтримка в робочому середовищі ІТ-компаній відіграє критичну роль у забезпеченні психологічного благополуччя та стресостійкості фахівців. Фахівці в галузі інформаційних технологій стикаються зі специфічними тисками, як-от великий обсяг роботи, терміни, технічні неполадки та вимоги до постійного самовдосконалення.

У багатьох ІТ-компаніях діють програми й ініціативи для забезпечення психологічної підтримки фахівців.

Психологічні консультації. Компанії можуть здійснювати співпрацю з ліцензованими психологами, які проводять консультації та надають поради фахівцям відповідно до їхніх потреб.

Семінари та тренінги. Організація різноманітних тренінгів і семінарів на теми стресостійкості, емоційного інтелекту та психологічного здоров'я.

Ефективна комунікація. Забезпечення вільної та конфіденційної комунікації із психоло-

гами та керівництвом компанії щодо психологічних проблем і потреб фахівців.

Створення робочих груп. Формування груп, які опікуються психологічною підтримкою, де фахівці можуть обговорювати свої питання та ділитися досвідом.

Медитація та релаксація. Забезпечення можливості для фахівців практикувати медитацію та релаксаційні техніки в робочому середовищі.

Ці програми й ініціативи сприяють створенню підтримуючого робочого середовища для фахівців у галузі ІТ, що допомагає підвищувати їхню стресостійкість і психологічне благополуччя.

Психологічна самопідтримка та самопрофілактика стають дедалі важливішими аспектами для фахівців у сучасній ІТ-сфері. Завдяки зростанню обсягу роботи, постійним тискам і швидкому темпу життя фахівці мають навчитися забезпечувати своє психологічне благополуччя та підтримувати стресостійкість на індивідуальному рівні.

Фахівці в галузі інформаційних технологій мають можливість використовувати різноманітні практики самопідтримки для забезпечення психологічного благополуччя та розвитку стресостійкості. Серед цих практик можна виділити медитацію та релаксацію, які сприяють зниженню стресу та підвищенню уваги; фізичну активність, що сприяє виділенню ендорфінів і покращенню настрою; правильне харчування, яке впливає на психічне та фізичне здоров'я; належний сон і відпочинок для відновлення енергії; а також підтримку соціальних зв'язків для психологічного комфорту. Використання цих практик допомагає фахівцям ІТ справлятися зі стресом та підтримувати своє психологічне та фізичне здоров'я [5, с. 54].

Корпоративна культура не лише визначає структуру й основні принципи діяльності компанії, але й має значний вплив на психічне здоров'я працівників, особливо у сфері інформаційних технологій. Цей вплив є ключовим чинником у створенні сприятливого робочого середовища, де працівники відчують себе комфортно та вмотивовано.

Сучасна корпоративна культура в ІТ-секторі часто визначається такими цінностями, як інновації, командна робота та постійний розвиток. Спільна віра в ці цінності може сприяти створенню позитивного психологічного клімату, у якому кожен працівник відчуває свою важливість і робить внесок у загальний успіх команди. Заохочення креативності й ініціативності в корпоративній культурі створює атмосферу, у якій працівники почуваються вільно, висловлюють свої ідеї та беруть участь у процесі ухвалення рішень.

Однак деякі аспекти корпоративної культури, як-от висока конкуренція, суворість

і нечіткі очікування, можуть створювати стресові ситуації для працівників. Переважання цих негативних аспектів може призвести до погіршення психічного здоров'я та зниження мотивації працівників. Тому важливо ретельно проаналізувати корпоративну культуру, визначити її вплив на емоційний стан персоналу та вжити заходів для покращення аспектів, які можуть спричинити стрес.

Запровадження психологічної підтримки та тренінгів з управління стресом може стати необхідним компонентом у побудові сприятливої корпоративної культури. За сприяння розумінню, толерантності та підтримці серед співробітників, компанії визначаються як організації, що не лише розвивають технології, але й створюють умови для здорового психологічного клімату для своїх працівників, сприяють високому рівню задоволеності та продуктивності [1, с. 12].

Роль лідерів у формуванні позитивного психологічного клімату в організації, особливо в галузі інформаційних технологій, має вирішальне значення для ефективної командної роботи та загального добробуту працівників. Лідери, які розуміють важливість психологічної стійкості та мотивації, відіграють вирішальну роль у створенні сприятливого середовища, де кожен член команди може розвиватися та відчувати підтримку.

Передусім лідери виступають рольовими моделями емоційного інтелекту й емоційної стійкості. Їхні дії та реакції є прикладом того, як ефективно спілкуватися та керувати емоціями. Здатність лідерів слухати співробітників, проявляти емпатію та підтримувати їх у складних ситуаціях сприяє створенню відкритої та довірливої атмосфери.

Лідери відіграють ключову роль у визначенні та підтримці корпоративних цінностей, які впливають на психологічний клімат у компанії. Заохочення командної роботи, взаємна підтримка та визнання досягнень членів команди допомагають створити позитивну атмосферу, у якій працівники відчувають, що їх цінують, вони залучені до спільних цілей.

Лідерство також вимагає здатності реагувати на виклики та стресові ситуації з розумінням і рішучістю. Лідери, які демонструють спокій і вміння ефективно долати труднощі, створюють довіру в команді та є прикладом того, як ефективно вирішувати проблеми.

Лідери в ІТ-секторі виступають не лише як керівники проєктів, а й як агенти позитивного психологічного клімату, створюють умови для розвитку та самовираження своєї команди. Вони впливають на емоційний і соціальний контекст робочого середовища, роблять потужний внесок в успіх компанії та благополуччя своїх співробітників.

Розгляд можливостей запровадження програм психологічної підтримки в індустрії

інформаційних технологій є важливим кроком у забезпеченні психологічного благополуччя та життєстійкості професіоналів. З огляду на специфіку цієї галузі важливо розглянути широкий спектр ініціатив, які допомагають поліпшити емоційний стан і загальне благополуччя працівників.

Насамперед компанії можуть запровадити регулярні тренінги з управління стресом і стресостійкості. Ці навчальні заходи мають на меті навчити працівників ефективних стратегій саморегуляції, технік релаксації та методів управління емоціями. Набуття цих навичок може бути корисним для підвищення стресостійкості та збереження психічного здоров'я [6, с. 75].

Важливим компонентом програм психологічної підтримки є надання працівникам доступу до консультування та психотерапевтичної допомоги. Компанії можуть співпрацювати з фахівцями-психологами або створювати внутрішні служби, які надають конфіденційні консультації та ресурси для подолання особистих чи професійних труднощів.

Важливо також створити позитивну корпоративну культуру, яка підтримує психологічне благополуччя. Включення елементів, які заохочують до відпочинку та рекреації, організація соціальних заходів і святкування успіхів співробітників можуть допомогти створити позитивне робоче середовище.

Рекомендації щодо самостійного розвитку стресостійкості для фахівців у галузі ІТ охоплюють вивчення та практику медитаційних технік і методів релаксації, регулярну фізичну активність для підвищення настрою, контроль над харчуванням і забезпеченням якісного сну та відпочинку, а також підтримку соціальних зв'язків для психологічного комфорту. Ці рекомендації спрямовані на збільшення особистої стресостійкості та поліпшення психологічного благополуччя фахівців ІТ, допомагають їм ефективніше впоратися зі стресом у професійному житті.

Результати дослідження показали, що розвиток стресостійкості серед фахівців у галузі інформаційних технологій є важливим елементом їхнього професійного успіху та пси-

хологічного благополуччя. Фахівці в ІТ-сфері регулярно стикаються зі стресом, пов'язаним з високими вимогами, терміновими завданнями та технічними труднощами. Важливою є їхня здатність ефективно впоратися із цими стресовими ситуаціями та залишатися продуктивними.

Психологічна підготовка та підтримка відіграють ключову роль у розвитку стресостійкості. Психологи надають фахівцям ІТ інструменти та стратегії для управління стресом і підтримки їхнього психічного здоров'я. Індивідуальний і колективний підхід до розвитку стресостійкості допомагає фахівцям в ІТ-галузі досягати високих результатів і забезпечувати стабільність у своєму професійному житті.

Загалом, розвиток стресостійкості є важливим завданням для фахівців ІТ, оскільки він сприяє підвищенню їхньої працездатності, збереженню психічного здоров'я та досягненню успіху в цій вимогливій галузі.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубчак Г.М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету* : збірник наукових праць. 2014. Вип. 649 : Педагогіка та психологія. С. 39–47.
2. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.
3. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
4. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.
5. Ляшин Я.Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.
6. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.