

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ІТ-ІНДУСТРІЇ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Робота присвячена аналізу проблеми психоемоційного здоров'я працівників ІТ-індустрії та визначено основні фактори, що впливають на стресостійкість ІТ-спеціалістів. Розглянуто зв'язок між інтенсивним навантаженням, когнітивною діяльністю та психологічним благополуччям. Визначено поширені психоемоційні розлади, як-от вигорання, депресія, тривожність, та запропоновано комплексний підхід до профілактики й підтримки ментального здоров'я ІТ-фахівців. Наведено приклади програм психологічної підтримки в українських ІТ-компаніях.

Ключові слова: психоемоційне здоров'я, стресостійкість, ІТ-індустрія, професійне вигорання, депресія, психосоматика, емоційний інтелект, Mindfulness, психологічна підтримка, work-life баланс.

Abstract

The paper analyzes the problem of psycho-emotional health of IT industry employees and identifies the main factors that affect the stress resistance of IT professionals. The relationship between intense workload, cognitive activity and psychological well-being is considered. Common psycho-emotional disorders such as burnout, depression, and anxiety are identified, and an integrated approach to the prevention and support of mental health of IT professionals is proposed. Examples of psychological support programs in Ukrainian IT companies are provided.

Keywords: psycho-emotional health, stress resistance, IT industry, professional burnout, depression, psychosomatics, emotional intelligence, Mindfulness, psychological support, work-life balance.

Вступ

Сучасна ІТ-індустрія характеризується високою інтенсивністю розумової праці, необхідністю постійно опановувати нові технології та працювати в умовах обмежених термінів. Такі особливості професійної діяльності створюють підвищене навантаження на психічне здоров'я фахівців. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, Україна посідає перше місце в Європі за кількістю тривожних і депресивних розладів, що робить проблему збереження психоемоційного здоров'я особливо актуальною для вітчизняних ІТ-спеціалістів [1].

Специфіка роботи в ІТ-сфері полягає в тому, що фахівці занурюються в цифровий світ, концентруючись на абстракціях і схемах. Їхня сильна сторона — логічне мислення, проте розвиток емоційного інтелекту часто залишається поза увагою. Ця дисгармонія між різними аспектами особистості у поєднанні з інтенсивним робочим навантаженням створює передумови для розвитку психоемоційних проблем.

Актуальність дослідження стресостійкості та психоемоційного здоров'я в ІТ-індустрії зумовлена не лише високим рівнем стресу в даній професійній сфері, а й значними економічними втратами через зниження продуктивності праці, збільшення кількості лікарняних та плинності кадрів внаслідок психологічних проблем співробітників. В умовах пандемії COVID-19 та військових дій в Україні питання збереження психічного здоров'я набуло ще більшої гостроти, що вимагає комплексного підходу до його вирішення.

Результати дослідження

Психічне та фізичне здоров'я тісно пов'язані між собою, утворюючи єдину систему благополуччя людини. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) стверджує, що "there is no health without mental health" (немає здоров'я без психічного здоров'я), підкреслюючи критичну важливість психоемоційного стану для загального здоров'я людини [2].

Психосоматика як медична галузь вивчає вплив психологічних і соціальних чинників на фізичне здоров'я [3]. Для ІТ-спеціалістів, які тривалий час перебувають у стані інтелектуального напруження, характерні два типи фізіологічних симптомів, пов'язаних з психологічними проблемами:

1. Органічні (гастрит, виразка, гіпертонія, інсульт), які виникають внаслідок тривалого впливу стресових факторів;
2. Функціональні (головний біль, слабкість, нудота, кардіоневроз), що не мають чіткого органічного підґрунтя, але суттєво погіршують якість життя.

Особливість психосоматичних розладів у працівників ІТ-сфери полягає в тому, що вони часто мають такі особистісні риси як алекситимія (невміння говорити про емоції), наявність нерозв'язаних внутрішніх конфліктів, стриманість і підвищений рівень особистісної тривоги. Ці характеристики ускладнюють ідентифікацію емоційних проблем та своєчасне звернення за допомогою.

Основні психоемоційні розлади в ІТ-індустрії

Професійне вигорання являє собою синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Згідно з тестом К. Маслач і С. Джексона, професійне вигорання проявляється через:

- Почуття байдужості, емоційного виснаження і знемоги;
- Дегуманізацію — розвиток негативного ставлення до колег, клієнтів та навіть близьких людей;
- Негативне професійне самосприйняття — відчуття власної некомпетентності та сумніви в правильності вибору професії.

Формування та подолання професійного вигорання в ІТ-сфері пов'язане з кількома ключовими аспектами внутрішнього та зовнішнього функціонування спеціаліста. Формула вигорання зазвичай складається з трьох взаємопов'язаних чинників: по-перше, це хронічний стрес, який поступово виснажує енергетичні ресурси організму, знижуючи життєві сили; по-друге, діяльність, що або не відповідає реальним здібностям працівника, або вимагає постійного перенапруження, позбавляє відчуття контролю та внутрішнього сенсу; і нарешті, третій фактор — якість і кількість соціальних контактів, які або підтримують, або, навпаки, посилюють відчуття ізоляції та виснаження.

Емоційне вигорання, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та проявляється емоційним виснаженням і втратою мотивації, потребує комплексної профілактики. Насамперед це розвиток навичок стрес-менеджменту й енергетичної саморегуляції, що дозволяє знижувати перенапруження та зберігати ресурси. Важливо також свідомо підходити до вибору професійних напрямів, орієнтуючись на власні цінності та сильні сторони, що сприяє відновленню сенсу в роботі. Крім того, підтримка з боку соціального оточення та здоровий мікроклімат у колективі допомагають зменшити рівень виснаження, характерного для комунікативних професій [4].

Депресія є одним з найпоширеніших психічних розладів серед ІТ-фахівців. Вона проявляється як комбінація змін у когнітивній, емоційній та фізіологічній сферах:

- В емоційній сфері: пригнічений настрій, сльозливість, сум, втрата інтересу до приємних раніше речей та підвищена тривожність;
- У когнітивній сфері: труднощі зі сприйняттям нової інформації, зниження концентрації уваги, негативні думки про себе і світ, почуття провини;
- У фізіологічній сфері: порушення сну, зміни апетиту, що призводять до збільшення або зменшення ваги, постійна втома, зниження сексуального потягу [5].

У сфері ІТ депресія часто розвивається під впливом поєднання зовнішніх і внутрішніх чинників: пришвидшений темп життя та постійне інформаційне перевантаження виснажують психіку, малорухливий спосіб життя погіршує фізичний стан, а заміна живого спілкування на віртуальне сприяє емоційній ізоляції. Додатково, нестабільність політичної й економічної ситуації створює відчуття невизначеності, а особистісні риси, як-от низька самооцінка, підвищена тривожність і емоційна нестабільність, підсилюють вразливість до психологічних розладів.

Тривожні розлади характеризуються надмірним занепокоєнням, страхом та фізичними проявами тривоги. В ІТ-індустрії поширеною є соціальна фобія — страх соціальних ситуацій, який може проявлятися під час виступів на мітингах, презентаціях проєктів чи спілкуванні з клієнтами.

Тривожні розлади в ІТ-сфері часто проявляються як постійне хвилювання про майбутнє, труднощі з концентрацією, дратівливість і порушення сну, а також мають фізичні симптоми — прискорене серцебиття, підвищений тиск чи тремтіння рук, що значно знижує якість життя та продуктивність.

Практики збереження психоемоційного здоров'я

Порушення зв'язку з емоційною сферою життя призводить до появи численних симптомів, включаючи тривожність, почуття самотності, депресію, панічні атаки, ігрову й алкогольну залежність та вигорання на роботі. Розвиток емоційного інтелекту через індивідуальну психотерапію є ефективним інструментом для подолання цих проблем.

Для ІТ-компаній важливо створювати умови для розвитку емоційної компетентності співробітників, оскільки низький рівень емоційного інтелекту призводить до порушень комунікації всередині команди, створює конфлікти та знижує продуктивність. Окрім тимбілдингів і мотиваційних заходів, необхідно приділяти увагу повному циклу робочої взаємодії, включаючи етап постконтакту — обговорення з працівником його роботи та впливу на продукт.

Mindfulness (усвідомленість) — це дієва психотерапевтична практика, яка допомагає не зациклюватися на негативних думках, покращити якість сну, емоційний фон і віднайти баланс у щоденності. У сфері ІТ, де високий рівень стресу є звичним явищем, mindfulness активно впроваджується в корпоративні програми з розвитку резілієнсу, профілактики вигорання та навчання. Регулярне практикування mindfulness-медитацій сприяє зростанню внутрішнього добробуту, задоволення від буденних справ, покращенню стосунків у колективі та здатності до адаптації. Усвідомленість також зміцнює самоповагу, полегшує ухвалення рішень і підвищує залученість працівника в організацію [6].

Ефективна профілактика психоемоційних розладів у професійній діяльності, зокрема в ІТ-сфері, повинна базуватись на забезпеченні психічного благополуччя працівника, що передбачає розвиток саморефлексії, підтримання балансу між роботою та особистим життям, фізичну активність і соціальну підтримку [7]. До важливих умов зниження ризиків депресивних станів належать повноцінний сон, регулярний відпочинок, перебування на свіжому повітрі, позитивне мислення, здорове харчування, додатковий прийом вітаміну D у зимовий період, використання технік релаксації, живе спілкування та за потреби — психотерапевтична допомога.

Також суттєвим чинником стійкості до стресу є дотримання енергетичного балансу за чотирма каналами: тіло (фізичне здоров'я, відпочинок, рух), розум (інтелектуальна активність, саморозвиток), душа (емоції, творчість, природа, спілкування) і дух (усвідомлення сенсів, духовні практики, вихід за межі звичного). Такий багаторівневий підхід дозволяє не лише зменшити рівень психоемоційного навантаження, а й покращити якість життя в умовах динамічної ІТ-індустрії.

Українські ІТ-компанії впроваджують різноманітні програми для підтримки психоемоційного здоров'я співробітників [5]:

- Intellias: проведення тренінгів з управління стресом;
- AB Soft: щотижневі консультації корпоративного психолога;
- Poster: філософія wellbeing, що підтримує баланс між фізичним, емоційним і фінансовим добробутом працівників, наявність people partners для психологічної підтримки;
- Beetroot: створення циклу програм «Хтознак» про психічне здоров'я та проведення серії внутрішніх і відкритих подій #beetrootoyourself;
- Netcracker: HR-сніданки з оглядовими лекціями про управління стресом;
- Lohika: організація тренінгів з протидії вигоранню та розвитку емоційного інтелекту, запровадження різдвяних канікул для збереження work-life балансу.

Висновки

Стресостійкість та психоемоційне здоров'я є критично важливими факторами професійного успіху та особистого благополуччя працівників ІТ-індустрії. Специфіка роботи в інформаційних технологіях, що характеризується інтенсивним розумовим навантаженням, необхідністю постійного навчання та роботою в умовах дедлайнів, створює підвищені ризики для психічного здоров'я фахівців.

Проведений аналіз показує, що основними психоемоційними проблемами в ІТ-сфері є професійне вигорання, депресія, тривожні розлади та психосоматичні захворювання. Ці стани негативно впливають

не лише на якість життя працівників, але й на ефективність їхньої роботи, що призводить до економічних втрат для компаній через зниження продуктивності та плинність кадрів.

Ефективний підхід до збереження психоемоційного здоров'я ІТ-спеціалістів повинен бути комплексним і включати:

1. Розвиток емоційного інтелекту та навичок самоусвідомлення;
2. Впровадження практик mindfulness на індивідуальному та організаційному рівнях;
3. Дотримання балансу між різними сферами життя: тілом, розумом, душею і духом;
4. Використання професійної психологічної допомоги (психологів, психотерапевтів, психіатрів) за необхідності;
5. Створення корпоративної культури, що підтримує психічне здоров'я та благополуччя працівників.

Досвід українських ІТ-компаній демонструє позитивні тенденції у впровадженні програм психологічної підтримки співробітників. Однак для досягнення стійких результатів необхідно продовжувати розвивати культуру піклування про психоемоційне здоров'я на всіх рівнях: особистому, командному та організаційному.

Інвестиції в психоемоційне здоров'я працівників є стратегічно важливими для ІТ-компаній, оскільки вони забезпечують не лише високу продуктивність праці та лояльність персоналу, але й сприяють формуванню здорового психологічного клімату та сталому розвитку організації в довгостроковій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Україна стала лідером у світі за рівнем депресії: у ВООЗ назвали шокуючу кількість випадків. 2024 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://expres.online/podrobitsi/ukraina-stala-liderom-u-sviti-za-rivnem-depresii-u-vooz-nazvali-shokuyuchu-kilkist-vipadkiv>
2. There Is No Health Without Mental Health. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.victorialifeline.ca/resources/blog/there-is-no-health-without-mental-health>
3. Психосоматика: як і чому наше тіло страждає від непроговорених емоцій. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/psihosomatika-jak-i-chomu-nashe-tilo-strazhdae-vid-neprogovorenih-emocij>
4. Дембійська, С. В., М. І. Кудласько. Профілактика порушення психічного здоров'я працівників контакт-центрів. ВНТУ, 2016.
5. Здоров'я ІТ-спеціаліста: психосоматика, депресія й емоційне вигорання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dou.ua/lenta/articles/how-to-be-healthy-psychology/>
6. Що таке mindfulness? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.uamindfulness.com/post/%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5-mindfulness>
7. Дембійська, С. В. Умови попередження стресу в професійній діяльності системного інженера. ВНТУ, 2016.

Білецька Мар'яна Володимирівна – студентка групи СА-226, факультет інтелектуальних інформаційних технологій та автоматизації, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. e-mail: marjnabilecka@gmail.com

Томчук Микола Антонович – канд. техн. наук, доцент кафедри Безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: tomchuk@vntu.edu.ua.

Biletska Mariana V. – student of Faculty of Intelligent Information Technologies and Automation, SA-22b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: marjnabilecka@gmail.com

Tomchuk Mykola A. – Cand. Sc. (Eng.), Assistant Professor of Life Safety and Pedagogy of Safety department, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: tomchuk@vntu.edu.ua