

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 01 » лютого 2024 року

УДК 159.944.4:004-052

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПРОЦЕСІ РОБОТИ В ІТ-СФЕРІ

Кваліфікаційна робота магістра
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
другого (магістерського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка 665Мз групи

Чабанова Анастасія Андріївна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,

в.о. доцента

Дрозд Олена Володимирівна

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – магістр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувачка кафедри психології

_____ Ірина ЛИСЕНКОВА

«01» лютого 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ МАГІСТРА

Студентці **Чабановій Анастасії Андріївні**

1. Тема роботи: «Розвиток стресостійкості в процесі роботи в ІТ-сфері», затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили для 665Мз групи № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – психічне здоров'я працівників ІТ-компаній.
3. Предмет дослідження – методи та стратегії підтримки психічного здоров'я працівників в ІТ-компаніях під час стресових ситуацій.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Здійснити теоретичне обґрунтування стресостійкості в ІТ-сфері.
 - 2) Провести аналіз ефективних стратегій розвитку стресостійкості ІТ-галузі.
 - 3) Дослідити вплив стресостійкості на психічне здоров'я працівників ІТ-компаній.
 - 4) Розробити тренінгову програму та рекомендації для підвищення

стресостійкості.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
к.пед.н., в.о.доцента Дрозд Олена Володимирівна	_____	_____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи магістра (КМР)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КМР.	02.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	23.10.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КМР.	
3.1.	Розділ I теоретичні засади стресостійкості	15.11.2023 р.
3.2.	Розділ II Емпіричне дослідження впливу рівня стресостійкості на психічне здоров'я працівників в ІТ-компаніях.	30.11.2023 р.
3.3.	Розділ III Експериментальне дослідження ефективності тренінгової програми для підвищення стресостійкості.	15.12.2023 р.
4.	Висновки.	18.12.2023 р.
5.	Захист КМР на кафедрі (попередній захист).	20.12.2023 р.
6.	Захист КМР перед Екзаменаційною комісією.	27.02.2024 р.

Студентка

_____ Анастасія Чабанова
(підпис)

Науковий керівник

_____ Олена Дрозд
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Чабанова А.А. Розвиток стресостійкості в процесі роботи в ІТ-сфері. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Миколаїв, 2024 рік.

Кваліфікаційну роботу присвячено узагальненню теоретико-методологічних основ та розробці стратегії підтримки психічного здоров'я працівників в ІТ-компаніях під час стресових ситуацій.

Розкрито поняття цілі, завдання та функції стресостійкості. Розглянуто сутність, ефективні стратегії розвитку стресостійкості та теоретичні підходи до покращення стресостійкості. Вивчено теоретично-методологічні основи визначення впливу стресу на продуктивність роботи працівників в ІТ-компаній.

Розроблено процедуру визначення рівня стресостійкості групи фахівців в ІТ-сфері. Проведено аналіз 60 співробітників ІТ-компаній на виявлення рівня стресостійкості, а також розглянуто різні аспекти, що впливають на взаємодію зі стресом в робочому оточенні. Проаналізовані причини зниження продуктивності.

Узагальнено результати дослідження та напрями підвищення стресостійкості. Створено поетапну тренінгову програму для підвищення стресостійкості та покращення психічного і фізичного здоров'я.

Об'єктом дослідження виступає психічне здоров'я працівників ІТ-компаній. Предметом дослідження є методи та стратегії підтримки психічного здоров'я працівників в ІТ-компаніях під час стресових ситуацій.

Наукова новизна полягає в розробці теоретичних положень та обґрунтуванні рекомендацій в питаннях підвищення стресостійкості в процесі роботи в ІТ-компаніях.

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

ANNOTATION

Chabanova A.A. Development of stress resistance in the process of working in the IT field. - Manuscript.

Qualifying work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in specialty 053 "Psychology" – Peter Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to generalizing theoretical and methodological foundations and developing a strategy for supporting the mental health of employees in IT companies during stressful situations.

The concepts of goals, tasks, and functions of stress resistance are revealed. Practical strategies for developing stress resistance and theoretical approaches to improving stress resistance are considered.

The procedure for determining the level of stress resistance of a group of specialists in the IT sphere has been developed. An analysis of 60 employees of IT companies was conducted to identify the level of stress resistance, and various aspects affecting interaction with stress in the work environment were also considered.

The research results and directions for increasing stress resistance are summarized. A step-by-step training program has been created to increase stress resistance and improve mental and physical health.

The object of the study is the mental health of employees of IT companies. The subject of the survey is methods and strategies for supporting employees' mental health in IT companies during stressful situations.

The scientific novelty consists of developing theoretical provisions and substantiating recommendations in matters of increasing stress resistance in the work process in IT companies.

Keywords: stress resistance, psychological preparation, psychological support, mental health, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	8
1.1. Сутність стресостійкості як життєво важливої ознаки ментального здоров'я... 8	
1.2. Ефективні стратегії розвитку стресостійкості.....	20
1.3. Роль стресостійкості в діяльності працівників ІТ-компаній.....	28
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ В ІТ-КОМПАНІЯХ	35
2.1. Обґрунтування вибору конкретних методів діагностики стресостійкості.....	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу стресостійкості на психічне здоров'я працівників ІТ-компаній.....	42
2.3. Необхідність розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній.....	55
Висновки до другого розділу.....	61
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	63
3.1. Аналіз існуючих тренінгових програм для підвищення стресостійкості.....	63
3.2. Реалізація власної тренінгової програми та оцінка її ефективності.....	72
3.3. Розробка практичних рекомендацій для ІТ-компаній щодо підвищення стресостійкості у своїх працівників.....	87
Висновки до третього розділу.....	93
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	107

ВСТУП

Актуальність дослідження. «Розвиток стресостійкості в процесі роботи в ІТ-сфері» є важливою з точки зору сучасного бізнесу та організаційного управління. Зростання ролі інформаційних технологій у сучасному світі визначає необхідність уваги до фізичного та психічного благополуччя працівників у цій галузі.

Працівники ІТ-компаній часто знаходяться під тиском через високий темп роботи, постійні термінові завдання та високі вимоги до результатів., що впливає на їхнє психічне здоров'я та загальний стан благополуччя.

Додаткові причини стресу були внесені початком повномасштабного вторгнення та активними військовими діями на території всієї країни. У таких умовах особливо важливо забезпечити належну підтримку психічного здоров'я працівників, що дозволить їм ефективніше працювати та бути більш здоровими, задоволеними, а головне продуктивними.

Згідно з останніми дослідженнями, рівень виснаження, депресивних розладів, емоційного вигорання та інших проблем із психічним здоров'ям стрімко зростає серед працівників ІТ-компаній.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оцінює, що депресія є однією з провідних причин втрати працездатності у всьому світі, і очікується, що до 2030 року вона стане другою за поширеністю причиною втрати працездатності.

Дослідження, проведене компанією Mental Health America, показало, що 72% працівників ІТ-компаній відчувають 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 зі психічним 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 психічного здоров'я працівників в умовах високого тиску та стресу, потребують подальшого наукового обґрунтування та вивчення їхньої ефективності, що зумовило вибір теми дослідження: «**Розвиток стресостійкості в процесі роботи в ІТ-сфері**» [45].

Метою дослідження є теоретичне вивчення й емпіричне дослідження питання підтримки психічного здоров'я в ІТ-компаніях під час стресових ситуацій та розробка ефективної тренінгової програми.

Для досягнення мети будуть **виконані наступні завдання**:

1. Здійснити теоретичне обґрунтування стресостійкості в ІТ-сфері;
2. Провести аналіз ефективних стратегій розвитку стресостійкості в ІТ-галузі;
3. Дослідити вплив стресостійкості на психічне здоров'я працівників ІТ-компаній;
4. Розробити тренінгову програму та рекомендації для підвищення стресостійкості.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я працівників ІТ-компаній.

Предметом дослідження виступають методи та стратегії підтримки психічного здоров'я працівників в ІТ-компаніях під час стресових ситуацій.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що існує позитивний взаємозв'язок між розвинутою стресостійкістю працівників в ІТ-компаніях і їхнім психічним здоров'ям. Припустимо, що впровадження спеціально розробленої тренінгової програми з підвищення стресостійкості призведе до покращення психічного здоров'я працівників та позитивно вплине на їхню загальну працездатність і благополуччя в робочому середовищі.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використано такі групи методів: *теоретичні методи* (проведення докладного аналізу наукових статей, книг, та інших джерел, що стосуються стресостійкості, психічного здоров'я та роботи в ІТ-сфері; узагальнення отриманих теоретичних знань для створення теоретичної основи дослідження); *експериментальні методи*

(спостереження за робочими умовами, комунікацією та стресовими ситуаціями в ІТ-компаніях для отримання об'єктивних даних; розроблення та проведення анкет для визначення рівня стресостійкості працівників та їхнього психічного стану; проведення бесід для глибшого розуміння особистого досвіду працівників та виявлення факторів, які можуть впливати на їхнє психічне здоров'я).

Під час проведення експериментального дослідження використовувались наступні *психологічні методики, тести та опитування*: тест Айзенка, шкала психологічного благополуччя за К. Ріфф, шкала психологічної стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса і Раге.

Експериментальною базою дослідження виступили ІТ працівники компаній. У дослідженні брало участь 60 респондентів.

Теоретична та практична значущість дослідження. Отримані результати дослідження мають значущість для різних сфер, спрямованих на поліпшення психічного здоров'я працівників у ІТ-компаніях. Перш за все, вони можуть бути використані у сфері управління персоналом для розробки та впровадження програм та заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості працівників. Психологічні служби та консультанти можуть використовувати ці результати для створення індивідуальних підходів до підтримки працівників з різним рівнем стресостійкості.

Кадрові служби та HR-менеджмент можуть скористатися рекомендаціями для вдосконалення процесів підбору та розвитку персоналу, забезпечуючи оптимальні умови для їхнього психічного благополуччя. Освітні й тренінгові організації можуть використовувати результати дослідження для розробки навчальних програм та тренінгів з підвищення рівня стресостійкості серед фахівців в галузі інформаційних технологій.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на конференціях:

III Міжнародна науково-практична конференція «Modern research in science and education», (9 – 11 листопада 2023 року, м. Чикаго, США);

IX Міжнародна науково-практична конференція «Modern problems of science, education and society», (6 – 8 листопада 2023 року, м. Київ, Україна).

Публікації. Основний зміст і результати роботи відображено у 3 публікаціях, з них: 1 стаття опублікована у фаховому науковому виданні України «Габітус» категорії Б, 2 тези у збірниках матеріалів конференцій.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і додатків. Список літератури містить 81 наукове джерело. Робота містить 14 таблиць, 11 рисунків, 6 додатків. Загальний обсяг роботи 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Сутність стресостійкості як життєво важливої ознаки ментального здоров'я

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, а не лише відсутність хвороби чи недуги. Це комплексний стан, який містить в собі фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Здоров'я визначається не лише функціонуванням органів та систем, але й здатністю адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Різні вчені по-різному тлумачать поняття «здоров'я» (табл. 1.1)

Таблиця 1.1

Тлумачать поняття «здоров'я»

Вчений	Тлумачення терміну «здоров'я»
Г. Сельє	Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або інвалідності
М.М. Амосов	Стан, який дає людині можливість максимально реалізувати свої фізичні, психічні та соціальні можливості

Це поняття також охоплює емоційний стан та якість взаємин з оточуючими. Здоров'я не лише відповідає за фізичний стан організму, але й визначає, наскільки особа задоволена своїм життям, взаємодіє з іншими людьми та відчуває себе в гармонії із суспільством.

Відмінною рисою здоров'я є його динамічний характер, що передбачає постійний процес досягнення та утримання оптимального стану. Здоров'я також пов'язане із соціокультурним контекстом, де враховуються цінності та стандарти

спільноти, а також можливості доступу до основних ресурсів для забезпечення здоров'я та розвитку особистості.

Велика кількість вчених присвятила свої дослідження темі «Психічне здоров'я», і кожен з них вніс вагомий внесок у розуміння та лікування психічних розладів. Зокрема, Зигмунд Фрейд, як засновник психоаналізу, вплинув на сучасне розуміння психічних проблем та їх терапію через такі праці, як «Тлумачення сновидінь» та «Психопатологія повсякденного життя».

Карл Юнг, розвиваючи теорію аналітичної психології, привернув увагу до колективного несвідомого та архетипів у своїх працях, таких як «Психологія несвідомого». Альфред Адлер, засновник індивідуальної психології, вказав на важливість соціальних факторів у розвитку психічного здоров'я у своїх творах, таких як «Про сенс життя».

Абрахам Маслоу зробив внесок у розуміння мотивації та психології особистості через розробку ієрархії потреб. Карл Роджерс, засновник клієнт-центрованої терапії, зосередився на емпатії та безумовному прийнятті як ключових аспектах психотерапії.

Арон Бек відомий своєю когнітивною терапією, що спрямована на зміну негативних думок та переконань. Мартін Селігман досліджував вивчену безпорадність та оптимізм, а Девід Бернс розробив терапію почуттів для зміни негативних емоційних схем.

Крістофер Гермер та Джон Кабат-Зінн зробили свій внесок у вивчення практики mindfulness та її позитивного впливу на психічне здоров'я. Важливо підкреслити, що це лише декілька представників численних вчених, які спрямовують свої зусилля на вдосконалення розуміння та підтримку психічного здоров'я.

Психічне здоров'я, як складник поняття «здоров'я», означає стан психіки, коли людина відчуває гармонію зі своїм оточенням, здатна адаптуватися до життєвих викликів та відчуває задоволення від життя. Воно визначається як

сукупність психічних процесів та функцій, що забезпечують ефективність діяльності людини в умовах різних життєвих ситуацій.

Психічне здоров'я – це стан благополуччя, який дає людині можливість:

- реалізувати свій потенціал.
- впоратися з типовими життєвими стресами.
- продуктивно та плідно працювати.
- робити внесок у життя своєї громади.

Психічне здоров'я не є просто відсутністю психічних розладів. Це складний стан, який містить:

- емоційне благополуччя;
- здатність мислити чітко;
- здатність будувати здорові стосунки;
- здатність справлятися з життєвими труднощами.

На психічне здоров'я впливають різні фактори:

- біологічні фактори, такі як генетика та хімія мозку;
- психологічні фактори, такі як думки, почуття та поведінка;
- соціальні фактори, такі як сім'я, друзі, робота та громада.

Ознаки психічного нездоров'я:

- зміни в настрої, поведінці або мисленні;
- відчуття тривоги, депресії або апатії;
- труднощі з концентрацією або прийняттям рішень;
- втрата інтересу до раніше улюблених занять;
- зміни в апетиті або сні;
- вживання психоактивних речовин;
- думки про самопошкодження або самогубство.

Нижче, в таблиці 1.2, розглянемо основні ознаки психічного здоров'я.

Основні ознаки психічного здоров'я

Спроможність до адаптації	Людина може ефективно пристосовуватися до змін у своєму житті та оточенні.
Емоційна стабільність	Людина володіє навичками управління емоціями та має здатність контролювати свої реакції на стрес.
Самопізнання	Людина має глибоке розуміння своїх почуттів, думок та поведінки.
Самовизначеність	Людина має власну концепцію себе та визначає свої життєві цілі та мету.
Емоційний комфорт	Людина відчуває позитивні емоції та задоволення від життя.

Особливості психічного здоров'я полягають в тому, що воно є індивідуальним та залежить від багатьох факторів, таких як генетика, соціальне оточення, досвід та культурні особливості.

Значною мірою на психічне здоров'я людини впливає стрес. Стрес є неодмінною складовою життя, і він може бути корисним або шкідливим для нашого здоров'я, залежно від того, як ми його сприймаємо та як з ним поведимося.

Вчені, що працювали над темою «Стрес», зробили значний внесок у розуміння та подолання цього явища (табл. 1.3).

Стрес може стимулювати наш організм до певної активності та покращувати продуктивність. Однак, якщо стрес стає постійним і неконтрольованим, він може викликати серйозні проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, такими як серцеві захворювання, проблеми зі сном та погіршення емоційного стану. Тому важливо

навчитися ефективно керувати стресом, знаходячи збалансований підхід до його сприйняття та використання.

Таблиця 1.3.

Тлумачення терміну «стрес»

Вчений	Тлумачення терміну «стрес»
Ганс Сельє	Неспецифічна реакція організму на будь-які пред'явленні йому вимоги
Уолтер Кеннон	«Боротьба чи втеча» реакція організму на небезпеку
Річард Лазарус	Когнітивна оцінка людиною ситуації як загрозливої або складної
Сьюзен Кобос	Процес, за допомогою якого люди оцінюють, справляються та адаптуються до стресових подій
Аарон Антоновський	Стан динамічної рівноваги між ресурсами людини та вимогами, що пред'являються до неї

Ганс Сельє визначив поняття стресу та описав його адаптаційний синдром. Річард Лазарус розробив трансакційну модель стресу, наголошуючи на ролі оцінки та копіngu. Аарон Антоновський вніс концепцію почуття когерентності як стійкості до стресу. Дослідження Сьюзен Кобо фокусувалось на соціальному стресі та його впливі на здоров'я, зокрема на жінок. Роберт Сапольски досліджував вплив стресу на мозок і інші органи. Кевін Келлер розробив методи та програми для управління стресом. Людмила Петрановська зосереджується на впливі стресу на дітей та сім'ї, пропонуючи практичні поради. Мартін Селігман досліджував вплив стресу на психічне здоров'я та розробив методи його подолання. Девід Бернс розробив терапію почуттів для людей, які відчувають стрес. Крістофер Гермер досліджує практику mindfulness та її вплив на стрес. Важливо підкреслити, що

дослідження стресу постійно розвиваються, і нові знання та методи надходять регулярно.

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція на подразники, які вважаються загрозовими або вимагають зусиль з нашого боку. Ця реакція на фізіологічному рівні означає вивільнення гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол, які підготовлюють нас до боротьби або втечі. Ця реакція може бути корисною, якщо ми використовуємо її для досягнення мети або уникнення небезпеки. Але якщо стресу надто багато або він триває довгий час, він може стати причиною різних проблем зі здоров'ям.

Стрес може виявлятися на різних рівнях: в емоційній сфері, фізіології тіла та поведінці, і його наслідки можуть бути довгостроковими та шкідливими для організму.

Емоційний аспект стресу часто проявляється у вигляді тривожності, агресивності, роздратування, втрати інтересу до роботи чи навіть до рідних, друзів. Людина може відчувати себе безпомічною та перевантаженою емоціями, що порушує до виникнення конфліктів у сім'ї чи на роботі. Крім того, стрес може викликати проблеми зі сном, нездатність концентруватися та впливає на загальний настрій [22].

У фізіологічному плані стрес може викликати ряд негативних змін у функціонуванні організму. Наприклад, високий рівень стресу може призводити до підвищення артеріального тиску, зміни частоти серцевих скорочень та впливати на роботу системи травлення. Надмірний стрес може викликати втомленість та виснаженість, що викликає зниження імунітету та вразливість до різних захворювань.

У багатьох випадках стрес також впливає на поведінку людини. Вона може шукати розраду у непродуктивних звичках, таких як надмірне вживання алкоголю, куріння або вживання наркотиків. Пошук втіхи у шкідливих звичках часто є

спробою знайти спосіб заспокоєння та розв'язання проблем, проте це може призвести лише до загострення ситуації та погіршення стану здоров'я.

Стрес може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, такі як депресія чи тривожні розлади. Неврози та психосоматичні захворювання також можуть бути результатом тривалого впливу стресу. Люди, які постійно зазнають стресу, втрачають віру в себе та свої можливості, що може призвести до загального стомлення від життя та бажання уникнути будь-яких зусиль.

Тут варто сказати про виникнення стресових ситуацій на робочих місцях. Взаємозв'язок стресу та роботи становити собою складну динаміку, в якій робоче середовище та його вплив взаємодіють з психологічним та фізіологічним станом людини, викликаючи широкий спектр наслідків, що варіюються від підвищеної продуктивності до серйозних проблем зі здоров'ям [46].

Початковим етапом у розгляді взаємозв'язку є усвідомлення впливу роботи на рівень стресу. Робоче оточення, особливості завдань та вимоги до праці можуть визначати, наскільки сильно людина відчуває негативний стресовий вплив. Високий тиск з боку керівництва чи колег, дедлайни, невизначені завдання та непередбачуваність, розклад робочого дня можуть стати джерелами стресу на робочому місці, викликаючи негативні емоції та погіршення психічного стану. Стрес, який виникає внаслідок конфліктів на роботі, відчуття несправедливості чи відсутності підтримки, часто переходить в психологічні проблеми.

З іншого боку, існує концепція «позитивного стресу» або еустрес, коли певний рівень напруженості може стимулювати особистісний розвиток та підвищувати мотивацію. У цьому контексті робоча активність може допомагати розвивати стресостійкість та вміння ефективно розв'язувати проблеми. Проте, коли стрес стає постійним та невиправдано великим, він перетворюється на шкідливий фактор.

Важливо наголосити, що кожна людина реагує на стрес по-різному, і те, що одному може здаватися легким випробуванням, для іншого може стати

справжньою тяжкою долею. Також важливо враховувати індивідуальні особливості та ресурси кожної особи для подолання стресових ситуацій.

Важливим фактором є також баланс роботи та особистого життя. Постійна нестача часу для відпочинку та відновлення може призвести до виснаження та втрати інтересу до професійної діяльності. Відсутність можливості відпочивати та відновлюватися може привести до погіршення робочої ефективності та загрозувати психічному та фізичному здоров'ю [35].

Розглядаючи взаємозв'язок стресу та роботи, слід також звернутися до поняття професійного вигорання. Надмірний стрес, поєднаний із втратою відчуття сенсу в роботі, однозначно призводить до вигорання, що характеризується емоційною виснаженістю, втратою енергії та відчуттям безсилля.

Взаємозв'язок стресу та роботи є багатограним і потребує системного підходу для забезпечення ефективного управління стресом на робочому місці. Важливо створювати позитивне робоче середовище, підтримувати працівників у вирішенні конфліктів та забезпечувати можливості для відновлення та самореалізації.

Важливою у протистоянні стресу є стресостійкість. Стресостійкість, як складна та важлива характеристика психологічної стійкості людини до стресових впливів, визначається не лише готовністю впоратися з негативними ситуаціями, але й здатністю зберігати емоційну та фізичну стійкість в умовах навколишнього тиску та невизначеності, реагуючи на стресори конструктивно та ефективно, що дозволяє не тільки виживати в умовах негативних впливів, але й розвивати власні ресурси та зростати як особистість.

Стресостійкість визначається комплексом психічних, емоційних та фізіологічних процесів, які дозволяють ефективно пристосовуватися до різноманітних стресових ситуацій, а також взаємодіяти з ними таким чином, щоб не допустити негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

Одним з ключових компонентів стресостійкості є когнітивна гнучкість, яка передбачає вміння розглядати проблеми та ситуації з різних точок зору, шукати та знаходити ефективні рішення, а також швидко перемикається між завданнями та ситуаціями без втрати продуктивності та якості виконання завдань.

Також важливою частиною стресостійкості є емоційна стійкість, що визначається здатністю управляти своїми емоціями та реакціями на стресові події, уникати емоційного вигорання та виявляти внутрішню емоційну рівновагу в непередбачених обставинах.

Емоційна стійкість – це здатність людини:

- ефективно справлятися з емоційними потрясіннями;
- швидко відновлюватися після стресових ситуацій;
- зберігати спокій і ясність мислення в складних обставинах.

Люди з високою емоційною стійкістю не ігнорують свої емоції, а навпаки, вміють їх розпізнавати, розуміти та регулювати. Вони не дозволяють негативним емоціям заволодіти собою і впливати на їх поведінку.

Ознаки емоційної стійкості:

- здатність адаптуватися до змін;
- вміння приймати правильні рішення в складних ситуаціях;
- оптимізм і позитивне ставлення до життя;
- вміння будувати здорові стосунки;
- здатність справлятися з критикою;
- вміння прощати.

Регуляція стресових реакцій фізіологічного характеру також є важливим аспектом стресостійкості, адже здатність вирішувати конфліктні ситуації та управляти емоційним навантаженням часто пов'язана зі здатністю контролювати фізіологічні прояви стресу, такі як підвищений артеріальний тиск, пульс, тремтіння рук тощо.

Однак, стресостійкість – це не лише про внутрішній баланс та адаптацію до стресорів, але і про вміння будувати позитивні відносини з оточуючими, розвивати комунікативні навички та знаходити підтримку в колективі чи у близьких. Соціальна стресостійкість дозволяє побудувати опорний соціальний круг, який може слугувати резервним ресурсом у важкі часи та забезпечувати емоційну підтримку.

Важливим чинником стресостійкості є здатність до саморегуляції та внутрішнього моніторингу, що передбачає усвідомлення власних емоцій, мотивів та цінностей, а також вміння керувати власною поведінкою та реакціями в стресових умовах.

Елементом стресостійкості є також оптимізм та позитивне мислення, які допомагають переглядати ситуації у світлі можливостей та знаходити позитивні сторони у будь-яких обставинах. Оптимізм допомагає розв'язувати проблеми та розглядати їх як шанс для особистісного зростання та розвитку.

Більшість людей можуть досягти психічного здоров'я шляхом ведення здорового способу життя, дбайливого ставлення до своєї психіки, включаючи регулярну фізичну активність, здорове харчування, відпочинок та розваги. Зважаючи на те, що психічне здоров'я є важливим елементом нашого життя, дуже важливо дотримуватися правильного ставлення до своєї психіки.

У випадках, коли виникають серйозні проблеми з психічним здоров'ям, важливо звернутися за допомогою до кваліфікованих спеціалістів. Це можуть бути психологи, психотерапевти, психіатри або інші фахівці, які допоможуть вам діагностувати проблему та розробити план лікування.

Отже, психічне здоров'я – це не те, що дається нам раз і назавжди. Це стан, який потребує постійного догляду та уваги. Дотримуючись здорового способу життя, дбайливо ставлячись до себе та звертаючись за допомогою у випадках, коли це необхідно, можна досягти та підтримувати психічне благополуччя [2].

Для досягнення психічного здоров'я можна використовувати різні стратегії. Варіанти розглянемо в таблиці 1.4.

Отже, психічне здоров'я є важливим елементом для забезпечення повноцінного та щасливого життя. Правильне ставлення до своєї психіки може допомогти підтримувати його на підвищеному рівні, що, своєю чергою, відображається на якості нашого життя загалом.

Необхідно пам'ятати, що кожна людина має свої власні особливості та потреби, тому є важливим знаходити ті методи та підходи, які підходять саме для вас та допомагають зберегти психічне здоров'я [1].

Таблиця 1.4.

Стратегії досягнення психічного здоров'я

Запобігання стресу	Регулярне заняття медитацією, йогою та іншими техніками може допомогти знизити рівень стресу та підвищити рівень психічного здоров'я.
Діяльність, яка допомагає розвивати міцні сторони особистості	Це може бути будь-яка діяльність, яка приводить до відчуття задоволення, наприклад, творча діяльність, спорт, подорожі, спілкування з друзями та рідними.
Забезпечення достатнього відпочинку та сну	Це дозволяє підтримувати енергію та концентрацію на підвищеному рівні.
Дбайливе ставлення до свого фізичного здоров'я	Правильне харчування та регулярна фізична активність допомагають зберегти загальне здоров'я та підтримувати психічне здоров'я.
Звернення до фахівців	У разі потреби, варто звернутися до психотерапевта або іншого спеціаліста з питань психічного здоров'я.

Основні ознаки психічного здоров'я включають:

1. Здатність відчувати емоції та виражати їх адекватно відповідно до ситуації;
2. Здатність пристосовуватися до змін у житті та реагувати на них здоровою реакцією;
3. Здатність розуміти та приймати свої власні потреби та потреби інших людей;
4. Здатність до позитивних міжособистісних відносин та взаємодії з оточуючими людьми;
5. Здатність до певного рівня самоконтролю та здібності розуміти та контролювати свої дії та поведінку;
6. Здатність до ефективного розв'язання проблем та прийняття рішень.

Особливості психічного здоров'я визначаються тим, що це не просто вимірювання конкретними числовими показниками, а складний індивідуальний процес, який залежить від різноманітних факторів.

Генетичні, соціальні, економічні та культурні чинники впливають на стан психічного здоров'я, роблячи його унікальним для кожної особи. Важливо враховувати також сезонні та тимчасові варіації, такі як депресивні стани, тривожність, стрес чи втрата близьких, які можуть тимчасово впливати на емоційне становище [21].

Дослідження показали, що генетика відіграє роль у розвитку певних психічних розладів, таких як депресія, біполярний розлад і шизофренія.

Соціальні фактори, такі як досвід дитинства, стосунки з близькими людьми та соціально-економічний статус, також можуть впливати на психічне здоров'я.

Економічні фактори, такі як бідність, безробіття та борги, також значною мірою погіршують психічне здоров'я.

Люди по-різному реагують на ці фактори. Деякі люди більш схильні до розвитку проблем із психічним здоров'ям, ніж інші. Важливо пам'ятати, що психічне здоров'я – це континуум, і кожен час від часу відчуває труднощі.

Основні фактори, які впливають на психічне здоров'я людини, наведені в таблиці 1.5.

Таблиця 1.5.

Основні фактори, що впливають на психічне здоров'я

Назва фактору	Опис
Генетичні фактори	Індивідуальні риси, які успадковуються, можуть визначати нашу вразливість до різних психічних станів.
Соціальні фактори	Соціальне довкілля, включаючи родину, друзів, колег та інші соціальні зв'язки, може впливати на нашу психіку.
Економічні фактори	Стан економіки, працевлаштування, житлові умови та інші економічні показники можуть впливати на наше психічне здоров'я.
Культурні фактори	Культура, традиції та переконання можуть впливати на нашу психіку та спосіб мислення.

Отже, поняття стресу та його вплив на психічне здоров'я взаємопов'язані. Важливо звертати увагу на емоції та реакції на стрес, та знаходити стратегії для керування ними. Це може допомогти підтримувати психічне здоров'я та підвищувати загальну якість життя.

1.2. Ефективні стратегії розвитку стресостійкості

Розвиток стресостійкості є важливим для психічного здоров'я та загального благополуччя, адже у сучасному світі, насиченому різноманітними подіями та

невизначеністю, особливо в умовах збройного конфлікту, здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій має визначальне значення для досягнення успіху, підтримання психологічної стійкості та збереження оптимального функціонування у різних сферах життя.

Знання ефективних стратегій розвитку стресостійкості (табл. 1.6) важливо не тільки для особистісного розвитку, але й для створення стійкого, продуктивного та здорового суспільства в цілому.

Таблиця 1.6.

Стратегії розвитку стресостійкості

Стратегія	Опис
Фізична активність	Регулярні фізичні вправи допомагають зняти напругу, поліпшити настрій і підвищити рівень енергії.
Релаксаційні методи	Медитація, йога, глибоке дихання та інші релаксаційні методи допомагають заспокоїтися і знизити рівень стресу.
Здорове харчування	Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, які допомагають справлятися зі стресом.
Якісний сон	Достатній сон допомагає організму відновитися після стресу.
Соціальна підтримка	Спілкування з близькими людьми та друзями допомагає відчувати себе підтриманим і зменшити рівень стресу.
Тайм-менеджмент	Вміння ефективно управляти своїм часом допомагає зменшити кількість стресових ситуацій.
Позитивне мислення	Зосередження на позитивних аспектах життя допомагає зберегти оптимізм і стійкість до стресу.
Розвиток копінг-механізмів	Навички подолання стресу, такі як гумор, творчість або духовні практики, допомагають впоратися з важкими ситуаціями.
Звернення за професійною допомогою	Неможливість впоратися зі стресом самотійно.

Люди, які володіють цією навичкою, здатні легше пристосовуватися до змін, витримувати тиск та зберігати емоційний баланс, що робить їх більш конструктивними та успішними.

Розвиток стресостійкості надає можливість краще розуміти власні реакції на стрес та навчати себе позитивно сприймати труднощі. Це здатність до саморефлексії та усвідомлення, яка є важливою у розв'язання проблем та прийнятті рішень в умовах невизначеності. Знання власних механізмів адаптації та управління емоціями стає необхідним у вирішенні конфліктів, встановленні взаємин та досягненні цілей [14].

Ефективні стратегії розвитку стресостійкості допомагають виробити позитивний погляд на труднощі та перешкоди, перетворюючи їх на можливості для особистісного зростання та розвитку. Люди з високим рівнем стресостійкості навчаються використовувати труднощі як стимули до саморозвитку.

Стресостійкість має важливе значення у розв'язання проблем та конфліктів, які виникають у взаємовідносинах з іншими людьми. Люди, які володіють цією якістю, здатні до збереження теплих відносин та вирішення труднощів у комунікації. Розвиток стресостійкості допомагає встановлювати та утримувати здорові міжособистісні зв'язки.

Стратегії розвитку стресостійкості також впливають на професійний розвиток, адже в сучасному бізнес-середовищі важливо мати здатність ефективно пристосовуватися до змін, управляти труднощами та зберігати високий рівень робочої продуктивності в умовах невизначеності. Лідери, які володіють цією якістю, здатні створювати мотиваційне середовище для свого колективу, сприяючи підвищенню ефективності роботи та досягненню спільних цілей.

Застосування стресостійкості у реальному житті сприяє впорядкуванню емоційного стану та зменшенню впливу стресорів на фізичне та психічне здоров'я.

Розвиток стресостійкості – це складний процес, що піддається впливу різноманітних факторів, які взаємодіють та формують цю важливу психологічну

характеристику особистості. Одним із них є генетична спадковість. Існує певна вірогідність того, що певні гени можуть визначати схильність людини до стресу та її здатність ефективно реагувати на нього.

Окрім генетичних факторів, розвиток стресостійкості сильно залежить від виховання та середовища, у якому особистість зростає. Досвід у дитинстві, особливості взаємин з батьками та іншими близькими людьми, а також виховний стиль можуть суттєво впливати на формування стійкості до стресу. Діти, які навчаються розв'язувати проблеми, розвивають позитивне мислення та мають підтримку оточуючих, зазвичай розвивають вищий рівень стресостійкості.

Спосіб життя та фізичне здоров'я також грають важливу роль у розвитку стресостійкості. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та відсутність шкідливих звичок сприяють формуванню стійкої психічної реакції на стрес. Фізично здорові люди частіше можуть легше справлятися з труднощами та перешкодами, що ставить перед ними життя.

Серед важливих факторів впливу на стресостійкість варто відзначити рівень самосприйняття та внутрішній локус контролю. Особистості, які сприймають світ як передбачуваний та контрольований, частіше мають розвинену стресостійкість. Вони вважають, що можуть впливати на події свого життя, що забезпечує їхню внутрішню стабільність та впевненість в собі [15].

Психологічні чинники, такі як емоційний інтелект та рівень самопізнання також впливають. Люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні краще розуміти власні емоції та емоції інших, що дозволяє їм ефективніше впоратися з стресом. Особистості, які розуміють свої переваги та обмеження, можуть швидше реагувати на стресові ситуації та шукати конструктивні рішення.

Культурні та соціальні аспекти також мають великий вплив на розвиток стресостійкості. Так, культурні особливості, соціальні норми та цінності можуть визначати, як люди сприймають стрес та як вони навчаються з ним справлятися.

Уміння шукати підтримку важливе для того, щоб впоратися із стресом та не залишатися віч-на-віч у важкі періоди [20].

Люди, які постійно навчаються та розвиваються, зазвичай мають більше ресурсів для того, щоб ефективно справлятися із стресовими ситуаціями.

Стиль життя та вживання певних стратегій копіngu, які визначають, як людина реагує на стрес та які методи вона використовує для подолання труднощів, є першочерговими для розвитку стресостійкості. Адаптивні стратегії, такі як позитивне мислення, проблемне вирішення та пошук підтримки, сприяють формуванню стійкості до стресу, тоді як дезадаптивні стратегії (ухилення від проблем) можуть зменшити рівень стресостійкості та ускладнити справляння з негараздами.

Перш за все, важливо знати, що не існує універсальної стратегії подолання стресу та підвищення рівня стресостійкості, яка б підходила кожній людині. Кожна людина має свої унікальні потреби та ресурси, тому важливо знайти індивідуальний підхід до подолання стресових ситуацій.

Однією з найефективніших стратегій є розслаблення. Різні люди можуть відчувати розслаблення за допомогою різних методів, таких як йога, медитація, прогулянка на природі або слухання музики. Важливо знайти той спосіб розслаблення, який дійсно допоможе зняти стрес та покращити самопочуття.

Іншою ефективною стратегією є підтримка соціальних зв'язків. Деякі люди можуть відчувати підтримку від близьких друзів та родичів, тоді як інші можуть знайти підтримку у спільноті або в мережі Інтернет.

Також важливо звернути увагу на фізичне здоров'я. Харчування, регулярна фізична активність та здоровий сон можуть допомогти зменшенню рівня стресу та збільшенню енергії та зосередженості. Важливо звернути увагу на власні думки та переконання, які можуть впливати на реакцію на стрес. Наприклад, позитивне мислення та підтримка зі сторони інших можуть допомогти зменшити ступінь стресу.

Інші ефективні стратегії подолання стресу включають використання технік когнітивно-поведінкової терапії, яка допомагає людині переорієнтуватися на позитивні думки та реакції на стресові ситуації. Також можна використовувати методи глибокого дихання, які допомагають знизити рівень тривоги та стресу.

Окрім стратегій, важливо також звернути увагу на попередження стресу, яке включає здійснення змін у поведінці та режимі дня. Наприклад, планування часу, що витрачається на роботу та відпочинок, може допомогти знизити рівень стресу та забезпечити більш ефективне виконання завдань.

Звернення за допомогою до професійного психолога або психотерапевта також може бути корисним в процесі розуміння та подолання стресових ситуацій.

Проте, щоб максимально уникати впливу стресу на організм, потрібно розвивати стресостійкість.

Ефективні стратегії розвитку стресостійкості включають різноманітні підходи, які спрямовані на зміцнення психологічної, фізичної та соціальної стійкості особистості у випадку виникнення стресових ситуацій. Перш за все, важливо згадати з минулого підрозділу, що стрес – це не тільки негативне явище, але і невіддільна частина життя, яка може слугувати джерелом розвитку та вдосконалення. Розуміння цього факту є важливим кроком у формуванні позитивного ставлення до стресових ситуацій.

Початковою стратегією розвитку стресостійкості є усвідомлення власних емоцій та реакцій на стрес, що передбачає уважне спостереження за власним психічним та фізичним станом під час стресових ситуацій. Здатність розрізняти різні емоції, визначати їх джерела та вплив на організм є важливою для того, щоб ефективно працювати зі стресом.

Далі, важливо розвивати навички саморегуляції та відновлення емоційного балансу (використання різних технік релаксації, таких як дихальні вправи, медитація, йога чи глибокий сон). Також корисно зосереджуватися на позитивних аспектах життя та шукати різні способи надання себе підтримки у важкі моменти.

Важливим компонентом стресостійкості є здатність адаптуватися до змін та розв'язувати проблеми конструктивним чином. Розвиток креативних та аналітичних навичок може допомогти знайти ефективні рішення у стресових ситуаціях. Також важливо навчати себе переглядати проблеми як можливості для особистого та професійного зростання.

Ефективною стратегією розвитку стресостійкості є розвинення психологічної гнучкості. Це вміння адаптуватися до нових обставин, приймати невизначеність та швидко відновлюватися після негативних подій. Сюди можемо віднести відкритість до нових ідей, готовність вчитися на власних помилках та вміння переглядати свої принципи відповідно до обставин.

Однією з ефективних стратегій є практика позитивного мислення та глибокого переосмислення своїх переконань. Позитивне мислення допомагає перепрограмувати свій спосіб сприйняття подій та реагування на них. Важливо визнавати свої досягнення, шукати позитивні сторони у негативних ситуаціях та виховувати в собі оптимізм.

Здатність ефективно розподіляти час та приймати обдумані рішення допомагає уникнути надмірного навантаження та стресових ситуацій.

Підтримка та взаєморозуміння в родині, на роботі та в соціальному оточенні створюють позитивне середовище, що сприяє розвитку стресостійкості. Важливо вміти вислуховувати інших, виявляти емпатію та будувати довірливі стосунки.

Розуміння своїх цінностей, мети життя та внутрішніх ресурсів допомагає керувати ситуаціями та зберігати внутрішню стабільність навіть у важкі моменти. Зосередженість на внутрішніх силових резервах може стати джерелом сили та впевненості у себе.

Необхідно також розвивати навички ефективного вирішення конфліктів та управління емоціями. Конфлікти є частиною життя, і важливо вміти їх вирішувати конструктивним чином, зберігаючи при цьому взаємоповагу та відносини.

Управління емоціями дозволяє уникати експлозивних реакцій та зберігати емоційну стабільність в стресових ситуаціях.

Життя постійно змінюється, і здатність пристосовуватися до нових умов є важливою для збереження психічної стійкості. Важливо навчитися бачити у змінах можливості для розвитку та вдосконалення.

Надзвичайно важливою стратегією є також усвідомлення власних кордонів та вміння відмовляти, що допомагає уникнути перевтоми та зберегти енергію для важливих справ.

Усі ці стратегії мають комплексний характер та взаємодіють між собою. Розвиток стресостійкості – це постійний процес, який вимагає усвідомлення власного емоційного стану, вдосконалення навичок саморегуляції та неперервного навчання.

У професійній сфері стресостійкість стає важливим елементом успішної кар'єри, оскільки сучасне робоче середовище часто вимагає високого рівня адаптації та швидкого реагування на зміни.

Люди, які володіють цією якістю, здатні ефективно працювати в умовах великого обсягу роботи, термінових завдань та ненормованого графіка, 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.

Розвиток стресостійкості стає важливою передумовою для досягнення особистих цілей, оскільки він формує основи для ефективного управління власним часом, планування та вибору стратегій досягнення успіху. Люди, які володіють цими навичками, здатні ефективно впоратися із завданнями, які ставлять перед собою, та уникати втрати мотивації в умовах труднощів. Стресостійкість дозволяє їм залишатися наполегливими та визначеними в досягненні поставлених цілей, навіть коли здається, що шлях до них складний та вимагає додаткових зусиль.

Важливо розуміти, що стрес може бути конструктивним, якщо вміло використовувати його для власного розвитку та покращення якості життя.

1.3. Роль стресостійкості в діяльності працівників ІТ-компаній

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. Стресостійкі працівники в ІТ відзначаються здатністю ефективно функціонувати та залишатися продуктивними в умовах несприятливих факторів.

Варто сказати, 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.

До того ж працівники ІТ знаходяться в постійному процесі навчання та самовдосконалення. Це може створювати додатковий стрес, оскільки вони зобов'язані вдосконалювати свої навички, щоб залишатися конкурентоспроможними на ринку праці. Стресостійкість дозволяє їм управляти

цим процесом, знаходячи баланс між роботою та навчанням, зберігаючи мотивацію та позитивний настрій.

У контексті великої кількості великих та важливих проєктів в ІТ-сфері, де великі обсяги роботи часто пов'язані із чіткими термінами, здатність ефективно працювати під тиском та зберігати високу продуктивність стає вагомою. Стресостійкість визначається не тільки здатністю витримувати це, але й здатністю знаходити конструктивні рішення в умовах обмежених ресурсів та обставин [36].

З огляду на комплексність завдань у ІТ-галузі, стресостійкість виявляється в умінні швидко адаптуватися до нових вимог, переговорювати та спілкуватися з різними стейкхолдерами. Ефективність комунікації та здатність зберігати спокій в критичних ситуаціях є складовими успішного виконання завдань.

Важливість стресостійкості в ІТ-компаніях виявляється також у здатності пристосовуватися до непередбачуваних змін. Зміни у технологічних та бізнес-процесах можуть бути стрімкими, і працівникам доводиться швидко адаптуватися до нових умов. Стресостійкість надає здатність не лише витримувати такі зміни, але й перетворювати їх на можливості для особистого і професійного зростання [47].

Важливість стресостійкості в ІТ-сфері підсилюється також роллю цієї якості у запобіганні професійному вигоранню. Збільшений обсяг роботи, велика відповідальність та технічні виклики можуть викликати високий рівень стресу, що, своєю чергою, може призвести до вигорання. Стресостійкість допомагає працівникам уникати негативних наслідків перевантаження та підтримує стабільність у професійному житті.

Професійне вигорання, як стан емоційного та фізичного виснаження, виникає внаслідок тривалого перевантаження, стресових ситуацій та недостатньої внутрішньої рівноваги у сфері професійної діяльності. Це явище, яке стає все більш актуальним у сучасному світі, де вимагається високий рівень продуктивності та постійне самовдосконалення, впливає на психічне та фізичне

здоров'я і може призвести до серйозних наслідків як для індивіда, так і для організації в цілому.

Однією з характеристик професійного вигорання є емоційне виснаження, яке виникає внаслідок постійної емоційної напруги, перевантаження та недостатньої можливості відновлення. Рутинна та монотонна робота, як у ІТ-галузі, а також невинний тиск від багатьох завдань можуть призвести до втрати ентузіазму та радості від виконання робочих обов'язків, що стає дзвіночком для розвитку професійного вигорання.

Ще однією складовою професійного вигорання є деперсоналізація, яка виявляється у втраті індивідуального підходу до роботи та стосунків з іншими. Працівники, відчуваючи втомленість та стрес, можуть стати більш байдужими або цинічними у відносинах з колегами та клієнтами, що погіршує робочий колектив та загострює проблеми в комунікації [34].

Третій момент професійного вигорання – зниження професійної ефективності. Це невдоволення своєю роботою, втрата інтересу та втома. Індивід працює «на автоматі», втрачаючи творчий підхід та мотивацію до досягнення високих результатів.

Однією з причин професійного вигорання є також нерегульовані конфлікти в робочому середовищі, які можуть виникнути через високий рівень конкуренції, несприятливі умови праці або невідповідність організаційної культури особистісним цінностям працівника. В результаті цих конфліктів формується негативне робоче оточення, яке сприяє емоційному виснаженню та зростанню ризику вигорання.

Сучасний ритм життя, високий темп роботи та тиск з боку організацій створюють ідеальні умови для розвитку професійного вигорання. Продуктивність та ефективність організації можуть страждати внаслідок втрати мотивації та ентузіазму у працівників. Важливо визнати, що професійне вигорання є проблемою не лише на рівні окремої особи, але й на рівні підприємства, оскільки

воно може впливати на якість роботи, втрату цінних кадрів та загальний клімат в організації.

Заходи щодо попередження та подолання професійного вигорання включають в себе розвиток системи підтримки працівників, проведення тренінгів з ефективного управління стресом та психологічної стійкості, а також створення здорового та сприятливого робочого середовища.

Організації повинні стежити за показниками емоційного стану своїх працівників, проводити діагностику та сприяти розвитку позитивних міжособистісних відносин, реагувати на фактори, що сприяють виникненню стресу та незадоволення роботою.

ІТ-організаціям, які прагнуть до успіху, важливо досліджувати рівень стресу своїх працівників та надавати можливості для розвинення стресостійкості. Це не лише гуманітарний аспект, але й вигідна інвестиція, адже здорові та щасливі працівники більш продуктивні, креативні та лояльні до компанії.

Для підвищення стресостійкості працівників ІТ-компаній можна запропонувати такі заходи:

- запрошення психологів для проведення консультацій та тренінгів;
- створення онлайн-платформи з ресурсами для самопомоги;
- організація груп підтримки для працівників;
- запровадження програм асистенції працівникам (eap), які надають доступ до психологічних та інших консультацій;
- гнучкий графік роботи та можливість роботи з дому;
- заохочення до здорового способу життя: обладнання спортивних залів, організація здорового харчування;
- створення зон відпочинку та релаксації;
- запровадження політики «відкритих дверей» для спілкування з керівництвом;
- проведення корпоративних заходів для згуртування колективу;

- тренінги з тайм-менеджменту та управління стресом;
- навчання технікам релаксації та медитації;
- лекції та семінари з психології та емоційного інтелекту;
- коучинг та менторство для розвитку особистих та професійних навичок;
- дослідження впливу стресу на продуктивність та здоров'я працівників ІТ-сфери;
- вивчення гендерних та вікових відмінностей у сприйнятті стресу;
- розробка нових методів та програм для підвищення стресостійкості;
- вивчення впливу корпоративної культури на рівень стресу;
- дослідження ефективності онлайн-інтервенцій для подолання стресу;
- вивчення впливу mindfulness-практик на стресостійкість;
- розробка програм з використанням VR-технологій для релаксації та подолання тривоги;
- дослідження впливу фізичних вправ та здорового харчування на рівень стресу [19].

Висновки до першого розділу

Сутність стресостійкості, розглядаючи її як життєво важливу ознаку ментального здоров'я, проявляється в здатності особи адаптуватися до негативних подій, що виникають у житті. Стресостійкість допомагає людині ефективно керувати емоціями, уникати виснаження та зберігати внутрішню гармонію навіть у складних ситуаціях.

Розуміння сутності стресостійкості містить огляд не лише психологічних, але й фізіологічних та соціальних аспектів цього явища. Це означає, що стресостійкість визначається не тільки внутрішніми ментальними процесами, але й здатністю організму адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі [52]. Здатність пристосовуватися до стресових ситуацій є головною у визначенні рівня

стресостійкості, який, своєю чергою, має прямий вплив на психічне здоров'я особи [27].

Ефективні стратегії розвитку стресостійкості стають невіддільною частиною процесу вдосконалення психічного здоров'я та готовності впоратися зі складними моментами життя. Вони охоплюють різні аспекти, включаючи психологічні, фізіологічні та соціальні. Наприклад, розвиток самоспостереження та усвідомленості дозволяє особі більш точно розуміти власні емоції та реакції на стрес. Позитивне мислення та оптимізм сприяють формуванню позитивного погляду на життя [41].

Розвиток емоційного інтелекту важливий для ефективної комунікації та спілкування з іншими, що, своєю чергою, підтримує стабільність в соціальному оточенні. З фізіологічного погляду, фізична активність та здоровий спосіб життя допомагають у збереженні енергії та покращенні функціонування організму під час стресових ситуацій. Техніки релаксації та дихальні вправи сприяють зниженню фізичної та психічної напруги.

Соціальні аспекти стресостійкості містять розвиток соціальної підтримки та вміння будувати здорові відносини в колективі. Соціальна взаємодія та підтримка сприяють формуванню позитивного клімату в робочому оточенні та забезпечують психологічний комфорт для працівників.

Роль стресостійкості в діяльності працівників ІТ-компаній особливо вагома, оскільки ця галузь відрізняється великою конкуренцією, терміновістю завдань та постійними технологічними змінами. Професійне оточення ІТ-сфери часто характеризується великим обсягом відповідальності. Тому стресостійкість для працівників ІТ-компаній стає необхідною як для підтримання власного психічного здоров'я, так і для забезпечення стабільності та ефективності робочого процесу.

Враховуючи особливості роботи в ІТ-галузі, ефективні стратегії розвитку стресостійкості повинні бути індивідуалізованими та враховувати специфіку роботи кожного працівника. Ініціативи з розвитку стресостійкості можуть

включати організацію тренінгів, спрямованих на розвиток конкретних навичок управління стресом, а також підтримку від колег та керівництва в періоди підвищеного трудового навантаження чи важких ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ В ІТ-КОМПАНІЯХ

2.1. Обґрунтування вибору конкретних методів діагностики стресостійкості.

Психічне здоров'я – це складова загального благополуччя людини. У сучасному житті люди, зокрема й ІТ-працівники, часто знаходяться під впливом різних стресових чинників, які можуть негативно позначитися на їхньому психічному стані [51].

Стресові чинники можуть бути різними: робочими перевантаженнями, негативними життєвими подіями, міжособистісними конфліктами, фізичними травмами, фінансовими труднощами тощо. Ці чинники можуть викликати стресову реакцію, яка своєю чергою може мати наслідки для психічного здоров'я людини [11].

Емпіричне дослідження впливу рівня стресостійкості на психічне здоров'я працівників в ІТ-компаніях є надзвичайно актуальним аспектом в сучасному світі, де інформаційні технології визначають ритм розвитку суспільства. ІТ-галузь, будучи сферою високих технологій, зазнає швидких та неперервних змін, що часто викликає підвищений рівень стресу серед її працівників. Однак важливо розуміти, як цей стрес впливає на психічне здоров'я працівників та які чинники можуть сприяти покращенню стресостійкості в цьому конкретному контексті.

Наукове дослідження цього питання дозволяє краще розуміти механізми взаємодії стресу та психічного здоров'я в ІТ-індустрії, що, своєю чергою, може призвести до розробки ефективних стратегій управління стресом та підвищення рівня добробуту працівників. Сучасні умови роботи в ІТ супроводжуються нестабільністю, тиском терміновості та постійною необхідністю адаптації до

нових технологій. Це ставить під загрозу психічне здоров'я працівників, і тому важливо визначити чинники, які можуть зменшити або збільшити вплив стресу на психіку.

Одним із ключових аспектів є сама стресостійкість як психологічна характеристика, яка визначає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психічне здоров'я під час їхнього впливу. Емпіричні дані можуть допомогти встановити, як рівень стресостійкості корелює з психічним здоров'ям працівників в ІТ-компаніях та як впливають різні фактори, такі як робоче навантаження, комунікація в колективі, вимоги до результативності та управлінські практики.

Спробуємо з'ясувати, як саме проведення емпіричного дослідження може відобразити цю проблематику.

Дослідження впливу стресу на психічне здоров'я в сучасних умовах є актуальною та важливою задачею, особливо у сфері інформаційних технологій, де високий темп та постійні зміни визначають робочий процес. Для аналізу цього впливу використовуються різні методи та підходи, але основною стратегією є проведення емпіричних досліджень, що базуються на систематичному зборі та аналізі даних з використанням стандартизованих інструментів, опитувань та спостережень.

Хоча подібні дослідження вже проводилися за межами України та датуються 2020 роком, важливо відзначити, що в контексті повномасштабного вторгнення Росії в Україну дослідження стресостійкості працівників ІТ-компаній в Україні не здійснювалось. Така ситуація може внести нові аспекти та відображення впливу стресу на психічне здоров'я працівників у даному контексті.

Щоб збагатити розуміння проблеми, можна звернутися до результатів досліджень інших країн. Наприклад, дослідження університету Каліфорнії, Берклі, проведене у 2020 році, показало значний зв'язок між низьким рівнем стресостійкості та високим рівнем симптомів тривоги та депресії серед

працівників ІТ-компаній у США. Це свідчить про універсальність проблеми та потребу в управлінні стресом у даній галузі.

Загальний огляд досліджень також включає дослідження університету Східної Фінляндії, яке виявило, що працівники з низьким рівнем стресостійкості мають більший ризик виникнення депресії протягом двох років. Це вказує на те, що стресостійкість може відігравати захисну роль щодо ризику розвитку психічних розладів у працівників ІТ-сфери.

Необхідно враховувати, що динаміка сучасного ринку праці в ІТ може вносити свої корективи в сприйняття та виявлення стресу серед працівників. Так, дослідження університету Амстердама (2019) показало, що після одномісячного тренінгу всі учасники проявили підвищену стресостійкість та зменшення симптомів тривоги та депресії. Це свідчить про можливість впливу на рівень стресостійкості через програми психологічної підтримки та тренінгів.

Для більш точного визначення взаємозв'язку між стресом та психічним здоров'ям працівників ІТ-компаній в Україні, рекомендується провести нове емпіричне дослідження, охопивши різні аспекти роботи, адаптації до нових умов та взаємодії зі стресом на фоні політичної нестабільності. Врахування індивідуальних особливостей, соціального середовища та конкретних факторів в ІТ-індустрії дозволить отримати комплексне уявлення про ситуацію та розробити конкретні рекомендації для управління стресом та підтримки психічного здоров'я працівників.

Отже, емпіричні дослідження з'ясовують зв'язок між стресом і психічним здоров'ям, надаючи об'єктивні дані та висновки щодо цього явища.

З метою емпіричної перевірки розробленої структурно-функціональної моделі було проведено констатувальне дослідження. Основною метою констатувального дослідження є виявлення впливу стресових чинників на стан психічного здоров'я в ІТ-компаніях [37].

Для досягнення цієї мети розв'язувались наступні завдання:

- виявлення прояву стресу в ІТ спеціалістів;
- шляхом емпіричного дослідження вивчено структурні компоненти прояву стресостійкості;
- досліджено та проаналізовано психологічні чинники.

Робота проводилась упродовж березня 2023 року у декілька етапів. Проведене дослідження дозволило встановити необхідний обсяг вибірки, визначитись із принципами організації та психологічними методиками дослідження, способами статистичної обробки даних та їх інтерпретацією. Загальна кількість досліджуваних склала 60 осіб працюючих в ІТ компанії. Вік досліджуваних осіб 24-42 років [7].

Констатувальний етап дослідження здійснювався впродовж березня 2023 навчального року.

Констатувальний етап дослідження складався з наступних фаз:

1) попередньо-організаційна фаза включала підготовку до проведення дослідження (відбір методів та методик, формування вибірки для участі в дослідженні з дотриманням вимог репрезентативності);

2) основна фаза охоплювала діагностичну процедуру дослідження всієї вибірки за обраним психодіагностичним інструментарієм, діагностична робота проводилась через групову форму;

3) завершальна фаза дослідження – обробка експериментальних даних здійснювалась з використанням методів математичної статистики.

Для проведення констатувального етапу дослідження було використано комплекс методик, спрямованих на дослідження впливу стресових чинників на стан психічного здоров'я в ІТ-компаніях.

Загальна схема аналізу емпіричного дослідження включає:

- описову статистику (для визначення середньогрупових, мінімальних, максимальних показників у групі, показників стандартного відхилення);

- метод кореляції (з метою виявлення взаємозв'язків рівня виразності компонентів прояву рівня стресу).

- синтез, аналіз та систематизацію отриманих результатів дослідження.

Методологія дослідження охоплювала використання різних методик для вимірювання рівня стресостійкості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя серед ІТ спеціалістів. Зокрема, використовувалися такі методики [7]:

1. Тест Айзенка. Цей тест, розроблений Гансом Й. Айзенком, використовується для вимірювання рівня психологічної стресостійкості. Він оцінює реакцію особи на стресові ситуації, враховуючи фізіологічні та психологічні аспекти.

Тест Айзенка – це опитувальник, який використовується для оцінки двох основних рис особистості.

Екстраверсія-інтроверсія. Ця шкала визначає, чи людина черпає енергію з зовнішнього світу (екстраверт) або з внутрішнього світу (інтроверт).

Нейротизм-стабільність. Ця шкала визначає, чи людина емоційно стійка (стабільна) або схильна до емоційних перепадів (нейротична).

Тест складається з 57 тверджень, на які людина відповідає «так» або «ні»

Переваги тесту Айзенка: простота, швидкість, надійність. Результати тесту послідовні при повторному проходженні.

Недоліки тесту Айзенка:

- тест вимірює лише дві риси особистості;
- тест не враховує складність людської особистості;
- тест може давати неточні результати, якщо людина не відповідає на питання чесно.

2. Шкала психологічного благополуччя за К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського). Ця шкала використовується для оцінки загального рівня психологічного благополуччя у різних сферах життя. Вона включає питання, які

дозволяють виявити рівень задоволеності, емоційну стабільність та загальний психологічний стан особи.

Шкала психологічного благополуччя (ШПБ) – це опитувальник, який використовується для оцінки шести аспектів психологічного благополуччя:

- 1) самоприйняття – вміння приймати себе таким, яким ти є, зі своїми сильними та слабкими сторонами.
- 2) позитивні стосунки з іншими – вміння будувати та підтримувати здорові стосунки з іншими людьми.
- 3) автономія – вміння жити своїм життям, приймати власні рішення та нести відповідальність за свої дії.
- 4) управління середовищем – вміння контролювати своє життя та створювати сприятливі умови для себе.
- 5) особистісне зростання – вміння розвиватися та вчитися нового.
- 6) цілі в житті – вміння ставити перед собою цілі та досягати їх.

Шкала ШПБ складається з 84 тверджень, на які людина відповідає за шкалою від 1 («повністю не згоден») до 6 («повністю згоден»).

Переваги шкали ШПБ:

- шкала має високу надійність, що означає, що результати тесту послідовні при повторному проходженні;
- шкала має високу валідність, що означає, що вона дійсно вимірює те, що вона повинна вимірювати;
- шкалу легко зрозуміти і пройти.

Недоліки шкали ШПБ:

- шкала вимірює лише шість аспектів психологічного благополуччя;
- шкала не враховує складність людської особистості.

3. Шкала психологічної стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса і Раге. Ця шкала використовується для вимірювання рівня стресостійкості та соціальної адаптації особи. Вона допомагає визначити,

наскільки ефективно особа пристосовується до стресових ситуацій і впорядковує своє соціальне середовище.

Шкала Холмса і Раге – це опитувальник, який використовується для оцінки рівня стресостійкості та соціальної адаптації людини.

Шкала складається з 43 життєвих подій, які ранжуються за ступенем їх стресогенності. Наприклад, смерть близької людини має найвищий бал, а зміна роботи – нижчий.

Людина відповідає на питання, чи відбувалися з нею ці події протягом останнього року. За кожну подію нараховується певна кількість балів.

Чим більше балів набирає людина, тим вище її рівень стресу і тим нижче її стресостійкість.

Шкала Холмса і Раге використовується для:

- оцінки ризику виникнення психосоматичних захворювань;
- діагностики психологічних розладів, пов'язаних зі стресом;
- підбору методів психологічної допомоги.

Переваги шкали Холмса і Раге: простота, швидкість, надійність.

Недоліки шкали Холмса і Раге:

- 1) шкала вимірює лише один аспект стресу – життєві події;
- 2) шкала не враховує інші фактори, що впливають на стресостійкість, такі як особистісні особливості людини та її соціальне оточення.

У дослідженні опитування ІТ спеціалістів проводилося з використанням авторської анкети «Стресові ситуації» (додаток А), яка дозволяла виявити їх здатність протистояти стресу. Після цього застосовувалися вищезгадані методики (тест Айзенка, шкала психологічного благополуччя за К. Ріфф та шкала психологічної стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса і Раге) для визначення рівня стресостійкості, соціальної адаптації та психологічного благополуччя серед ІТ спеціалістів. Дослідження проводилося на

професійно-етичних принципів конфіденційності, зворотного зв'язку і добровільної участі в ньому досліджуваних [28].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу стресостійкості на психічне здоров'я працівників ІТ-компаній

Дослідження базувалося на зборі та аналізі об'єктивних даних, таких як фізичні та психологічні показники, а також суб'єктивних оцінок самопочуття та рівня стресу. Основна мета дослідження полягала в встановленні зв'язку між стресом, що виникає в робочому середовищі ІТ-компаній, та станом психічного та фізичного здоров'я працівників. Відомо, що темперамент, одна з ключових особистісних характеристик, може впливати на рівень стресу.

Дослідження темпераменту можна проводити за допомогою методики тестування Айзенка, який дає можливість визначити три головні виміри темпераменту: екстраверсію, невротизм та психотизм. Ці характеристики можуть відображати певні особливості у поведінці та сприйнятті світу навколо.

У цьому дослідженні застосовуватиметься тест Айзенка для визначення темпераменту серед ІТ спеціалістів з метою вивчення зв'язку між темпераментом та рівнем стресу. Вибірка складається з 60 осіб, що дає можливість отримати репрезентативні результати. Результати цього дослідження можуть допомогти визначити, які конкретні характеристики темпераменту, які впливають на рівень стресу та здатність з ним справлятися. Ці результати (табл. 2.1) можуть бути корисними для подальшого вивчення взаємозв'язку між темпераментом та здатність долати стрес, а також для розробки ефективних методів психологічної підтримки та лікування психічних захворювань у майбутньому [29].

За допомогою тесту Айзенка було визначено, що 14 осіб (48%) мають невротичний темперамент, 8 осіб (26%) – екстравертний темперамент, 5 осіб (16%) - психотичний темперамент, і 3 осіб (10%) – інтровертний темперамент (рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати тестування темпераменту в ІТ-спеціалістів

Темперамент	Кількість осіб	Відсоток
Невротичний	15	48%
Екстравертний	7	26%
Психотичний	5	16%
Інтровертний	3	10%

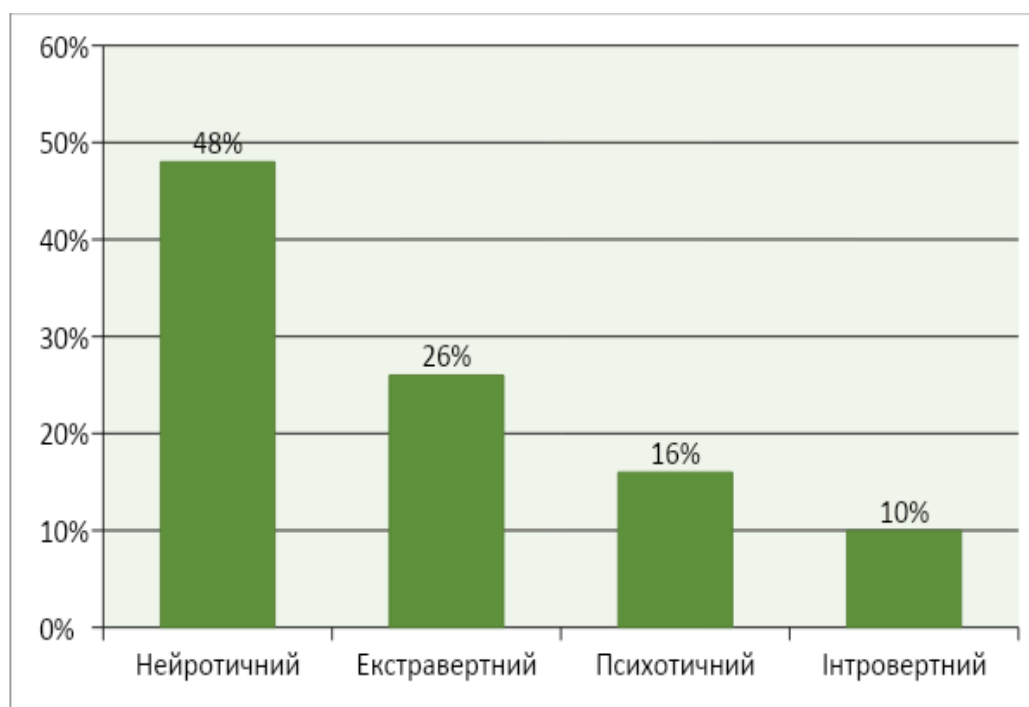


Рис. 2.1 – Відсоткове відношення типів темпераменту серед ІТ спеціалістів

Застосування тесту Айзенка дозволило визначити темперамент ІТ-спеціалістів та проаналізувати його вплив на рівень стресу у компанії. Загальна середня оцінка рівня стресу серед ІТ-спеціалістів складає 68%. Більшість осіб

(77%) відзначили середній та високий рівень стресу, що свідчить про те, що дана група має стабільний психологічний стан. Стосовно темпераменту, було визначено, що ІТ спеціалісти мають високий рівень екстраверсії (68%) та середні рівні невротизму (58%) та психотизму (52%). Ці результати свідчать про те, що ІТ спеціалісти мають тенденцію до активної комунікативної поведінки та добре адаптуються до змін у навколишньому середовищі [26].

Залежності між рівнем стресостійкості та окремими характеристиками темпераменту не виявлено, що може свідчити про те, що рівень стресу не залежить від конкретних особистісних рис. Отже, це дослідження підтверджує, що ІТ спеціалісти мають стабільний психологічний стан та щасливий життєвий план. Також виявлено, що характеристики їхнього темпераменту не мають прямого впливу на рівень стресу у даній вибірці.

В наступній таблиці (табл. 2.2) приведені результати тестування ІТ спеціалістів за методом Айзенка на правдивість відповідей. Це дослідження ставить за мету дослідити зв'язок рівня стресу та правдивістю відповідей ІТ спеціалістів на тесті Айзенка. Відповідно до цього, ця таблиця надає відомості про процент правдивих відповідей та відсоток неправдивих відповідей серед даної групи ІТ спеціалістів. Це дослідження є важливим, оскільки дозволяє з'ясувати, наскільки правдиві відповіді ІТ спеціалістів на тесті Айзенка та як це впливає на їхній рівень стресу. Результати цього дослідження можуть бути корисними для розуміння особливостей ІТ спеціалістів та можуть використовуватись у подальшому науковому дослідженні в даній області [50].

Згідно з результатами таблиці 2.2, серед ІТ спеціалістів, які проходили тест Айзенка, спостерігається достатньо високий рівень правдивих відповідей (64%), а також значний відсоток неправдивих відповідей (36%). Ці результати (рис. 2.2) можуть свідчити про те, що ІТ спеціалісти досить впевнені у собі та своїх відповідях, але також можуть вказувати на те, що деякі з них можуть бути схильні до певного рівня самовпевненості та нехтування правдивістю відповідей [39].

Таблиця 2.2.

Результати тестування відповідей на правдивість

Тип відповідей	Кількість осіб	Відсоток
Правдиві	20	64%
Неправдиві	11	36%

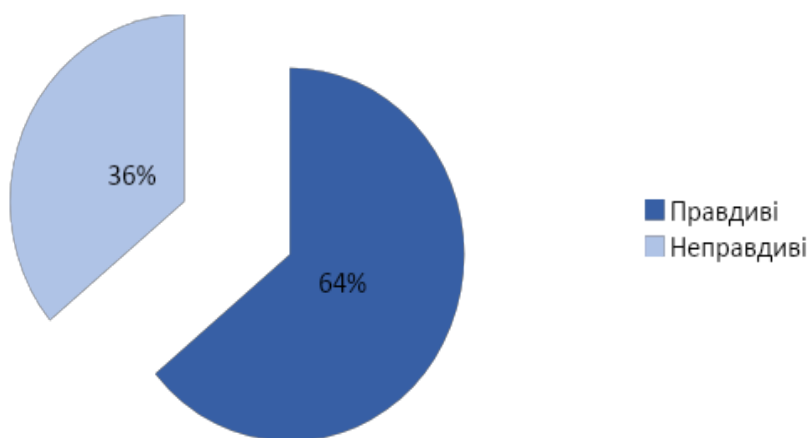


Рис. 2.2 – Співвідношення правдивих та неправдивих відповідей

Також варто зазначити, що ці результати не дають повної картини про рівня стресу серед ІТ спеціалістів. Для отримання більш повної інформації про прояв стресу у даній групі необхідно провести більш глибоке та комплексне дослідження, включаючи інші методи та підходи. Таким чином, результати цього дослідження можуть слугувати початковою точкою для подальшого дослідження з цієї тематики.

Тест Айзенка є ефективним інструментом для вивчення особистісних характеристик, таких як темперамент та правдивість відповідей. Застосування

тесту Айзенка в дослідженні рівня стресу дозволяє зібрати цінну інформацію про їхні особистісні риси та психологічні процеси, які можуть впливати на їхню стресостійкість [3].

Результати дослідження таблиці 2.1 вказують на те, що серед ІТ спеціалістів можуть спостерігатись різні рівні стресостійкості, а також можуть бути виявлені певні тенденції щодо залежності цього прояву від темпераменту.

Результати дослідження таблиці 2.2 свідчать про те, що ІТ спеціалісти мають достатній рівень правдивих відповідей, але також можуть бути схильні до певного рівня самовпевненості та нехтування правдивістю відповідей. Для отримання більш повної та точної інформації про рівня стресу необхідно провести більш глибоке та комплексне дослідження, яке буде включати інші методи та підходи.

Дослідження щодо шкали психологічного благополуччя за К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) на вибірці з 60 ІТ спеціалістів має на меті визначити рівень психологічного благополуччя серед осіб і встановити фактори, які можуть впливати на цей рівень [8].

Психологічне благополуччя – це важливий показник рівня стресу людини, який містить такі аспекти, як емоційний стан, задоволеність життям, соціальні стосунки, внутрішні ресурси та ін. Шкала К. Ріфф дозволяє виміряти ці аспекти та встановити загальний рівень психологічного благополуччя.

Дослідження на вибірці з 60 ІТ спеціалістів може надати важливі дані щодо психологічного благополуччя в цій групі людей та допомогти встановити, які фактори можуть впливати на його рівень. Результати дослідження можуть бути корисні для розробки програм підвищення психологічного благополуччя серед ІТ спеціалістів та покращення їхнього навчального та життєвого досвіду. Ці результати слід використовувати як основу для створення програм та ініціатив, спрямованих на розвиток стресостійкості, психологічного благополуччя та управління ризиками серед ІТ спеціалістів, щоб підтримувати їхнє ефективне функціонування в сучасному темпі технологічних змін.

Отже, результати тестування наведені у таблиці 2.3 [16].

Таблиця 2.3.

Дослідження психологічного благополуччя

Аспекти психологічного благополуччя	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Позитивні відносини	15	15	0
Автономія	6	22	2
Управління середовищем	19	11	0
Особистісний ріст	12	18	0
Мета у житті	23	7	0
Самоприйняття	13	7	0

Згідно з даними (рис. 2.3), більшість учасників дослідження мають середній рівень психологічного благополуччя за всіма шести аспектами, які ви досліджували:

- щодо позитивних відносин, більшість учасників мають середній рівень, але є й ті, у яких рівень позитивних відносин є досить низьким.

- автономії та управління середовищем, більшість учасників мають низький або середній рівень, проте в невеликій кількості є ті, у кого рівень цих аспектів є високим.

- особистісного росту, більшість учасників дослідження мають середній рівень, але також є ті, у кого рівень цього аспекту є досить низьким.

- мети у житті та самоприйняття, більшість учасників дослідження мають низький рівень цих аспектів, але є й ті, у кого рівень є середнім.

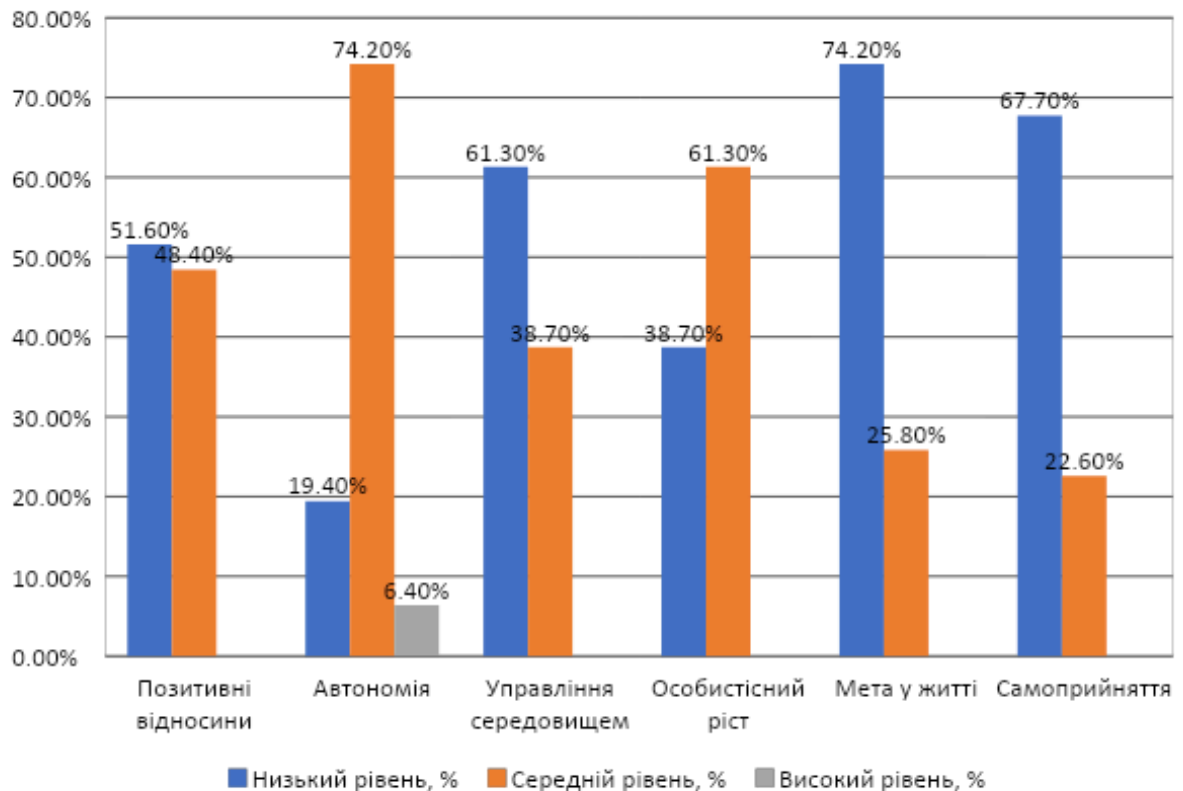


Рис. 2.3 – Аспекти психологічного благополуччя у відсотковому співвідношенні

Аналізуючи таблицю з результатами дослідження за шкалою психологічного благополуччя за К. Ріфф, можна зробити наступні висновки:

Позитивні відносини: більшість ІТ спеціалісти (48%) мають середній рівень позитивних відносин, 52% осіб мають або низький рівень, або не відчують позитивних відносин з оточуючими людьми.

Автономія: більшість осіб (74%) мають середній або високий рівень автономії, що означає, що вони відчують, що мають достатньо влади і можуть контролювати своє життя, однак майже 1/4 ІТ спеціалістів відчують відсутність влади над своїм життям.

Управління середовищем: більшість осіб (68%) мають низький рівень управління середовищем, що означає, що вони відчують недостатню владу над

своїм оточенням, тоді як тільки 32% осіб відчувають, що можуть контролювати своє оточення.

Особистісний ріст: більшість осіб (61%) мають середній рівень особистісного росту, що означає, що вони знаходяться у процесі особистісного зростання, однак 39% осіб відчувають відсутність особистісного росту.

Мета у житті: більшість осіб (74%) мають низький рівень мети у житті, що означає, що вони не відчувають, що мають якусь конкретну мету у житті.

Тільки 26% осіб мають середній рівень мети у житті, і ніхто не має високого рівня мети.

Для кращого розуміння та бачення дослідження, дослідимо середні значення для результатів опитування (табл. 2.4).

Дослідження шкал психологічного благополуччя за К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) показало, що серед 60 ІТ спеціалістів, які були досліджені, середні значення психологічного благополуччя були на рівні 2.06-3.10. Крім того, результати дослідження показали, що ІТ спеціалісти виявили різні рівні психологічного благополуччя на кожній зі шкал.

Загальною тенденцією дослідження є те, що ІТ спеціалісти мають середній рівень психологічного благополуччя. Найвищі середні значення були на шкалі автономії, що свідчить про те, що вони мають високий рівень самостійності та волі до дії. Найнижчі середні значення були на шкалі мети в житті, що може свідчити про те, що ІТ спеціалісти не завжди мають чіткий план щодо своєї майбутньої кар'єри або життєвої мети. Результати дослідження також показали, що серед ІТ спеціалістів були ті, які виявили низький рівень психологічного благополуччя на деяких зі шкал. Результати свідчать про важливість впровадження стратегій для покращення психологічного благополуччя серед ІТ спеціалістів, таких як програми психологічної підтримки та навчання ефективним методам стрес-менеджменту.

Дослідження шкал психологічного благополуччя за К. Ріфф

Шкала психічного благополуччя	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %	Середнє значення
Позитивні відносини	51,6	48,4	0	2,81
Автономія	19,4	74,2	6,4	3,1
Управління середовищем	61,3	38,7	0	2,19
Особистісний ріст	38,7	61,3	0	2,58
Мета у житті	74,2	25,8	0	2,06
Самосприйняття	67,7	22,6	0	2,23

Зазначені результати можуть вказувати на те, що серед ІТ спеціалістів, що взяли участь у дослідженні, існують певні проблеми з психологічним благополуччям. Для подальшого розуміння цього явища можуть бути важливі аналіз причин, які впливають на такий рівень психологічного благополуччя, а також вивчення можливих шляхів його покращення.

Таким чином, ці результати можуть бути використані для розробки індивідуальних планів психологічної підтримки осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя.

Наступне дослідження проведено серед ІТ спеціалістів щодо їх стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Холмса і Раге. Дослідження було проведено на вибірці з 60 ІТ спеціалістів. Метою дослідження було визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації, а також аналіз зв'язку між цими показниками. Дослідження проводилося з використанням стандартизованої методики Холмса і Раге, яка дозволяє визначити рівень

стресостійкості та соціальної адаптації у певній групі людей. Отримані результати дослідження можуть бути корисні для подальшого розвитку та підтримки у їхній робочій та соціальній сферах. Детальні результати дослідження представлені в табл. 2.5 [30].

Таблиця 2.5.

Дослідження стресостійкості

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
-5	Високий
4	Середній
22	Низький

За отриманими даними, можна зробити висновок, що більшість ІТ спеціалістів, що взяли участь у дослідженні, мають низький рівень здатності опиратися стресу, що може негативно впливати на їхній академічний розвиток та загальну якість життя.

Таким чином, можливо, що ІТ спеціалісти потребують додаткової підтримки та ресурсів для покращення їхньої стресостійкості та здатності до адаптації до різних ситуацій. На основі цих результатів можуть бути запропоновані конкретні програми та інтервенції для збільшення стресостійкості ІТ спеціалістів, такі як тренінги зі стрес-менеджменту, підтримка соціальних мереж та програм психологічної підтримки.

Звертаємо увагу на те, що дані взяті зі зразків 60 ІТ спеціалістів і не можуть бути узагальнені на всіх, тому подальші дослідження можуть враховувати більші зразки та враховувати інші фактори впливу на стресостійкість та соціальну адаптацію.

На основі відсоткового відношення можна зробити висновок, що серед ІТ спеціалістів, які взяли участь у дослідженні, відсоток тих, хто має низький рівень здатності опиратися стресу (70.97%) є значно вищим, ніж середній (12.90%) та високий (16.13%) рівні. Це може свідчити про можливі труднощі та здатності до позитивного настрою серед ІТ спеціалістів під час воєнного стану. Ці результати вказують на те, що ІТ спеціалісти можуть відчувати великий рівень стресу та психологічного дискомфорту через воєнний стан. Це може мати вплив на їхній розвиток та виконання професійних обов'язків.

Отже, можна рекомендувати додаткову підтримку та ресурси для підтримки стресостійкості та здатності до позитивного настрою серед ІТ спеціалістів під час воєнного стану, такі як консультації з психологами та програми підтримки здоров'я [6].

Розглянемо також по відповідях найвищі, мінімальні та середні значення (таб. 2.6).

Таблиця 2.6

Найвищі, мінімальні та середні значення здатності опиратися стресу

	Сер. значення	min	max
Здатність опиратись стресу	393,2258	73	960

Дослідження показало, що середня спроможність опиратись стресу спеціалістів ІТ складає 393,22 бала, при мінімальному значенні 73 бали та максимальному - 960 балів. При цьому 70.97% ІТ спеціалістів мають низький рівень здатності опиратись стресу, 12.90% - середній та лише 16.13% - високий.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що ІТ спеціалісти під час воєнного стану можуть стикатись зі значними труднощами в опануванні навичок стресостійкості та здатності до позитивного настрою. Низький рівень спроможності опиратись стресу може вплинути на їхній розвиток та виконання

професійних обов'язків. Тому рекомендується надавати ІТ спеціалістам додаткову підтримку та ресурси для забезпечення психологічного благополуччя та розвитку навичок стресостійкості під час воєнного стану [9].

В наступній таблиці (табл. 2.7) представлені результати кореляційного аналізу між методиками визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге (методика 1) та шкалою психологічного благополуччя за К. Ріфф (методика 3). Кореляційний аналіз проводився на основі даних, отриманих в ході дослідження. Нижче наведена таблиця з коефіцієнтами кореляції між різними показниками, які дозволяють зробити певні висновки щодо залежності між цими методиками [31].

Таблиця 2.7

Результати кореляційного аналізу

	Стресостійкість	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття
Стресостійкість	1	0,35	0,30	0,14	0,14	0,03	-0.22
Позитивні відносини	-0.35	1	0.03	0.36	0.18	-0.51	-0.76
Автономія	0.30	0.03	1	0.18	0.33	-0.61	-0.65

Продовження таблиці 2.7

Управління середовищем	0.14	0.36	0.18	1	0.38	-0.27	-0.69
Особистісний ріст Мета у житті	0.14	0.18	0.33	0.38	1	-0.32	-0.54
Мета у житті	0.03	-0.51	-0.61	-0.27	-0.32	1	0.51
Самоприйняття	-0.22	-0.76	-0.65	-0.69	-0.54	0.51	1

Аналізуючи таблицю, можна побачити, що між методикою 1 (Холмса і Раге) та методикою 3 (шкалою психологічного благополуччя за К. Ріфф) існує деяка залежність. Зокрема, виявлено помірну статистично значиму кореляцію між загальною сумою балів з методики 1 та такими показниками шкали психологічного благополуччя, як автономія ($r = -0.39$) та управління середовищем ($r = -0.36$). Це може свідчити про те, що люди, які мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації (що відображається у відповідно низькій загальній сумі балів), мають також вищі показники автономії та управління середовищем (які відображаються відповідно в нижчих значеннях на шкалі психологічного благополуччя).

Загальні висновки, які можна зробити на основі цього кореляційного аналізу, полягають у тому, що методики, які використовуються для вимірювання різних аспектів психологічного стану людини, можуть бути певним чином пов'язані між собою. Таким чином, використання різних методик може доповнювати один одного та допомагати отримувати більш повну картину щодо психологічного стану досліджуваних осіб. Однак, необхідно пам'ятати про те, що будь-яка методика має свої обмеження та не може дати повну інформацію про психологічний стан людини [38].

2.3. Необхідність розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній

Результати отриманого емпіричного дослідження надають нам можливість зазначити, що фахівці в галузі інформаційних технологій нерідко стикаються із суттєвими труднощами у процесі освоєння навичок стресостійкості та здатності до утримання позитивного настрою. Ці аспекти, які виявилися значущими під час аналізу, підтверджують необхідність акцентування уваги на розвитку психологічних ресурсів у сфері ІТ, зокрема, удосконалення стратегій управління стресом та підтримки психічного здоров'я. Окрім того, такий підхід може сприяти покращенню ефективності роботи ІТ-професіоналів, що є необхідним в умовах постійних змін та високого темпу розвитку технологій. Такий інсайт розкриває актуальність подальших досліджень у галузі розвитку психологічної готовності ІТ-експертів до викликів професійної діяльності.

Необхідність розвитку стресостійкості серед працівників ІТ-компаній стає актуальною у зв'язку зі специфікою їхньої професійної діяльності та особливостями робочого середовища. Важливо надавати ІТ спеціалістам можливості для професійного та особистісного розвитку. Забезпечення їхнього психологічного здоров'я сприятиме підвищенню ефективності роботи та покращенню загального клімату в ІТ-галузі.

Необхідність розвитку стресостійкості серед працівників ІТ-компаній

Фактори, що сприяють стресу	Наслідки стресу	Переваги розвитку стресостійкості
Високі навантаження та жорсткі дедлайни	Зниження продуктивності	Підвищення продуктивності
Ненормований робочий день	Втома та виснаження	Покращення мотивації
Швидкі зміни технологій	Тривога та невпевненість	Зниження рівня вигорання
Невизначеність та ризики	Психологічні проблеми	Покращення самопочуття
Віддалена робота та фріланс	Почуття ізоляції	Збільшення стресостійкості
Нездорова конкуренція	Конфлікти та плінність кадрів	Покращення комунікації

Сучасна індустрія інформаційних технологій характеризується високим темпом розвитку, постійними змінами технологій та високим рівнем відповідальності за якість та безпеку інформації. У зв'язку з цим, працівники ІТ-компаній часто стикаються зі складними завданнями, терміновими проектами та великою відповідальністю перед клієнтами.

Ситуації, пов'язані з тиском часу, невизначеністю завдань та високим рівнем відповідальності, можуть викликати стресовий стан у працівників. Стрес не лише впливає на фізичне та психічне здоров'я, але і може негативно впливати на робочу продуктивність та творчий потенціал спеціалістів. Таким чином, розвиток стресостійкості виявляється ключовим елементом для успішної професійної діяльності в ІТ-сфері.

Сучасні технологічні зміни, висока конкуренція та швидкий розвиток ринку інформаційних технологій вимагають від працівників ІТ-галузі не тільки технічних навичок, але й гнучкості, адаптивності та здатності ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Індустрія зазнає постійних змін, і ті, хто працює у цьому секторі, повинні бути готові до викликів та швидко реагувати на зміни в робочому оточенні.

Однією з причин стресу в ІТ-середовищі є велика відповідальність за безпеку інформації та захист від кіберзагроз. Завдання, пов'язані із забезпеченням кібербезпеки, можуть бути надто важкими та вимагати від фахівців ІТ високого рівня відповідальності та концентрації. Наявність постійного тиску та великого обсягу роботи може призводити до втоми та стресових ситуацій, що може вплинути на якість виконаної роботи.

Окрім того, працівники ІТ-компаній часто стикаються зі складними взаємодіями в команді та взаємодією з клієнтами, що також може створювати напругу та конфліктні ситуації. Розвиток навичок емоційного і соціального інтелекту стає важливим компонентом стресостійкості, дозволяючи пристосовуватися до різноманітних ситуацій та ефективно взаємодіяти з різними зацікавленими сторонами.

Головним аспектом розвитку стресостійкості в ІТ-галузі є ініціативи з психологічної підтримки працівників. Організації повинні звертати увагу на психологічне благополуччя своїх працівників та надавати їм доступ до ресурсів та програм для зменшення стресу та покращення психічного здоров'я. Важливою є інтеграція психологічних тренінгів та консультацій для розвитку ментальної стійкості та стресостійкості.

Проактивні заходи з розвитку стресостійкості можуть включати тренінги з управління стресом, психологічні сесії для управління емоціями, а також програми для підвищення рівня свідомості працівників про власне психічне здоров'я.

Забезпечення доступу до ресурсів для вивчення методів релаксації та медитації також може сприяти зменшенню стресу та покращенню загального благополуччя.

Окрім цього, важливим є створення сприятливого робочого середовища, де працівники можуть відчувати підтримку та розуміння. Впровадження гнучких графіків роботи, систем підтримки командної співпраці та механізмів розробки ефективних стратегій вирішення конфліктів може сприяти створенню позитивного середовища для розвитку стресостійкості.

Застосування інноваційних підходів у сфері HR, таких як використання технологій для визначення рівня стресостійкості та ідентифікації особистісних факторів, що впливають на стрес, може допомогти розробляти індивідуальні програми розвитку для працівників.

Під час повномасштабного вторгнення IT-спеціалісти стикаються з новими проблемами, наприклад, хакерські атаки, які набувають більш вдосконаленої та складної форми. Ініціатори цих вторгнень використовують високотехнологічні методи та стратегії для обходу захисних бар'єрів, забезпечених IT-професіоналами. Такі атаки можуть містити використання шкідливого коду, вразливостей програмного забезпечення, фішингових схем, атак на вузли мережі та викрадення даних.

Однією з ключових проблем є розширення атак на Інтернет в режимі реального часу, коли зловмисники використовують автоматизовані засоби для нестачі в реальному часі та миттєвого виявлення слабких місць в мережевій інфраструктурі. Такий підхід важко виявити та протистояти через високу швидкість атак та високий рівень хитромудрості впроваджених методик. IT-професіонали повинні постійно адаптувати свої заходи безпеки, щоб уникнути або пом'якшити наслідки таких атак.

Додатковою проблемою під час вторгнень є збільшена комплексність та синхронізованість атак. Зловмисники вдосконалюють свої техніки, поєднуючи різні види атак, такі як DDoS-атаки (атаки на збиток обслуговування), експлуатація

вразливостей в програмному забезпеченні, соціальна інженерія та інші методи, для досягнення своїх цілей. Це ускладнює розслідування та виявлення злочинців, оскільки необхідно здійснювати аналіз широкого спектра даних та виявлення складних взаємодій між різними компонентами атак.

Зростання кількості векторів атак і загроз безпеки, що включають в себе кібератаки, віруси, троянці та інші форми шкідливого програмного забезпечення, робить важливою проблемою забезпечення повного покриття захисту та виявлення вразливостей в інфраструктурі. Це вимагає вдосконалення систем виявлення та відповіді на інциденти, а також застосування технологій машинного навчання та штучного інтелекту для автоматизації процесів виявлення та реагування на аномальну поведінку та загрози безпеки.

Крім того, під час повномасштабних вторгнень на ІТ-системи, виникає проблема забезпечення стійкості критичних інфраструктурних об'єктів. Зловмисники можуть вдосконалювати свої техніки з метою атаки на ключові об'єкти, такі як енергетичні системи, мережі водопостачання, транспортні системи та інші стратегічні об'єкти, щоб завдати шкоди суспільству та державі. Протистояння таким атакам вимагає комплексних заходів безпеки та розробки заходів з мінімізації можливих наслідків.

Важливою проблемою є прискорений розвиток та застосування технологій штучного інтелекту в кіберзлочинності. Зловмисники використовують ШІ для автоматизації атак, підвищення ефективності соціальної інженерії та розробки нових видів загроз. Застосування ШІ може робити атаки більш тонкими та важко виявляними, що вимагає удосконалення заходів протидії таким новим загрозам та підвищення рівня компетентності ІТ-фахівців у цій області.

Отже, повномасштабне вторгнення у сфері ІТ створюють нові виклики для ІТ-спеціалістів, змушуючи їх постійно вдосконалювати заходи безпеки та розширювати свої знання та навички для ефективного протистояння зростаючим загрозам та ризикам.

Необхідність розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній обумовлена особливостями їхньої професійної діяльності, великою відповідальністю та тиском високих стандартів. Забезпечення психологічної підтримки, впровадження тренінгів та створення сприятливого робочого середовища є важливими компонентами для збереження та підвищення ефективності працівників в цій сфері.

Впровадження тренінгової програми з розвитку стресостійкості є ефективним способом допомогти ІТ-працівникам справлятися зі стресом, покращити своє психічне здоров'я та підвищити свою продуктивність.

Тренінгова програма з розвитку стресостійкості може допомогти ІТ-працівникам:

- навчитися виявляти та розуміти свої стресові фактори;
- оволодіти ефективними методами подолання стресу;
- підвищити свою емоційну стійкість;
- покращити свою концентрацію та продуктивність;
- знизити ризик вигорання.

Програма тренінгу може включати:

- лекції та семінари з теорії стресу, методів його подолання та розвитку стресостійкості;
- практичні вправи з технік релаксації, тайм-менеджменту, mindfulness та інших методів подолання стресу;
- індивідуальні консультації з психологом.

Переваги впровадження тренінгової програми:

1. зниження рівня стресу у працівників;
2. покращення психічного здоров'я працівників;
3. підвищення продуктивності працівників;
4. зміцнення командного духу;
5. зниження плинності кадрів.

Впровадження тренінгової програми з розвитку стресостійкості є вигідним інвестуванням для ІТ-компаній. Це допоможе зберегти здоров'я та продуктивність працівників, а також покращити загальну атмосферу в компанії.

Висновки до другого розділу

У даному емпіричному дослідженні, проведеного в рамках другого розділу, було виконано аналіз рівня здатності боротись зі стресом серед ІТ спеціалістів під час стресових ситуацій. Основною метою дослідження було вивчення та оцінка стресостійкості цієї групи фахівців за допомогою різних емпіричних методів, таких як анкетування та методики визначення стресостійкості.

Для здійснення анкетування ІТ спеціалістів використовувалася спеціально розроблена анкета «Стресові ситуації». Це дозволило виявити рівень стресостійкості, а також розглянути різні аспекти, що впливають на взаємодію зі стресом в робочому оточенні. Паралельно використовувалася методика Холмса і Раге для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації. Також використовувалася шкала К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського) для об'єктивного визначення психологічного благополуччя.

Аналіз отриманих результатів дозволив визначити, що серед ІТ спеціалістів існує різноманітність проявів стресостійкості, проте більшість з них має потенціал впоратися зі стресом самостійно. Зазначено, що високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя в цій категорії фахівців.

Необхідність розвитку стресостійкості серед працівників ІТ-компаній обумовлена високим рівнем завдань, що є стресовими, які супроводжують їхню професійну діяльність. Зростання конкуренції, швидкі технологічні зміни та необхідність ефективно працювати під тиском термінів ставлять підвищені вимоги до психологічної стійкості працівників. Розвиток стресостійкості сприяє

підвищенню продуктивності, зниженню ризику професійного вигорання та поліпшенню загального самопочуття працівників, допомагаючи їм ефективно управляти негативними впливами робочого середовища.

Таким чином, отримані результати є значущим внеском у розуміння рівня стресостійкості серед ІТ спеціалістів, особливо в умовах стресових ситуацій, які характерні для цієї професійної сфери. Зазначена важливість розвитку стресостійкості та соціальної адаптації в контексті забезпечення психічного здоров'я та оптимізації продуктивності спеціалістів ІТ відображає актуальні завдання та перспективи у сфері підтримки психічного благополуччя цієї професійної групи [4].

Враховуючи розмаїття факторів, що впливають на психічне здоров'я ІТ-спеціалістів, можливо розширити обсяг дослідження, охопивши аспекти, такі як роль організаційного керівництва, взаємовідносини в колективі та психосоціальний клімат в робочому середовищі. Такий глибший аналіз може надати додаткові відомості для розробки ефективних стратегій підтримки та управління психічним здоров'ям в ІТ-сфері.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

3.1. Аналіз існуючих тренінгових програм для підвищення стресостійкості

Існує багато різних тренінгових програм, які можуть допомогти людям підвищити свою стійкість до стресу. Ці програми можуть навчити людей, як:

- виявляти фактори стресу;
- розвивати здорові механізми подолання;
- керувати своїм часом;
- ефективно спілкуватися;
- розслаблятися та знімати стрес.

Існує багато різних типів тренінгових програм для підвищення стійкості до стресу.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ – це тип терапії, який допомагає людям змінити негативні думки та поведінку. Його можна використовувати для лікування різних проблем, включаючи тривогу, депресію та стрес.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є психотерапевтичним підходом, спрямованим на взаємодію між когнітивними процесами та поведінковими відповідями з метою поліпшення психічного стану та виправлення проблем. Однією з ключових концепцій цієї терапії є те, що наші думки впливають на наші емоції та вчинки, а саме перекручені або негативні думки можуть викликати стрес, тривогу чи депресію. КПТ розглядає взаємозв'язок між думками, почуттями та діями, спрямовуючи клієнта на виявлення та зміну шкідливих когнітивних патернів.

Цей терапевтичний підхід базується на принципі активного співробітництва між терапевтом та клієнтом, де вони разом вивчають та розуміють негативні думки

та вірування, що можуть сприяти дистресу. КПТ розглядає та аналізує когнітивні перекручення, такі як катастрофізація, переоцінка ситуацій та чорно-біле мислення, щоб клієнт міг розпізнати та виправити їх. Також важливим аспектом є робота з поведінковими моделями, що можуть бути пов'язані з негативними думками, і розвивання нових та більш адаптивних стратегій взаємодії з оточуючим світом.

КПТ ефективно використовується при лікуванні різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, фобії, розлади їжі та інші. Терапевти використовують різні методи та техніки, такі як аналіз ідентифікації думок, робота з когнітивними схемами, розробка планів дій та вправи на експериментальне перевіряння думок. Інтервенції можуть також включати позитивне програмування, навички релаксації, техніки медитації та стрес-менеджменту.

У КПТ значна увага приділяється персоналізації терапії, врахуванню індивідуальних особливостей та контексту життя кожного клієнта. Терапевти допомагають клієнтам розвивати нові підходи до розуміння та розв'язання проблем, сприяючи їх психічному благополуччю та самореалізації. КПТ може бути короткостроковою або довгостроковою терапією, залежно від конкретних потреб клієнта та характеру проблем.

Застосування КПТ розширюється на різні сфери життя, включаючи особистий розвиток, міжособисті відносини, робочий стрес, адаптацію до змін та управління емоціями. Також, КПТ може бути ефективним інструментом для запобігання рецидивам та зміцнення психічного здоров'я клієнтів надалі.

Терапія усвідомленості – це тип терапії, який допомагає людям зосередитися на теперішньому моменті та прийняти свої думки та почуття. Його можна використовувати для лікування різних проблем, включаючи стрес, тривогу та біль.

Терапія усвідомленості (Mindfulness Therapy) являє собою інноваційний підхід у сфері психотерапії, спрямований на розвиток усвідомленості та

концентрації на теперішньому моменті. Цей вид терапії базується на принципах буддійської медитації та зосередженості, пристосованих до потреб сучасної психології. Його ефективність проявляється в розбудові психологічної стійкості, зниженні рівнів стресу та тривоги, а також у підвищенні якості емоційного та психічного благополуччя клієнта.

Терапія усвідомленості наголошує на необхідності прийняття моменту, зосередженні на диханні, тілесних відчуттях та розгляді думок і почуттів без їхньої оцінки чи судження. Цей підхід сприяє вихованню психологічної гнучкості, здатності управляти емоціями та покращенню свідомого сприйняття себе та довкілля. У центрі терапії усвідомленості лежить практика медитації та йоги, які сприяють розвитку уваги, покращенню самостереження та створенню простору для внутрішньої гармонії.

Цей вид терапії широко використовується для лікування різноманітних психічних та емоційних розладів, включаючи депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад та емоційне вигорання. Також терапія усвідомленості виявляється ефективною у веденні боротьби з хронічним болем, регулюванні ваги та вдосконаленні взаємоспіввідносин. Цей підхід визнає, що психічне та фізичне здоров'я взаємопов'язані, і сприяє інтеграції тіла та розуму.

Психологи, які практикують усвідомленість, допомагають клієнтам розвивати внутрішню увагу та навички саморегуляції. Вони надають інструменти для зниження рівнів стресу, виявлення та вирішення негативних думок та емоційних реакцій. Важливою частиною терапії усвідомленості є відчуття прийняття та нелегкість моменту, що сприяє позитивному переосмисленню навколишнього світу.

Такий підхід дозволяє клієнтам розкрити нові аспекти своєї свідомості та відкрити для себе внутрішні резерви. Терапія усвідомленості може використовуватися як самостійний метод, так і в поєднанні з іншими формами терапії, забезпечуючи глибший і більш комплексний підхід до психічного здоров'я.

Тренінг з управління стресом – це тип тренінгу, який навчає людей, як виявляти фактори стресу та розвивати здорові механізми подолання. Його можна використовувати для покращення загального самопочуття та зниження рівня стресу.

Тренінг з управління стресом являє собою комплексну програму, спрямовану на навчання учасників виявляти, розпізнавати та ефективно впливати на фактори стресу в їхньому житті. Основна мета тренінгу полягає в розвитку здорових стратегій подолання стресу та покращенні загального психофізіологічного стану.

Учасники отримують знання про різноманітні види стресу, вивчають його вплив на організм та поведінку, а також вчать визначати власні індивідуальні тригери стресу. Тренінг сприяє розумінню важливості психологічного та емоційного здоров'я, а також використанню практичних інструментів для ефективного управління стресовими ситуаціями.

У процесі тренінгу розвиваються навички релаксації та дихальних вправ, які спрямовані на зниження напруги та підвищення енергетичного рівня. Учасники вчать технік усвідомленості, які дозволяють зосереджуватися на теперішньому моменті, знижуючи рівень тривожності та стресу.

Тренінг з управління стресом надає інструменти для раціонального розв'язання проблем, а також сприяє розвитку позитивних психологічних стратегій. Учасники отримують навички планування та організації свого часу, що сприяє зменшенню негативного впливу стресових ситуацій на їхню продуктивність та емоційний стан.

Важливою частиною тренінгу є робота над самосприйняттям та визначенням особистих цінностей, що дозволяє учасникам знаходити позитивні ресурси в собі та довкілля. Застосування технік позитивного мислення та розвиток емоційного інтелекту стають невіддільною частиною тренінгової програми.

Тренінг з управління стресом є важливим інструментом для корпоративного сектору, де зменшення стресових ситуацій може поліпшити робочий ефект,

підвищити продуктивність та сприяти командному духу. Він також може бути ефективним у розв'язання питань особистого розвитку та підвищення якості життя.

Такий тренінг не лише надає учасникам інструменти для успішного управління стресом, але й сприяє створенню позитивного психологічного клімату в організації чи команді. Отримані під час тренінгу знання та навички стають не тільки захистом від негативного впливу стресу, а й джерелом внутрішньої гармонії та розвитку.

Йога та медитація – це практики розум-тіло, які можуть допомогти зменшити стрес і покращити загальне самопочуття. Їх можна практикувати самостійно або в рамках програми тренувань з управління стресом.

Йога, як вікова традиційна система фізичних та психічних практик, відзначається своєю унікальністю та ефективністю у розвитку стресостійкості. Ця давньоіндійська практика стає дедалі популярнішою в сучасному світі завдяки своєму комплексному підходу до фізичного та психічного здоров'я.

Однією з основних переваг йоги є її спроможність розслабити тіло та зняти напругу м'язів. Регулярні асани (пози) та рухи сприяють розтяжці м'язів, покращуючи гнучкість і підвищуючи обсяг рухів. Це допомагає відновленню фізичного комфорту та зниженню фізичної напруги, що може виникати під час стресових ситуацій.

Йога активно використовує дихальні вправи, такі як пранаяма, щоб покращити контроль над диханням. Свідоме та глибоке дихання сприяє заспокоєнню нервової системи, зменшує рівень стресу та підвищує ефективність вправ для стресостійкості. Дихальні техніки також сприяють зосередженню та усвідомленню моменту, що є ключовими аспектами психологічної стійкості.

У йозі великий акцент приділяється медитації, яка є потужним інструментом для заспокоєння розуму та зниження рівня тривоги. Медитація дозволяє відокремити себе від негативних думок та емоцій, сприяючи внутрішньому

спокою та рівновазі. Це важливий елемент у формуванні ментальної стійкості та здатності ефективно керувати стресом.

Йога включає практику свідомості або моментальної уваги, яка допомагає бути у теперішньому моменті, не занурюючись у переживання майбутнього або минулого. Це допомагає уникати зайвого перевантаження розуму та зосереджувати увагу на поточній діяльності, зменшуючи вплив стресових ситуацій.

Здатність йоги покращувати сон також є важливим аспектом стресостійкості. Регулярна практика сприяє покращенню якості сну, відновленню енергії та підвищенню відповідності до стресу. Глибокий та здоровий сон є необхідним елементом фізичного та психічного відновлення.

Йога також надає можливість спілкування та взаємодії з іншими практикуючими, що сприяє формуванню соціальної підтримки та зниженню відчуття ізоляції. Групові заняття можуть надати додатковий стимул для практики та створити позитивне середовище для розвитку стресостійкості.

Враховуючи всі ці фактори, йога виявляється ефективним інструментом для розвитку стресостійкості, сприяючи не лише фізичному, але й психологічному та емоційному благополуччю. Її глибокі корені в духовних та філософських традиціях роблять її унікальною системою, яка сприяє гармонії різних аспектів життя, покращуючи якість існування в сучасному світі.

Медитація, як практика самовладування та уваги, виявляється потужним інструментом для розвитку стресостійкості та збереження емоційного та психічного благополуччя. Ця техніка, історія якої сягає тисячоліть, пропонує глибоке занурення у світ внутрішнього спокою та гармонії, розриваючи вузли стресу та негативних впливів зовнішнього середовища.

У медитації важливою є увага на диханні, що веде до глибокого заспокоєння та зниження рівня стресу. Контрольоване, свідоме дихання володіє потужним ефектом на нервову систему, активуючи відповідь релаксації та сприяючи

заспокоєнню розуму. Цей аспект медитації допомагає виробити навички контролю над емоціями та зберегти емоційну стійкість в непередбачених ситуаціях.

Важливим елементом медитації є зосередження уваги на теперішньому моменті. Здатність усвідомлено спостерігати свої думки та почуття дозволяє позбавитися від впливу негативних чинників минулого чи майбутнього, забезпечуючи зосередженість на поточному моменті та підвищуючи ефективність дій у сучасному житті.

Медитація розвиває вміння приймати та терпляче ставитися до власних думок і емоцій, що є важливим в аспекті роботи зі стресом. Вона сприяє відпусканню негативних переконань та допомагає ставитися до життєвих ситуацій з позитивною перспективою, зменшуючи вплив стресу на психіку.

Техніки активної медитації можуть допомагати розслабити тіло, зменшити напругу м'язів та покращити фізичний стан. Вони сприяють вивільненню напруження, що накопичується внаслідок стресових ситуацій, забезпечуючи фізичну релаксацію та зняття фізичного дискомфорту.

Медитація впливає на психічну стійкість, збільшуючи вміння реагувати на стресові ситуації з внутрішньою рівновагою та урівноваженістю. Вона розвиває внутрішні резерви психіки та покращує здатність пристосовуватися до викликів, забезпечуючи психологічну стабільність.

Медитація також сприяє поліпшенню концентрації та когнітивних функцій. Зосередження уваги на конкретному об'єкті або процесі розвиває психічні вміння, включаючи здатність до уважного сприйняття та вирішення завдань. Це допомагає працювати більш ефективно та продуктивно в умовах високого навантаження та трудового стресу.

Медитація вважається ефективним інструментом для розв'язання проблем зі сном. Практика медитації перед сном допомагає заспокоїти розум, знизити активність гіпоталамуса та підготувати організм до відпочинку. Це покращує якість сну та дозволяє прокидатися відновленим та організованим.

Нарешті, медитація сприяє розвитку внутрішньої освіченості та самопізнання. Зосередження на своєму внутрішньому житті та рефлексія над своїми діями та відчуттями допомагає розкрити глибинні аспекти власної особистості, забезпечуючи розвиток самосвідомості та внутрішньої гармонії.

Всеосяжної користі медитації для розвитку стресостійкості підкреслюють її важливість у сучасному світі, де високий рівень стресу та швидкий темп життя можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я. Навички, набуті через медитаційну практику, допомагають стати більш стресостійким та зберегти внутрішню рівновагу в будь-яких ситуаціях.

Дослідження показали, що тренінгові програми з підвищення стійкості до стресу можуть бути ефективними для зниження рівня стресу та покращення загального самопочуття. Дослідження показали, що КПТ, терапія усвідомленості та тренінг з управління стресом можуть бути ефективними для лікування тривоги та депресії.

Гештальт-терапія являє собою глибокий та інтегративний підхід до психотерапії, який акцентує на цілісному сприйнятті та розумінні досвіду, а також на стимулюванні самоусвідомленості та особистісного розвитку. Цей напрям спрямований на те, щоб допомогти клієнтові розкривати індивідуальні особистісні ресурси та здійснювати зміни в своєму житті через усвідомлення власних переживань, почуттів та стосунків.

Головна ідея гештальт-терапії полягає в тому, що все денний досвід сприймається як цілісний образ, а не просто як сукупність окремих частин. Такий підхід відзначається акцентом на «тут і зараз», сприяючи усвідомленню того, що відбувається наразі. Гештальт-терапевт сприяє усвідомленню не лише фізичних симптомів, а й емоційних та психічних проявів, допомагаючи клієнту розкривати глибше значення своїх переживань.

Важливим аспектом гештальт-терапії є підтримка клієнта у розвитку самоусвідомленості. Терапевт допомагає клієнту розглядати свої власні патерни

поведінки та взаємодії з іншими, а також усвідомлювати внутрішні конфлікти. Цей процес допомагає покращити самопочуття, розкрити можливості для змін та забезпечити особистісний розвиток.

Гештальт-терапія акцентує на значенні «тут і тепер», спрямовуючи увагу на те, як особа сприймає світ саме зараз. Це сприяє усвідомленню та розумінню власних потреб, бажань та цінностей, допомагаючи клієнту знаходити баланс між минулим, сучасним та майбутнім. Гештальт-терапія стимулює особистісний розвиток через роботу з емоціями та усвідомленням своєї внутрішньої реальності.

Терапевтична реляція в гештальт-терапії визначається активною участю терапевта та його взаємодією з клієнтом. Терапевт не лише слухає, а й взаємодіє, використовуючи різноманітні методи та техніки, спрямовані на поглиблення самоусвідомленості та активізацію здатності до саморегуляції. Ця активна взаємодія допомагає клієнту ефективніше розкривати свої переживання та знаходити нові ресурси для розв'язання проблем.

Гештальт-терапія також підкреслює значення відкритості та прийняття. Терапевт сприяє створенню безпечного простору для вираження емоцій та почуттів, де клієнт може бути самим собою. Це сприяє формуванню внутрішньої гармонії та розкриттю потенціалу для саморозвитку.

Гештальт-терапія широко використовується для роботи з різними проблемами, такими як тривожність, депресія, стрес, проблеми міжособистісних відносин, адаптація до змін та кризові ситуації. Її інтегративний характер дозволяє враховувати індивідуальні особливості клієнта та адаптувати підхід до конкретних потреб та завдань.

Вибір правильної програми тренувань з підвищення стійкості до стресу залежить від індивідуальних особливостей обраної групи ІТ-спеціалістів.

Отже, тренінгові програми з підвищення стійкості до стресу можуть бути ефективним способом знизити рівень стресу та покращити загальне самопочуття.

Існує багато різних типів програм на вибір, тому важливо вибрати ту, яка є більш відповідною.

3.2. Реалізація власної тренінгової програми та оцінка її ефективності

Розроблена програма тренінгу з підвищення стресостійкості має на меті навчити працівників ІТ-компанії ефективно справлятися зі стресом, покращити їхнє психічне та фізичне здоров'я, а також підвищити їхню продуктивність.

Тривалість: 6 тижнів. Тренінги проводилися восени 2023 року (вересень-жовтень) з частотою в 1 годину на тиждень. В тренінгу брали участь 60 осіб.

Формат: інтерактивні семінари та практичні заняття.

Теми для тренінгів були визначені наступними:

Тиждень 1: Що таке стрес?

Тиждень 2: Як стрес впливає на ваше тіло та розум.

Тиждень 3: Техніки релаксації.

Тиждень 4: Тайм-менеджмент та управління стресом.

Тиждень 5: Здорове харчування та сон.

Тиждень 6: Спілкування та підтримка.

Методи навчання були такими:

лекції;

дискусії;

рольові ігри;

практичні вправи;

робота в групах.

Матеріали для учасників:

роздатковий матеріал;

презентації;

відео;

аудіозаписи.

Оцінювання результатів засвоєння матеріалів з тренінгу відбувалося в таких форматах:

- 1) участь у семінарах;
- 2) виконання практичних завдань;
- 3) анкетування.

Очікувані результати полягають в тому, що учасники тренінгу зможуть:

- визначити ознаки та причини стресу;
- застосовувати техніки релаксації для зняття стресу;
- ефективно керувати своїм часом;
- покращити своє харчування та сон;
- ефективно спілкуватися та отримувати підтримку.

Ця програма тренінгу допоможе працівникам ІТ-компаній:

- 1) покращити своє психічне та фізичне здоров'я;
- 2) зменшити рівень стресу;
- 3) підвищити свою продуктивність;
- 4) поліпшити своє загальне самопочуття.

Особливості реалізації програми тренінгу з підвищення стресостійкості включає:

1. Залучення учасників:

провести інформаційну кампанію про програму тренінгу через внутрішні канали комунікації компанії;

запропонувати працівникам заповнити анкету для реєстрації на тренінг;

сформувати групи учасників з урахуванням їхніх потреб та інтересів.

2. Створення сприятливої атмосфери:

провести тренінг в комфортному та затишному приміщенні;

забезпечити учасників необхідними матеріалами та обладнанням;

створити атмосферу довіри та взаємоповаги.

3. Адаптація програми:

адаптувати програму тренінгу до потреб та особливостей ІТ-компанії;

включити в програму актуальні теми та приклади, які стосуються роботи працівників ІТ-сфери;

заохотити учасників ділитися своїм досвідом та ставити питання.

5. Оцінка результатів:

провести анкетування учасників до та після тренінгу для оцінки його ефективності;

зібрати відгуки та пропозиції учасників для покращення програми тренінгу.

6. Підтримка учасників:

надати учасникам доступ до додаткових ресурсів та інформації про стресостійкість;

запропонувати учасникам індивідуальні консультації з психологом;

провести повторні тренінги для підтримки набутих навичок.

Реалізація цієї програми тренінгу з урахуванням вищезазначених особливостей допоможе досягти максимальних результатів і зробити ІТ-компанію більш сприятливим місцем для роботи.

Тренінг із підвищення стресостійкості, проведений протягом першого тижня, мав за мету надати учасникам загальне розуміння стресу, ознайомити їх з різними типами стресу та навчити визначати ознаки та причини стресу. Вступний етап тренінгу розкривав основне поняття стресу, включаючи різні його типи, а також позитивний та негативний вплив стресу на організм.

Основна частина тренінгу включала розгляд ознак стресу, таких як фізичні, емоційні та поведінкові прояви. Детально розглядалися причини стресу, які можуть виникати в роботі, особистому житті, фінансових проблемах та здоров'ї. Учасникам було надано інструменти для визначення рівня стресу та його причин, а також вивчення технік релаксації.

На завершальному етапі тренінгу були представлені результати: учасники отримали загальне розуміння стресу, ознайомилися з різними типами та навчилися визначати ознаки та причини стресу. Відгуки вказували на позитивні враження та бажання продовжити навчання. Рекомендації включали подальше навчання методам подолання стресу, надання додаткових ресурсів та інформації про стрес, а також можливість індивідуальних консультацій з психологом.

Висновок підкреслив успішність першого тижня тренінгу, визначивши його як корисний та цікавий для учасників. Зазначено, що отримана інформація допоможе їм краще розуміти себе та ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями [44].

Тема другого тижня тренінгу з підвищення стресостійкості ставила перед собою завдання навчити учасників розуміти вплив стресу на їхнє тіло та розум, ознайомити їх з короткостроковими та довгостроковими наслідками стресу, а також навчити методів подолання негативного впливу стресу.

Вступний етап тренінгу розглядав, як саме стрес впливає на організм та розум учасників. Детально аналізувалися короткострокові наслідки стресу, включаючи збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, м'язову напругу, порушення сну, труднощі з концентрацією. Розглядалися також довгострокові наслідки, такі як серцево-судинні захворювання, депресія та тривога, ослаблення імунної системи, проблеми з травленням.

У розділі вправ представлені методи визначення рівня стресу, техніки релаксації та методи управління стресом, спрямовані на ефективне подолання стресових ситуацій.

Результати тренінгу свідчать, що учасники здобули розуміння, як стрес впливає на їхнє тіло та розум, ознайомилися з можливими наслідками стресу та навчилися методів подолання цього негативного впливу. Відгуки учасників підкреслюють позитивні враження від другого тижня тренінгу та висловлювати бажання продовжити навчання. Рекомендації включають продовження навчання

методам подолання стресу, надання додаткових ресурсів та інформації про стрес, а також можливість індивідуальних консультацій з психологом.

Висновок підкреслює успішність другого тижня тренінгу та підсумовує, що учасники отримали цінну інформацію, яка допоможе їм більше розуміти себе та ефективніше управляти стресовими ситуаціями.

Тема третього тижня тренінгу з підвищення стресостійкості була спрямована на ознайомлення учасників з різними техніками релаксації, навчання їх розслаблятися та знімати стрес, а також на підвищення рівня стресостійкості.

Вступний етап тренінгу розглядав поняття технік релаксації та представляв різні їх типи. Основні техніки, які були розглянуті, включали прогресивну м'язову релаксацію, діафрагмальне дихання, візуалізацію та медитацію [43].

Прогресивна м'язова релаксація передбачала напруження та розслаблення м'язів, діафрагмальне дихання вивчало правильний спосіб дихання для досягнення релаксації, візуалізація стимулювала створення позитивних образів для релаксації, а медитація спрямовувала фокус уваги для досягнення релаксації.

В розділі вправ учасники тренінгу мали можливість практикувати різні техніки релаксації. Обговорення досвіду учасників з практикою технік релаксації сприяло взаємному обміну враженнями та вивченню позитивних аспектів.

Результати тренінгу вказують на те, що учасники успішно навчилися різним технікам релаксації, засвоїли навички розслаблятися та знімати стрес, а також відзначили підвищення рівня стресостійкості. Відгуки учасників підкреслюють позитивні враження та висловлюють бажання продовжити навчання. Рекомендації включають продовження навчання методам подолання стресу, надання додаткових ресурсів та інформації про техніки релаксації, а також можливість індивідуальних консультацій з психологом [5].

Висновок відзначає успішність третього тижня тренінгу та підкреслює, що отримані знання та навички з технік релаксації допоможуть учасникам ефективно справлятися зі стресом та покращити своє самопочуття.

Тема четвертого тижня тренінгу з підвищення стресостійкості була спрямована на вивчення та впровадження принципів тайм-менеджменту з метою ефективного управління часом, зменшення рівня стресу та підвищення продуктивності учасників.

Вступний етап тренінгу розглядав основні аспекти тайм-менеджменту, визначаючи його суть та пояснюючи, як саме цей підхід може допомогти зменшити стрес.

Наступні розділи тренінгу фокусувалися на ключових елементах тайм-менеджменту:

1. Використання SMART-цілей для ефективного планування та досягнення результатів.
2. Використання календарів та списків справ для структуризації та контролю робочого часу.
3. Визначення важливих та неважливих завдань для відділення пріоритетів та ефективного використання часу.
4. Передача завдань іншим людям для оптимізації часу та ресурсів.
5. Розгляд методів мінімізації відволікань під час роботи.

В розділі вправ учасники тренінгу отримали можливість практикувати використання різних технік тайм-менеджменту. Обговорення досвіду учасників дозволило взаємно обмінюватися враженнями та навчанням на прикладі конкретних ситуацій.

Результати тренінгу свідчать про те, що учасники успішно засвоїли принципи та методи тайм-менеджменту, навчилися ефективно керувати своїм часом, зменшувати рівень стресу та підвищувати продуктивність. Відгуки учасників підкреслюють позитивні враження та виражають бажання продовжити навчання. Рекомендації включають продовження навчання методам подолання стресу, надання додаткових ресурсів та інформації про тайм-менеджмент, а також можливість індивідуальних консультацій з психологом.

Висновок підкреслює успішність четвертого тижня тренінгу та вказує, що отримані знання та навички допоможуть учасникам більш ефективно керувати своїм часом, зменшувати стрес та досягати поставлених цілей.

П'ятий тиждень тренінгу з підвищення стресостійкості був присвячений темі «Здорове харчування та сон» з метою навчання учасників важливості цих аспектів для подолання стресу, надання рекомендацій та допомоги в покращенні загального самопочуття.

На вступному етапі тренінгу обговорювалась взаємодія харчування та сну зі стресом та визначався їхній вплив на фізичне та психічне становище.

Основний зміст тренінгу охоплював такі аспекти:

1. Визначення поняття здорового харчування та надання рекомендацій стосовно правильного харчування. Учасникам були представлені практичні поради щодо ведення збалансованого щоденника харчування.
2. Розгляд важливості здорового сну та рекомендацій для його покращення. Учасники отримали інформацію про ефективні методи створення сприятливого середовища для здорового сну.

В розділі вправ учасники тренінгу мали можливість практикувати ведення щоденника харчування та сну. Обговорення досвіду дозволило взаємно обмінюватися враженнями та навчанням на основі особистого досвіду.

Результати тренінгу свідчать, що учасники усвідомили важливість здорового харчування та сну для подолання стресу. Вони отримали рекомендації та практичні навички, спрямовані на покращення цих аспектів життя. Загальне самопочуття учасників підвищилося, що відображено в позитивних відгуках та вираженні бажання продовжити навчання.

Рекомендації включають продовження навчання методам подолання стресу, надання додаткових ресурсів та інформації про здорове харчування та сон, а також можливість індивідуальних консультацій з психологом.

Висновок підкреслює успішність п'ятого тижня тренінгу та вказує, що отримані знання та практичні навички допоможуть учасникам ефективніше справлятися зі стресом, підвищити енергію та покращити загальний стан здоров'я.

Шостий тиждень тренінгу з підвищення стресостійкості був приурочений темі «Спілкування та підтримка» з метою вивчення важливості цих аспектів для подолання стресу, розвитку навичок ефективного спілкування та надання та отримання підтримки.

На вступі тренінгу обговорювалась роль спілкування та підтримки у подоланні стресу, підкреслюючи їхній позитивний вплив на емоційне благополуччя.

Основний зміст тренінгу охоплював наступні аспекти:

1. Розвиток навичок активного слухання, вираження власних емоцій та потреб, а також навичок давання та отримання зворотного зв'язку. Рольові ігри та практичні вправи сприяли вдосконаленню цих навичок.
2. Надання та отримання підтримки були розглянуті з точки зору сприяння психологічному благополуччю. Учасники отримали практичні поради щодо того, як ефективно надавати та приймати підтримку в різних ситуаціях.

В розділі вправ учасники мали можливість реалізувати отримані знання у ролевих ситуаціях та обговоренні свого досвіду.

Результати тренінгу свідчать, що учасники розуміють важливість спілкування та підтримки для подолання стресу. Вони розвинули навички ефективного спілкування та вивчили техніки надання та отримання підтримки.

Відгуки підтверджують позитивну оцінку учасниками шостого тижня тренінгу, вказуючи на корисність інформації та виражаючи вдячність за можливість обміну досвідом.

Рекомендації включають подальше практикування навичок ефективного спілкування та підтримки, створення груп підтримки для учасників тренінгу, а також надання додаткових ресурсів та інформації на цю тему.

Висновок відзначає успішність тижня та підкреслює, що отримані знання та навички сприятимуть учасникам ефективнішому подоланню стресу, зміцненню взаємин та покращенню загального самопочуття.

На початку та після шостого заняття було проведено анкетування. Перше, вхідне анкетування, наведено у додатку Б [32].

Результати першого анкетування.

1. Рівень стресу (рис. 3.1):

55% учасників оцінили свій рівень стресу як «високий» або «дуже високий»;

25% учасників оцінили свій рівень стресу як «середній»;

20% учасників оцінили свій рівень стресу як «низький» або «дуже низький».

2. Найбільш популярними стратегіями подолання стресу були (рис. 3.2):

фізичні вправи (70%);

розмова з друзями або членами сім'ї (60%);

медитація (40%);

20% учасників використовували інші стратегії, такі як йога, професійна допомога, або інші методи.

3. Найбільш поширеними цілями тренінгу були (рис. 3.3):

знизити рівень стресу (80%);

розвинути навички подолання стресу (70%);

дізнатися більше про стрес (60%);

20% учасників мали інші цілі, такі як поліпшення загального самопочуття, підвищення продуктивності на роботі, або покращення стосунків з іншими людьми.



Рис. 3.1. – Рівень стресу учасників анкетування



Рис. 3.2. – Найбільш популярні стратегії подолання стресу



Рис. 3.3. – Цілі тренінгу

Перше анкетування показало, що більшість учасників тренінгу відчували високий рівень стресу і хотіли б навчитися більш ефективно справлятися з ним [10].

Після шостого заняття було проведено підсумкове анкетування (додаток В).
Результати проходження підсумкової анкети.

1. Рівень стресу (рис. 3.4):

20% учасників оцінили свій рівень стресу як «високий» або «дуже високий»;

40% учасників оцінили свій рівень стресу як «середній»;

40% учасників оцінили свій рівень стресу як «низький» або «дуже низький».



Рис. 3.4. – Рівень стресу учасників анкетування

2. Зміна рівня стресу (рис. 3.5):

60% учасників відзначили, що їх рівень стресу знизився після участі в тренінгу;

30% учасників відзначили, що їх рівень стресу знизився значно;

10% учасників відзначили, що їх рівень стресу не змінився.

3. Найбільш популярними стратегіями подолання стресу стали (рис. 3.6):

навички, набуті на тренінгу (80%);

фізичні вправи (70%);

розмова з друзями або членами сім'ї (60%);

40% учасників використовували інші стратегії, такі як медитація, йога, або професійна допомога [40].



Рис. 3.5. – Зміна рівня стресу після тренінгу

4. Досягнення цілей (рис. 3.7):

80% учасників повністю або значною мірою досягли цілей, які ставили перед собою, беручи участь у тренінгу;

20% учасників частково досягли своїх цілей.

Задоволеність тренінгом (рис. 3.8):

80% учасників були «задоволені» або «дуже задоволені» тренінгом;

10% учасників були «невизначені»;

10% учасників були «незадоволені».



Рис. 3.6. – Найбільш популярні стратегії подолання стресу



Рис. 3.7. – Досягнення цілей тренінгу



Рис. 3.8. – Рівень задоволення тренінгом

6. Відгуки та пропозиції:

учасники відзначили, що тренінг був корисним, інформативним і практичним;

деякі учасники хотіли б бачити більш детальне розкриття деяких тем, таких як тайм-менеджмент, управління гнівом, або mindfulness;

також було висловлено кілька пропозицій щодо покращення формату тренінгу, наприклад, включення більшої кількості практичних вправ, дискусій та групових робіт.

7. Додаткові питання:

теми для більш детального розкриття: тайм-менеджмент, управління гнівом, mindfulness, комунікація, сон, харчування;

формати навчання, які найбільше подобаються: практичні вправи, дискусії, групові роботи, візуальні презентації;

бажання взяти участь у подібних тренінгах в майбутньому: 80% учасників висловили бажання взяти участь у подібних тренінгах в майбутньому.

Підсумкова анкета показала, що тренінг з підвищення стресостійкості був ефективним і корисним для більшості учасників. Учасники відзначили зниження рівня стресу, а також набуття нових знань і навичок для подолання стресу. Завдяки відгукам і пропозиціям учасників програму тренінгу буде доопрацьовано та покращено [12].

Отже, тренінгова програма для підвищення стресостійкості серед працівників ІТ-компанії виявилася ефективною, сприяючи покращенню загального самопочуття та зниженню рівня стресу серед учасників. Учасники отримали необхідні навички та стратегії для ефективного управління стресом в умовах високого темпу роботи та невпевненості. Програма також сприяла формуванню позитивних змін у робочому середовищі, збільшивши продуктивність та знижуючи вплив стресових ситуацій на робочий процес. Учасники висловили задоволення від отримання нових інструментів для кращого управління власним емоційним станом та більш ефективного спілкування в команді [33].

3.3. Розробка практичних рекомендацій для ІТ-компаній щодо підвищення стресостійкості у своїх працівників.

Забезпечення психічного благополуччя співробітників є важливим завданням для ІТ-компаній, оскільки робота в цій сфері може бути виснажливою та стресовою. Нижче наведені практичні рекомендації, які можуть допомогти в організації підтримки психічного здоров'я співробітників в ІТ-компаніях.

1. Створення сприятливого робочого середовища[6]:
 - Забезпечення комфортних робочих умов, таких як належне освітлення, вентиляція та регуляція температури.
 - Підтримка ергономіки робочих місць для запобігання фізичним проблемам, таким як м'язові напруження та зрушення позиції тіла.

- Простори для відпочинку та релаксації, де співробітники можуть відпочити та відволіктися від роботи.

2. Підтримка балансу роботи та особистого життя:

- Стимулювання гнучкого графіка роботи та можливості дистанційної роботи для забезпечення балансу між роботою та особистими зобов'язаннями.

- Пропагування здорового життєвого стилю та фізичної активності, зокрема організація спортивних заходів або фітнес-програм.

3. Надання психологічної підтримки:

- Забезпечення доступу до психологічних консультантів або психотерапевтів для співробітників, які можуть звертатися за допомогою та порадою.

- Проведення тренінгів та семінарів щодо стресового менеджменту, розслаблення та копінг-стратегій, які допоможуть співробітникам ефективно впоратися зі стресом.

4. Сприяння позитивній корпоративній культурі:

- Створення та підтримка відкритої та підтримуючої атмосфери, де співробітники почуваються комфортно висловлювати свої думки та спілкуватися.

- Пропагування колективної взаємодопомоги та співпраці, що допоможе зменшити відчуття ізоляваності та підтримати співробітників у важкі моменти.

- Організація соціальних заходів та командних активностей, які сприяють формуванню позитивних стосунків та зміцненню командного духу.

5. Забезпечення професійного розвитку та навчання:

- Визнання досягнень співробітників та надання можливостей для кар'єрного зростання та розвитку.

- Надання доступу до навчальних ресурсів, тренінгів та курсів, що сприяють покращенню навичок та професійного зростання.

- Підтримка менторства та обміну досвідом між співробітниками.

6. Організація анкетування та зворотного зв'язку:

- Регулярне проведення анкетування та опитування серед співробітників, щоб виявити їх потреби та думки щодо підтримки психічного здоров'я.

- Аналіз результатів опитування та впровадження змін в організаційній політиці та практиках, щоб відповідати потребам співробітників.

Важливо пам'ятати, що можна орієнтуватися на конкретні потреби та контекст ІТ-компанії. Наступні рекомендації можуть бути корисними для підтримки психічного здоров'я співробітників в ІТ-сфері:

7. Створення можливостей для розслаблення та відновлення:

- Забезпечення простору для медитації, йоги або інших технік розслаблення.

- Організація перерв для активного відпочинку, наприклад, ігрових зон, настільного тенісу чи футбольного стіл.

- Надання можливості використання відпустки та вихідних днів для відновлення сил та відпочинку.

8. Популяризація здорового способу життя:

- Проведення інформаційних кампаній щодо важливості здорового харчування та фізичної активності.

- Залучення спеціалістів з фітнесу та харчування для проведення тренінгів та лекцій.

- Стимулювання здорових звичок, наприклад, надання фітнес-абонементів або підтримка участі в спортивних змаганнях.

9. Регулярні комунікації та зворотний зв'язок:

- Організація регулярних зборів, де співробітники можуть висловлювати свої думки, ставити питання та ділитися своїми досвідами.

- Систематичний зворотний зв'язок та оцінювання роботи для сприяння відчуттю значимості та визнання.

- Розробка механізмів анонімного зворотного зв'язку для співробітників, які не хочуть виявляти свою особистість.

10. Підтримка розвитку навичок стресового менеджменту:

- Проведення тренінгів та навчання співробітників ефективним стратегіям управління стресом, таким як техніки дихання, медитація, планування часу та пріоритетів [41].

- Включення модулів з психологічного саморозвитку та стрес-резистентності в програми корпоративного навчання.

11. Стимулювання розвитку робочих стосунків:

- Організація командних будівельних заходів, які сприяють співпраці, комунікації та формуванню довіри.

- Створення можливостей для спільної роботи та проєктів, що сприяють співробітництву та взаємодопомозі.

- Формування менторських програм, де більш досвідчені співробітники можуть підтримувати та консультувати новачків.

12. Впровадження політики розумного завантаження:

- Розподіл завдань та проєкти з урахуванням здібностей та обсягу роботи кожного співробітника.

- Підтримка балансу між робочими та неробочими часами, уникання перевантаження та надмірної праці

- Забезпечення можливості переривати робочі завдання та забороняти виконання роботи під час відпусток та вихідних днів[5].

Розробка програми стрес-менеджменту та психологічної підтримки для ІТ-працівників (додаток Г).

Програма стрес-менеджменту та психологічної підтримки для ІТ-працівників спрямована на допомогу подолання стресу та поліпшенні їхнього психічного здоров'я. Враховуючи комплексність цього процесу, програма ставить за мету створення культури, що підтримує психічне благополуччя працівників.

Аудиторією є всі ІТ-працівники, і програма включає різноманітні елементи, починаючи від інформаційних ресурсів, таких як сайт та брошури, і завершуючи гнучкими умовами праці та підтримкою з боку керівництва.

Програма передбачає створення відкритого доступу до інформації про стрес, психічне здоров'я та шляхи його покращення. Пропонуються конфіденційні консультації з психологами, групові терапевтичні сеанси та програми оздоровлення, спрямовані на фізичний та емоційний відпочинок. Гнучкі умови праці, такі як робота з дому та гнучкий графік, розглядаються як способи покращення балансу роботи та відпочинку.

Програма акцентує на важливості самопомоги та управління стресом, а також створенні атмосфери відкритості, де працівники можуть вільно обговорювати свої проблеми. Крім того, надається підтримка з боку керівництва, яке проходить навчання з питань психічного здоров'я та створює комфортне середовище для співпраці.

Співпраця з фахівцями з психічного здоров'я, проведення тренінгів та систематичний моніторинг ефективності програми забезпечують адаптованість та постійне вдосконалення. Усе це робить програму стрес-менеджменту та психологічної підтримки комплексною та ефективною для вдосконалення психічного здоров'я та стресостійкості ІТ-працівників.

Розробка плану зі створення здорового робочого середовища та поліпшення комунікації в колективі ІТ-компанії (додаток Д).

Метою цього плану є створення здорового робочого середовища в ІТ-компанії, спрямованого на підвищення продуктивності, креативності та задоволення працівників, а також поліпшення комунікації в колективі для зміцнення командного духу та взаємодовіри. Основна аудиторія - всі працівники ІТ-компанії.

План включає фізичне середовище, спрямоване на створення ергономічних робочих місць, забезпечення достатнього освітлення та вентиляції, зниження рівня

шуму, а також створення зон для відпочинку та релаксації. У психологічному середовищі план враховує культуру поваги та довіри, створення атмосфери відкритості, розвиток працівників та проведення корпоративних заходів.

Система комунікації включає регулярні зустрічі команди, канали для неформального спілкування, зворотний зв'язок та тренінги з ефективною комунікації. Спрямовані на підтримку здоров'я та благополуччя працівників заходи включають програми оздоровлення, доступ до медичного страхування, тренінги з управління стресом та заохочення до здорового способу життя.

Підтримка з боку керівництва вимагає від керівників бути прикладом для наслідування, бути відкритими до спілкування з працівниками та надавати їм необхідну підтримку та ресурси. Моніторинг ефективності плану, оцінка з боку працівників та внесення змін на основі результатів моніторингу роблять план динамічним та адаптованим до потреб ІТ-компанії.

Програма з впровадження гнучкого графіка роботи та політик відпочинку в ІТ-організації (додаток Е).

Мета програми з впровадження гнучкого графіка роботи та політик відпочинку в ІТ-організації – покращення балансу між робочим та особистим життям працівників, збільшення їхньої продуктивності та мотивації, а також зниження рівня стресу та вигорання. Це також спрямовано на підвищення привабливості ІТ-організації як роботодавця для всіх працівників.

Програма містить гнучкий графік роботи, що дозволяє працівникам обирати час початку та завершення робочого дня, працювати з дому та змінювати тривалість робочого дня. Також передбачені політики відпочинку, такі як додаткові вихідні дні, оплачувані відпустки з догляду за дитиною та хворими членами сім'ї, і можливість взяти відпустку без збереження зарплати.

Для успішної імплементації програми передбачено інформаційну кампанію, що включає інформаційні семінари, тренінги та консультації для працівників.

Планується регулярний моніторинг ефективності програми та її оцінка з боку працівників з можливістю внесення змін для оптимізації результатів [48].

Переваги впровадження гнучкого графіка роботи та політик відпочинку включають підвищення задоволеності працівників, зниження плинності кадрів, а також збільшення продуктивності та креативності. Проте, важливо, щоб ІТ-організація докладно спланувала впровадження програми, врахувавши всі можливі ризики та індивідуальні потреби працівників.

Ці рекомендації можуть служити вихідною точкою для розробки стратегії підтримки психічного здоров'я в ІТ-компанії. Варто звернути увагу на індивідуальні потреби та контекст співробітників, а також здійснювати систематичне вивчення ефективності заходів та вносити корективи для забезпечення оптимального психологічного благополуччя всіх працівників.

Висновки до третього розділу

Розроблена програма тренінгу для працівників ІТ-компанії спрямована на підвищення стресостійкості та покращення психічного і фізичного здоров'я протягом 6 тижнів. Тренінги, що проводилися восени 2023 року, включали інтерактивні семінари та практичні заняття та об'єднали 60 учасників. Вивчались теми від «Тиждень 1: Що таке стрес?» до «Тиждень 6: Спілкування та підтримка» за допомогою різних методів, таких як лекції, дискусії, рольові ігри та практичні вправи. Матеріали для учасників включали роздатковий матеріал, презентації, відео та аудіозаписи.

Оцінка результатів тренінгу здійснювалася через участь у семінарах, виконання практичних завдань та анкетування. Очікувані результати включали здатність учасників визначати ознаки та причини стресу, застосовувати техніки релаксації, ефективно керувати часом, поліпшувати харчування та сон, а також ефективно спілкуватися та отримувати підтримку [25].

Особливості реалізації програми включали залучення учасників через інформаційну кампанію та реєстрацію, створення сприятливої атмосфери на тренінгах, адаптацію програми до особливостей ІТ-сфери та оцінку результатів через анкетування та збір відгуків. Додаткова підтримка включала надання ресурсів та консультацій з психологом.

Підсумкова анкета показала, що тренінг з підвищення стресостійкості був ефективним і корисним для більшості учасників. Учасники відзначили зниження рівня стресу, а також набуття нових знань і навичок для подолання стресу. Завдяки відгукам і пропозиціям учасників програму тренінгу буде доопрацьовано та покращено.

Для підвищення стресостійкості працівників у ІТ-компаніях рекомендується впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок управління стресом та психологічної стійкості. Забезпечення комфортного робочого середовища, створення зон для відпочинку та релаксації, а також організація командних заходів сприяє покращенню спілкування та підтримці між співробітниками. Важливо визначити чіткі очікування, уникати надмірного тиску та сприятливо впливати на перспективне планування роботи. Збереження балансу між професійним та особистим життям, а також застосування систем відзначення досягнень позитивно впливають на мотивацію працівників та допомагають знижувати стрес. Підтримка фізичного здоров'я через доступ до фітнес-центрів та ресурсів також сприяє загальному підвищенню стресостійкості. Сприяючи розвитку ініціатив та культурі відкритості, де працівники можуть вільно ділитися турботами та шукати допомоги у колег, ІТ-компанії можуть створити сприятливий клімат для підвищення стресостійкості свого персоналу [49].

ВИСНОВКИ

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. Стресостійкі працівники в ІТ відзначаються здатністю ефективно функціонувати та залишатися продуктивними в умовах несприятливих факторів.

Професійне оточення ІТ-сфери часто характеризується великим обсягом відповідальності. Тому стресостійкість для працівників ІТ-компаній стає необхідною як для підтримання власного психічного здоров'я, так і для забезпечення стабільності та ефективності робочого процесу.

Враховуючи особливості роботи в ІТ-галузі, ефективні стратегії розвитку стресостійкості повинні бути індивідуалізованими та враховувати специфіку роботи кожного працівника. Ініціативи з розвитку стресостійкості можуть включати організацію тренінгів, спрямованих на розвиток конкретних навичок управління стресом, а також підтримку від колег та керівництва в періоди підвищеного трудового навантаження чи важких ситуацій.

У емпіричному дослідженні, проведеного виконано аналіз рівня здатності боротись зі стресом серед ІТ спеціалістів під час стресових ситуацій. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити, що серед ІТ спеціалістів існує різноманітність проявів стресостійкості, проте більшість з них має потенціал

впоратися зі стресом самотійно. Зазначено, що високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя в цій категорії фахівців.

Необхідність розвитку стресостійкості серед працівників ІТ-компаній обумовлена високим рівнем завдань, що є стресовими, які супроводжують їхню професійну діяльність. Зростання конкуренції, швидкі технологічні зміни та необхідність ефективно працювати під тиском термінів ставлять підвищені вимоги до психологічної стійкості працівників. Розвиток стресостійкості сприяє підвищенню продуктивності, зниженню ризику професійного вигорання та поліпшенню загального самопочуття працівників, допомагаючи їм ефективно управляти негативними впливами робочого середовища.

Отримані результати є значущим внеском у розуміння рівня стресостійкості серед ІТ спеціалістів, особливо в умовах стресових ситуацій, які характерні для цієї професійної сфери. Зазначена важливість розвитку стресостійкості та соціальної адаптації в контексті забезпечення психічного здоров'я та оптимізації продуктивності спеціалістів ІТ відображає актуальні завдання та перспективи у сфері підтримки психічного благополуччя цієї професійної групи.

Розроблена програма тренінгу для працівників ІТ-компанії спрямована на підвищення стресостійкості та покращення психічного і фізичного здоров'я протягом 6 тижнів. Тренінги, що проводилися восени 2023 року, включали інтерактивні семінари та практичні заняття та об'єднали 60 учасників. Вивчались теми від «Тиждень 1: Що таке стрес?» до «Тиждень 6: Спілкування та підтримка» за допомогою різних методів, таких як лекції, дискусії, рольові ігри та практичні вправи. Матеріали для учасників включали роздатковий матеріал, презентації, відео та аудіозаписи.

Оцінка результатів тренінгу здійснювалася через участь у семінарах, виконання практичних завдань та анкетування. Очікувані результати включали здатність учасників визначати ознаки та причини стресу, застосовувати техніки

релаксації, ефективно керувати часом, поліпшувати харчування та сон, а також ефективно спілкуватися та отримувати підтримку.

Особливості реалізації програми включали залучення учасників через інформаційну кампанію та реєстрацію, створення сприятливої атмосфери на тренінгах, адаптацію програми до особливостей ІТ-сфери та оцінку результатів через анкетування та збір відгуків. Додаткова підтримка включала надання ресурсів та консультацій з психологом.

Підсумкова анкета показала, що тренінг з підвищення стресостійкості був ефективним і корисним для більшості учасників. Учасники відзначили зниження рівня стресу, а також набуття нових знань і навичок для подолання стресу. Завдяки відгукам і пропозиціям учасників програму тренінгу буде доопрацьовано та покращено.

Для підвищення стресостійкості працівників у ІТ-компаніях рекомендується впроваджувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток навичок управління стресом та психологічної стійкості. Забезпечення комфортного робочого середовища, створення зон для відпочинку та релаксації, а також організація командних заходів сприяє покращенню спілкування та підтримці між співробітниками. Важливо визначити чіткі очікування, уникати надмірного тиску та сприятливо впливати на перспективне планування роботи.

Збереження балансу між професійним та особистим життям, а також застосування систем відзначення досягнень позитивно впливають на мотивацію працівників та допомагають знижувати стрес. Підтримка фізичного здоров'я через доступ до фітнес-центрів та ресурсів також сприяє загальному підвищенню стресостійкості. Сприяючи розвитку ініціатив та культурі відкритості, де працівники можуть вільно ділитися турботами та шукати допомоги у колег, ІТ-компанії можуть створити сприятливий клімат для підвищення стресостійкості свого персоналу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Стрес і способи його подолання. Видавництво «Аст», 2008. 256 с.
2. Бардин Н.М. Теоретичний аналіз професійної самосвідомості та її впливу на професійну діяльність працівників ОВС України. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. Вип. 1. с. 130-140.
3. Батаршев А.В. Стрес: як з ним жити та працювати. Мелітополь : Академія, 2012. 336 с.
4. Бодров В.А. Стрес: психологічні механізми й корекція. Київ: Видавництво Либідь, 2012. 288 с.
5. Волошин В.М. Психологія стресу. Кам'янець : Любисток, 2005. 320 с.
6. Ганс Сельє. Стрес без дистресу. Київ: Видавництво «Софія», 2002. 272 с.
7. Гоулман Деніел, Девідсон Річард. Нове «Я». Вплив медитації на свідомість, тіло й мозок / пер. з англ. Олександра Асташова. К.: Наш Формат, 2019. 264 с.
8. Грінберг Дж. Управління стресом. Вінниця : Світоч, 2012. 496 с.
9. Довбняк Н.С. Стрес і здоров'я. М.: Юрайт, 2019. 288 с.
10. Жидецький Ю.Ц., Ясінський В.П. Психолого-педагогічна превенція суїциду працівників поліції системи МВС // Пост-травматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни – Міжнародне науковопрактичне видання / заг. ред.: І. Маноха, Г. Собчук. Том 1. Варшава – Київ: ПАН – Гнозис, 2017. С. 195-206.
11. Жидко М.Є. Структурні особливості соціального та емоційного інтелекту студентів першого курсу вищого технічного навчального закладу.

Харків : Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, 2012. 201-204 с.

12. Журавльова Л.П. Психологія емпатії : монографія. Житомир, 2007. 327 с.
13. Івашкевич Е.З. Структура соціального інтелекту особистості та характеристика його базових складових. Острог : Наукові записки Національного університету «Острозька академія», 2014. 60-65 с.
14. Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін. Екстремальна психологія. Підручник / За заг. ред О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
15. Каменська Н.Л. Взаємозв'язок професійного самовизначення і рівня розвитку соціального інтелекту в період ранньої юності. Одеса, 2017. 178-179 с.
16. Карамушка Л.М. Психологія управління конфліктами в організації (на матеріалі діяльності освітніх організацій): монографія К.: Наук. світ, 2019. 268 с.
17. Кирсанова М.В. Стрес: причини, наслідки, подолання. Ексмо, 2017. 352 с.
18. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2020. Вип.7. С. 210-218.
19. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2021. 430 с.
20. Кучеренко В.В. Психологія стресу і здоров'я. М.: Академія, 2017. 320 с.
21. Лазарус Р.С., Фолкман С. Стрес, емоції та копінг. Кривий ріг, 2019. 464 с.
22. Литвинова Г.О. Тренінг: Стресостійкість - шлях до успіху (тренінг для тренерів) / Г. О. Литвинова, Н. Т. Журавель. К.: НАВС, 2019. 54 с.

23. Лучків В.З. Емпатія як чинник асертивності в юнацькому віці. Київ : науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова «Психологічні науки», 2017. 203-210 с.
24. Маклаков О.Г. Психологія стресу, 2018. 304 с.
25. Малишева К. О. Синдром «емоційного вигорання» психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.04 117 Малишева Каріна Олегівна / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. К., 2019. 16 с.
26. Мерцалова О.В. Стрес: причини, прояви, подолання. Мелітополь : Юрайт, 2021. 288 с.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
28. Олійник Н.Ю. Вплив соціального інтелекту на особливості міжособистісних конфліктів у період юнацтва. Вінниця, 2021. 30-35 с.
29. Паньковець В. Л. Психологічні чинники професійного стресу менеджерів освітніх організацій: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10 / В. Л. Паньковець; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. 21 с.
30. Плужник Я. А. Соціально-психологічні детермінанти організаційно управлінського стресу: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Я. А. Плужник; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Л., 2021. 21 с.
31. Психологія : підручник. Харків : Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, 2019. 401-409 с.
32. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціальнопсихологічний методичний реабілітаційний центр. К.: Міленіум, 2018. 150 с.

33. Ромек В.Г. Стрес і його подолання. М.: Фенікс, 2019. 256 с.
34. Сарафанников В.П. Стрес: механізми розвитку, профілактика, корекція. М.: Академія, 2011. 336 с.
35. Смирнов С.І. Психологія стресу. Академія, 2019. 336 с.
36. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.
37. Харченко С.В. Особливості взаємозв'язку соціального інтелекту та конфліктності у спілкуванні. Харків : ХНУВС, 2017. 70 с.
38. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю. В. Шаран // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. – вип. 7. – С. 143–148.
39. Addis M.E., Mahalik J.R. Men, masculinity, and the contexts of help seeking. //Am. Psychol. – 2003. - № 58(1). - P. 5-14.
40. Afifi M. Gender differences in mental health Singapore // Med. J. – 2007. - № 48 (5). – P. 385 – 390.
41. Bakker, A.B., Demerouti, E. "The Job Demands-Resources model: State of the art." // Journal of Managerial Psychology, 2021, 22(3), 309-328.
42. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. / R. Bar-On - Toronto: Multi-Health Systems, 1997. P. 232.
43. Bar-On, R. Emotional Intelligence in Men and Women: Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
44. Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common principles of couple therapy. Behavior Therapy, 43(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>

45. Bolger N. And Zukerman A. A Framework for Studying Personality in the stress process //Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol.69. №5. P.890-902.
46. Breus, Yu.V. (2012). Emotsiinyi komponent u strukturi osvity vyshchoho navchalnoho zakladu [Emotional component in educational structure of higher education institution]. Collection of articles of HAPF '12: VI Vseukrainska naukova konferentsiia «Humanitarni aspekty formuvannia osobystosti» – The Sixth All-Ukrainian scientific conference «Humanitarian Aspects of Personality Formation». (pp. 277-287). Lviv: LDU BZhd.
47. Brown W.W., Sandberg K. Introduction: gender and kidney disease // Adv. Ren. Replace Ther. – 2003. - №10. – P. 102 – 114.
48. Cannon, W. B. The wisdom of the body. New York: W. W. Norton & Company, 1932. 312 p.
49. Cooper R. K. Executive EQ: Emotional intelligence in leaders and organizations. / R. K. Cooper, A. Sawaf–New York: Grosset/Putnam, 1997. 368 p.
50. Endler, N.S. & Parker, J.D.A. Assessing a patient's ability to cope. In J.N.Butcher (Ed.), Practical considerations in clinical personality assessment. New York: Oxford University Press. 1995. P.329-352.
51. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983. P. 345.
52. Goleman, D. Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 368 p.
53. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam books, 1995. 352p.
54. Goleman, D.. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1998. 383p.
55. Hobfoll S.E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. // American Psychologist. – 1999. – Vol. 44 (3). – P. 513–524.

56. Hobfoll S.E., Lilly R.S. Resource conservation as a strategy for community psychology. // *Journal of Community Psychology*. – 1993. – No 21. – P. 128- 148.
57. Kabat-Zinn, J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Dell Publishing, 2003. 416 p.
58. Kajantie E, Phillips D.I. The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress // *Psychoneuroendocrinology*. - 2006. - № 31(2). - P. 151-178.
59. Kudielka B.M., Kirschbaum C. Sex differences in HPA axis responses to stress: a review // *Biol. Psychol.* – 2005. - P. 113 – 132.
60. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 482 p.
61. Li L, Boehn S.N., Yu X, Zhang Q, Kenzelmann M, Techel D, Mohamed SA, Jakob P, Kraenzlin B, Hoffmann S, Gretz N. Faster rates of post-puberty kidney deterioration in males is correlated with elevated oxidative stress in males vs females at early puberty // *BMC Genomics*. – 2007. – P 118 - 221.
62. Linehan, M. M. Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press, 1993. 480 p.
63. May R.C. Gender, immunity and the regulation of longevity // *Bioessays*. – 2007. - № 29(8). – P. 795-802.
64. Mayer J. D. The intelligence of emotional intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey // *Intelligence*. N.Y. 1993. P. 433-442.
65. McEwen, B. S. Physiology of stress: From synapse to society. *Nature Reviews Neuroscience*, 2008. 8(8). P.674-684.
66. Mechanic D. Students under stress: A study in the social psychology of adaptation. - Madison: University of Wisconsin Press, 1978. – 231 p.
67. Moller-Leimkuhler A.M. Gender differences in cardiovascular disease and comorbid depression // *Dialogues Clin. Neurosci.* – 2007. - № 9(1). – P. 71-83.

68. Moller-Leimkuhler A.M. The gender gap in suicide and premature death or: why are men so vulnerable? // Eur. Arch. Psychiatry Clin. Neurosci. – 2003. - № 253(1). – P. 111-118.
69. Motzer S.A., Hertig V. Stress, stress response and health // Nurs. Clin. North Am. – 2004. - № 39(1). – P. 1-17. 95
70. Piccinelli M., Wilkinson G.. Gender differences in depression // The British Journal of Psychiatry. – 2000. - № 177. – P. 486 - 492.
71. Quick, J.C., Quick, J.D., Nelson, D.L., & Hurrell, J.J. "Preventing occupational stress in organizations: The role of individual and organizational interventions." // Handbook of Occupational Health Psychology, 2020, p. 355-375.
72. Reyes D., Lew S.Q., Kimmel P.L. Gender differences in hypertension and kidney disease // Med. Clin. North Am. – 2005. - № 89(3). – P. 613 - 630.
73. Rogozhkina, I.B. (2012). Razvivaiushchii effekt obucheniia programmirovaniuu [Developing effect of studying programming]. Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki – Psychology. Journal of Higher School of Economics, Vol. 9, 2, 141–148.
74. Rotter J.B. Cognates of personal control: Locus of control, self-efficacy and explanatory style: Comment. Applied and Preventive Psychology. – 1992. – P. 127- 129.
75. Rotter J.B. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable // American Psychologist. – 1990. - № 45. – P. 489 - 493.
76. Salovey P. Some final thoughts about personality and intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // Personality and intelligence. Cambridge, U.K. Cambridge University Press, 1994, pp. 303-318.
77. Sandberg K., Ji H. Sex differences in primary hypertension // Biol. Sex. Differ. – 2012. - № 3(1). – P. 7 - 19.
78. Sapolsky, R. M. Why zebras don't get ulcers: An updated guide to stress, stress-related diseases, and coping. New York: W. H. Freeman and Company, 2014. 528 p.

79. Sasidharan S., Uyub A.M., Azlan A.A. Further evidence of ethnic and gender differences for Helicobacter pylori infection among endoscoped patients // Transactions of the Royal Society of Tropical Medicine and Hygiene. – 2008. – Vol. 102. – № 12. – P. 1226 - 1232.
80. Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., Maslach, C. "Burnout: 35 years of research and practice." // Career Development International, 2019, 14(3), 204-220.
81. Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. Y Assessing emotional intelligence (c. 119–134). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_7
82. Selye, H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1956. 324 p.
83. Siegel, D. J. The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being. New York: W. W. Norton & Company, 2007. 368 p.
84. Snider H., Lezama-Davila C., Alexander J., Satoskar A.R. Sex hormones and modulation of immunity against leishmaniasis // Neuroimmunomodulation. -2009. - № 16(2). – P. 106 -113
85. Sonnentag, S., Binnewies, C., Mojza, E.J. "Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment." // Journal of Applied Psychology, 2018, 93(6), 1438-1447.
86. Stoop, D., & Stoop, J. (2017). SMART love: How improving your emotional intelligence will transform your marriage. Revell.
87. Thorndike R. Stanford - Binet Intelligence Scale: 4th edition (Technical Manual) / Thorndike, R., Hagen, E., and Sater. – Chicago: Riverside. – 1986. – P. 34.
88. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective // J. Am. Coll. Health. – 2000. - № 48(6). – P. 291 - 294.
89. Weidner G. Why do men get more heart disease than women? An international perspective // J. Am. Coll. Health. – 2000. - № 48(6). – P. 291 - 294.

90. Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 1999. 18(5). P. 459-482.

91. Впровадження програми підтримки психічного здоров'я в ІТ-компанії - <https://sphs.com.ua/blog/vprovadzhennya-programi-pidtrimki-psiichnogo-zdorovya-v-it-kompaniyi/> (дата звернення 25.05.2023 р.).

92. ІТ-індустрія та психічне здоров'я: як компанії можуть забезпечити підтримку своїм працівникам - <https://nv.ua/ukr/ukraine/events/it-industriya-ta-psiichne-zdorov-ya-yak-kompaniji-mozhut-zabezpechiti-pidtrimku-svojim-pracivnikom-50197429.html> Професійний стрес та шляхи його подолання в ІТ-індустрії: аналіз проблеми - http://nbuv.gov.ua/UJRN/Prat_2018_1_21 (дата звернення 25.05.2023 р)

93. Професійний стрес та шляхи його подолання в ІТ-індустрії: аналіз проблеми - http://nbuv.gov.ua/UJRN/Prat_2018_1_21 (дата звернення 25.05.2023 р).

94. Психологічні аспекти розвитку особистості в ІТ-індустрії - https://www.researchgate.net/publication/333923817_PSIHOLOGICHNI_ASPEKTY_ROZVITKU_OSOBISTOSTI_V_IT-INSTRUKTSII (дата звернення 25.05.2023)

95. Психічне здоров'я в ІТ-секторі: проблеми та шляхи їх вирішення - https://www.prostir.ua/?page_id=1740 (дата звернення 25.05.2023 р.)

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета «Стресові ситуації»

Дякуємо за вашу участь у цьому дослідженні, спрямованому на оцінку підтримки психічного здоров'я в ІТ-компаніях під час стресових ситуацій. Ваші відповіді будуть важливим джерелом інформації для розуміння потреб та проблем, пов'язаних з психічним здоров'ям у цій галузі.

Будь ласка, заповніть наступні запитання, щоб надати свої думки та досвід. Всі ваші відповіді будуть конфіденційними і використовуватимуться лише для цілей цього дослідження.

Питання:	Варіант відповіді:
<i>Вказати вашу посаду в ІТ-компанії:</i>	Розробник програмного забезпечення Тестувальник Системний адміністратор Менеджер проекту Інший (вказати)
<i>Як часто ви стикаєтесь зі стресовими ситуаціями на роботі?</i>	Дуже часто Часто Іноді Рідко Ніколи
<i>Які фактори робочого середовища, на вашу думку, найбільше впливають на ваше психічне здоров'я? (Виберіть всі, що підходять)</i>	Висока робоча навантаженість Строгі терміни виконання проектів Недостатня підтримка та спілкування з керівництвом Нестабільність робочого графіку

	<p>Брак можливості балансу між роботою та особистим життям</p> <p>Відсутність відповідного фізичного середовища</p> <p>Інші (вказати)</p>
<p><i>Як часто ваша компанія надає наступні ресурси для підтримки психічного здоров'я під час стресових ситуацій? (Виберіть відповідну варіанту):</i></p>	<p>Консультації та психологічна підтримка</p> <p>Програми психологічного навчання та саморозвитку</p> <p>Фізична активність або спортивні програми</p> <p>Гнучкий робочий графік або можливість роботи з віддаленої локації</p> <p>Комунікаційні курси або тренінги з управління стресом</p> <p>Інші (вказати)</p>
<p><i>Чи вважаєте ви, що підтримка психічного здоров'я в ІТ-компаніях є важливою?</i></p>	<p>Так</p> <p>Ні</p> <p>Не впевнений (-а)</p>
<p><i>Чи маєте ви які-небудь ідеї або пропозиції щодо поліпшення підтримки психічного здоров'я в ІТ-компаніях під час стресових ситуацій?</i></p>	

<i>Чи бажаєте ви отримати результати цього дослідження?</i>	Так, будь ласка, повідомте мені про результати. Ні, не цікавить.
--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

Дякуємо за витрачений час на заповнення анкети. Ваші відповіді допоможуть нам отримати цінну інформацію для подальшого розвитку підтримки психічного здоров'я в ІТ-компаніях.

Вхідне анкетування до впровадження тренінгової програми

Мета цієї анкети – оцінити ефективність тренінгу з підвищення стресостійкості. Будь ласка, дайте відповідь на наступні запитання, обравши варіант відповіді, який найточніше відповідає вашому досвіду.

1. Як ви оцінюєте свій рівень стресу до початку тренінгу?

- Дуже високий
- Високий
- Середній
- Низький
- Дуже низький

2. Які стратегії подолання стресу ви використовували до початку тренінгу?

(Виберіть усі відповіді, які підходять)

- Фізичні вправи
- Медитація
- Йога
- Розмова з друзями або членами сім'ї
- Професійна допомога
- Інше: _____

3. Які цілі ви ставите перед собою, беручи участь у цьому тренінгу?

(Виберіть усі відповіді, які підходять)

- Дізнатися більше про стрес
- Розвинути навички подолання стресу
- Знизити рівень стресу
- Поліпшити своє загальне самопочуття
- Інше: _____

4. Наскільки ви задоволені тренінгом досі?

- Дуже задоволений
- Задоволений
- Невизначений
- Незадоволений
- Дуже незадоволений

5. Що вам найбільше подобається в тренінгу?

6. Що б ви покращили в тренінгу?

7. Чи рекомендували б ви цей тренінг іншим?

- Так
- Ні

8. Чому або чому ні?

9. Додаткові коментарі чи пропозиції:

Дякуємо за ваш час!

Підсумкове анкетування після впровадження тренінгової програми

Мета цієї анкети – оцінити ефективність тренінгу з підвищення стресостійкості. Будь ласка, дайте відповідь на наступні запитання, обравши варіант відповіді, який найточніше відповідає вашому досвіду.

1. Як ви оцінюєте свій рівень стресу зараз, після закінчення тренінгу?

- Дуже високий
- Високий
- Середній
- Низький
- Дуже низький

2. Як змінився ваш рівень стресу після участі в тренінгу?

- Знизився значно
- Знизився
- Не змінився
- Зріс
- Зріс значно

3. Які стратегії подолання стресу ви використовуєте зараз, після закінчення тренінгу?

(Виберіть усі відповіді, які підходять)

- Фізичні вправи
- Медитація
- Йога
- Розмова з друзями або членами сім'ї
- Професійна допомога
- Навички, набуті на тренінгу
- Інше: _____

4. Які цілі ви ставили перед собою, беручи участь у цьому тренінгу?

(Виберіть усі відповіді, які підходять)

- Дізнатися більше про стрес
- Розвинути навички подолання стресу
- Знизити рівень стресу
- Поліпшити своє загальне самопочуття
- Інше: _____

5. Наскільки ви досягли цих цілей?

- Повністю
- В значній мірі
- Частково
- Не досягли

6. Наскільки ви задоволені тренінгом загалом?

- Дуже задоволений
- Задоволений
- Невизначений
- Незадоволений
- Дуже незадоволений

7. Що вам найбільше сподобалося в тренінгу?

8. Що б ви покращили в тренінгу?

9. Чи рекомендували б ви цей тренінг іншим?

- Так
- Ні

10. Чому або чому ні?

11. Які ваші загальні відгуки про тренінг?

12. Які пропозиції ви можете дати для покращення програми тренінгу?

Дякуємо за ваш час!

[Зображення логотипа компанії або організації]

Додаткові питання:

- Які теми або аспекти тренінгу ви б хотіли бачити більш детально розкритими?
- Які формати навчання вам найбільше подобаються (лекції, дискусії, практичні вправи)?
- Чи хотіли б ви взяти участь у подібних тренінгах в майбутньому?

Ваші відгуки та пропозиції допоможуть нам покращити програму тренінгу та зробити її більш корисною для учасників.

Програма стрес-менеджменту та психологічної підтримки для ІТ-працівників

Мета:

- Допомогти ІТ-працівникам впоратися зі стресом та покращити їхнє психічне здоров'я.

- Створити культуру, яка підтримує психічне благополуччя працівників.

Цільова аудиторія:

- Всі ІТ-працівники

Програма включає:

1. Інформаційні ресурси:

- Сайт з інформацією про стрес, психічне здоров'я та способи їх покращення.

- Брошури та інформаційні листи з порадами щодо подолання стресу.

- Доступ до онлайн-бібліотеки з книгами та статтями з тем психічного здоров'я.

2. Програми допомоги працівникам:

- Конфіденційні консультації з психологом або психотерапевтом.

- Групові терапевтичні сеанси з фокусом на подолання стресу, тривоги та інших проблем з психічним здоров'ям.

- Програми оздоровлення, які включають фізичні вправи, медитацію та інші методи релаксації.

3. Гнучкі умови праці:

- Можливість працювати з дому або в офісі.

- Гнучкий графік роботи.

- Додаткові вихідні дні для відпочинку та відновлення сил.

4. Заохочення до дбайливого ставлення до себе:

- Навчання працівників методам самопомоги та управління стресом.

- Проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту.

- Створення атмосфери, в якій працівники не бояться говорити про свої проблеми та просити про допомогу.

5. Підтримка з боку керівництва:

- Керівники повинні пройти навчання з питань психічного здоров'я.
- Керівники повинні створювати атмосферу, в якій працівники відчують себе комфортно, говорячи про свої проблеми.

- Керівники повинні надавати працівникам необхідну підтримку та ресурси.

6. Співпраця з фахівцями:

- Співпраця з психологами, психотерапевтами та іншими фахівцями з психічного здоров'я.

- Запрошення фахівців для проведення тренінгів та семінарів з питань психічного здоров'я.

7. Моніторинг та оцінка:

- Регулярний моніторинг ефективності програми.
- Оцінка програми з боку працівників.
- Внесення змін до програми на основі результатів моніторингу та оцінки

**План зі створення здорового робочого середовища та поліпшення комунікації
в колективі ІТ-компанії**

Мета:

- Створити здорове робоче середовище, яке буде сприяти продуктивності, креативності та задоволеності працівників.
- Поліпшити комунікацію в колективі, щоб зміцнити командний дух та довіру.

Цільова аудиторія:

- Всі працівники ІТ-компанії

План включає:

1. Фізичне середовище:

- Створити ергономічні робочі місця.
- Забезпечити достатнє освітлення та вентиляцію.
- Зменшити рівень шуму.
- Надати доступ до кімнат відпочинку та зон для релаксації.

2. Психологічне середовище:

- Заохочувати культуру поваги та довіри.
- Створити атмосферу, в якій працівники не бояться говорити про свої проблеми.
- Надавати працівникам можливість для розвитку та самореалізації.
- Проводити корпоративні заходи, які сприяють згуртуванню колективу.

3. Комунікація:

- Запровадити регулярні зустрічі команди.
- Створити канали для неформального спілкування.
- Надавати працівникам зворотний зв'язок.
- Проводити тренінги з ефективної комунікації.

4. Здоров'я та благополуччя:

- Запропонувати працівникам програми оздоровлення.
- Надати доступ до медичного страхування.

- Проводити тренінги з управління стресом.
- Заохочувати працівників дотримуватися здорового способу життя.

5. Підтримка з боку керівництва:

- Керівники повинні бути прикладом для наслідування.
- Керівники повинні бути відкритими до спілкування з працівниками.
- Керівники повинні надавати працівникам необхідну підтримку та ресурси.

6. Моніторинг та оцінка:

- Регулярно моніторинг ефективності плану.
- Оцінка плану з боку працівників.
- Внесення змін до плану на основі результатів моніторингу та оцінки.

**Програма з впровадження гнучкого графіка роботи та політик відпочинку в
ІТ-організації**

Мета:

- Покращити баланс між робочим та особистим життям працівників.
- Збільшити продуктивність та мотивацію працівників.
- Знизити рівень стресу та вигорання працівників.
- Підвищити привабливість ІТ-організації як роботодавця.

Цільова аудиторія:

- Всі працівники ІТ-організації

Програма включає:

1. Гнучкий графік роботи:

- Можливість обирати час початку та завершення робочого дня.
- Можливість працювати з дому.
- Можливість скорочувати або збільшувати тривалість робочого дня.

2. Політики відпочинку:

- Додаткові вихідні дні.
- Оплачувані відпустки з догляду за дитиною.
- Оплачувані відпустки з догляду за хворими членами сім'ї.
- Можливість взяти відпустку без збереження зарплати.

3. Інформаційна кампанія:

- Проведення інформаційних семінарів та тренінгів для працівників.
- Розміщення інформації про програму на сайті та внутрішньому порталі ІТ-організації.
- Надання працівникам консультацій з питань гнучкого графіка роботи та політик відпочинку.

4. Моніторинг та оцінка:

- Регулярний моніторинг ефективності програми.

- Оцінка програми з боку працівників.
- Внесення змін до програми на основі результатів моніторингу та оцінки.

Переваги гнучкого графіка роботи та політик відпочинку:

- Підвищення задоволеності працівників роботою.
- Зниження рівня плинності кадрів.
- Збільшення продуктивності та креативності працівників.
- Покращення іміджу ІТ-організації як роботодавця.