

УДК: 159.942

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-1>

Зінаїда АНТОНОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-1920-7410>

e-mail: antonovaZ@khmnu.edu.ua

Дінара БАХТІГОЗІНА

Хмельницький національний університет

E-mail: dinarka2922@gmail.com

ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ

Стаття присвячена дослідженню чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. Зазначено, що багаточисельні зміни в нашій країні призводять до виникнення різноманітних негативних почуттів, зокрема до виникнення тривожності, що особливо стосується діяльності ІТ-працівників, адже здебільшого їх діяльність здійснюється віддалено і залежність від електропостачання. У статті розглянуто сутність поняття «тривожність». Проаналізовано особливості професії типу людина-знакова система. Висвітлено основні чинники виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. Визначено вагомі причини та основні прояви тривожності у працівників ІТ-сфери. Розглянуто психологічні особливості тривожних станів у працівників ІТ-сфери.

Висвітлено результати емпіричного дослідження основних чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. За результатами дослідження визначено, що основними чинниками виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери є: нестабільна ситуація в країні, перенавантаження, нестача комунікації, високий рівень відповідальності, низька самооцінка, дисбаланс між роботою та особистим життям, ригідність, інтелектуальна концентрація, страх перед змінами, труднощі в плануванні свого робочого часу.

Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у розробці практичних рекомендацій працівникам ІТ-сфери задля зменшення рівня тривожності.

Ключові слова: тривожність, тривожні стани, ІТ-спеціалісти, віддалена робота, страх.

Zinaida ANTONOVA, Dinara BAKHTIHOZINA

Khmelnitskyi National University

FACTORS OF ANXIETY IT EMPLOYEES

The article is devoted to the study of the factors causing anxiety in IT workers. It is noted that numerous changes in our country lead to the emergence of various negative feelings, in particular to the emergence of anxiety, which especially concerns the activities of IT workers, because for the most part their activities are carried out remotely and dependence on electricity supply. The article examines the essence of the concept of "anxiety". The peculiarities of the human-sign system profession were analyzed and it was determined that IT workers should have a high level of mechanical and operational memory, the ability to concentrate, a high level of distribution and switching of attention, perseverance, patience and logical thinking, long-term

memory, emotional stability, responsibility, organization, perseverance, volitional self-regulation.

The main factors of the emergence of anxiety states among IT workers are highlighted. Important reasons and main manifestations of anxiety among IT workers have been identified. The psychological features of anxiety states among IT workers were considered and it was determined that specialists in this profession may feel pessimism, aggression, and constant anxiety about their future, which in turn can significantly affect not only their professional, but also their personal life.

The results of an empirical study of the main factors causing anxiety in IT workers are highlighted. According to the results of the study, it was determined that the main factors causing anxiety in IT workers are: unstable situation in the country, overload, lack of communication, high level of responsibility, low self-esteem, imbalance between work and personal life, rigidity, intellectual concentration, fear of change, difficulties in planning their working hours.

We see the prospect of further research in the development of practical recommendations for IT workers in order to reduce the level of anxiety.

Key words: anxiety, anxiety states, IT specialists, remote work, fear.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасні умови життя, в яких ми опинилися після масштабного вторгнення Росії на територію України, диктують нам нові правила до яких ми повинні адаптуватися. У суспільстві відбуваються складні соціально-економічні та політичні зміни, що викликають у більшості українців невизначеність та непередбачуваність майбутнього, а це в свою чергу викликає стан емоційної напруженості та тривожності. Нині збільшилась кількість тривожних станів, які вирізняються підвищеним занепокоєнням, непевністю, емоційною нестійкістю – усі ці зміни негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я. Ця ситуація не оминула нікого, а також і працівників ІТ- сфери, які зазнали значних труднощів під час війни. Це і зниження працездатності, пошкодження установ, проблеми з електроенергією та навіть зупинення роботи ІТ-компаній на невизначений термін – усе це призводить до виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери. Соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення у психологічній науці і обумовили вибір дослідження чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери.

Аналіз досліджень та публікацій

Тривожність, як об'єкт дослідження, розглядається багатьма дослідниками: З. Фройд, А. Адлер, А. Фройд, Ф. Березін, І. Ясточкіна, Є. Калюжна, К. Хорні, К. Юнг, Л. Магдисяк, О. Рубцова, І. Стрілецька, О. Турчак, О. Хаустова, І. Ющенко, С. Молчанова, О. Шнайдер, Р. Білоус, І. Саннікова.

Незважаючи на велику кількість досліджень цієї тематики, на сьогоднішній день досить мало досліджень, які б в повній мірі описали особливості виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні основних чинників виникнення тривожних станів та в емпіричному дослідженні й аналізі групи чинників тривожності у працівників ІТ-сфери.

Виклад основного матеріалу

В сучасній психологічній науці тривожність вивчається як багатоаспектний феномен. Зокрема, розрізняють терміни «тривога» (як психічний стан) та «тривожність» (як властивість особистості). Поняття «тривога», здебільшого, розглядається як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Тривожність визначається як особистісна риса, яка проявляється у легкому та частому виникненні тривоги. У психології прийнято розрізняти тривожність ситуативну та тривожність особистісну. Остання має хронічний характер, не пов'язаний із особливостями ситуації (Р. Мей, З. Фрейд).

Різні науковці по-різному трактують поняття тривожності, тому ми вважаємо за доцільне звернутися до термінологічних словників та проаналізувати це поняття. Автор сучасного тлумачного психологічного словника В. Шагар вважає, що тривожність – це підвищена схильність відчувати тривогу через реальну або уявну небезпеку. [6, с.551]. І. Стрілецька вважає, що тривожність – це індивідуально-психологічна особливість, яка проявляється в схильності особистості до переживання почуття тривоги під час очікування несприятливого розвитку подій [4].

Л. Магдисюк та О. Рубцова виокремлюють суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення тривожності. Суб'єктивні причини тривожності стосуються невірних уявлень особистості про результат майбутньої діяльності, на що в свою чергу впливають психологічні особливості особистості. Об'єктивні причини, визначаються незвичними умовами, що породжують підвищені вимоги до психіки особистості [3].

О. Турчак вважає, що причини виникнення тривожності є абсолютно різні та можуть охоплювати різноманітні сфери життєдіяльності особистості: особливості сімейного виховання, взаємостосунки з однолітками, екологія, сприйняття особистістю оточуючої дійсності або як сприятливої, або небезпечної [5].

Незважаючи на значні термінологічні розходження та підходи у визначенні видів тривожності, вчені сходяться на думці, що тривога є невід'ємною складовою існування людини, а її надмірні прояви призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки.

Р. Білоус та І. Саннікова вважають, що основними чинниками тривожності є незадоволеність базових потреб, низька самооцінка, неузгодженість між самооцінкою та рівнем домагань, а її потужність залежить від індивідуально-психологічних особливостей кожного працівника. Дослідники наголошують на тому, що певний рівень тривожності має бути присутній, адже це спрямовує особистість до розвитку. Вони виділяють об'єктивні та суб'єктивні чинники виникнення тривожності. До об'єктивних чинників тривожності належать особливості Я-концепції, неадекватна самооцінка [1].

Досліджуючи психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій О. Шнайдер зазначає, що ІТ-працівники відчують підвищений рівень тривожності під час адаптації до нового колективу або сприймаючи умови роботи та міжособистісні стосунки як психотравмуючі [7].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що до ІТ-працівників, які відносяться до професії типу людина-знакова система, висувається низка професійних вимог. У навчальному посібнику «Обираємо професії типу «людина-людина», «людина-знакова система», «людина-художній образ» зазначається, що працівники ІТ-сфери повинні мати високий рівень механічної та оперативної пам'яті, здатність до концентрації уваги, високий рівень розподілу та переключення уваги, посидючість, терпіння та логічне мислення, довготривала пам'ять, емоційна стійкість, відповідальність, організованість, наполегливість, вольова саморегуляція [2].

Ознайомившись із психологічними особливостями ІТ-працівника, ми припускаємо, що високий рівень тривожності значно ускладнює професійну діяльність спеціаліста, що в свою чергу призводить до зниження продуктивності та якості професійної діяльності. І. Ющенко та С. Молчанова зазначають, що чинниками виникнення тривожних станів у ІТ- спеціалістів є перенавантаження, підвищений рівень монотонності роботи, інтелектуальна концентрація, підвищений темп роботи, рутинна робота [8].

Ми вважаємо, що в сучасних умовах підвищений рівень тривожності працівників ІТ- сфери перш за все пов'язаний з об'єктивними причинами та тими нетиповими умовами, в яких

доводиться працювати. На нашу думку, спеціалісти цієї професії можуть відчувати песимізм, агресію, невпинну тривогу за своє майбутнє, що в свою чергу може значно впливати не лише на їх професійне, але й на особисте життя.

Проведений аналіз та узагальнення психологічної літератури дозволили нам зробити припущення про основні групи психологічних чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери, до них належать: нестабільність в країні, емоційна ригідність, дисбаланс між роботою та особистим життям, низький рівень комунікації в колективі, високий рівень відповідальності, орієнтація на результат, а не на процес, невідповідність типу темпераменту та виду діяльності, страх перед змінами, індивідуально-психологічні особливості кожної особистості.

Вивченню основних чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери присвячене наше експериментальне дослідження.

Дослідження чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери реалізовувалося за допомогою розробленого нами опитувальника з використанням «Google Forms». Опитувальник містить список із 20 чинників виникнення тривожних станів працівників ІТ-сфери. Сформований список містив чинники тривожності, які найчастіше пригадувалися у дослідженнях вчених. Респондентами дослідження виступили 35 працівників, які навчаються та працюють в ІТ-компаніях та мають досвід роботи від одного року. Завданням респондентів нашого дослідження було виділити 10 основних чинників, які на їх думку, найбільше сприяють виникненню тривожних станів.

За результатами нашого опитування було підраховано періодичність прояву конкретного чинника. Найвагоміші чинники виникнення тривожних станів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати ранжування чинників виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери

Чинники виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери	Ранг від 1 до 10
Нестабільна ситуація в країні	1
Перенавантаження	2
Нестача комунікації	3
Високий рівень відповідальності	4
Низька самооцінка	5
Дисбаланс між роботою та особистим життям	6
Ригідність	7
Інтелектуальна концентрація	8
Страх перед змінами	9
Труднощі в плануванні робочого часу	10

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що 91,5% працівників ІТ-сфери виділили нестабільність в країні, як один із вагомих чинників виникнення тривожності. Ми вважаємо, що відчуття нестабільності призводить до нервового напруження, яке при тривалій дії може спричинити виникнення тривожності. Внаслідок чого пролонгована тривожність має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я особистості. Більшість учасників дослідження спостерігали за собою втрату апетиту, погіршення сну (поверхневість та короткотривалість), апатію, дратівливість, відчуження від соціуму. Беззаперечно, усі вище наведені негативні симптоми призводять до низької працездатності та зниження продуктивності.

88,6% респондентів виділили перенавантаження, як чинник виникнення тривожних станів. Ми поділяємо їх погляди, адже тривала робота з комп'ютером сприяє психічному та фізичному виснаженню, втомі очей, м'язів та гіподинамії, яка в свою чергу може спричинити захворювання серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, надлишкову вагу, ендокринні захворювання.

Далі більшість учасників 85,7% виділили такий чинник, як нестача комунікації з колегами та друзями. Довгий час роботи на самоті призводить до замкнутості та відстороненості від суспільства, що в свою чергу може спричинити порушення в комунікативній сфері та міжособистісних стосунках, проблеми в спілкуванні з протилежною статтю.

Наступним чинником виникнення тривожних станів є високий рівень відповідальності, 82,8%. Цей чинник проявляється в тому, що працівники ІТ-сфери в більшості випадків працюють із закордонними компаніями, тому відповідально ставляться до своїх обов'язків і хочуть, якнайкраще виконати свої завдання. Однак, на сьогоднішній день, є значні проблеми з електроенергією, у зв'язку з чим неможливо спланувати свій робочий день, що в свою чергу ще більше породжує стан тривожності.

Також, приблизно 80% респондентів нашого дослідження виділили низьку самооцінку, як чинник виникнення тривожних станів. Ми вважаємо, що низька самооцінка заважає не тільки професійному зростанню, але й значно знижує особистісний розвиток.

Наступний чинник виникнення тривожних станів є дисбаланс між роботою та особистим життям. 74,3% респондентів зазначають, що робота настільки затратна по часу, що їм важко знайти гармонію між роботою та особистим життям, через що вони дуже мало часу приділяють особистим захопленням, а також своїм близьким та рідним.

68,6% учасників дослідження виділили ригідність, як важливий чинник виникнення тривожності. Ригідність проявляється у нездатності швидко переключитися з одного виду діяльності на інший, адаптаційні труднощі в новій роботі, нездатність відійти від знайомого алгоритму дій, якщо того потребують обставини.

Далі респонденти дослідження обрали інтелектуальну концентрацію 65,7%, як чинник, який сприяє виникненню тривожності. Йдеться про те, що більшість працівників ІТ-сфери протягом всього робочого процесу знаходяться в інтелектуальній напрузі, що призводить до психічного виснаження, зниження концентрації уваги, виникнення помилкових дій, перенавантаження інформацією, фізичний дискомфорт.

60% учасників дослідження обрали страх перед змінами, як чинник виникнення тривожності. Цей чинник відображає бажання залишитися в зоні комфорту, невміння адаптуватися до нових, непередбачуваних ситуацій. При цьому тривога може бути пов'язана не лише з самими змінами, а й з кількістю часу, який необхідно буде витратити на реалізацію цих змін.

57,2% ІТ-працівників виділили труднощі в плануванні свого робочого часу. Ми вважаємо, що в сьогоденних умовах досить важко планувати свій робочий графік, особливо ІТ-спеціалістам, які працюють дистанційно.

Одержані нами результати підтверджують і доповнюють існуючі уявлення про чинники виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, аналіз наукової літератури показує, що розвиток тривожності в особистості зумовлюється стрімкими соціально-економічними змінами, кризовими явищами, що негативно впливають на психічне здоров'я, активізуючи прояви тривожності. Дослідники сходяться на думці, що надмірні прояви тривожності призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч, супроводжуються емоційним дискомфортом. Доводять несприятливий вплив тривожності на психічне та фізичне самопочуття ІТ-працівників, що в свою чергу ускладнює професійну діяльність та призводить до зниження продуктивності та якості професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та апробації програми цілеспрямованої психокорекційної роботи зі зниження тривожності у працівників ІТ-сфери, виробленні практичних

пам'яток щодо способів подолання тривожності та можливостей саморегуляції психоемоційних станів.

Література

1. Білоус Р. М., Саннікова І. С. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. 2019. Т. 2, № 5. С. 25-28.
2. Доротюк В. І., Рогоза В. В. Обираємо професії типу «людина-людина», «людина-знакова система», «людина-художній образ». Київ : КОНВІ ПРИНТ, 2019. 112 с.
3. Магдисяк Л., Рубцова І. Психологічні особливості виникнення тривожності у безробітних. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2019. № 12. С. 147-152.
4. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 1. С. 266-272.
5. Турчак О. М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності у студентів у ситуаціях емоційної напруги: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Острог, 2015. 245 с.
6. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
7. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2016. № 26. С. 144-148.
8. Ющенко І., Молчанова С. Профілактика професійного вигорання у фахівців ІТ-сфери засобами активного соціально-психологічного навчання. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2020. Т. 31 (70). С. 158-164.
9. Хаустова О. О. Психосоматичні маски тривоги. *Український медичний часопис*. 2019. № 4. С. 53-60.
10. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 165-170.

References

1. Bilous R. M., Sannikova I. S. Psycholohichni osoblyvosti tryvozhnosti studentskoi molodi. 2019. T. 2, № 5. S. 25-28.
2. Dorotiuk V. I., Rohoza V. V. Obyraiemо profesii typu «liudyna-liudyna», «liudyna-znakova systema», «liudyna-khudozhnii obraz». Kyiv : KONVI PRINT, 2019. 112 s.
3. Mahdysiuk L., Rubtsova I. Psykholohichni osoblyvosti vynyknennia tryvozhnosti u bezrobitnykh. *Zbirnyk naukovykh prats RDHU*. 2019. № 12. S. 147-152.
4. Striletska I. I. Tryvozhnist yak indyvidualna vlastyvist osobystosti (teoretychnyi aspekt). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. 2015. № 1. S. 266-272.
5. Turchak O. M. Psykholohichni osoblyvosti verbalnykh proiaviv tryvozhnosti u studentiv u sytuatsiiakh emotsiinoi napruhy: dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07. Ostroh, 2015. 245 s.
6. Shahar V. Suchasnyi tлумachnyi psykholohichniy slovnyk. Kharkiv : Prapor, 2007. 640 s.
7. Shnaider O. V. Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pratsivnykiv sfery informatsiinykh tekhnolohii. *Naukovi zapysky Natsionalnoho uiversytetu «Ostrozka akademiia»*. 2016. № 26. S. 144-148.

8. Iushchenko I., Molchanova S. Profilaktyka profesiinoho vyhorannia u fakhivtsiv IT-sfery zasobamy aktyvnoho sotsialno-psykholohichnoho navchannia. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. 2020. T. 31 (70). S. 158-164.
9. Khaustova O. O. Psykhosomatychni masky tryvohy. Ukrainskyi medychnyi chasopys. 2019. № 4. S. 53-60.
10. Iastochkina I. Osobystisna tryvozhnist yak sotsialno-psykholohichna problema. Visnyk Lvivskoho universytetu. 2020. № 6. S. 165-170.