

*Перція Л. В.* клінічний психолог, аспірантка  
кафедри психології Державного  
торговельно-економічного університету  
<https://orcid.org/0009-0006-6095-625x>

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ ІТ – КОМПАНІЙ

*Проблема формування та підтримання професійного здоров'я фахівців за останні десятиліття набула нового актуального значення практично для фахівців усіх видів професій, особливо це питання стрімко набирає значимої актуальності, для професій, що входять до складу найбільшого запиту у суспільстві, це фахівців права, психології, ІТ-компаній. Кожна із зазначених сфер професійної діяльності має свої особливості, специфіку, певні ризики розвитку деструктивних явищ, що можуть впливати на професійне здоров'я фахівців. Саме тому визначення психологічних особливостей формування професійного здоров'я фахівців, зокрема ІТ-сфери на наш погляд є актуальним і своєчасним.*

**Ключові слова:** професійне здоров'я; професійний стрес; професійне благополуччя; психологічне забезпечення діяльності; фахівці ІТ-компаній.

**Вступ.** Актуальність проблеми формування нових наукових підходів до формування моделей психологічного забезпечення професійного здоров'я фахівців різних сфер діяльності вийшла на рівень проблеми держави з моменту ухвалення 27.12.2017 р. розпорядженням Кабінету Міністрів України №1018-р «Концепції охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» та розроблення плану заходів щодо її реалізації, передбаченого цим розпорядженням [1]. В умовах сьогодення гостро постає питання про те, якою мірою ця Концепція охоплює сферу діяльності психологів основних спеціалізацій – освітніх, клінічних, судових та інших сфер застосування психологічного знання і фаху.

Як зазначає С. Болтівець «Методологією як універсальним способом мисленевого здолання - ускладнення (розв'язку проблеми) є визначення суспільної ролі психології як дихотомії психології і суспільства: «Чим є психологія для суспільства?» і «Яким є суспільство у власному психічному бутті – відображенні?» [2, с. 104].

Саме поняття «професійне здоров'я» передбачає безпеку професійної діяльності, збереження психологічного і фізичного здоров'я, а також професійного довголіття фахівців. Воно має тісний зв'язок з якістю та ефективністю професійної діяльності,

індивідуальними якостями особистості, стилем життя, що є важливим для реалізації особистості в професії, формування її професійної придатності і працездатності, а також виступає важливим чинником професійної самореалізації людини в професіогенезі.

**Метою** даної статті є висвітлення актуальних наукових підходів до розв'язання проблеми формування професійного здоров'я фахівців, з метою розроблення Психологічної програми його формування у фахівців ІТ-сфери.

**Теоретичне підґрунтя.** Поняття «психічне здоров'я характеризується – як стан благополуччя, при якому кожна людина має реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти».

Сам феномен здоров'я за різних часів знаходився у полі зору наукових досліджень як зарубіжних вчених, зокрема (Дж. Френденберг, К Маслач, А. Пінес, Е. Аронсон, Б. Перлман, Е. Хартман, С. Джексон), так і вітчизняних науковців (С. Болтівець, С. Максименко, Л. Карамушка, В. Бойко, Н. Мирончук, С. Миронець, О. Войтенко, М. Корольчук, О. Кокун та ін.) [2, 4, 6, 7, 8].

За визначенням В. Пономаренка, професійне здоров'я – це здатність

організму зберігати компенсаторні та захисні механізми, які забезпечують працездатність у всіх умовах професійної діяльності. Згодом автор доповнює та розширює це визначення, охарактеризувавши його так: «Професійне здоров'я як процес збереження і розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного та соціального благополуччя, що забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття й максимальну тривалість життя» [8, с. 26]

Дослідження проблеми професійного здоров'я, на наше переконання, нерозривно пов'язане з такими категоріями, як «професійний стрес», «психічне та ментальне здоров'я особистості», «професійне вигорання» тощо.

Аналізуючи поняття «психічне здоров'я» ми погоджуємося з думкою авторів С. Болтвіця, О. Войтенко, Л. Карамушки, С. Миронця [2, 4, 6, 7], що наведене в Концепції визначення психічного здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) потребує психологічного уточнення і доповнення як повноцінної психічної діяльності людини, яка забезпечує самореалізацію психофізіологічних функцій організму і самореалізацію особистості в суспільстві.

Саме тому, ми вирішили звзвучити питання нашого наукового пошуку до розв'язання проблем професійного здоров'я фахівців. Ретроспектива дослідження проблеми, дає нам підстави стверджувати, що вперше таке поняття почало культивуватися у науковій школі представників промислової сфери діяльності на початку ХХ століття, і в першу чергу було пов'язане з рухом наукової організації праці (НОП), одним із засновників якого був американський інженер Ф. Тейлор [9, с. 690]. Відомо, що у своїх наукових пошуках автор виходив із концепції «економічної людини», розглядаючи працівника лише як відокремлену одиницю, елемент виробничого процесу. Соціальна природа, психологічне і фізичне благополуччя на той момент не підлягали дослідженню.

Ф. Джілбрет (1925) вже запропонував дослідження такого феномену, як «людський чинник», а саме бачення автора концепції полягало в тому, щоб кожний працівник займався справою, яка більш за все підготує до структури його особистості, а саме відповідності його фізичному й психологічному потенціалу, індивідуальним задаткам і здібностям особистості. Відчуття задоволення від професійної діяльності автор теорії відносив до визначального конструкту, при цьому основним об'єктом наукової організації праці він вважав особистість працівника, його ставлення до діяльності, виражену (розумну) комунікацію з ним. Першочерговою умовою задоволення працюючих від діяльності Ф. Джілбрет називає «здоров'я працівника». Автор теорії наполягав на активному залученні психологів для розв'язання проблем на виробництві. «...не можна недооцінювати значення психологічного чинника для розв'язання одного із «значущих», на думку автора, завдань: попередження випадків травмування на виробництві, забезпечення безпеки та гігієни праці фахівців».

У контексті ретроспективи дослідження, заслуговують на увагу дослідження представників наукових шкіл Великої Британії, зокрема погляди професора Кембриджського університету Б. Міссіо (1924), який в якості важливої проблеми організації психології праці висуває концепцію дотримання правил охорони праці. Однією із головних причин отримання травм на виробництві автор вважав перевтомі працюючих, що тягнуло за собою послаблення сприйняття, пам'яті й концентрації уваги працюючих. Як зазначає автор «...якщо дати людині можливість людині виконувати ту діяльність, до якої вона від природи найбільш пристосована, то вона буде працювати з легкістю, із задоволенням й відповідно малою схильністю до накопичення втоми та перевтомлення. Енергозатрати працівника при виконанні виробничих завдань мають бути сумісними з постійним добрим станом його здоров'я» [9, с. 691].

Директор психологічної лабораторії в Кембриджі Ч. Мейерс (1923) «психологічний чинник» вважав основним і найбільш важливим, вбачаючи за ним майбутнє в професіогенезі особистості. Його головна теза: треба поважати в працюючому гідність його особистості. Працівник має прагнути, і в цьому треба йому сприяти, до більш повного, більш інтенсивного та інтелектуально наповненого життя в професіогенезі. А найважливішою умовою зростання виробництва працівників, на думку Ч. Мейерса, постає формування впевненості працюючих в безпеці виробництва і створенні для цього відповідних умов [9, с. 693].

Один із засновників напряму організаційної психології, Ф. Уотс, робить акцент на організації дозвілля працюючих. У цьому контексті він зазначає: «... покращуючи і збільшуючи можливість працівника користуватися здоровими розвагами, ми зможемо зробити його дозвілля більш корисними і духовно і фізично, а його накопичена життєва енергія позитивно позначатиметься і на ефективності діяльності».

Представники німецької школи НОП Н. Друрі, І. Вітте (1942, 1925), не заперечуючи методів покладених в основу НОП, застерігали від їх механічного запозичення, без врахування ментальних та культуральних особливостей організації праці. Науковиця І. Вітте, не заперечуючи базових принципів НОП, бачила перспективи перетворення праці на основі етики, духовних цінностей, самостійності працівників у прийнятті рішень.

Дослідження двадцятих років минулого століття були відмічені жвавою дискусією науковців щодо шляхів становлення управлінської і наукової організації праці. У цій полеміці майже всі науковці пріоритетне місце відводили проблемі збереження професійного здоров'я працюючих.

Комплексно, до розв'язання проблем професійного здоров'я підійшов Г. Нікіфоров (1989) у своїй концепції психологічного забезпечення професійної

діяльності. Концепція була націлена на наскрізне психологічне забезпечення суб'єкта праці з моменту «входу» в професію до «виходу» з неї. Автор концепції процес безперервного психологічного супроводу розглядав в якості обов'язкової умови становлення спеціаліста і його подальшого професійного функціонування [9].

Першим, із науковців пострадянської доби, зробив спробу дати визначення поняття професійне здоров'я В. Пономаренко (1992), а саме «... професійне здоров'я як властивість організму зберігати необхідні компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують професійну надійність і працездатність у всіх умовах професійної діяльності індивіда [9, с. 695].

В контексті дослідження проблем професійного здоров'я фахівців варто згадати й про вагомий внесок щодо більш глибокого її розуміння таких представників діяльнісного підходу як П. Анохіна (автора теорії функціональних систем поведінкового акту; А. Леонтьєва (одного із співавторів «психологічної теорії діяльності»).

За останні роки фахівці різних наукових шкіл присвятили свої наукові пошуки у цій сфері, зокрема: К. Colin, S. Herranen, S. Poloniemi дослідили вплив окремих особистісних якостей фахівців ІТ сфери на їх ефективність роботи, зокрема на прикладі лідерських і творчих здібностей [2].

Hendon M. у співавторстві у статті «Рівні емоційного інтелекту та комунікації фахівців з інформаційних технологій», довів позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і комунікативною адаптивністю професіоналів сфери інформаційних технологій [3].

**Методи дослідження:** тестування, опитування, експертна оцінка діяльності, математико-статистичний аналіз.

**Результати і обговорення.** Нові погляди науковців на проблему професійного здоров'я фахівців стали розвиватися зі стрімким розвитком цифровізації суспільства. Інформаційне або постіндустріальне суспільство, де основним

продуктом виступають інформація і знання. Одним із основних характеристик інформаційного суспільства можна виокремити:

поява глобального інформаційного простору, що дав можливість змінити якість життя;

розширення інформаційних каналів та збільшення значущості продуктів та послуг, що надають можливість користуватися цими каналами;

поява нових комунікацій та збільшення попиту на доступ до національних і міжнародних інформаційних ресурсів, зменшення інформаційної нерівності (бідності), стрімке збільшення рівня задоволеності потреб в інформаційних продуктах і послугах.

Основоположниками теорії інформаційного суспільства можна зазначити Д.Белла, Т.Стоуньєра, А. Турена, У. Дайзарда, Е.Тофлера. Саме вони виокремили головні характеристики цього суспільства в їхніх фундаментальних працях 1979-1980 – років, та стали засновниками поняття – «третя хвиля», за Е. Тофлером (1999).

Як зазначав П. Анохін, функціональна система професійної діяльності є синтезом функціональної системи поведінкового акту й операціоналізованого варіанта психологічної теорії діяльності (Зараковський, Павлов, 1987). Теорія охоплює не тільки психічний компонент діяльності, але й фізіологічний, а також враховує взаємодію людини із засобами і предметами праці й професійним середовищем. Іншими словами, функціональна система професійної діяльності є функціональним ядром ергатичної системи.

За результатами аналізу наукових досліджень, що проводилися вітчизняними та зарубіжними вченими, та результатами наших власних досліджень психологічних особливостей діяльності фахівців ІТ-сфери встановлено, що тривала робота в ІТ-сфері накладає свій відбиток на повсякденне життя фахівця і його психічне здоров'я.

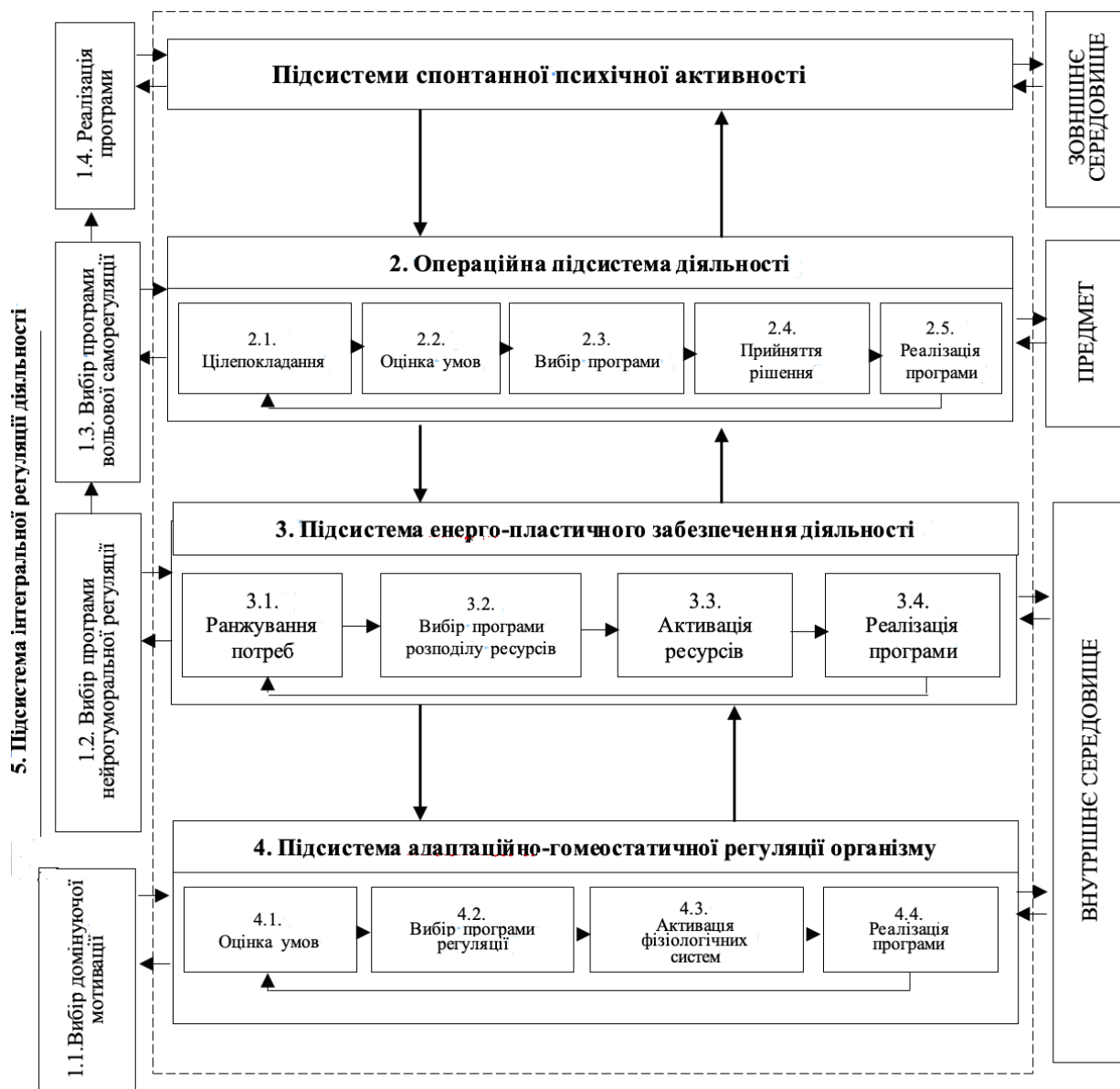
ІТ-фахівці занурюються в цифровий світ, відповідно концентруються

здебільшого на абстракціях і схемах. Логічне мислення – їхня сильна сторона, доді як емоційний інтелект виступає слабкою ланкою.

У спеціальній літературі є викладено результати досліджень про вплив на ефективність роботи ІТ-фахівця окремих особистісних якостей, наприклад лідерських і творчих здібностей [8]. Виявлено значний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і комунікативною адаптивністю професіонала інформаційних технологій [8]. Встановлено важливість розумової працездатності, швидкості психічних процесів [8]. В окремих джерелах [7, 8] названо психофізичні якості, важливі для успішної реалізації програміста. Важлива роль відводиться фізичним якостям, зокрема витривалості та координації. З'ясовано ступінь важливості окремих показників для ІТ – професіонала. Окрім того, виявлено якими повинні бути характеристики успішного програміста відповідно до зростання рівня його кваліфікації. На сьогодні багато дослідників працюють над розробленням системи оцінювання ступеня професійної компетентності фахівців ІТ – галузі, такі системи вміщують необхідні значущі якісні характеристики співробітників у сфері інформаційних технологій. Таким чином, результати аналізу наукової літератури мають розрізнені дані, це пов'язано на нашу думку з тим, що різні дослідники зосереджують свою увагу лише на окремих групах показників, що не дає змоги скласти ефективну програму формування професійного здоров'я працівників, впровадження якої сприятиме формуванню готовності ІТ-фахівців до продуктивної діяльності за фахом.

Саме діяльність працівників ІТ-сфери відбувається в певній ергатичній системі, що включає в себе людину (або групу людей) в якості системоутворюючого компонента, знаряддя праці, предмет, на зміни якого спрямована діяльність людини, і внутрішнє середовище системи.

У загальному вигляді блок-схема такої системи може виглядати наступним чином (див. рис. 1).



**Рис. 1.** Модель функціональної системи професійної діяльності працівників системи «Людина-техніка» на прикладі працівників ІТ-компаній.

Представлена Модель функціональної системи професійної діяльності працівників системи «людина-техніка» на прикладі працівників ІТ-компаній включає в себе п'ять підсистем.

Операційна підсистема безпосередньо розв'язує завдання діяльності, тобто на основі домінуючого мотиву у працівника формується мета, він аналізує умови, від яких може залежати досягнення цілі, з урахуванням результатів такого аналізу, обирає, актуалізує відповідну програму (навички, задіяний раніше спосіб, алгоритм досягнення мети в аналогічних умовах). Якщо такого способу немає, то шляхом розумової праці формується новий алгоритм реалізації програми. Після усвідомлення

змісту реалізації нового алгоритму програми (який базується на внутрішньому санкціонуванні про «запуск» діяльності). Після чого здійснюється сам процес діяльності з його корегуванням на основі інформації, що знаходить за каналом зворотного зв'язку.

Підсистема енерго-пластичного забезпечення й адаптаційно-гомеостатичної регуляції функціонують аналогічно, але без усвідомленого цілепокладання і загалом за деякими винятками (наприклад, свідомо регуляція серцебиттям за допомогою психотехніки «йога», або «аутотренінгу», без віддзеркалення у свідомості).

Підсистема інтегральної регуляції забезпечує узгоджену роботу всіх підсистем

на двох рівнях – несвідомому (нейрогуморальна регуляція фізіологічних і психологічних функцій) та на свідомому рівні – вольова саморегуляція діяльності та поведінки.

Підсистема спонтанної психологічної активності включає в себе ті процеси, що протікають паралельно з цілеспрямованими процесами в операційній підсистемі. До них належать виникаючі думки та уявлення, що не належать до процесів безпосередньої діяльності, незвичні асоціації, що можуть бути породжені цією діяльністю тощо.

Для більш повного розуміння змісту моделі, вважаємо доцільним деталізувати змістовне наповнення її функціональних блоків, що входять в підсистему функціональної системи діяльності фахівців, починаючи з підсистеми інтегральної регуляції, оскільки саме вона ініціює весь процес перетворення функціональної системи діяльності із потенційного в її актуальний стан.

### **1. Підсистема інтегральної регуляції діяльності**

#### *1.1. Вибір домінуючої мотивації*

З функціонування цього блоку розпочинається процес переходу функціональної системи діяльності із потенційного стану в активний стан, тобто в сам процес діяльності. У людини завжди є певний набір мотиваційних (інтенціональних, спонукаючих) психічних утворень: інтересів, бажань, прагнень. Для того щоб розпочався процес конкретної діяльності, необхідно, щоб у людини виникла відповідна потреба здійснити цю діяльність, тобто наявність саме «домінуючої мотивації». Цей вид мотивації активує і певним чином «утворює певні комунікативні канали» з усіма підсистемами.

#### *1.2. Вибір програми нейрогуморальної регуляції*

В залежності від характеру умов, у яких має відбуватися професійна діяльність (мікроклімат середовища, соціальна комунікація та ін.) в центральній і вегетативній нервових системах відбувається вибір (на рівні підсвідомості) програми нейрогуморальної регуляції фізіологічних систем організму, що дозволяє спочатку налаштувати підсистему енергопластичного забезпечення й адаптаційно-гемостатичної регуляції на майбутню діяльність, а вже

потім процес їх функціонування регулюється під час самої діяльності.

#### *1.3. Вибір програми вольової регуляції*

Вольова регуляція діяльності – це рівень свідомої регуляції, перш за все, операційної підсистеми (як приклад, з метою продовження діяльності в умовах накопиченої втоми, або некомфортного мікроклімату середовища, де відбувається діяльність). За таких умов, вже перед початком діяльності людина «налаштовує» себе на можливі вольові зусилля для подолання певних труднощів. Саме в цьому ми вбачаємо вибір програми вольової саморегуляції.

#### *1.4. Поточна регуляція*

Це процес інтегральної саморегуляції під час діяльності. Він спрямований на забезпечення узгодженого функціонування усіх підсистем в залежності від змінюваних в процесі діяльності обставин.

### **2. Операційна підсистема діяльності**

#### *2.1. Цілепокладання*

Для того, щоб розпочався процес діяльності, недостатньо бажання здійснювати діяльність (домінуюча мотивація). Необхідно аби сформувалися цілі, яка варто досягнути в результаті виконання визначеної діяльності, та має бути прийняте ініціативне рішення про сам початок діяльності.

#### *2.2. Оцінка умов*

Окрім формування цілі, перед початком діяльності необхідно врахувати ті конкретні умови, в яких вона буде здійснюватися.

#### *2.3. Вибір і формування програми*

Різноманітні варіанти програми досягнення мети діяльності, тобто алгоритми, що складаються із дій та операцій більш глибокого рівня функціональної структури діяльності, можуть знаходитися в потенційному стані як результат навчання або набутого досвіду виконання певного виду професійної діяльності. Відбувається вибір найбільш підходящих програм (способів) досягнення цілі. Програма актуалізується, тобто переводиться із довготривалої пам'яті в оперативну. Якщо заготовлений варіант програми відсутній, то шляхом мисленєвих дій працівник формує модель необхідної програми.

#### *2.4. Прийняття рішення*

Спираючись на оцінку значимості цілі і характеристик умов діяльності, працівник приймає рішення про початок процесу

досягнення цілі, тобто «запускає» процес діяльності. Це рішення, як і інші, що приймаються людиною свідомо, мають свій внутрішній механізм. Рішення розпочати діяльність або не розпочинати залежатиме від співвідношення значимості цілі, суб'єктивної вірогідності її досягнення при певних умовах і вартості «ціні», яку людина готова «заплатити» за досягнення цілі в даних умовах. До «ціни» відноситься й очікувані витрати фізіологічних ресурсів (тобто рівень напруження підсистеми енергопластичного забезпечення), а також такий психологічний фактор, як соціальне схвалення або осуд «не схвалення» результативності діяльності.

### 2.5. Реалізація програми

У процесі реалізації алгоритмів досягнення цілі здійснюється їх свідомо і підсвідомо корекція в залежності від тих або інших обставин.

## 3. Підсистема енерго-пластичного забезпечення діяльності

### 3.1. Ранжування потреб

Підсистема енерго-пластичного забезпечення діяльності представляє собою весь організм людини з усіма його органами та їх фізіологічними функціями (функції зовнішнього і клітинного дихання, кровообігу, генерації енергії та ін.). Загалом це той енергетичний і «речовинний» (біохімічний) ресурс, який може витратитися для забезпечення функціонування всіх інших. Підсистем діяльності. Оскільки ресурс має певні обмеження, регуляторний механізм даної підсистеми здійснює ранжування потреб інших підсистем по їх значимості й пріоритетності.

### 3.2. Вибір програми розподілу ресурсів

У відповідності з виконаним у попередньому блоці ранжуванням потреб автоматично, на підсвідомому рівні вибираються відповідні програми забезпечення ресурсами певних завдань, що висувуються перед організмом людини. Для прикладу, якщо діяльність пов'язана з виконанням важкої фізичної праці, то збільшується кровоток у м'язовій системі (відповідно зростає постачання м'язів киснем і низкою біохімічними речовин).

### 3.3. Активування ресурсів

Ця частина фізіологічних процесів, яка призводить до мобілізації деяких ресурсів, що здебільшого знаходяться в потенційному

стані. Для прикладу, впродовж важкої фізичної праці відбувається викид в кровоток глюкогену (енергоної). В людському організмі головним місцем накопичення глюкогену є печінка та скелетні м'язи.

### 3.4. Реалізація програми

Реалізація обраних програм розподілу ресурсів представляє собою процес забезпечення всіх складових функціональної системи діяльності енергій і речовин. Цей процес оперативно корегується в залежності від виникаючих обставин в процесі діяльності.

## 4. Підсистема адаптаційно-гомеостатичної регуляції

### 4.1. Оцінка умов

Сутність адаптаційно-гомеостатичної регуляції полягає в тому, щоб, по-перше, забезпечити сталість деяких життєво-важливих характеристик організму (наприклад, кислотно-лужний баланс в крові), по друге, налаштувати низку інших характеристик організму на компенсацію несприятливих змін оточуючого середовища або внутрішніх умов (наприклад, викликаних накопиченою втомою). Фізіологічні механізми такої регуляції специфічні відносно до різних умов функціонування людського організму. Наприклад, при високій температурі оточуючого середовища відбувається терморегуляція організму. Фізіологічний механізм такої регуляції полягає в розширенні судин шкіри й активації потових залоз, що збільшує тепловіддачу ядра тіла через покрови шкіри. За таких умов першим кроком в діяльності підсистеми, що розглядається, є оцінка умов, в яких буде відбуватися діяльність.

### 4.2. Вибір програми регуляції

Опираючись на результати оцінки умов, в яких буде виконуватися діяльність, відбувається вибір (на неусвідомленому рівні) програми, специфічної саме для даних умов.

### 4.3. Активація фізіологічних систем

Обрана програма ініціює, перш за все, активацію фізіологічних систем (системи кровообігу, дихання, гормональної системи та ін.), необхідних для її реалізації.

### 4.4. Реалізація програм

Реалізація обраних програм представляє процес, який оперативно корегується в залежності від виникаючих обставин.

Можливості застосування функціональної теорії трудової діяльності для розв'язання завдань пов'язаних з психологічним забезпеченням підтримання професійного здоров'я працівників базуючись на теорії експлуатаційної ергономіки П. Анохіна дозволило нам розробити Психологічну програму для розв'язання завдань психологічного забезпечення професійного здоров'я фахівців, саме ІТ – компаній.

Результати опитування 200 працівників ІТ-компаній дозволили з'ясувати найбільш значимі причини порушень системи професійного здоров'я фахівців

За результатами впровадження системи психологічного забезпечення професійного здоров'я нами було розроблено Психологічну програму формування професійного здоров'я працівників ІТ-компаній. Програма складається з 5-ти базових модулів: Підготовчий, Блоки: «Ресурсне харчування», «Здоровий сон», «Рухова активність», Свідоме ставлення до здорового способу життя «Свідомість». Учасники програми склали контрольну й експериментальні групи дослідження. На початку залучення учасників до програми були проведені дослідження актуальних станів респондентів за методиками САН (самопочуття, активність, настрій), вимірювання ресурсу функціональності кардіореспіраторних систем організму, з метою виявлення прихованої коронарної недостатності, а також для визначення стійкості організму до гіпоксії.

2. Індекс Кердо застосовувався для оцінки вегетативного тону, який вираховується на основі окремо взятих показників, що інтегрують практично всі життєві функції організму, в тому числі кровообігу.

Відомо, що відношення величини частоти серцевих скорочень і артеріального тиску в нормі залишаються постійними. На основі цієї закономірності, для визначення функціональності стану вегетативної нервової системи, ми застосували методику визначення індексу Кердо, який прораховують за формулою :

$$IK = (AD - d)/P, \text{ де}$$

IK – індекс Кердо

AD – показник систолічного артеріального тиску;

D – показник діастолічного артеріального тиску

P – частота серцевих скорочень.

У нормі цей показник близький одиниці. Позитивні значення індексу вказують на перевагу симпатичної регуляції тону судин, від'ємні – вплив вегетативної нервової системи на тонус.

**Висновки:** Аналіз ретроспективи наукових підходів до проблеми психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців різних сфер діяльності активно почав досліджуватися представниками діяльнісного підходу та дослідниками ергономічної сфери організації та гуманізації праці.

Перспективи подальших пошуків у цьому напрямку вбачаються у проведенні емпіричної частини дослідження з метою визначення ефективності застосування психологічної програми та розроблення методичних рекомендації щодо її впровадження з метою покращення заходів з психологічного забезпечення та підтримки професійного здоров'я працівників ІТ-компаній.

На наше переконання окремі модулі програми можуть бути ефективно застосовані й для інших професій, що пов'язані з системами «людина-людина» та «людина – техніка».

Подальше вивчення особистості в діяльності дозволить найбільш глибоко розкрити причинно-наслідкові зв'язки індивіда, що обумовлюють його взаємодію з об'єктивною реальністю й зрозуміти природу його ставлення до себе, оточення, суспільству; оцінити його пріоритети, поінформованість, знання, здібності, психофізіологічні можливості, прогнозувати спрямованість його перетворень, а також визначити його психологічну і професійну готовність до подолання професійних проблем, самовизначенню, саморегуляції, самоактуалізації і здатності до саморозвитку.

Відповідно, вивчення діяльності суб'єкта праці, у першу чергу, потребує визначення стратегії дослідження, що у свою чергу потребує теоретично обґрунтованих принципів її побудови; ідеології; методології й технології, що ми й ставимо за мету реалізувати у наших подальших наукових пошуках.



### Список використаних джерел

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Законодавство України. Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (дата звернення 03.01.2024).
2. Болтівець С.І. Психічне здоров'я і психологічна діяльність для його збереження. / Психологія і суспільство. 2020. №1 (79). С.104 -113.
3. Теорія функціональних систем П.К. Анохіна Інтернет ресурс. Режим доступу: <https://studentam.net.ua/content/view/10779/86/> (дата звернення 05.01.2024).
4. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організації в умовах війни: навчально-методичний посібник. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.
5. Андрус А., Федак О. Максим'як Я. Професійно важливі якості фахівців галузі інформаційних технологій та їх формування засобами фізичного виховання //Спортивна наука України. 2019. №1 (89) С.3-11. Інтернет ресурс: Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/27426/1/868-1749-1-SM.pdf>.
6. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Maryna Mishchenko, Anna Levenets, Valentyna Korolchuk, Serhii Myronets, Svitlana Tsybmal, Iryna Vakhotska, and Natalia Hotsuliak Development of Specialists' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity / Human Factors, Business Management and Society, Vol. 56, 2022, P. 196-204. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002269>
7. Elena Voitenko, Serhii Myronets, Vasyll Osodlo Kateryna Kushnirenko, Ruslan Kalenychenko (2021). Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity // International Journal of Organizational Leadership, 2021, Volume 10, Issue 2, Pages 183-196. DOI 10.33844/ijol.2021.60525. [https://ijol.cikd.ca/article\\_60556.html](https://ijol.cikd.ca/article_60556.html).
8. Сидорчук Н.Г. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання. Інтернет ресурс: режим доступу. [http://eprints.zu.edu.ua/28885/1/10\\_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/28885/1/10_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf) (дата звернення 05.01.2024).
9. Психологічне забезпечення професійної діяльності: теорія і практика. За заг. ред. Г.С. Никифорова, 2010. С. 690.

### References

1. On the approval of the Concept of the development of mental health care in Ukraine for the period until 2030. Legislation of Ukraine. [On the approval of the Concept of the development of mental health care in Ukraine for the period until 2030. Legislation of Ukraine.] Internet resource. Access mode. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text> (date of application 03.01.2024).
2. Boltivets S.I. Mental health and psychological activity for its preservation. [Mental health and psychological activity for its preservation.] / Psychology and society. 2020. No. 1 (79). P.104 -113. (in Ukrainian)
3. Theory of functional systems P.K. Anokhina Internet resource. Access mode: <https://studentam.net.ua/content/view/10779/86/> (access date 01.05.2024).
4. Karamushka L.M. Mental health of the organization's personnel in conditions of war: educational and methodological manual. [Mental health of the organization's personnel in conditions of war: educational and methodological manual] Kyiv. Institute of Psychology named after H.S. Kostyuka of the National Academy of Sciences of Ukraine, 2023. 124 p. (in Ukrainian)
5. Andres A., Fedak O. Maksymyak Ya. Professionally important qualities of specialists in the field of information technologies and their formation by means of physical education [Professionally important qualities of specialists in the field of information technologies and their formation by means of physical education] //Sportivna nauka Ukrainy. 2019. No. 1 (89) P.3-11. Internet resource: Access mode: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/27426/1/868-1749-1-SM.pdf>.
6. Olena Soroka, Oksana Kravchenko, Maryna Mishchenko, Anna Levenets, Valentyna Korolchuk, Serhii Myronets, Svitlana Tsybmal, Iryna Vakhotska, and Natalia Hotsuliak Development of Specialists' Stress Tolerance in the Process of Their Professional Activity / Human Factors, Business Management and Society, Vol. 56, 2022, P. 196-204. <https://doi.org/10.54941/ahfe1002269>.
7. Elena Voitenko, Serhii Myronets, Vasyll Osodlo Kateryna Kushnirenko, Ruslan Kalenychenko (2021). Influence of Emotional Burnout on Coping Behavior in Pedagogical Activity // International Journal of Organizational Leadership, 2021, Volume 10, Issue 2, Pages 183-196. DOI 10.33844/ijol.2021.60525. [https://ijol.cikd.ca/article\\_60556.html](https://ijol.cikd.ca/article_60556.html).

8. Sidorchuk N.G. Peculiarities of the professional health of a teacher at a higher education institution and the syndrome of professional burnout. [Peculiarities of the professional health of a teacher at a higher education institution and the syndrome of professional burnout] Internet resource: access mode. [http://eprints.zu.edu.ua/28885/1/10\\_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/28885/1/10_%D0%A1%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf) (access date 05.01.2024).

9. Psychological support of professional activity: theory and practice. [Psychological support of professional activity: theory and practice.] In general ed. H.S. Nikiforova, 2010. P. 690. (in Ukrainian)

#### Summaru

*Pertsya L.* Clinical psychologist, Post-graduate student of the Department of Psychology of the State University of Trade and Economics

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE FORMATION OF OCCUPATIONAL HEALTH OF IT SPECIALISTS – COMPANIES

**Introduction.** *The problem of formation and maintenance of the professional health of specialists over the past decades has acquired a new topical importance for specialists of almost all types of professions, especially this issue is rapidly gaining significant relevance, for professions that are part of the largest demand in society, i.e. specialists in law, psychology, IT companies. Each of the specified spheres of professional activity has its own features, specifics, certain risks of the development of destructive phenomena that can affect the professional health of specialists. That is why, in our opinion, the determination of the psychological features of the formation of the professional health of specialists, in particular the IT sphere, is relevant and timely.*

**Purpose.** *The purpose of this article is to highlight current scientific approaches to solving the problem of the formation of professional health of specialists, with the aim of developing a psychological program for its formation among IT specialists.*

**Methods:** *testing, survey, expert assessment of activity, mathematical and statistical analysis.*

**Originality.** *The scientific novelty of the research lies in the fact that for the first time an attempt was made to approach a comprehensive solution to the scientific problem of the professional health formation of IT specialists, using the scientific approaches of the theory of the activity approach representatives, in particular the concept of functional systems by P. Anokhin. A review of the scientific literature and evaluation of experts involved in the analysis of the activities of specialists made it possible to develop a Model of the professional activity functional system of the "man-technology", in particular, of digital technologies employees.*

*The developed model made it possible to develop a psychological program for the formation of the professional health of IT companies employees, which consists of five main blocks: Preparatory; Food resources; Healthy sleep; Motor activity; A conscious attitude to a healthy lifestyle "Consciousness".*

**Conclusion.** *The retrospective analysis of scientific approaches to the problem of psychological support of the professional activity of specialists in various fields began to be actively investigated by the activity approach representatives and researchers of the ergonomic field of organization and humanization of work.*

*Prospects for further research in this direction are seen in the conducted empirical part of the study with the aim of determining the application of the psychological program effectiveness and developing methodological recommendations for its implementation in order to improve measures for psychological support and support of the professional health of IT companies employees.*

*We believe that individual modules of the program can be effectively applied to other professions related to human-human and human-technology systems.*

*Further study of the personality in the activity will allow to most deeply reveal the cause-and-effect relationships of the individual, which determine his interaction with objective reality and understand the nature of his attitude towards himself, the environment, and society; evaluate his priorities, awareness, knowledge, abilities, psychophysiological capabilities, predict the direction of his transformations, as well as determine his psychological and professional readiness to overcome professional problems, self-determination, self-regulation, self-actualization and self-development.*

*Accordingly, the study of the work subject activity, first of all, requires the definition of a research strategy, which in turn requires theoretically grounded principles of its construction; ideologies; methodology and technology, which we aim to implement in our further scientific research.*

**Keywords:** *professional health; professional stress; professional well-being; psychological support of activity; specialists of IT companies.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 03.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 20.01.24.

© 2024. This work is under an open license [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).