

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ІТ-ФАХІВЦІВ ЯК РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Настояща Альона

Сфера інформаційних технологій та зв'язку є однією з найбільш динамічних і ресурсно-витратних у сучасному світі. Постійне оновлення технологій, висока конкуренція, необхідність швидкої адаптації до нових інструментів, а також безперервне навчання створюють значне емоційно-психологічне навантаження на працівників. В умовах невизначеності, коли стресогенні фактори виходять за межі професійної діяльності, працівники сфери інформаційних технологій та зв'язку можуть стикатися з підвищеним ризиком емоційного вигорання, зниженням мотивації, труднощами у підтриманні продуктивності та зниженням психологічного благополуччя.

Життєстійкість набуває особливої актуальності як механізм захисту та розвитку, що допомагає адаптуватися, долати виклики й зростати. Її вивчення в умовах професійної невизначеності є пріоритетним для прикладної психології.

Мета – теоретично обґрунтувати значення життєстійкості як ключового ресурсу соціально-психологічної адаптації працівників сфери інформаційних технологій та зв'язку в умовах невизначеності, а також окреслити основні чинники її формування й підтримки в професійному середовищі.

Питання життєстійкості як психологічного феномену перебуває у центрі міждисциплінарного наукового інтересу. В працях вітчизняних і зарубіжних авторів вона розглядається як інтегральна характеристика, що охоплює сукупність індивідуальних якостей, ресурсів, установок і стратегій адаптації до складних умов життєдіяльності [4, 5].

О. Кокун акцентує увагу на важливості розвитку життєстійкості фахівців соціономічних професій, підкреслюючи її роль як буфера проти стресу та основи для збереження професійного функціонування у критичних умовах. Автор підкреслює, що життєстійкість не є вродженою, а може цілеспрямовано

формуватися завдяки навчально-психологічному супроводу, що особливо важливо в умовах воєнного стану [1].

С. Конратюк розглядає життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів, що виявляється через готовність особистості брати на себе відповідальність, проявляти гнучкість у мисленні, підтримувати стосунки з іншими та виявляти оптимізм [2]. В цьому ж контексті С. Рабчук, досліджуючи емоційне вигорання працівників ІТ-сфери, наголошує на важливості внутрішніх ресурсів особистості, зокрема самоусвідомлення, саморефлексії, емоційної компетентності та гнучкості мислення, що корелюють із життєстійкістю [3].

На думку Л. Смольської, формування життєстійкості вимагає креативного підходу, що включає розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Авторка також наголошує на значущості середовищної підтримки, зокрема – ресурсного мікроклімату колективу [4].

В праці О. Чиханцової підкреслюється тісний зв'язок між життєстійкістю та системою особистісних цінностей. Високий рівень життєстійкості притаманний особистостям, які мають виразні гуманістичні орієнтири, цілеспрямованість та внутрішній локус контролю [5].

Життєстійкість у професійному контексті розглядається як інтегральна характеристика особистості, що забезпечує її здатність ефективно функціонувати, адаптуватися та зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу, змін та професійних викликів. Це не є лише результатом впливу зовнішніх обставин, а радше наслідком складної взаємодії внутрішніх особистісних ресурсів, таких як мотивація, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, та соціального контексту – підтримки з боку колег, організаційної культури, професійного середовища.

В динамічній та високостресовій сфері інформаційних технологій, де працівники постійно мають справу з дедлайнами, великою кількістю інформації та необхідністю швидкої адаптації до змін, життєстійкість виступає як критично

важливий ресурс професійного виживання, продуктивності й особистісного благополуччя. Для фахівців сфери інформаційних технологій та зв'язку життєстійкість передбачає здатність до постійної психологічної мобілізації, гнучкого реагування на зовнішні та внутрішні виклики, а також до безперервного саморозвитку. Дослідження свідчать, що наявність життєстійкості тісно пов'язана з вищим рівнем задоволеності працею, меншим ризиком професійного вигорання, більшою стресостійкістю та загальним рівнем психологічного благополуччя.

Життєстійкість працівників сфери інформаційних технологій та зв'язку є важливим фактором соціально-психологічної адаптації в умовах невизначеності. Вона дозволяє не лише зберігати функціональність у стресогенному середовищі, а й підтримувати психічне здоров'я, професійну мотивацію та здатність до розвитку. Формування життєстійкості вимагає комплексного підходу, що враховує як індивідуальні особливості, так і умови організаційного середовища.

Актуальними є подальші дослідження життєстійкості фахівців ІТ та зв'язку з урахуванням робочих умов, а також розробка інтервенцій для розвитку саморегуляції, критичного мислення та стресостійкості.

Список використаної літератури:

1. Кокун О. М. та ін. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник. 2024.
2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 78–83.
3. Рабчук С. І. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. Магістерська робота. ВНУ імені Лесі Українки. 2024.
4. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. – Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 113–117.
5. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. №42. С. 211–231.