

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІТ- КОМПАНІЙ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ

Довбня Сергій Юрійович¹

¹ Аспірант Інституту психології імені Г. С. Костюка Національна академія педагогічних України,
м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-5670-6350>

UDC: 159.944.4:044-027.512

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній у контексті зростання інтенсивності професійних навантажень та специфіки сучасного цифрового середовища. Узагальнено наукові підходи до розуміння понять «стрес», «стійкість» та «стресостійкість», які розглядаються як комплексні системні характеристики особистості, що відображають здатність людини ефективно функціонувати в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Стресостійкість інтерпретується як інтегральна властивість особистості, що поєднує когнітивні, емоційно-вольові, мотиваційні та поведінкові компоненти й забезпечує опір негативному впливу стрес-факторів без істотних порушень професійної діяльності та психічного благополуччя. Обґрунтовано, що поєднання феноменів стресу та стійкості зумовило формування наукової категорії «стресостійкість», яка визначається як складна динамічна система особистісних ресурсів.

На основі аналізу сучасних психологічних досліджень виокремлено основні стресогенні чинники професійної діяльності працівників ІТ-компаній, зокрема: інформаційну невизначеність, високу відповідальність за результат діяльності, дефіцит часу, міжособистісні конфлікти та внутрішньоособистісні (рольові) суперечності. Показано, що тривалий вплив зазначених стресорів спричиняє накопичення негативних емоційних переживань, зниження ефективності діяльності, емоційного задоволення роботою та деформацію індивідуально-психологічних характеристик працівників.

Наголошено, що ключовою ознакою стресостійкості є не лише здатність зберігати стабільний психічний стан, а й підвищувати результативність професійної діяльності в умовах ускладнення стресових ситуацій. Зроблено висновок про необхідність цілеспрямованого розвитку стресостійкості як важливого чинника збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та адаптивного функціонування працівників ІТ-компаній.

Ключові слова: психологічні чинники; стрес; стресостійкість; професійна діяльність; працівники ІТ-компаній.

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

Однією із важливих стратегій в період агресивної війни РФ проти України є проблема розвитку стресостійкості працівників ІТ-компаній, оскільки це має прямий вплив на

ефективність фахової діяльності персоналу, задоволення його потреб, сприяє успішності діяльності організації. Ця проблема потребує усвідомлення, осмислення та здійснення теоретичного обґрунтування основних психологічних чинників ІТ-працівників в умовах війни, вивчення їх особистісних та організаційних

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Serhii Dovbnia

This is an Open Access journal. This work is licensed under a **Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0)**.
Link: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

ресурсів, які використовуються в компанії (Karamushka, L., 2021).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.

Вивчення психологічних особливостей розвитку стресостійкості базується на загальнометодологічних принципах системності, цілісності, розвитку й детермінованості людської психіки (Г. Балл, Г. Костюк, С. Максименко, В. Роменець, П. Чамата та ін.); концептуальних положеннях діяльнісного та особистісного підходів (А. Брушлінський, В. Войтко, Г. Костюк, Н. Коломінський, С. Максименко; положеннях про особистість як активний суб'єкт діяльності і розвитку (Г. Айзенк, В. Моляко, Г. Олпорт, К. Роджерс та ін.); наукових підходах до аналізу психічної діяльності, стійкості та психічної саморегуляції (М. Боришевський, В. Колтуцький, Н. Янпольська, М. Яцюк), концепції стресу (Г. Сельє), когнітивної теорії концепції стресу (Р. Лазаруса), психологічної теорії адаптації особистості (Г. Балл, І. Булах, З. Фройд, А. Фурман та ін.). наукові підходи до вивчення копінг-стратегій (R. Lasarus, P. Thoits, L. Pearlin, J. Weintraub, R. Kessler), концепції професійної діяльності та принципи її психологічного аналізу (Л. Карамушка, О. Кокун, Н. Коломінський, В. Моляко та ін.), положення про стресостійкість особистості (А. Боднар В. Корольчук, К. Ізард, К. Роман), науково-психологічних підходах до самосвідомості, самооцінки, Я-концепції особистості, самоприйняття, самоакцептації (Ю. Візнюк, Т. Говорун, А. Грись, Д. Гошовська,

Я. Гошовський, О. Гуменюк, Р. Каламаж, З. Кіреєва, Н. Кривоконь, В. Майструк, А. Маслюк, Р. Моляко, І. Слободянюк, О. Стельмах, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.), визначено психологічні чинники менеджерів освітніх організаційних умовах Нової української школи (Л. Карамушка, А. Шевченко та ін.).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.

Проблема розвитку стресостійкості працівників ІТ-компанії має важливе значення для організації їх діяльності, однак є недостатньо вивченою. Багатозначність концептуальних принципів і підходів у розумінні розвитку стресостійкості працівників ІТ-компанії слід вирішити шляхом інтегрування їх на основі зовнішніх та внутрішніх психологічних чинників.

Формулювання мети статті: теоретично обґрунтувати психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників ІТ-компанії.

Наукове обґрунтування методології проведеного дослідження (в тому числі, якщо дослідження має теоретичний або оглядовий характер).

Методологія досліджень з проблеми оснований на певних принципах: *системності*, на підставі якого встановлюється, що досліджуваний суб'єкт працівники ІТ-компанії розглядаються як єдине ціле і кожне явище оцінюється у взаємозв'язку з іншими; *об'єктивності*, що потребує врахування всіх чинників,

які характеризують розвиток стресостійкості працівників ІТ-компанії, який ґрунтується на поділі системи на частини, виділенні окремих комплексів робіт для створення умов ефективного аналізу та проектування досліджуваних об'єктів, явищ і процесів; *абстрагування*, який полягає у виділенні істотних та упущенні несуттєвих проявів властивостей досліджуваних явищ і процесів (Lagodiienko V., Ivanchenkova L. & Lagodiyenko O., 2022). На основі наукових підходів (біхевіоральний, гуманістичний, психоаналітичний та діяльнісний) теоретично обґрунтовано психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників ІТ-компанії.

Таким чином методологія дослідження надає опис процесу, щоб перетворює ідею теми, яке забезпечить дійсні та надійні результати, що відповідають меті дослідження (Lagodiienko V., Ivanchenkova L. & Lagodiyenko O., 2022).

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Концептуальним поняттям започаткованого дослідження є «стресостійкість», вважаємо доцільним детально розглянути сутність означеного поняття і конкретизувати його зміст із позиції наявних у психологічній літературі підходів дослідників, базуючись на ґрунтовному теоретичному фундаменті опрацьованих наукових джерел. Загалом у психологічній науці стресостійкість визначають як «індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних фак-

торів середовища і професійної діяльності, як здатність до соціальної адаптації, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я» (Bardyn N. M., Zhydetskyi Yu. Ts. & Kirzhetskyi Yu. I., 2021).

Аналіз підходів українських психологів (А. Боднар, В. Корольчук, М. Кудінова, К. Ізард, К. Роман) до трактування сутності базових понять дослідження («стрес», «стійкість», «стресостійкість») дозволив уточнити, що стресостійкість поєднує у собі поняття стресу та стійкості та розглядається у таких складових як: інтегральна властивість особистості; комплексна якість особистості; здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; складна системна характеристика людини (Dovbnia S. Yu., 2025).

Проблемно-тематичний підхід до систематизації сутності поняття «стресостійкість» як психологічного феномену, проаналізовано у наукових дослідженнях (Г. Бердник, А. Боднар, Н. Бурбан, Л. Вовк, І. Гузенко, В. Корольчук, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Г. Ришко, Л. Сікорська, Х. Стельмашук, Т.Циганчук, Р. Шевченко та ін.). та обґрунтовується як складна інтегративна властивість або якість особистості, зокрема працівників ІТ-компанії.

Стресостійкість є важливим фактором, що визначає психологічну стійкість працівників ІТ-компанії в сьогоденні. Висока стресостійкість їм допомагає зберігати емоційний баланс, знижувати ризик розвитку психологічних розладів та покращувати загальну якість життя. Навпаки, низька стресостійкість може

спричиняти появу різних проблем, таких як тривога, депресія, втрата енергії, проблеми взаємин з оточуючими.

Важливо також враховувати, що кожний працівник ІТ-компанії має свій власний рівень стресостійкості, і він може змінюватися в різні періоди життя. Необхідно бути терплячим та розуміти, що розвиток стресостійкості – це поступовий процес, який потребує часу та самодисципліни. Здатність ефективно керувати стресом та бути стресостійким є цінною навичкою для досягнення успіху та збереження здоров'я у сучасному світі. Самоявлення, самопідтримка та навички саморегуляції є важливими елементами стресостійкості (Dovbnia S. Yu., 2025).

Стресостійкість – це вміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія, головні якості, необхідні професійному працівнику ІТ-компанії. Працівник ІТ-компанії у своїй роботі постійно стикається зі стресовими ситуаціями: при живому спілкуванні, при консультаціях у чаті, емейлах чи розмові по телефону. Незалежно від сфери роботи працівник ІТ-компанії повинен бути послідовним, уважним до деталей, знайти унікальний підхід до кожного клієнта, спрямувати в потрібне русло. Часто клієнти стикаються з проблемою вперше і не розуміють з чим вона пов'язана, як її описати та пояснити, що зумовлює виникнення негативних емоцій, агресії, які він спрямовує на працівника ІТ-компанії. Оскільки працівник ІТ-компанії має велику кількість одночасних чатів, електронних листів, дзвінків, то зростає кількість стресорів, дія яких акумулю-

ючись, детермінує не тільки зниження ефективності професійної діяльності, а й зумовлює виникнення особистісних психоемоційних проблем. Відтак, високий рівень стресостійкості дозволяє працівнику ІТ-компанії впоратися з робочими задачами та ефективно допомогти клієнту у розв'язанні актуальних для нього питань.

Сутність проблеми полягає у тому, що виникає суперечність: з одного боку – працівник ІТ-компанії залучений в умови екстремальної діяльності, що вимагає від нього виявлення стресостійкості, з іншого – питання розвитку стресостійкості в професійній діяльності залишається недостатньо дослідженим і потребує окремої наукової розвідки. Від успішного вирішення виокремленої суперечності залежить наявність фахівців, здатних продуктивно здійснювати діяльність в екстремальному професійному просторі, підтримувати високу опірність негативним впливам різного спектру, адекватність поведінки і зберігати власне психофізіологічне благополуччя (Dovbnia S. Yu., 2025).

Здійснений І. Дубицькою, О. Варгою, Н. Береговою теоретико-методологічний аналіз концептуальних позицій науковців щодо розуміння сутності поняття стресостійкості дозволив науковцям охарактеризувати його сутність таким чином:

- як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів у професійній діяльності, що зумовлена індивідуально-особистісним комплексом її властивостей та процесів, які забезпечують ефективне успішне досягнення поставленої мети у стрес-

емоційній ситуації;

- властивість особистості, що виявляється у протистоянні життєвим труднощам та несприятливому тиску певних обставин, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та працездатність під час складних випробувань;

- індивідуальну інтегративну, багатокomпонентну властивість особистості, що забезпечують ефективне соціально-професійне функціонування в стрес-умовах;

- системно-інтегративну якість особистості, що забезпечує прогнозованість психофізичних реакцій на стрес;

- системну динамічну властивість особистості, що забезпечує адаптацію до стрес-умов;

- здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторам, зумовлену індивідуальним комплексом психофізіологічних властивостей та процесів;

- сукупність особистих якостей, що дають змогу особистості витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені особливостями професійної діяльності» (Dubytska I., Varhata O., & Beregova N., 2024).

Вочевидь також важливо вказати на основні стресори, які відіграють важливу роль у професійному становленні працівників ІТ-компанії за результатами дослідження (Т. Комар, О. Варгата узагальнено наукові підходи (психологічний, соціальний, професійно-орієнтований) до сутності поняття «професійного стресу» та окреслити наступні

його характеристики: професійний стрес залежить від характеру стрес-чинників та індивідуальних особливостей працівника ІТ-компанії; професійний стрес характеризується психофізіологічними проявами адаптаційних ресурсів під дією стрес-факторів на організм працівника ІТ-компанії; професійний стрес виконує функцію самозбереження людини та вважається нормальною психологічною реакцією; професійний стрес характеризується як багатокomпонентний, психологічний феномен психофізичних реакцій організму на складну стресову ситуацію; професійний стрес виявляється психологічною напругою та характеризується високими перевантаженнями умов праці працівника ІТ-компанії (Komar T., & Varhata O., 2022).

Проведений аналіз наукових підходів до розуміння сутності поняття стресостійкості, аналіз основних стресорів, які відіграють важливу роль у професійній діяльності працівників ІТ-компанії та особливостей розвитку стресостійкості працівників ІТ-сфери сприяв можливості комплексного розуміння специфіки їхньої професійної діяльності.

Тому актуальним є дослідження психологічних чинників, що впливають на ефективність розвитку стресостійкості працівників ІТ-компанії та є невід'ємним елементом коригування такої діяльності з метою її прогресивного розвитку та запобігання прийняттю хибних, патових рішень.

В. Корольчук, узагальнивши наукові підходи щодо детермінанту стресостійкості, виділила зовнішні і внутрішні психологічні чинники розвитку стресостійкості особистос-

Таблиця 1

Описова статистика показників EQ Дж. Холла за групами

Шкала	М (психологи)	SD (психологи)	М (медики)	SD (медики)
Емоційна обізнаність	10,04	4,75	8,84	5,83
Управління емоціями	3,65	6,94	3,37	6,85
Самомотивація	7,58	5,41	6,68	5,45
Емпатія	9,86	6,03	6,76	4,76
Розпізнавання емоцій інших	8,86	5,18	6,23	6,03
Загальний показник EI	40,60	21,75	33,19	22,49

ті.

До зовнішніх, дослідник відносить оцінку стресової ситуації, що охоплює об'єктивні, і суб'єктивні параметри стресової ситуації; стратегії долаття стресу, або копінг-поведінку; вплив на особистість травматичних подій і ступінь опрацювання травматичного досвіду; соціальну підтримку; професійний та особистісний досвід; психологічну підготовку до діяльності в екстремальних умовах.

Внутрішніми чинниками формування і розвитку стресостійкості особистості, автором

визначено: Я-концепція особистості, інтернальний локус контролю, когнітивний розвиток, розвиненість комунікативної сфери, змістові характеристики структурних компонентів стресостійкості особистості. Зокрема, високий рівень стресостійкості передбачає врівноваженість, упевненість у собі, відкидання сором'язливості, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль, самовладання; певні характеристики мотиваційної сфери (мотивація соціальної значимості праці, професійної майстерності, досягнення), високий рівень інтернального локусу контролю, готов-

Таблиця 2

Порівняння груп за компонентами EQ Дж. Холла (t-критерій)

Шкала	М (психологи)	М (медики)	t	p
Емоційна обізнаність	10,04	8,84	1,35	0,179*
Управління емоціями	3,65	3,37	0,24	0,811*
Самомотивація	7,58	6,68	0,98	0,330*
Емпатія	9,86	6,76	3,33	0,001**
Розпізнавання емоцій інших	8,86	6,23	2,80	0,006**
Загальний показник EI	40,60	33,19	1,98	0,049***

Різниця незначуща – *. Значуща різниця – **. Межова значущість – ***.

ність до діяльності.

За трактуваннями В. Корольчук, визначальними характеристиками первинної стресостійкості є швидкість переробки інформації, лабільність нервових процесів, надійність, витривалість, точність і продуктивність діяльності. Провідні стратегії долаття стресу, що детермінують стресостійкість, – це асертивні дії, активність особистості у взаємодії, просоціальність, пошук соціальної підтримки та соціальних контактів (Korolchuk V. M., 2011).

Дослідницею, В. Крайнюк обґрунтовано, що детермінанти стресостійкості за сприйняттям стресогенних факторів визначаються як динамічні в часі, залежні від особливостей, що зумовлюються системно-екстернальними (об'єктивними) ознаками: контрольованості, мінливості, невизначеності, валентності, повторюваності та системно-інтернальними (суб'єктивними) показниками: когнітивної репрезентації стресора, інтернального контролю, професійно-динамічної репрезентації, дивергентності (невизначеності), репеторної репрезентації, позитивного досвіду з урахуванням первинної стресостійкості і рівнем розвитку структурних компонентів стресостійкості. Водночас рівень стресостійкості детерміновано індивідуально-психологічними особливостями, соціальними і типологічними характеристиками та стратегіями долаття стресу (Kraynyuk V. M., 2007).

Г. Дубчак, на основі аналізу наукової літератури встановлено, що професійна стресостійкість – це здатність людини протистояти негативному впливу стресових чинни-

ків професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації. У процесі становлення професійної стресостійкості виникають суперечності: між особистістю та зовнішніми умовами життєдіяльності; внутрішньоособистісні.

Однак основною суперечністю, яка детермінує розвиток професійної стресостійкості особистості, є протиріччя між сформованими властивостями, якостями особистості та об'єктивними вимогами професійної діяльності, що є основною причиною появи професійного стресу. Процес становлення професійної стресостійкості особистості є динамічним процесом, залежить від зовнішніх та внутрішніх чинників; та є індивідуально своєрідним (Dubchak G. M., 2018).

На думку М. Шпак, розвиток стресостійкості є інтегральною властивістю особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я (Shpak M., 2022).

Л. Карамушкою здійснено класифікацію основних виявів стресу у персоналі організації в умовах війни, проблем у спілкуванні з людьми та у здійсненні професійної діяльності. Показано, що найбільш вираженими проблемами психічного здоров'я персоналу організації в умовах війни є проблеми, які стосуються здатності протидіяти стресу, далі сліду-

ють проблеми, що мають відношення до здатності здійснювати професійну діяльність (забезпечувати її ефективну організацію та продуктивність) і на останньому місті знаходяться проблеми, що пов'язані із здатністю налагоджувати стосунки з людьми. Разом з тим, констатовано, що для переважної більшості опитаного персоналу, не дивлячись на всю складність воєнного періоду, притаманна позитивна спрямованість життєдіяльності (бачення перспектив майбутнього, віра в життя, позитивне ставлення до своєї професійної діяльності тощо). Здійснено класифікацію ресурсів (організаційно-психологічних та особистісних), які використовує персонал організацій для підтримки та збереження психічного здоров'я у воєнний період. Констатовано розрив між ресурсами (ресурси організації значно «відстають» від ресурсів соціального оточення та особистісних ресурсів) (Karamushka L., 2022).

Також Л. Карамушкою запропонована на прикладі аналізу діяльності освітніх організацій класифікація психологічних чинників, яка становить дві групи: об'єктивні (або зовнішні) чинники; суб'єктивні (або внутрішні) чинники (Karamushka L., 2003).

На думку Г. Пріб, важливо виділити внутрішні психологічні чинники, спрямовані на комунікацію в середині організації (колективу), що впливають позитивно: емпатія, вміння комунікувати з людьми, вміння приймати рішення швидко, організовувати безпеку учасників групи, організовувати групи підтримки, інформувати групу про можливості їх розвитку, зняття стресу, забезпечення

найбільш стабільних умов праці, позитивне мислення, вміння вирішувати конфлікти спокійно, не завдаючи болю іншим людям (Prīb G. A. & Gorbenko V. O., 2023).

Розвиток моральної стійкості особистості за дослідженням О. Ярещенко доцільно розглядати з позицій підходів як-то: аксіологічного (досягається шляхом підвищення рівня внутрішньої мотивації співробітників до професійної діяльності); андрагогічного (передбачає впровадження взаємозалежних та взаємодоповнюючих принципів (єдності особистісної, соціокультурної та професійної спрямованості; єдності розвитку, саморозвитку і службової підготовки; активізації самостійності та творчого потенціалу співробітників; гуманізму тощо) та наявності стимулюючого середовища); системного (розглядаються як система адаптації особистості на всіх етапах професійної діяльності) (Yareshchenko O., 2019).

Важливою характеристикою стресостійкості є здатність не тільки зберігати, а й підвищувати показники ефективності діяльності у ситуації ускладнення стресових умов. Стресостійкість, вміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія – ось головні якості, необхідні працівнику ІТ-компанії.

Висновки з даного дослідження.

Серед актуального спектру сучасних науково-психологічних студій окремої дослідницької уваги набувають проблеми вивчення психологічних особливостей діяльності працівників ІТ-компанії, професійна діяльність

яких супроводжується значною кількістю стресорів, специфічних за своїм змістом.

У контексті теоретичного аналізу досліджуваної проблеми, здійснено узагальнюючий огляд теоретичних положень щодо змісту понять «стрес» і «стійкість», які можна вважати, що це комплексна системна характеристика працівника ІТ-компанії, виражена шляхом об'єднання рівнів життя та їх діяльності. Такими рівнями стали стрес і стійкість, які дозволяють переносити складні життєві ситуації без неприємних наслідків для діяльності особистості та її оточення.

За результатами дослідження узагальнено наукові підходи (психологічний, соціальний, професійно-орієнтований) до сутності поняття «стресостійкість» та окреслено наступні його характеристики: професійний стрес залежить від характеру стрес-чинників та індивідуальних особливостей працівника ІТ-компанії; професійний стрес характеризується психофізіологічними проявами адаптаційних ресурсів під дією стрес-факторів на організм працівника ІТ-компанії; професійний стрес виконує функцію самозбереження людини та вважається нормальною психологічною реакцією; професійний стрес характеризується як багатокомпонентний, психологічний феномен психофізичних реакцій організму на складну стресову ситуацію; професійний стрес виявляється психологічною напругою та характеризується високими перевантаженнями умов праці працівника ІТ-компанії (Komar T. & Varhata O., 2022).

Тривале перебування у стані стресу суттєво впливає на зниження успішності та

якості виконання працівниками ІТ-компанії професійної діяльності та вимагає використання додаткових внутрішніх ресурсів для збереження оптимального рівня психічного стану, оскільки призводить до зниження емоційного задоволення процесом діяльності та її результатами, деформації індивідуально-психологічних властивостей та характерологічних якостей працівників. Система стресових чинників є достатньо чисельною та різноманітною, оскільки вони детермінуються усім зовнішнім середовищем організації діяльності, будь-який компонент якого за певних умов може зумовлювати стрес. Тому важливу роль для збереження психічного здоров'я співробітників та досягнення високих показників функціонування та діяльності за умов зростання стресових навантажень відіграє стресостійкість як опірність особистості стресовим впливам.

Важливою характеристикою стресостійкості є здатність не тільки зберігати, а й підвищувати показники ефективності діяльності у ситуації ускладнення стресових умов. Стресостійкість, вміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія – ось головні якості, необхідні працівнику ІТ-компанії. Відтак, високий рівень стресостійкості дозволяє працівнику ІТ-компанії впоратися з робочими задачами та ефективно допомогти клієнту у розв'язанні актуальних для нього питань. Від успішного вирішення проблем залежить наявність фахівців, здатних продуктивно здійснювати діяльність в екстремальному професійному просторі, підтримувати високу опірність негативним

впливам різного спектру, адекватність поведінки і зберігати власне психофізіологічне благополуччя. За результатами дослідження констатовано, що ступінь стресостійкості означає те, що стресові ситуації впливають на працівника ІТ-компанії, але від успішного вирішення виокремленої суперечності залежить наявність фахівців, здатних продуктивно здійснювати діяльність в екстремальному професійному просторі, підтримувати високу опірність негативним впливам різного спектру, адекватність поведінки і зберігати власне психофізіологічне благополуччя. Тому актуальним є проблема забезпечення оптимального рівня стресостійкості працівників ІТ-компанії, яку розглядаємо як системну динамічну властивість особистості, яка формується на загальнопсихологічній основі особистості (тип та особливості нервової системи), розвивається за рахунок надбаних в процесі професійної соціалізації фахівців ІТ-сфери психофізіологічних якостей та виявляється в індивідуально-стильових проявах психологічного реагування суб'єкта професійної діяльності на професійно значущі стресори.

Під розвитком стресостійкості у фахівців ІТ-компанії розуміємо складний системно організований процес пошуку та засвоєння психічних, емоційних та інтелектуальних ресурсів для формування нових якісних професійних характеристик особистості, що дозволяють їй ефективно працювати під час впливу стресових ситуацій в умовах професійної діяльності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

До перспектив дослідження відноситься вивчення психологічних умов управління стресом, ефективних копінг-стратегій, які забезпечують розвиток стресостійкості працівників ІТ-компанії та їх психологічне благополуччя.

References :

- Bardyn N. M., Zhydetskyi Yu. Ts. & Kirzhetskyi Yu. I. (2021). *Stresostiykist: navchalnyy posibnik* [Stress resistance: a textbook]. Lviv: Lviv state University Of Internal Affairs [in Ukrainian].
- Dovbnia S. Yu. (2025). Stresostiykist – psykholohichnyy fenomen: teoretychnyy analiz [Stress resistance - a psychological phenomenon: theoretical analysis]. *Habitus*, 2 (№ 69), 62–67. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.10> [in Ukrainian].
- Dubchak G. M. (2018). *Psihologiya stanovlennya profesiynoyi stresostiykosti maybutnih fakhivtsiv sotsionomichnih profesiy* (Doctoral dissertation, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine) [Psychology of the formation of professional stress resistance of future specialists in socioeconomic professions]. Kyiv [in Ukrainian].
- Dubytska I., Varhata, O. & Beregova, N. (2024). *Psykholohichni osoblyvosti rozvytku stresostiykosti fakhivtsiv sotsionomichnoho profilu* [Psychological features of the development of stress resistance of socioeconomic profile specialists]. *Psychology Travelogs*, (2), 207-216 [in Ukrainian].
- Karamushka L. (2003). *Psykholohiya upravlinnya: navchalnyy posibnyk* [Psychology of management: a textbook]. Kyiv: Millennium [in Ukrainian].
- Karamushka L. (2021). *Psykhykhe zdorovya: sutnist, osnovni determinanty, stratchiyi ta prohramy zabezpechennya* [An empirical study of mental health features of forced internal migrants in war conditions]. *Psychological Journal*, 7(5), 26–37. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133> [in Ukrainian].
- Karamushka L. (2022). Mental health of organization personnel at war: main manifestations and resources. *Scientific Notes of «KROK» University*, 3(67), 124–133. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-124-133> [in Ukrainian].
- Komar T. & Varhata O. (2022). *Psykhykhe zdorovya personalu orhanizatsiy v umovakh viyny: osnovni vyavy ta resursy* [Psychological features of professional stress of the specialists of socioeconomic profile]. *Psychology Travelogs*, (1), 5–14. <https://doi.org/10.31891/PT-2022-1-1> [in Ukrainian].

Korolchuk V. M. (2011). Psykholohichni zasady doslidzhennya stresostiykosti osobystosti [Psychological aspects of stress resistance of personality]. *Scientific studios on social and political psychology*, 26, 183–192. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_22 [in Ukrainian].

Kraynyuk V. M. (2007). *Psykhologhiya stresostiykosti osobystosti: monohrafiya* [Psychology of personality stress resistance: monograph]. Kyiv: Nika-Tsentr.

Lagodiienko V., Ivanchenkova L. & Lagodiyenko O. (2022). Vybir metodolohiyi naukovo doslidzhennya [Choice of scientific research methodology]. *Entrepreneurship and innovation*, (25), 133–137. <https://doi.org/10.32782/2415-3583/25.23> [in Ukrainian].

Moroz L. I. & Safln O. D. (2022). Model rozvytku stresostiykosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh voyennoho stanu [A model of the development of stress resistance of students of higher education in the conditions of martial law]. *Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*, 33(72)(5), 48–53. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [in Ukrainian].

Prib G. A. & Gorbenco V. O. (2023). Psihologichni chinniki, scho vplyvayut na efektyvnist upravlinskoyi diyalnosti pid chas viyny [Psychological factors influencing the effectiveness of management activities during war]. U *Suchasni vektori vidnovlennya ta rozvytku Ukrainy na zasadah stalosti ta bezpeki: Zbirnik materlaliv Muzhnarodnoyi naukovopraktychnoyi konferentsiyi* (m. Kyiv, 21 listopada 2023 roku) (s. 230). Chernigiv: GO «Naukovo-osvitniy innovatsiyniy tsentr suspilnih transformatsiy» [in Ukrainian].

Sholubka T. (2023). Formuvannya psykholohichnoyi stiykosti studentiv, yaki tymchasovo perebuvaly za kordonom pid chas viyny v Ukraini [Formation of psychological stability of students who are temporarily abroad during the war in Ukraine]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*, (15), 110–118. <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14> [in Ukrainian].

Shpak M. (2022). Stresostiykist osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzen [Stress resistance of personality in the discourse of modern psychological research]. *Habitus*, (39). <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022> [in Ukrainian].

Yareshchenko O. (2019). Umovy rozvytku moralno-psykholohichnoyi stiykosti spivrobotnykiv Natsionalnoyi politysi Ukrainy [Conditions of development of moral-psychological sustainability of employees of the national police of Ukraine]. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series Psychological Sciences*, (4), 120–125. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-3-26>

Zhigalo N. & Sholubka T. (2022). Formuvannya psykholohichnoyi stiykosti u studentiv ZVO pid chas viyny [Formation of psychological resistance of students during the war]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological science*, (14), 3–14.

http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf [in Ukrainian].

Довбня Сергій Юрійович

Аспірант Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, м. Київ (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІТ- КОМПАНІЙ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено узагальнюючий огляд теоретичних положень щодо змісту понять «стрес» і «стійкість», які можна вважати, що це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об'єднання рівнів життя та діяльності людини. Такими рівнями стали стрес і стійкість, які дозволяють переносити складні життєві ситуації без неприємних наслідків для діяльності особистості та її оточення. Поєднання цих двох понять - стресу та стійкості, вочевидь призвело до утворення феномену «стресостійкість», який розглянуто як: інтегральна властивість особистості; комплексна якість особистості; здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів; складна системна характеристика людини.

Серед актуального спектру сучасних науково-психологічних студій окремої дослідницької уваги набувають проблеми вивчення психологічних особливостей діяльності працівників ІТ-компаній, професійна діяльність яких супроводжується значною кількістю стресорів, специфічних за своїм змістом.

На основі аналізу наукових досліджень, визначили чинники інформаційної невизначеності, відповідальності, чинник дефіциту часу, чинник міжособистісних конфліктів та чинник внутрішньоособистісних (рольових) конфліктів. Усі ці стресори впливають на особистість працівника ІТ-компанії та його індивідуально-психологічні характеристики, зумовлюючи збільшення кількості негативних емоційних переживань та стресових реакцій, що призводить до виникнення і накопичення тривалих стресових станів. Тривале перебування у стані стресу суттєво впливає на зниження успішності та якості виконання працівниками ІТ-компанії професійної діяльності та вимагає використання додат-

кових внутрішніх ресурсів для збереження оптимального рівня психічного стану, оскільки призводить до зниження емоційного задоволення процесом діяльності та її результатами, деформації індивідуально-психологічних властивостей та характерологічних якостей працівників. Система стресових чинників є достатньо чисельною та різноманітною, оскільки вони детермінуються усім зовнішнім середовищем організації діяльності, будь-який компонент якого за певних умов може зумовлювати стрес. Тому важливу роль для збереження психічного здоров'я співробітників та досягнення високих показників функціонування та діяльності за умов зростання стресових навантажень відіграє стресостійкість як опірність особистості стресовим впливам.

Важливою характеристикою стресостійкості є здатність не тільки зберігати, а й підвищувати показники ефективності діяльності у ситуації ускладнення стресових умов. Стресостійкість, вміння знаходити спільну мову з різними людьми, ідеальні комунікативні навички та емпатія — ось головні якості, необхідні працівнику ІТ-компанії. Відтак, високий рівень стресостійкості дозволяє працівнику ІТ-компанії впоратися з робочими задачами та ефективно допомогти клієнту у розв'язанні актуальних для нього питань. Від успішного вирішення проблем залежить наявність фахівців, здатних продуктивно здійснювати діяльність в екстремальному професійному просторі, підтримувати високу опірність негативним впливам різного спектру, адекватність поведінки і зберігати власне психофізіологічне благополуччя. Тому актуальним є питання забезпечення оптимального рівня стресостійкості працівників ІТ-компанії.

Ключові слова: психологічні чинники, розвиток, стресостійкість, працівники ІТ-компанії.

Serhii Dovbnia

PhD Student, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE AMONG IT COMPANY EMPLOYEES: A THEORETICAL FRAMEWORK

ABSTRACT

DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.11.3>

Volume 11 Issue 9 (100) 2025

The article presents a theoretical analysis of psychological factors contributing to the development of stress resilience among employees of IT companies in the context of increasing professional demands and the intensification of digital work environments. The study provides a generalized review of theoretical approaches to the concepts of *stress* and *resilience*, which are considered as complex systemic characteristics of personality that integrate multiple levels of human functioning and activity.

Stress and resilience are conceptualized as interrelated dimensions that enable individuals to cope with challenging life and professional situations without significant negative consequences for their performance or social environment. The integration of these two constructs has led to the emergence of the concept of *stress resilience*, which is interpreted as an integral personal characteristic, a complex psychological quality, an individual's capacity to resist the negative effects of stressors, and a dynamic systemic property of human functioning.

Within contemporary psychological research, increasing attention is being paid to the study of occupational stress among IT company employees, whose professional activity is characterized by a high density of specific stressors. Based on an analysis of recent scientific studies, key stress-inducing factors have been identified, including informational uncertainty, high levels of responsibility, time pressure, interpersonal conflicts, and intrapersonal (role-related) conflicts. These stressors exert a significant influence on the individual psychological characteristics of IT professionals, leading to an increase in negative emotional experiences and stress reactions, as well as to the accumulation of prolonged stress states.

Prolonged exposure to occupational stress substantially reduces the effectiveness and quality of professional performance and necessitates the mobilization of additional internal resources to maintain an optimal level of psychological functioning. This process is often accompanied by decreased emotional satisfaction with work activities and outcomes, as well as by distortions in individual psychological traits and characterological properties. Given that stress factors are diverse and largely determined by the organizational and social environment, nearly any component of professional activity may become a source of stress under certain conditions.

© Serhii Dovbnia

<http://www.apsijournal.com/>

The article emphasizes that stress resilience plays a crucial role in maintaining employees' mental health and ensuring high levels of professional functioning under increasing stress loads. A key characteristic of stress resilience is not only the ability to maintain psychological stability but also the capacity to enhance performance effectiveness under conditions of intensified stress. High stress resilience, combined with developed communication skills, empathy, and the ability to interact constructively with others, is identified as an essential quality for IT company employees. Therefore, ensuring and developing an optimal level of stress resilience is a critical task for sustaining professional effectiveness, adaptive behavior, and psychophysiological well-being in the IT sector.

Keywords: psychological factors; stress; stress resilience; professional activity; IT company employees.

How to cite (як цитувати):

Dovbnia , S. (2025). PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE OF IT COMPANY EMPLOYEES: A THEORETICAL JUSTIFICATION. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 11(11), 37–49. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.11.3> [in Ukrainian]

Довбня , С. (2025). ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-КОМПАНІЇ: ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ. *ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС*, 11(11), 37–49. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.11.3>

Дата отримання статті: 04.09.2025

Дата рекомендації до друку: 15.10.2025

Дата оприлюднення: 30.11.2025