

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота**

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості психічної саморегуляції, що пов'язані із  
стресостійкістю у фахівців ІТ-сфери»

ХАІ.704.7-96п1.22О.053. 9749555 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та  
психотерапія»

(найменування)

Башук С. Г.

(прізвище та ініціали здобувача (ки))

Керівник: Барінова Н. В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д. П.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

**Міністерство освіти і науки України**  
**Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського**  
**«Харківський авіаційний інститут»**

Факультет Гуманітарно-правовий факультет  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти другий магістерський  
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код і найменування)  
Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і найменування)  
Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія  
(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
Ю. І. Гулий  
(ініціали та прізвище)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

«01» вересня 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Башук С. Г.

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості психічної саморегуляції, що пов'язані із стресостійкістю у фахівців ІТ-сфери  
керівник кваліфікаційної роботи Барінова Н. В., канд. психол. н., доц.  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)  
затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.
2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.
3. Вихідні дані до роботи \_\_\_\_\_  
дослідити особливості психічної саморегуляції, що пов'язані із стресостійкістю у фахівців ІТ-сфери
4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)  
- На підставі теоретичного аналізу визначити типологію саморегуляції особистості.  
- Виявити зв'язок саморегуляції та рівнем психологічного стресу у фахівців ІТ-сфери.  
- Виявити зв'язок саморегуляції та копінг-стратегіями у фахівців ІТ-сфери.  
- Визначити фактори саморегуляції, які пов'язані зі стресостійкістю ІТ-фахівців.
5. Перелік графічного матеріалу:  
Рис. 0  
Табл. 13

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
<b>1</b>	Барінова Н. В., канд. психол. н., доцент	11.10.22	15.10.22
<b>2</b>	Барінова Н. В., канд. психол. н., доцент	18.10.22-	23.10.22
<b>3</b>	Барінова Н. В., канд. психол. н., доцент	15.11. 22-	22.11.22

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.  
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань дипломної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу дипломної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження . Написання другого розділу дипломної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу дипломної роботи.	15.11. 22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11. 22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту дипломної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання студентом роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

**Здобувач**

\_\_\_\_\_ (підпис )

**С. Г. Башук**

\_\_\_\_\_ (ініціали та прізвище)

**Керівник кваліфікаційної роботи**

\_\_\_\_\_ (підпис )

**Н. В. Барінова**

\_\_\_\_\_ (ініціали та прізвище)

## Реферат

Дипломна робота: 40 с., 13 табл., 31 джерела.

Ключові слова: ІТ-СФЕРА, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

Об'єкт дослідження: психічна саморегуляція.

Предмет дослідження: особливості психічної саморегуляції, що пов'язані із стресостійкістю у фахівців ІТ-сфери.

Мета дослідження – дослідити особливості психічної саморегуляції, що пов'язані із стресостійкістю у фахівців ІТ-сфери.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження. 2. Тестування (Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптований варіант Т. А. Крюкової); Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25 (адапт. Н. Є. Водоп'янова). 3. Методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний та факторний аналізи)

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

У ході дослідження групи фахівців ІТ-сфери ми виявили, що з рівнем психологічного стресу корелюють такі шкали есенційної саморегуляції як: підвищений емоційний тонус (афективність, амбівалентність), такі форми внутрішньої комунікації між субособистостями людини як нерівноправний діалог та хаотична, а також такі поведінкові фактори як марнославство, самоприниження, нетерплячість, віктимність, жадібність, самодеструкція, і підміна радості доступними задоволеннями. Також нами було виявлено негативну кореляцію між рівнем психологічного стресу та такими поведінковими факторами як прагнення до соціально бажаної поведінки. У ході дослідження групи фахівців ІТ-сфери ми виявили, що існує кореляція між проблемно-орієнтованим копінгом та монологічною внутрішньою комунікацією. З емоційно-орієнтованим копінгом корелює підвищений

емоційний тонус (афективність, амбівалентність) і негативно корелює емоційний оптимум. З копінгом, орієнтованим на уникнення, корелюють вдячність та соціально бажана поведінка. На підставі факторного аналізу виявлено чотири типи психічної саморегуляції: «тривожний», «уникаючий», «критичний», «чуттєвий». Тип саморегуляції конституює наступні особистісні утворення: виражений тривожний та нестабільний емоційний стан («тривожний»); уникнення конфліктних ситуацій («уникаючий»); схильність до постійної самокритики («критичний»); страх бути оціненим іншими («чутливий»). Наведені вище типи психічної саморегуляції були отримані на вибірці фахівців ІТ-сфери.

### **Abstract**

Thesis: 40 pp., 13 tables, 31 sources.

Key words: IT SPHERE, SELF-REGULATION, COPING STRATEGY, PSYCHOLOGICAL STRESS, STRESS RESISTANCE.

Research object: mental self-regulation.

The subject of the study: peculiarities of mental self-regulation associated with stress resistance in IT specialists.

The purpose of the study is to investigate the features of mental self-regulation associated with stress resistance in IT professionals.

Research methods: 1. Theoretical analysis of scientific sources on the research problem. 2. Testing ("Coping behavior in stressful situations CISS" method (S. Norman, D.F. Endler, D.A. James, M.I. Parker, adapted version of T.A. Kryukova); Methodology "Scale of psychological of stress PSM-25 (adapted by N. E. Vodopyanova) 3. Methods of mathematical and statistical data processing (correlation and factor analyses)

Based on the results of the study, the following conclusions were made:

In the course of research by a group of IT specialists, we found that such scales of essential self-regulation correlate with the level of psychological stress as: increased emotional tone (affectiveness, ambivalence), such forms of internal communication between human subpersonalities as unequal dialogue and chaotic,

as well as such behavioral factors as vanity, self-deprecation, impatience, victimhood, greed, self-destruction, and the substitution of joy for available pleasures. We also found a negative correlation between the level of psychological stress and such behavioral factors as the desire for socially desirable behavior. During the research of a group of IT specialists, we found that there is a correlation between problem-oriented coping and monologic internal communication. Emotionally oriented coping correlates with increased emotional tone (affectiveness, ambivalence) and negatively correlates with emotional optimum. Gratitude and socially desirable behaviors correlate with avoidance-oriented coping. Based on the factor analysis, four types of mental self-regulation were identified: "anxious", "avoidant", "critical", "sensual". The type of self-regulation constitutes the following personal formations: a pronounced anxious and unstable emotional state ("anxious"); avoiding conflict situations ("avoidant"); tendency to constant self-criticism ("critical"); fear of being judged by others ("sensitive"). The above types of mental self-regulation were obtained from a sample of IT professionals.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
1 РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ .....	8
1.1 Особливості психічної саморегуляції .....	8
1.2 Вплив психічної саморегуляції на стресостійкість .....	12
1.3 Психологічні особливості фахівців ІТ-сфери .....	16
2 РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	22
2.1 Характеристика вибірки .....	22
2.2 Характеристика методів дослідження .....	22
3 РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ .....	24
3.1 Особливості зв'язку саморегуляції та рівня стресу у фахівців ІТ-сфери	24
3.2 Особливості зв'язку саморегуляції та копінг-стратегій у фахівців ІТ-сфери.....	25
3.3 Фактори саморегуляції, які пов'язані зі стресостійкістю ІТ- фахівців	28
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	37

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

Інформаційні технології є головним знаряддям праці за засобом соціальної комунікації сучасної людини. Тому спеціалісти, котрі займаються їх створенням та обслуговуванням, посідають унікальне місце в системі як виробничих, так і суспільних відносин. ІТ-спеціалістів в останні десятиліття розглядають як особливу, досить відокремлену професійну категорію, що має специфічну поведінку та склад особистості. Сьогодні вони складають значущу частку економічно та соціально активного населення України, і їх доля з кожним роком зростає.

Особливо гостро постає питання психологічного стресу спеціалістів в ІТ-сфері, адже попит на цих фахівців на ринку праці значно випереджує відповідні пропозиції. Організації, що використовують у своїй діяльності інформаційні технології (а це більшість сучасних підприємств та державних служб) мають постійний клопіт щодо залучення та утримання кваліфікованих спеціалістів, належного забезпечення їх діяльності, а також методів контролю роботи. Все це зумовлює актуальність обраної нами теми дослідження.

Відомо, що діяльність в сфері, яка динамічно розвивається, супроводжується постійним підвищеним рівнем уваги та її концентрації, пошуковою діяльністю, тривогою невідомості та постійною навчальною активністю. Часто виявляється, що знання, отримані вчора, на сьогодні є застарілими і неактуальними. Це викликає велике навантаження і на емоційну сферу особистості.

**Об'єкт дослідження:** психічна саморегуляція.

**Предмет дослідження:** особливості психічної саморегуляції, що пов'язані із стресостійкістю у фахівців ІТ-сфери.

**Мета дослідження:** дослідити особливості психічної саморегуляції, що пов'язані із стресостійкістю у фахівців ІТ-сфери.



**Задачі дослідження:**

1. На підставі теоретичного аналізу визначити типологію саморегуляції особистості.
2. Виявити зв'язок саморегуляції та рівнем психологічного стресу у фахівців ІТ-сфери.
3. Виявити зв'язок саморегуляції та копінг-стратегіями у фахівців ІТ-сфери.
4. Визначити фактори саморегуляції, які пов'язані зі стресостійкістю ІТ-фахівців.

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження.
2. Тестування (Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер, адаптований варіант Т. А. Крюкової); Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25 (адапт. Н. Є. Водоп'янова); ).
3. Методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний та факторний аналізи)

В дослідженні взяли участь 30 представників ІТ-сфери.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ

### 1.1 Особливості психічної саморегуляції

Під психічною саморегуляцією (ПСР) розуміють свідомі впливи людини на властиві йому психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану їм діяльність, власне поведінка з підтримки (збереження) чи зміни характеру їх протікання (функціонування). Процеси ПСР носять обов'язково свідомий (але не завжди у всіх своїх фазах усвідомлений) і цілеспрямований (отже, і активний) характер.

В. І. Моросанова визначає саморегуляцію як «інтегративні психічні явища, процеси та стани», що забезпечують «самоорганізацію різних видів психічної активності» людини, «цілісність індивідуальності та становлення буття людини» [17].

Саморегуляція забезпечує стійкий стан системи та значно впливає на перебіг психічних процесів, діяльності, поведінки, успішність, продуктивність і кінцевий результат будь-якого акту довільної активності [25]. Психічна саморегуляція розглядається як доцільна активність щодо організації та управління поведінкою, діяльністю, психічним станом та процесами [19].

Л. Сонді автор теорії генотропізму та долеаналізу. За його концепцією саморегуляція психіки виступає як родинне несвідоме, яке передається генетично із покоління в покоління. Він вважає, що нами керують інстинкти, джерелом яких являються гени, які впливають на поведінку кожної людини від народження до смерті.

С. М. Потапова [23] дослідила саморегуляцію у працівників підрозділів громадської безпеки. Вона визначила основні функції саморегуляції: виклик або затримка процесів, дій і вчинків; перемикання психічної діяльності; прискорення або вповільнення психічної діяльності; посилення або

зменшення активності; узгодження спонукань; контроль за ходом діяльності через порівняння її програми зі здійснюваними діями; координація дій.

Г. Шавіро [28] визначав саморегуляцію як провідний процес будь-якого виду активності та життєдіяльності особистості, оскільки вона забезпечує відповідність діяльності її предмету, завданням, умовам, засобам та методам реалізації. Саморегуляція здійснюється як єдиний процес, який забезпечує мобілізацію та інтеграцію психологічних особливостей особистості. Л. Г. Дика зазначає, що високий рівень регуляції функціональних станів та ефективність діяльності корелюють зі здібністю суб'єкта долати труднощі та розвиватися як особистість і фахівець, що вказує на взаємозв'язок саморегуляції та індивідуальних особливостей особистості. Чим вище професійний рівень та особистісні якості, тим ефективніше регуляція функціональних станів [9].

Психічна саморегуляція стає істинною психічною діяльністю лише за умови її довільності, усвідомленості, розуміння мети діяльності та спрямованого використання методів і способів психофізичної саморегуляції. Психічна саморегуляція людиною стану свого організму не тільки визначається системою взаємовідносини механізмів регуляції на особистісному і діяльному рівнях, а й виступає внутрішньої обумовленістю власне діяльності людини.

Завдання аферентної ланки саморегуляції полягає у зборі інформації з різних джерел внутрішнього (про бажання, потреби, побоювання тощо) і зовнішнього (небезпеки, можливості та інших значущих умов) середовища. Еферентна ж ланка покликана ініціювати, активувати і підтримати найбільш ефективну поведінку людини в умовах, що складаються, з урахуванням можливих наслідків (останнє створює передумову для розвитку відповідальності як інтегрального механізму системи саморегуляції). Таким чином, будь-яка теорія психічної саморегуляції повинна пояснювати процеси, що здійснюються в обох ланках системи.

Існують і більш вузькі трактування даного явища: «Психічною саморегуляцією називається вплив людини на себе за допомогою слів і відповідних уявних образів». «Під психічною саморегуляцією ми розуміємо психічний самовплив для цілеспрямованої регуляції всебічної діяльності організму, його процесів, реакцій та станів». Відповідно до В.І. Моросанової, під саморегуляцією розуміються «інтегративні психічні явища, процеси та стани», що забезпечують «самоорганізацію різних видів психічної активності» людини, «цілісність індивідуальності та становлення буття людини» [17]

Психологічна саморегуляція характеризується багаторівневістю власного будови [26].

Залежно від рівня усвідомленості виділяють 3 рівня ПСР [15]:

- Мимовільна, несвідома;
- Довільна, усвідомлена;
- Частково свідомо.

Успішність та оптимальність ПСР при цьому визначається збалансованістю роботи механізмів усіх рівнів.

Неусвідомлювані механізми саморегуляції підтримують стан людини на необхідному рівні, що відповідає вимогам середовища. Однак згодом ресурси для автоматичного коригування виснажуються і виникає необхідність усвідомленої регуляції свого стану та відновлення працездатності.

Усвідомлена саморегуляція — це психологічний засіб, необхідний для успішного досягнення цілей у певному виді діяльності [19].

Усвідомлена саморегуляція є метаресурсом, який включає такі універсальні та спеціальні компетенції людини, що сприяють усвідомленій та самостійній здатності висувати цілі та керувати їх досягненням.

Усвідомлена саморегуляція грає ключову роль прийняття рішень. Розвиток системи усвідомленої саморегуляції опосередковує вплив

когнітивних та особистісних характеристик людини на прийняття рішень і підвищує рівень їх раціональності.

Регуляторна сфера забезпечує включеність індивідуально-особистісних властивостей до процесу прийняття рішень, що дозволяє підвищити їхню успішність.

Дані компетенції мають як свою диференціальну основу когнітивні особливості людини, крім цього — особливості темпераменту, характеру та самосвідомості людини, мобілізуючи, інтегруючи та опосередковуючи їх вплив безпосередньо на поведінку людини.

Ефекти психічної саморегуляції:

1. Активація, пов'язана із підвищенням психофізіологічної активності.
2. Відновлення, пов'язане з ослабленням проявів втоми.
3. Заспокоєння, пов'язане з усуненням емоційної напруженості.

Психічна саморегуляція допомагає виробити навички управління увагою, оперування чуттєвими образами, регуляції м'язового тону та ритму дихання, а також словесного самонавіювання. Володіння психічною саморегуляцією допомагає здійснювати цілеспрямоване програмування свого стану як під час виконання вправ, і визначений час після її завершення.

К.А. Абульханова-Славська, розглядаючи структуру саморегуляції, говорить про ієрархічність, пов'язану з рівневістю психічного відображення. Нею запропоновано виділяти різні рівні психічного регулювання: регуляцію психічних процесів; регуляцію дій за допомогою цих процесів; регуляцію обставин життя у вигляді цих дій; управління собою у процесі зміни обставин [1].

Систематизуючи теорію саморегуляції, Ю. М. Олександров виділив три напрями її концептуалізації [22]:

- 1) саморегуляція як процес, пов'язаний із цілями особистості;
- 2) саморегуляція як емерджентна системна властивість особистості;
- 3) суб'єктний підхід.

Враховуючи взаємозв'язок саморегуляції, як процесу, пов'язаного із цілями особистості та суб'єктного підходу, їх поділяють на

1) Реактивні – ті, що пояснюють реакцію людини на несприятливі умови;

2) Суб'єктно-цільові – ті, що прояснюють процес досягнення результату;

Системні – ті, що розглядають саморегуляцію з боку її системних властивостей.

Серед усіх підходів до вивчення ПСР виокремлюється клієнто-центрований підхід, в якому найбільшу увагу приділяється есенційній саморегуляції. Есенційна саморегуляція – це процес, при якому всі ресурси людини задіяні для її особистісного зростання або самоактуалізації [14].

## 1.2 Вплив психічної саморегуляції на стресостійкість

Стресостійкість – це поріг, при якому людина може ефективно та послідовно мати справу зі стресовими ситуаціями та керувати ними. Стрес — це нормальна біохімічна реакція, яка виникає, коли наднирники виділяють та регулюють гормон стресу, який називається кортизол. Невелика кількість стресу може бути корисною для людини, посилюючи зосередженість на рутинних завданнях і/або викликаючи попередження про потенційні загрози. Проте високий рівень стресу може погіршити когнітивні функції (тобто концентрацію), заважати стосункам удома та/або на роботі та призвести до шкідливих проблем зі здоров'ям у майбутньому.

Стресостійкість виступає у ряді головних психологічних факторів забезпечення надійності, ефективності та успіху діяльності. Завдяки розвиненій стресостійкості у людей підвищується психічне здоров'я, умови соціальної стабільності, «передбачення» процесів, що відбуваються в суспільстві. На сьогоднішній день виділяють три основні рівні управління стресом: свідомо оволодіти ситуацією та трансформувати поведінку в

конструктивну; імпульсивна реакція, що ускладнює відносини із суспільством, яка дає лише розрядку негативних емоцій; та ухилення від ситуації, витіснення (у багатьох випадках неусвідомлене) негативних почуттів, пов'язаних з нею.

Конструктивна поведінка характеризується позитивним розвитком ситуації, покращення стосунків із людьми, яких залучили до участі у ситуації, новим досвідом, збільшенням самоповаги та самовпевненості, зміна своїх поведінкових реакцій.

Неконструктивна поведінка характеризується протилежним результатом, а саме: погіршення розвитку ситуації та відносин з людьми, мінливість самооцінки, самоповаги та самовпевненості, спрощення у поведінці.

За характером індивідуальних реакцій людей стресові чинники поділяють на два психологічних типу. Для першого типу властива велика вразливість перед стрес-фактором, а також низький стресовий поріг. Працездатність та самопочуття організму знижується навіть при невеликій інтенсивності стресу. Відмінним чинником цього є схильність до конкуренції, високий рівень домагань, завищені вимоги до оточуючих. Для другого типу властива менша схильність до дії стрес-факторів, високий стресовий поріг.

В.І. Моросанової та її колегами розглянуто індивідуально-особистісні ресурси саморегуляції довільної активності людини. Виявлено, що індивідуально-особистісні особливості саморегуляції людини, що включають індивідуально-типологічні, спеціальні та загальні здібності суб'єкта, виступають як основа формування безлічі способів, стратегій та стилів діяльності з саморегуляції, які зможуть усвідомлюватись та трансформуватися у процесі досягнення прийнятої мети [18].

При формуванні стресостійкості можна виділити три основні завдання: управління стресогенністю ситуації, управління своїм станом та відновлення після стресу.

Стресостійкість, захист свого фізичного та психічного здоров'я від впливу стресорних факторів багато в чому залежить від уміння користуватися тими чи іншими прийомами психічної саморегуляції [18].

Прийнято вважати, що людина може впливати на себе трьома способами, які в тій чи іншій ступені застосовуються в психічній саморегуляції: зміна тону скелетних м'язів і дихання; активне включення уявлень та чуттєвих образів; використання програмуючої та регулюючої ролі слова. Опанування методики психічної саморегуляції дозволяє розвинути підвищену сприйнятливість до самозвернень, самоспонування, самонаказу тощо.

В даний час існує значна кількість методичних різновидів саморегуляції, які успішно застосовуються на практиці. Найбільш відомими та поширеними з них є: аутогенне тренування (аутотренінг), що сприяє зняттю симптомів стресорного впливу, забезпечення повноцінного відпочинку тілу та розуму від фізичних та психічних навантажень, в основі якої лежить застосування спеціальних прийомів психічного самовпливу, формул самонавіювання, що дозволяють впливати на процеси, що відбуваються в організмі, у тому числі не піддаються у звичайних умовах контролю свідомості; м'язове розслаблення (релаксація), що сприяє зняттю (або ослабленню) нервово-психічної напруги і, отже, попередження та подолання стресових станів; дихальна гімнастика, що допомагає стабілізувати емоційний стан; медитація – стан розслабленої зосередженості, завдяки якому відбувається зняття психоемоційної напруги, розумової та фізичної втоми; і, нарешті, візуалізація – уявлення образів – метод, спрямований на розвиток здатності керувати своїм станом у вигляді образів. "Включення" картинки, що викликає приємний спогад, у стресовій ситуації дозволяє не "зациклюватися" на негативних емоціях.

Основна індивідуальна характеристика змісту стресу – адаптація (стресостійкість). На думку «прикордонних» психіатрів (Ю.А. Олександрівський, А.Д. Адо, А.В. Вальдман, В.І. Лебедев та ін.) – це бар'єр



психічної адаптації. Психологи (Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Р.Р.Сагієв) основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини, що складається з певних ланок (О.А. Конопкін) та стилістично різноманітна (В.І. Моросанова, Р.Р. Сагієв, Л.Г. Дика). Інші автори (Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амірхан, Н. Сирота та ін) відносять до даної характеристики різні когнітивно зумовлені механізми подолання стресів (копінг-механізми) та механізми психологічного захисту (Н. Хаан). Копінг-механізми виявляються в когнітивній, емоційній та поведінковій сфері людини у вигляді різноманітних копінг-стратегій: подолання, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планового вирішення проблеми, позитивної переоцінки (Р. Лазарус, С. Фолкман) Також це копінг-стратегії вирішення проблеми, пошуку соціальної підтримки, уникнення проблеми (Д. Амірхан).

Молоді люди та чоловіки обирають активні копінг-стратегії, а люди похилого віку і жінки – пасивні (К.Муздибаєв, С. Етвін, К. Сюттон, КЧера). На копінг-стратегії впливає локус-контроль (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип ВНД (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Е. Чохлатий, Н. Сирота, В. Ялтонський). Зі стресостійкістю ототожнюють емоційну стійкість та здатність контролю емоцій (Е.А. Мілерян); здатність переносити великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н.М. Данилова); здатність долати стан емоційного збудження під час виконання складної діяльності (В.Л. Маріщук); властивість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати цільові завдання діяльності за рахунок оптимального використання резервів нервово-психічної емоційної енергії (В.А. Плахтієнко, Н.І. Блудов); стабільну спрямованість емоційних переживань щодо їх змісту на позитивне вирішення майбутніх завдань (О.А.Чернікова); стійке переважання позитивних емоцій (А.Є. Ольшанникова); інтегративна властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують

оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановки (П.Б. Зільберман).

Роджерс звернувся до питання емоційної саморегуляції, а саме до проблеми якості переживання людини. Ми ж упевнені, що якість життя та добробут людини безпосередньо залежать від ефективності функціонування її системи саморегуляції, яка впливає і на формування адекватного образу зовнішнього світу, і на принципи взаємодії з ним.

#### Емоціональний рівень психічної саморегуляції

Сутність емоційної саморегуляції полягає у здатності контролювати власні переживання та виражати їх соціально прийнятним способом (П. Коул та співавтори, Р. Томпсон, Дж. Гросс, В. А. Жмуров); в ініціації та підтримці діяльності за допомогою впливу на мотивацію суб'єкта (переживання становлять ядро мотиваційної структури людини); а також у вивільненні психічної енергії та емоційної розрядки для зниження чи зняття тривоги, конфлікту, фрустрації [14].

#### Когнітивний рівень психічної саморегуляції

Когнітивні структури саморегуляції дозволяють зібрати необхідну прийняття рішення інформацію та виробити правильну стратегію поведінки у тій чи іншій ситуації.

#### Вольовий рівень психічної саморегуляції

Вольове регулювання поведінки необхідне подолання перешкод, що виникають перед людиною на шляху досягнення мети, її самоактуалізації [14].

### 1.3 Психологічні особливості фахівців ІТ-сфери

Професія, яку людина обирає, є виразником її індивідуальності та професійного самовизначення. [7] Відповідно особистісні, інтелектуальні та емоційні характеристики в осіб різних професій будуть дещо специфічними. Психологія професійної діяльності багато уваги зосереджує довкола

емоційних складових, які сприяють або перешкоджають успішності реалізації. Ю. Бреус [7] задля формування емоційної готовності до професійної діяльності, обґрунтовує необхідність розвитку таких складових емоційної сфери, як: здатність до професійної рефлексії; усвідомлення себе як особистості, як професіонала; усвідомлення своїх дій, поведінки; шляхом розуміння власних емоцій та емоцій інших; особистісної професійної самосвідомості, професійних смислів (особистісні професійні знання, професійне ставлення до суб'єкта праці, професійні ідеали, норми та цінності, смислоутворюючі мотиви професійної діяльності) – шляхом самоконтролю і саморегуляції емоцій; усвідомлення власних емоцій та управління ними і, як результат, збереження здоров'я особистості (фізичного, професійного, психологічного); використання емоцій особливо у конфліктних ситуаціях і, як результат, – здатність розв'язувати конфлікти в процесі професійної діяльності та підтримувати на належному рівні взаємостосунки з іншими людьми (співробітниками, керівниками, підлеглими). Як можна зауважити, ці 4 складових перегукуються із моделлю емоційного інтелекту Дж. Майєра і П. Салоуєя. [6]

Дослідження останніх років показали, що ефективність професіоналів залежить не тільки від ступеня підготовленості, наявності спеціальних знань та технічних навичок, але багато в чому визначається індивідуально-особистісними характеристиками, включаючи особливості саморегуляції, мотиваційні та ціннісно-моральні установки, котрі набувають особливої значущості в стресових ситуаціях [24].

В останні десятиліття особливо зросло значення психологічного вивчення різних аспектів професійної діяльності, що обумовлено соціально-економічними потребами суспільства у знаннях психологічних закономірностей діяльності людини у різних сферах її професійної активності, прагненням до гуманізації праці, науково-технічним прогресом та зростанням ролі людини в управлінні людьми та технікою.

Характерні риси, що стосуються регуляції поведінки ІТ-спеціалістів: високий рівень базової освіти, що доповнюється самоосвітою, постійна готовність навчатися та підвищувати рівень своєї компетентності шляхом тренінгів, участі в конференціях, отримання сертифікацій; знання іноземної мови; спрямованість на саморозвиток [26]; абсолютна перевага раціоналістів (80-90%), схильних впорядковувати та організовувати інформацію [7]; водночас, істотна доля творчої праці, в порівнянні з операційною, що висуває абсолютно інші вимоги до системи мотивації, а також ускладнює оцінку ефективності праці (творча складова не вимірюється простими системами оплати праці, напр., погодинної) [6]; перевага інтровертів серед представників галузі (що зумовлює схильність до самостійної діяльності); водночас цінність роботи в команді професіоналів: спілкування з колегами розглядається як спосіб отримати додатковий професійний досвід та знайти коло спілкування людей з подібним світосприйняттям та спорідненими цінностями; непередбачувані робочі графіки в залежності від термінів виконання проекту (схильність до індивідуальної праці, низька продуктивність у першій половині дня), тиск на рівні обслуговування, через що 88% ІТ-фахівців називають свою роботу стресовою [6]; для ІТ-фахівців велике значення має компетентний професійний менеджмент, а також особисті якості безпосереднього керівника. Ця професійна спільнота досить відокремлена, в ній панують свої правила співробітництва та конкуренції, особливий стиль спілкування, яскрава специфіка інтересів.

Дослідники [29, 29, 30] схиляються до думки, що існує набір особливостей мислення, уваги, здібностей, притаманних саме працівникам ІТ-сфери. Так О. Шнайдер, спираючись на думку Б. Шнейдермана, таким чином описує психологічний портрет “ідеального” програміста:

- наполегливість/пасивність: наполеглива людина володіє необхідною для виконання роботи ініціативою;
- інтровертність/екстравертність: при колективному співробітництві й при взаємодії з користувачем сприятливим є дружній стиль взаємин;

- внутрішня/зовнішня керованість: особистості з вираженою внутрішньою керованістю намагаються підкорити собі обставини;
- висока/низька збудливість: помірний рівень збудливості сприяє підвищенню продуктивності;
- висока/низька мотивація: особистості з високим рівнем мотивації здатні виконувати дуже складні завдання;
- висока/низька терпимість до невизначеності: розробники повинні вміти працювати в умовах, коли чітко встановлене невелике число фактів або компонентів;
- потрібно приймати рішення при обмежених вхідних даних; для прийняття чергового рішення потрібно мати схильність до деякого ризику;
- уміння бути точним: на завершальних етапах розв'язування завдання необхідні особлива увага до подробиць і готовність перевірити й урахувати кожну деталь;
- скромність: гарний програміст не повинен занадто самовпевнено ставитися до якості своїх програм;
- здатність долати стрес: у випадках відставання від планових строків потрібна здатність добре працювати у стресовій ситуації.

У зазначеному переліку можна зауважити, що емоційність окремо не виділяється. Проте пункти “висока/низька збудливість”, “висока/низька мотивація”, “здатність долати стрес” дозволяють припустити емоційну основу цих компонентів як з точки зору “активаційного” так і з “мотиваційного” підходів за І. Їльїним [11].

Ще одна паралель особливостей емоційної сфери та професійної діяльності програмістів прослідковується в дослідженнях емоційного вигорання. О. Шнайдер, у результаті дослідження емоційного вигорання у програмістів встановив, що здатність керувати своєю поведінкою через керування емоціями пов'язана з емоційним вигоранням. Автор припускає, що в ситуації, коли в процесі діяльності людині не вдається знайти оптимального та адекватного способу вираження своїх емоцій – «страждає» діяльність,

емоції виступають не стільки енергетичним ресурсом, скільки гальмують мотивацію. [11].

Крім ознак синдрому емоційного вигорання як механізму психологічного захисту, дослідники виділяють також характерні для нього загальні ознаки [10]:

1. Фізичні симптоми: стомлення, зміна ваги, порушення режиму сну і неспання, порушення дихання, нудота і блювота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння, підвищення артеріального тиску, запальні захворювання шкіри, хвороби серцево-судинної системи і шлунково-кишкового тракту.

2. Емоційні симптоми: убогість або бідність проявів емоцій і почуттів, песимізм, апатія, цинізм і черствість, агресія, злість, тривожність, труднощі концентрації уваги, втрата інтересів і ідеалів, надій, планів і професійних перспектив, виражене відчуття самотності.

3. Поведінкові симптоми: робочий час перевищує 45 годин на тиждень, байдужість до їжі, мінімальне фізичне навантаження, шкідливі звички (алкоголізм, тютюнопаління), підвищується частота і ймовірність виникнення нещасних випадків – падінь, травм, аварій.

4. Інтелектуальні симптоми: виражене зниження інтересу до різних нововведень у професійній сфері фахівця і до альтернативних підходів у вирішенні трудових завдань, проблем, перевагу шаблонних рішень творчому підходу до вирішення виникаючих проблем.

5. Соціальні симптоми: значне зниження рівня соціальної активності, контактів з оточуючими, зниження інтересу до хобі, дозвілля, інтересів, відчуття ізольованості і самотності, нерозуміння з боку інших людей.

В даному руслі перспективно виглядає досить новий конструкт в системі психологічних досліджень – «емоційний інтелект». Вчені почали його активно розробляти протягом останніх 20-ти років. На даному етапі вивчення емоційний інтелект розглядають як психологічне утворення, яке формується в процесі життя людини на основі когнітивних здібностей та

особливостей емоційності під впливом уявлень про емоції. [24] Д. Люсин пропонує розглядати емоційний інтелект, як явище, що має подвійну природу: з одного боку когнітивну (здатність розпізнати емоцію, ідентифікувати її і дати їй вербальну оцінку, здатність розуміти та усвідомлювати процес формування і розвитку емоції, причинно-наслідкові зв'язки), а з другого – особистісну (спрямованість особистості на емоційну сферу, увага до внутрішнього світу як свого, так і інших людей, здатність переживати емоцію і при цьому контролювати її зовнішнє вираження). [7] Для програмістів з їх акцентом уваги на інтелектуальні здібності емоційний інтелект може виступати ланкою, що об'єднує когніцію та емоцію, і є ресурсом для вирішення суперечностей між професійними задачами та умовами діяльності.

Таким чином, на даному етапі теоретичного аналізу можна стверджувати, що особи, які обирають своє навчання та діяльність в ІТ-сфері мають певні особливості емоційної сфери. Крім цього професія ставить свої вимоги до особливостей особистості (в тому числі і емоційних) шляхом організації праці та специфіки робочих вимог. На даний момент виявлена розбіжність в тому, що навчання відбувається з акцентом на розвитку когнітивної сфери, тобто інтелектуальних здібностей та пошукової активності. В той час, як діяльність організована за командним типом, тобто змушує до соціальної взаємодії, емоційної та комунікативної компетентності. Перспективним напрямком дослідження може бути пошук механізмів, які усувають цю розбіжність і допомагають в організації адаптації особистості до професійної діяльності в ІТ-сфері. Можна припустити, що таким механізмом може виступати високий рівень емоційного інтелекту.

## РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 30 представників ІТ-сфери.

### 2.2 Характеристика методів дослідження

1. Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS" (С. Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер, адаптований варіант Т.А.Крюкової). Адаптований варіант тесту копінг-стресової поведінки включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Тест дозволяє виявити показники за такими шкалами:

- Копінг, орієнтований на вирішення проблеми.
- Копінг, орієнтований на емоції.
- Копінг, орієнтований на уникнення.
- Відволікання (субшкала копінгу, орієнтованого на уникнення).
- Соціальне відволікання (субшкала копінгу, орієнтованого на уникнення).

Даний опитувальник включає 48 переліків заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

2. Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25 (адапт. Н. Є. Водоп'янова).[1] Шкала PSM25 Лемура-Тесьє-Філліона (Lemyr-Tessier-Fillion) призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу. Мета – вимір стресових відчуттів у соматичних, поведінкових та емоційних показниках. Методика була спочатку розроблена у Франції, потім переведена та валідизована в Англії, Іспанії та Японії.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих в основному на



непрямі вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та інших видів напруги. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесьє-Філіон розробили опитувальник, який описує стан людини, яка переживає стрес, внаслідок чого відпала необхідність у визначенні таких змінних, як стресори чи патології. Питання сформульовані для нормальної популяції у віці від 18 до 65 років стосовно різних професійних груп. Все це дозволяє вважати методику універсальною для застосування до різних вікових та професійних вибірок у нормальній популяції.

## РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

### 3.1 Особливості зв'язку саморегуляції та рівня стресу у фахівців ІТ-сфери

Таблиця 3.1

		Е+	Е-	К+-	К-
ППН	Коефіцієнт кореляції	0,320*	0,447**	0,340*	0,331*
	Знач. (2-х стороння)	0,020	0,002	0,013	0,020
	№	30	30	30	30

Згідно з даними таблиці 3.1, нами виявлено кореляцію між показником психічної напруженості (ППН) та показниками підвищеного емоційного тону – афективності та амбівалентності (Е+, Е+-).

Згідно з даними таблиці 3.1, нами виявлено кореляцію між показником психічної напруженості (ППН) та такими показниками внутрішньої комунікації як нерівноправний діалог (К+-) та хаотична форма внутрішньої комунікації (К-).

Таблиця 3.2

		П1+	П1-	П2+	П2-
ППН	Коефіцієнт кореляції	0,305*	0,357**	0,398**	0,333*
	Знач. (2-х стороння)	0,025	0,009	0,003	0,017
	№	30	30	30	30

Згідно з даними таблиці 3.2, нами виявлено кореляцію між показником психічної напруженості (ППН) та показниками марнославства (П1+) та самоприниження (П1-).

Згідно з даними таблиці 3.2, нами виявлено кореляцію між показником психічної напруженості (ППН) та показниками нетерплячості (П2+) та віктимності (П2-).

Таблиця 3.3

		ПЗ+	ПЗ-	Сж	Пп
ППН	Коефіцієнт кореляції	0,272*	0,360**	-0,332*	0,344*
	Знач. (2-х стороння)	0,047	0,010	0,014	0,017
	№	30	30	30	30

Згідно з даними таблиці 3.3, нами виявлено кореляцію між показником психічної напруженості (ППН) та показниками жадібності (ПЗ+) та самодеструкції (ПЗ-).

Згідно з даними таблиці 3.3, нами виявлено кореляцію між показником психічної напруженості (ППН) та показниками соціально бажаної поведінки (Сж).

Згідно з даними таблиці 3.3, нами виявлено кореляцію між показником психічної напруженості (ППН) та показниками заміни радості доступними задоволеннями (Пп).

### 3.2 Особливості зв'язку саморегуляції та копінг-стратегій у фахівців ІТ-сфери

Таблиця 3.4

		К+
ПОК	Коефіцієнт кореляції	0,344*
	Знач. (2-х стороння)	0,017
	№	30

Згідно з даними таблиці 3.4, нами виявлено кореляцію між проблемно-орієнтованим копінгом (ПОК) та формою внутрішньої комунікації монолог (К+).

Таблиця 3.5

		Е+	Е+-	Е=
ЕОК	Коефіцієнт кореляції	0,354*	0,519**	-0,410**
	Знач. (2-х стороння)	0,011	0,000	0,003
	№	30	30	30

Згідно з даними таблиці 3.5, нами виявлено кореляцію між емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) та показниками підвищеного емоційного тону афективність та амбівалентність емоцій (Е+, Е+-). А також було виявлено негативну кореляцію між емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) та емоційним оптимумом (Е=).

Таблиця 3.6

		К+-	К-	П1+	П1-
ЕОК	Коефіцієнт кореляції	0,454**	0,455**	0,359**	0,413**
	Знач. (2-х стороння)	0,001	0,002	0,009	0,003
	№	30	30	30	30

Згідно з даними таблиці 3.6, нами виявлено кореляцію між емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) та формами внутрішньої комунікації та нерівноправний діалог (К+-) та хаотична внутрішня комунікація (К-).

Згідно з даними таблиці 3.6, нами виявлено кореляцію між емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) та показниками марнославства (П1+) та самоприниження (П1-).

Таблиця 3.7

		П2+	П2=	П3+	П3-	Сж
ЕОК	Коефіцієнт кореляції	0,272*	-0,313*	0,295*	0,307*	-0,286*
	Знач. (2-х стороння)	0,045	0,022	0,033	0,029	0,036
	№	30	30	30	30	30

Згідно з даними таблиці 3.7, нами виявлено кореляцію між емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) та показниками нетерплячості (П2+) та рішучості (П2=).

Згідно з даними таблиці 3.7, нами виявлено кореляцію між емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) та показниками жадібності (П3+) та самодеструкції (П3-).

Згідно з даними таблиці 3.7, нами виявлено кореляцію між емоційно-орієнтованим копінгом (ЕОК) та показником соціально бажаної поведінки (Сж).

Таблиця 3.8

		ПЗ=	Сж
КОУ	Коефіцієнт кореляції	0,344*	0,303*
	Знач. (2-х стороння)	0,013	0,026
	№	30	30

Згідно з даними таблиці 3.8, нами виявлено кореляцію між копінгом, орієнтованим на уникнення (КОУ) та показником вдячності (ПЗ=).

Згідно з даними таблиці 3.8, нами виявлено кореляцію між копінгом, орієнтованим на уникнення (КОУ) та показником соціально бажаної поведінки (Сж).

### 3.3 Фактори саморегуляції, які пов'язані зі стресостійкістю ІТ-фахівців

Результати факторного аналізу групи фахівців ІТ-сфери представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.9

#### Факторна структура особливостей психічної саморегуляції у фахівців ІТ-сфери

	Компонент							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Е+	,553							
Е+-	,892							
Е=	-,462			,475	-,590			
Е-						,493		,448
К+					,880			
К+-	,637				,448			

К=				,622				
К-	,680					,437		
П1+	,575							
П1=				,774				
П1-	,806							
П2+			,768					
П2=				,726				
П2-					,530			-,463
П3+						,587		
П3=		,611				-,513		
П3-	,559		,481			,513		
П4+								,874
П4=							,656	
П4-						,805		
Сж	-,459	,418	-,402					
Пд				,606				
Пп								-,471
Пр			,614					
Е/І								-,863
ППН	,668		,414					
ПОК		,611						,409
ЕОК	,700							
КОУ		,955						
Відволікання		,885						
Соціальне відволікання		,869						

Було виявлено чотири фактори: «тривожний», «уникаючий», «критичний», «чуттєвий».

Перший фактор – «тривожний» містить високі показники афективності, амбівалентного рівня, нерівноправного діалогу, хаотичної комунікації, нетерплячості, самоприниження, самодеструкції, показник психічної напруженості, емоційно-орієнтованого копінгю. У той час, вказані риси ослаблюються низькими показниками емоційного тону та соціальної бажаності.

Таблиця 3.10

Опис характеристик, що входять у фактор «тривожний»

Тестова шкала	Характеристика тестової шкали
Афективність	Підвищена тривожність, не може розслабитися, вибуховий характер, що сам посилює свій рівень стресу ще більше.
Амбівалентний рівень	Переживання суперечливих емоцій.
Нерівноправний діалог	Схильний до самозвинувачення та самосоромлення.
Хаотична комунікація	Внутрішня комунікація хаотична, неупорядкована, що є характерним для творчих особистостей.
Нетерплячість	Діє швидко, не продумуючи план дій заздалегідь.
Самоприниження	Занижена самооцінка, не реалізує свої ідеї, їх реалізує хтось інший.
Самодеструкція	Має схильність до залежностей (алкоголь, речовини, адреналін і т.д.)
Показник психічної напруженості	Вміння адаптуватись під нові умови та залишатись працездатним.
Емоційно-орієнтований копінг	У стресовій ситуації відбувається активний пошук інформативної, дієвої або емоційної підтримки соціального оточення.
Емоційний тонус	Постійний самоконтроль емоційного стану, емоційна врівноваженість.
Соціально бажана поведінка	Бажання виглядати краще в очах інших людей.

Для створення психологічного портрету особистості з симптомокомплексом «тривожний» необхідно ретельно розглянути описи всіх показників, що входять у даний чинник. Детальні характеристики



особистісних особливостей, що входять в фактор «тривожний» приведені в таблиці 3.10.

Характеристика особистості з симптомокомплексом «тривожний». Такі люди, мають занижену самооцінку, що підкріплюється високим рівнем тривожності. У внутрішній комунікації схильні до самозвинувачення та самосоромлення, їх думки хаотичні і не впорядковані. Мають схильність до залежностей, в тому числі емоційної, адже у стресовій ситуації шукають емоційної підтримки соціального оточення. Вибуховий характер з переживанням суперечливих емоцій знижують самоконтроль емоційного стану.

Другий фактор – «уникаючий» містить високі показники монополярності, вдячності, проблемно-орієнтованого копіngu, копіngu орієнтованого на уникнення, відволікання та соціального відволікання.

Таблиця 3.11

## Опис характеристик, що входять у фактор «уникаючий»

Тестова шкала	Характеристика тестової шкали
Монолог	Внутрішня комунікація під собою має основу лозунгів, правил. Не гнучка та закрита до зворотнього зв'язку.
Вдячність	Вміє цінувати інших, момент та свою роботу.
Проблемно-орієнтований копінг	Раціональний аналіз проблеми, побудова плану вирішення складної ситуації.
Копінг, орієнтований на уникнення	У стресовій ситуації відсторонення від міжособистісного конфлікту або «перечекати» проблему в силу неможливості її вирішення «тут і зараз».
Відволікання	Замість вирішення проблеми відволікаються на щось інше.
Соціальне відволікання	Замість вирішення проблеми відволікаються на спілкування.

Для створення психологічного портрету особистості з симптомокомплексом «уникаючий» необхідно ретельно розглянути описи всіх показників, що входять у даний фактор. Детальні характеристики особистісних особливостей, що входять в фактор «уникаючий» приведені в таблиці 3.11.

Характеристика особистості з симптомокомплексом «уникаючий». Такі люди уникають конфліктних ситуацій та вирішення, має ригідні характер внутрішньої комунікації.

Третій фактор – «критичний» містить нетерплячість, самодеструкцію, схильність до самокритики, показник психічної напруженості. У той час, вказані риси ослаблюються низьким показником соціальної бажаності.

Таблиця 3.12

## Опис характеристик, що входять у фактор «критичний»

Тестова шкала	Характеристика тестової шкали
Нетерплячість	Діє швидко, не продумуючи план дій заздалегідь.
Самодеструкція	Має схильність до залежностей (алкоголь, речовини, адреналін і т.д.).
Схильність до самокритики	Надто критично оцінює результати своєї діяльності.
Показник психічної напруженості	Вміння адаптуватись під нові умови та залишатись працездатним
Соціально бажана поведінка	Бажання виглядати краще в очах інших людей.

Для створення психологічного портрету особистості з симптомокомплексом «критичний» необхідно ретельно розглянути описи всіх показників, що входять у даний чинник. Детальні характеристики

особистісних особливостей, що входять в фактор «критичний» приведені в таблиці 3.12.

Характеристика особистості з симптомокомплексом «критичний». Такі люди часто незадоволені своєю діяльністю, адже свої вчинки не обмірковують та не продумують наперед свої дії. Схильність до залежностей заважає виглядати соціально-бажано в очах оточуючих, що стає підставою для додаткової критики до себе.

Восьмий фактор – «чуттєвий» містить апатію, упертість, проблемно-орієнтований копінг. У той же час, вказані риси ослаблюються низьким показником псевдодопомоги.

Таблиця 3.13

## Опис характеристик, що входять у фактор «чутливий»

Тестова шкала	Характеристика тестової шкали
Апатія	Має ознаки депресії, знижений рівень емоційних ресурсів.
Упертість	Складно приймає критику, себе ставить на перше місце.
Проблемно-орієнтований копінг	Раціональний аналіз проблеми, побудова плану вирішення складної ситуації.
Псевдодопомога	Вчиняє так, щоб підтвердити свій попередній травматичний досвід.

Для створення психологічного портрету особистості з симптомокомплексом «чуттєвий» необхідно ретельно розглянути описи всіх показників, що входять у даний фактор. Детальні характеристики особистісних особливостей, що входять в фактор «чутливий» приведені в таблиці 3.13

Характеристика особистості з симптомокомплексом «чутливий». Такі люди чутливі до критики оточуючих, що може сприяти розвитку

депресивного стану. Завдяки аналізуванню своїх вчинків та побудові плану на майбутнє уникають повторення травматичного досвіду.

## ВИСНОВКИ

1. Саморегуляція забезпечує стійкий стан системи та значно впливає на перебіг психічних процесів, діяльності, поведінки, успішність, продуктивність і кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Сутність емоційної саморегуляції полягає у здатності контролювати власні переживання та виражати їх соціально прийнятним способом в ініціації та підтримці діяльності за допомогою впливу на мотивацію суб'єкта (переживання становлять ядро мотиваційної структури людини); а також у вивільненні психічної енергії та емоційної розрядки для зниження чи зняття тривоги, конфлікту, фрустрації.

Типологія психічної саморегуляції включає десятки типів, згрупованих за найрізноманітнішими ознаками. В своєму дослідженні ми спираємося на типологію Ю. М. Олександрова, який виділяє реактивну, суб'єктно-цільову та системну психічну саморегуляцію і окремо розглядаємо есенційну саморегуляцію, яка є провідною в клієнт-центрованому підході. Есенційна саморегуляція – це процес, при якому всі ресурси людини задіяні для самоактуалізації.

Характерні риси, що стосуються регуляції поведінки ІТ-спеціалістів: високий рівень базової освіти, що доповнюється самоосвітою, постійна готовність навчатися та підвищувати рівень своєї компетентності шляхом тренінгів, участі в конференціях, отримання сертифікацій; знання іноземної мови; спрямованість на саморозвиток; абсолютна перевага раціоналістів (80-90%), схильних впорядковувати та організовувати інформацію; водночас, істотна доля творчої праці, в порівнянні з операційною, що висуває абсолютно інші вимоги до системи мотивації, а також ускладнює оцінку ефективності праці (творча складова не вимірюється простими системами оплати праці, напр., погодинної); перевага інтровертів серед представників галузі (що зумовлює схильність до самостійної діяльності).

2. У ході дослідження групи фахівців ІТ-сфери ми виявили, що з рівнем психологічного стресу корелюють такі шкали есенційної саморегуляції як: підвищений емоційний тонус (афективність, амбівалентність), такі форми внутрішньої комунікації між субособистостями людини як нерівноправний діалог та хаотична, а також такі поведінкові фактори як марнославство, самоприниження, нетерплячість, віктимність, жадібність, самодеструкція, і підміна радості доступними задоволеннями.

Також нами було виявлено негативну кореляцію між рівнем психологічного стресу та такими поведінковими факторами як прагнення до соціально бажаної поведінки.

3. У ході дослідження групи фахівців ІТ-сфери ми виявили, що існує кореляція між проблемно-орієнтованим копінгом та монологічною внутрішньою комунікацією. З емоційно-орієнтованим копінгом корелює підвищений емоційний тонус (афективність, амбівалентність) і негативно корелює емоційний оптимум. З копінгом, орієнтованим на уникнення, корелюють вдячність та соціально бажана поведінка.

4. На підставі факторного аналізу виявлено чотири типи психічної саморегуляції: «тривожний», «уникаючий», «критичний», «чуттєвий». Тип саморегуляції конститує наступні особистісні утворення: виражений тривожний та нестабільний емоційний стан («тривожний»); уникнення конфліктних ситуацій («уникаючий»); схильність до постійної самокритики («критичний»); страх бути оціненим іншими («чутливий»). Наведені вище типи психічної саморегуляції були отримані на вибірці фахівців ІТ-сфери.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Саморегуляція поведінки як передумови збереження здоров'я і сучасні підходи до її моделювання / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. – Медицина психологія. – 2009. – № 2–3. – С. 71–77.
2. Баженов, С. В. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности специалистов сферы информационных технологий/ С. В.Баженов// МИР (Модернизация. Инновации. Развитие). - 2015. - Т. 6. № 4. - С. 341–346.
3. Баженова А. Н. Особенности профессиональной деформации программистов на разных этапах профессионального развития : дис... канд. психол. н. : 19.00.13 / А. Н. Баженова. – Омск, 2007. – 186 с.
4. Белан С. В. Сутність та значення творчого мислення у професійній діяльності програміста/ С. В. Белан, Т. М. Ковалевська, Т. О. Луценко // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2011. – Вип. 9. – С. 29- 36.
5. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. - М., 2006. – 57-62 с.
6. Вергун Д. Украинские IT-шники бегут из страны – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ubr.ua/ukraineand-world/technology/ukrainskie-it-shniki-behut-iz-strany-3844024>
7. Власюк А. Підготовка фахівців з інформаційних технологій у контексті сучасних вимог [Електронний ресурс] / А. Власюк, П. Грицюк. Режим доступу: <http://urls.by/32sj>. Гринців М. (2013). Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. Актуальні питання гуманітарних наук. - 2013. - Вип. 4. – С. 238- 245
8. Драб, Я. М. (2012). Психічна саморегуляція у формуванні готовності до роботи оперативного персоналу електроенергетичного підприємства / Я. М. Драб // Вісник Національного університету оборони України. – 2012. - Вип. 27. – С. 153-158

9. Дикая, Л. Г. Системная детерминация саморегуляции психического состояния человека / Д. Г. Дикая// Труды Института психологии РАН. 1997. - Т. 2. - С. 191-199.

3. Ерофеев Е. В. Разработка инструментария для мотивации работников организации информационных технологий. Науковедение. 2014. № 1. URL : <http://naukovedenie.ru>

10. Зеленова М. Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности / М. Е. Зеленова //Социальная психология и общество. – 2013. – №. 1. – С. 69-82.

11. Ільїн Е.П. Психологія волі / Е. П. Ільїн. - Санкт-Петербург: Пітер, 2009 р.- 368 с.

12. Кияшко Д. Ю. Поняття саморегуляції у дослідженні психологічних особливостей подолання страхів/ Д. Ю. Кияшко// Проблеми сучасної психології. – 2012. - Вип. 15. - С. 256-265

13. Кочарян, І. О. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань/ І. О. Кочарян, В. Сервінський // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2019. - Вип. 60. - С. 210-230.

14. Кочарян І. О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція : монографія / І. А. Кочарян. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 с.

15. Купцова С. А. Психическая саморегуляция как компонент культуры здоровья / С. А. Купцова // Вестник ЮУрГГПУ. — 2018. — № 2.

16. Мандель Б. Психология стресса / Б. Мандель. – Москва: Аrray Литагент «Флинта», 2014. – 150-153 с.

17. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.



18. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В. И. Моросанова. - М. : Наука, 2001. - 192 с
19. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как Психологический ресурс достижения целей / В. И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. — 2014. — № 4.
20. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека /В. И. Моросанова // Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. – М. : Наука, 2010. – 519 с с. 8
21. Никифоров Г. С. М. Виды психической саморегуляции/ Г. С.Никифоров, С. М. Шингаев // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-psihicheskoy-samoregulyatsii> (дата обращения: 10.12.2022).
22. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Ю. М.Олександров. – Х., 2010. - 296 с., с. 6-12
23. Потапова С. М. Саморегуляція в системі професійної підготовки працівників підрозділів громадської безпеки / С. М. Потапова // Вісник національного університету оборони України. - 2012. - №29. - С. 242-245.
24. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А. О. Прохоров. - М., 2009. – 56-59 с.
25. Саморегуляція соціального організму країни : монографія / за науковою ред. В. П. Беха ; В. П. Бех (голова), Н. В. Крохмаль, Г. О. Нестеренко ; Мін-во освіти і науки, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 652 с. – (Серія : “До 175-річчя НПУ імені М. П. Драгоманова”).
26. Титова М. А. Эффективность психологической саморегуляции функционального состояния как фактор профессиональной успешности / М. А. Титова.— Москва, 2016. — 241 с

27. Чистенко А. Квінтесенція особистості українського айтишника. DOU (опубліковано 21.07.2016). URL : <https://dou.ua/lenta/columns/essence-ofpersonality/>
28. Шавіро Г. (2013). Психологічні чинники саморегуляції поєдінки студентської молоді в процесі соціалізації. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вип. 1. С.86-90.
29. Whitman T. L. Self-regulation and mental retardation //American journal on mental retardation. – 1990. с 347–362
30. Duckworth A. L. et al. Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions //Educational Psychology. – 2011. – Т. 31. – №. 1. – С. 17-26.
31. Oettingen G. et al. Mental contrasting and the self-regulation of helping relations //Social Cognition. – 2010. – Т. 28. – №. 4. – С. 490.