

УДК 159.964:005

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-9>

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ЯК НЕОБХІДНОЇ СКЛАДОВОЇ В РОБОТІ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ

**Зубко Ірина Миколаївна,**

лідерка команди з управління талантами

Capgemini Engineering Ukraine, Odesa

ORCID ID: 0009-0002-8093-8332

У статті здійснено теоретичний аналіз понять «безпека» та «психологічна безпека». Розглянуто різні підходи до їх трактування в науковій літературі психологами та психотерапевтами. Визначено, що поняття «психологічна безпека» є ключовим чинником як у теоретичних дослідженнях, так і у прикладній психології, являє собою фундаментальний аспект особистісного розвитку. Психологічна безпека є складним і багатовимірним поняттям, яке охоплює елементи внутрішньої гармонії, безпечних відносин, можливості самореалізації та самопізнання, а також важливість знаходження сенсу та цілісності особистості. Доведено, що психологічна безпека ІТ-спеціалістів має свою специфіку та характеризується захищеністю психіки від деструктивних зовнішніх і внутрішніх впливів, а також умовами, які не порушують психологічної цілісності людини, її адаптивність і розвиток. Охарактеризовано специфіку професійної діяльності ІТ-спеціалістів. Зокрема, робота в нічний час і адаптація до різних часових поясів задає умови для створення власного цифрового та часового простору, що спонукає до розвитку синдрому вигорання, відступів від реальності та призводить до проблем в родині й у взаємодії із соціумом. Ізоляція внаслідок тривалої роботи за комп'ютером, потреба в постійній адаптації до вимог клієнтів, які швидко змінюються, дwoякість досвіду та ризики зазнати знецінення з боку оточення призводять до порушення психологічної безпеки. Важливість глибокої психокорекції за методом активного соціально-психологічного пізнання підкреслена як засіб мінімізації емоційних втрат і гарантування психологічної безпеки ІТ-спеціалістів. Акцентовано на тому, що психологічна безпека виступає ключовим чинником в особистісному розвитку та професійному зростанні, особливо для спеціалістів сфери ІТ, чия діяльність потребує високого рівня когнітивної активності й емоційної стійкості.

**Ключові слова:** безпека, психологічна безпека, ІТ-спеціалісти, психодинамічний підхід, АСПП.

### **Zubko Iryna. Theoretical and methodological aspects of psychological safety as a necessary component in IT specialists' work**

The article provides a theoretical analysis of the concepts of "safety" and "psychological safety". Various approaches to their interpretation by psychologists and psychotherapists are considered. It has been proven the psychological safety of IT specialists has its specificity and is characterized by the protection of the psyche from destructive external and internal influences, as well as conditions that do not violate the psychological integrity, adaptability, and development of individuals. The specificity of the professional activities of IT specialists is also characterized. In particular, working at night and adapting to different time zones create conditions for the organization of one's own digital and temporal space, which encourages the development of burnout syndrome, detachment from reality, and leads to problems in family and social interactions. Isolation due to prolonged computer work, the need for constant adaptation to rapidly changing client needs, the duality of experience and the risks of being devalued by the environment lead to a violation of psychological safety. The psychological protection of IT-specialists is facilitated through the recognition and assistance in resolving the subject's identified inner psychic conflict, which is carried out in the process on in-depth psychocorrection. Such an approach enables the tracking of the dominance of personal reactions to professional and life situations. This is characteristic of individuals burdened with fixations of repressed energy, dramatic situations, and vicissitudes of past life, caused by residual effects that over time manifest in the subject's subjective perception of reality, which is masked from the subject by deviation from reality to please an idealized Self. The importance of in-depth psychocorrection through the method of active social-psychological cognition is emphasized as a means of minimizing emotional losses and ensuring the psychological safety of IT specialists. It is emphasized that psychological safety is a key factor in personal development and professional growth, especially for IT professionals whose activities require a high level of cognitive activity and emotional stability.

**Key words:** safety, psychological safety, IT specialists, psychodynamic approach, ASPC.

### Вступ

У сучасному світі, насиченому стресом і невизначеністю, питання психологічної безпеки стає все більш нагальним. Індивідуальна психічна стійкість і здатність до адаптації в умовах неспинного зростання навантаження стають основним підґрунтям для емоційної стабільності та професійного злету. Тому шляхи пошуку гармонізації суб'єкта є засадничими у психологічній безпеці, яка зумовлює резистентність внутрішніх і зовнішніх чинників, особливо в тих професіях, що задіяні в системах «людина – машина» та «людина – людина». Професія ІТ-спеціаліста потребує високого рівня взаємодії в обох напрямках. Їхній успіх і особистісний розвиток уможлиблюються завдяки проходженню особистісної психокорекції з використанням психодинамічного підходу, «де розкриваються когнітивні передумови спілкування, на які має вплив як свідома, так і несвідомі сфери» [2].

### Методи та дослідження

У роботі були використані методи теоретичного дослідження. Аналіз праць психологів і науковців, у яких розглядалися різні аспекти психологічної безпеки, становив методологічну основу дослідження. Метод порівняння був застосований для виявлення подібності та відмінностей у трактуванні та підходах до визначення поняття «психологічна безпека» у наукових працях і словниках. Методи систематизації й узагальнення дали можливість визначити специфіку психологічної безпеки ІТ-спеціалістів і вийти на необхідність проходження ними глибокої психокорекції з використанням методу активного соціально-психологічного пізнання (далі – АСПП).

### Результати

Психологічну безпеку вважають головним чинником особистісного розвитку безліч психологів і психотерапевтів. Психоаналітичний підхід, закладений З. Фрейдом і розвинутий його послідовниками, має безпосередній зв'язок із концепцією психологічної безпеки через акцент на розумінні внутрішніх процесів, які формують поведінку та внутрішній стан особи. Архетип «тіні», або тієї частини нашої особистості, яка зазвичай залишається несвідомою, висвітлював К. Юнг. Він аргументував, що інтеграція тіні в нашу свідомість є важливим кроком до самопізнання та психологічної зрілості, що може привести до відчуття внутрішньої безпеки та самоприйняття. Робота зі сновидіннями, як засобами зв'язку між свідомим та несвідомим, може допомогти індивіду інтегрувати несвідоме, що сприятиме психологічній безпеці та стабільності [16]. Теорія поля та динамічна теорія груп, розроблені К. Левіном, основою яких є взаємодія між індивідом і середовищем і важливість соціального контексту для змін і розвитку, можуть бути застосовані для розуміння того, чому психологічна безпека є важливою для групової динаміки, інновацій і адаптивної поведінки [17]. Важливість свободи й індивідуального самовираження для психологічної безпеки підкреслював Е. Фромм. Він уважав, що психологічна безпека полягає в можливості бути собою та реалізовувати свій потенціал [14]. Австрійський нейропсихіатр і психотерапевт В. Франкл розробив логотерапію, яка базується на пошуку сенсу в житті. Він підкреслював важливість віднайдення сенсу для досягнення психологічної безпеки та задоволення [20]. Д. Боулбі, британський психіатр і психоаналітик, вивчав психологічну безпеку в контексті взаємин між батьками та дітьми. Він розвинув концепцію «прив'язаності», яка є важливою для психічного здоров'я й особистісного розвитку [9]. Уперше впровадив ідею «ієрархії потреб», де психологічна безпека є однією з основних, А. Маслоу. Він розглядав це як передумову для досягнення вищих рівнів самореалізації й особистісного розвитку [19]. Психолог і психотерапевт К. Роджерс розвивав концепцію самореалізації, у якій психологічна безпека та психологічна гармонія відіграють важливу роль у виявленні та розкритті потенціалу особистості [11]. М. Чіксентмігай упровадив концепцію «поточку», коли людина відчуває глибоке задоволення від своєї діяльності, що є досяжним лише за умов психологічної безпеки та концентрації [15]. Отже, почуття психологічної безпеки відіграє ключову роль як у теоретичних дослідженнях, так і у прикладній психології. Являє собою

фундаментальний аспект особистісного розвитку та є складним і багатовимірним поняттям, яке включає в себе елементи внутрішньої гармонії, безпечних відносин, можливості самореалізації та самовираження, а також важливість знаходження сенсу та цілісності особистості. Психодинамічний підхід не тільки сприяє розумінню внутрішнього світу, але і створює основу для психологічної безпеки особистості.

В українських та іншомовних академічних словниках термін «безпека особиста» (security personal) пов'язаний із почуттями та переживаннями людини, що стосуються її теперішнього стану та майбутніх перспектив [1; 10; 12; 13]. У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» термін «безпека» тлумачиться «як стан, коли кому-, чому-небудь ніщо не загрожує, а «безпечність» – як відсутність небезпеки [1, с. 70]. Словник англійської мови “Collins” визначає поняття «як стан вільності від небезпеки, шкоди, страху або тривоги» [12]; словник “Macmillan” – «як стан безпечності, свобода від можливості чи ризику отримання травм, небезпеки чи втрати» [18]. У Cambridge Dictionary поняття «безпека» пов'язується як із психологічним станом, так і з місцем, які не піддаються небезпеці або ризику [10]; німецький словник К. Дюдена визначає як «максимальну свободу від небезпеки» [13]. Отже, у різних культурах існує спільне розуміння почуттів і переживань людини щодо поняття «безпека», де найбільшої актуальності набувають психологічні аспекти проблеми.

Окремі складові частини психологічної безпеки вивчалися у працях Ю. Зінченка, М. Слюсаревського, Т. Яценко й інших [2; 7; 8]. У дослідженнях українських науковців психологічна безпека тлумачиться як: окремий самостійний вимір у загальній системі безпеки, що сприяє психологічній цілісності соціальних суб'єктів, їх адаптивності, функціонуванню та розвитку (Т. Кабаченко); ментальне здоров'я, духовний світ і захищеність психіки, порушення навіть одного зі складників може призвести до дестабілізації внутрішнього стану людини (Н. Трофименко); психодинамічний напрям, його мета – це глибинне пізнання психіки в її цілісності та спрямування науково-практичних напрацювань у різних напрямках психології не лише на наукове пізнання, а і на надання людині практичної допомоги (Т. Яценко). Психологічну безпеку як захищеність психіки від деструктивних зовнішніх і внутрішніх впливів охарактеризував М. Слюсаревський [2; 4; 7]. Ці впливи переважно проявляються у складних ситуаціях міжособистісного спілкування (конфлікти з родичами чи колегами), у виявах психологічного насильства (ігнорування, утиск, погрози, недоброзичливе ставлення тощо), а також через негативні чинники, пов'язані з міжособистісною взаємодією [2]. «Психологічна безпека» та «психологічна небезпека» є взаємопов'язаними поняттями, які перебувають у динамічній взаємодії. Поняття «психологічна небезпека» може бути пов'язане з переживаннями негативних емоцій, як-от відчуття провини, сорому, болю та відчуття приниженості, описувати ситуації та події, що завдають руйнівного впливу на людину чи тих, хто є для неї значущими [2]. Стан психологічної небезпеки можуть спричинити несвідомі конфлікти, витіснені бажання та травми дитинства (З. Фрейд); різні форми невротичних розладів і механізми втечі від свободи, як відповідь на психологічні загрози сучасного суспільства (Е. Фром); негативні автоматичні думки та переконання, які призводять до депресії й анкіозних розладів (А. Бек). Психологічна небезпека охоплює широкий спектр емоційних і психологічних станів, які можуть негативно впливати на благополуччя та психічне здоров'я людини. Вона може включати такі аспекти, як почуття провини, Едіпальну залежність, комплекс меншовартості, вигорання й інші чинники, які важливо розпізнати, бо за слідування цим тенденціям людина стає небезпечною для себе.

Для фахівців, які працюють у галузі інформаційних технологій, поняття «психологічна безпека» набуває особливої значущості. Для ІТ-спеціалістів важливо навчитися «регулювати» себе, розпізнавати внутрішні чинники, які задають деструктивну поведінку, виснаження тощо. Оскільки опанування себе – «це шлях до ефективного використання потенціалу, як особистого, так і суспільного» (Л. Галушко). Категорія ІТ-спеціалістів має такі напрями: системні адміністратори, інженери з безпеки, аналітики даних, дизайнери, розробники програмного забезпе-

чення, тестувальники тощо. Серед їхніх обов'язків: управління технічними системами, програмування, розроблення та тестування програм, сприяння безпеці інформації та мереж, аналіз даних, підтримка користувачів і технічна підтримка, а також упровадження нових технологій в організаціях. Їхні навички охоплюють роботу з різними програмними й апаратними засобами, вирішення технічних проблем, здатність аналізувати та вирішувати складні завдання в ІТ. Ці фахівці відіграють важливу роль у розвитку та підтримці інформаційних технологій у різних галузях, у бізнесі, освіті, медицині, наукових дослідженнях тощо. У зв'язку зі зростанням цифровізації суспільства їхня роль стає все більш важливою в урегулюванні ефективного та безпечного використання інформаційних технологій. Професія програміста інтелектуально орієнтована та вимагає високого рівня розвитку інтелектуальних здібностей: системності, гнучкості, адаптивності та здатності швидко засвоювати новий матеріал. Щодо емоційних особливостей і соціально-комунікативних навичок, поширеною є ідея про те, що ІТ-спеціалісти – це люди-одинаки інтровертивного типу, які не мають широко виражених емоційних потреб. Водночас найбільш успішними є ті фахівці, які виявляють адаптивну гнучкість до змін, беруть участь у різних проектах, виступають у ролі ментора, керують командами тощо [5, с. 83]. Психологічний портрет «ідеального» програміста був описаний О. Шнайдером. Він виокремив наполегливість та ініціативність, дружній стиль взаємин у колективі, внутрішню керованість і змогу підкорити собі обставини, помірний рівень збудливості, що сприяє підвищенню продуктивності; високий рівень мотивації та здатність виконувати складні завдання, уміння працювати в невизначених умовах та з обмеженими даними, схильність до ризику, уміння бути точним, увагу до подробиць і готовність перевірити й урахувати кожен деталь, скромність і здатність долати стрес [6].

Варто підкреслити особливості українського ІТ-сектору, який вирізняється тісною співпрацею з міжнародними клієнтами, які перебувають у різних часових поясах. Така взаємодія призводить до необхідності адаптації робочого графіка українських ІТ-фахівців під нічний час, що знімає традиційні обмеження на робочі години. У результаті, ІТ-спеціалісти формують власний, індивідуалізований часовий режим, занурюються у створення унікального цифрового та часового простору. Ця специфіка роботи спонукає до віддалення від реальних життєвих обставин, саме ці умови сприяють розвитку тенденції відступів від реальності. На окрему увагу заслуговує факт, що родини й оточення ІТ-спеціалістів живуть в іншому ритмі, що призводить до ускладнень у сім'ї та соціальних взаєминах. Ця професійна група часто стикається з викликами, як-от термінові дедлайни, високі вимоги до якості роботи та швидка адаптація до нових вимог і частих змін у технічних завданнях з боку замовника, що підвищує рівень стресу та призводить до вигорання. Усесвітньою організацією охорони здоров'я синдром вигорання був визначений як емоційне, фізичне чи мотиваційне виснаження, коли порушується продуктивність праці. Цей стан характеризується безсонням, утомлюваністю, зниженням імунітету, а також уживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності та схильності до суїцидальних проявів [7]. Ці чинники, разом із можливою ізоляцією, яка часто є наслідком тривалої роботи за комп'ютером, можуть посилити почуття провини та комплекс меншовартості. Особливістю ІТ-сфери є також швидкість змін і необхідність постійного оновлення знань, що може спричинити страх «бути не на рівні» та втратити свою професійність і «вартість» на ринку. Втрата індивідуальної значущості, яку вони мали на піку свого розвитку, і орієнтація лише на матеріальний аспект професії можуть призвести до невротичних розладів, про які писав Е. Фромм, адже спроба втечі від «свободи» у виборі професійних шляхів може виявитися психологічно обтяжливою. ІТ-спеціалісти мають високе інтелектуальне зростання та перебувають у стані активного когнітивного процесу, але наявна двоякість, яка присутня в їхньому досвіді, призводить до ризиків знецінення з боку власного оточення. За таких умов беззаперечним є факт, що психологічна безпека ІТ-спеціалістів порушується, це негативно впливає на їхнє пси-

хічне здоров'я, особисте життя та професійний ріст. У зв'язку із цим кількість спеціалістів, які звертаються до психологів, останніми роками зростає. Основні запити окреслюються в потребі самопізнання, позбавлення залежності від значущих фігур, розвитку рефлексивного мислення, спрямованості людини на себе тощо.

Беручи до уваги високу інтелектуальність спеціалістів ІТ-напряму, їхню здатність до рефлексії, особливо важливим є вибір методів для психологічної корекції. Одним з оптимальних підходів, який реалізований на методологічних засадах психодинамічної парадигми, є метод активного соціально-психологічного пізнання (далі – АСПП). Застосування психодинамічного підходу є ефективним для психічно здорових людей, які не потребують допомоги, бо це зумовлено прагненням підтримувати просоціальний образ [4]. Метод активного соціально-психологічного пізнання розроблений академіком АПН України Т. Яценко і являє собою цілісну систему, яка охоплює різні методики, підпорядковані законам «позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції психіки на більш високому рівні її розвитку». До таких методик можна віднести: роботу із застосуванням різних предметів (важливим також є вільний вибір суб'єктом допоміжного засобу для самопрезентації, це може бути репродукція картини, іграшка, авторський малюнок, каміння тощо), психоаналіз комплексу тематичних малюнків, аналіз семантики висловлювань тощо. Відкриття нових (рефлексивних) знань у ситуації «тут і тепер» є особливістю психокорекційних занять за методом АСПП [7, с. 7]. Участь у психокорекційному процесі сприяє нівелюванню деструктивних проявів суб'єкта, підвищує адаптивність до професійної діяльності, розкриває його творчий потенціал і розширює можливості особистісної самореалізації. Діалогічній взаємодії психолога з респондентом приділено особливу увагу в методі. Діалог «оживляє» вільний вибір презентанта завдяки наповненню його емоційно індивідуалізованим змістом. Це сприяє виявленню специфіки «свідомого і несвідомого» у спонтанній активності особи [4]. Метод АСПП уможливує здійснення ефективного діагностико-корекційного процесу, дає змогу мінімізувати емотивні витрати його учасників, які є чинниками порушення психологічної безпеки [2]. Психіка конкретної людини в її індивідуалізованій цілісності, що виявляється в емоційній і когнітивній формах, за умов використання опрідметнених засобів візуалізованої репрезентації суб'єкта у процесі аналізу, є об'єктом пізнання в АСПП [2].

Психологічна захищеність ІТ-спеціалістів уможливується завдяки пізнанню та сприянню розв'язанню суб'єктом виявленої внутрішньої суперечності психіки, яке здійснюється у процесі глибинної психокорекції. Такий підхід сприяє можливості простежити наявність домінування особистісних реакцій на службові та життєві ситуації. Це є характерним для людей, які обтяжені фіксаціями витісненої енергії та драматичними ситуаціями і перипетіями минулого життя, зумовленими залишковими ефектами, які із часом виявляються в суб'єктивному сприйнятті реальності, яка маскується від суб'єкта відступами від реальності, щоб догодити ідеалізованому Я. На думку Т. Яценко, це і є головні чинники, які зумовлюють дезадаптивність людини [2; 7].

### Висновки

Отже, категорію «психологічна безпека» необхідно розглядати з позицій різних наукових підходів, як-от: психоаналітичний, який зосереджує увагу на впливі несвідомих процесів на емоційний стан і поведінку; гуманістичний, що наголошує на значенні самореалізації, потреби в безпеці, прийнятті та повазі; системний, який аналізує взаємодію особистості із соціальним середовищем тощо, разом формують глибоке розуміння цієї концепції. На особливу увагу заслуговує психодинамічний підхід, який не лише дає змогу зрозуміти внутрішній світ, несвідомі мотиви, бажання та страхи, але і створює основу для психологічної безпеки особистості, «формулює завдання щодо забезпечення індивідуальної неповторності пізнання психіки» [2, с. 161]. На методологічних засадах психодинамічної парадигми реалізований метод АСПП, застосування якого дає змогу нівелювати деструктивні прояви суб'єкта та зни-

зити мортідні прояви поведінки. Отже, психологічна безпека характеризується захищеністю психіки, а також умовами, які не порушують психологічної цілісності людини, її адаптивності та розвитку. Наслідком порушення цих складників може бути дестабілізація внутрішнього стану. Специфіка роботи ІТ-спеціалістів призводить до відсутності психологічної безпеки та неспроможності особистості впоратися із внутрішніми деструктивними проявами. Застосування методу АСПП в роботі з ІТ-спеціалістами сприятиме мінімізації емоційних втрат і психологічній безпеці.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у вияві інфантильно-базальних джерел дисфункцій психіки, що порушують психологічну безпеку ІТ-спеціаліста.

### Література:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і гол. ред. В. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
2. Глибинна корекція як необхідна передумова психологічної захищеності HR-менеджерів / Л. Галушко та ін. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 157–162.
3. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи / М. Слюсаревський та ін. Київ : Талком, 2020. 318 с.
4. Наукова школа академіка НАПН України Тамари Яценко : колективна монографія / за заг. ред. Т. Яценко. Дніпро : Інновація, 2019. 350 с.
5. Стасюк М. Особливості емоційної сфери ІТ-спеціалістів. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V. (59). Issue 134. P. 82–86.
6. Шнайдер О. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка». 2014. Вип. 26. С. 144–148.
7. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Ч. 2 / Т. Яценко та ін. Київ : Главник, 2008. 176 с.
8. Опредметнені засоби репрезентації психіки суб'єкта – передумова глибинного пізнання / Т. Яценко та ін. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 47–56.
9. Bowlby, Attachment and the Potency of a “Received Idea”. URL: <https://academic.oup.com/bjsw/article/53/1/100/6631384>.
10. Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/>.
11. Carl Rogers’ Theory of Personality Development. URL: <https://www.linkedin.com/pulse/carl-rogers-theory-personality-development-jari-jokela/>.
12. Collins. Free online dictionary. URL: <https://www.collinsdictionary.com/>.
13. Duden Dictionary. URL: <https://www.duden.de/woerterbuch>.
14. Erich Fromm – a Therapeutic Vision Well Ahead of its Time. Erich Fromm’s Contribution to Experiential Psychotherapy. URL: [https://jep.ro/images/pdf/cuprins\\_reviste/87\\_art\\_02.pdf](https://jep.ro/images/pdf/cuprins_reviste/87_art_02.pdf).
15. Go with the flow: engagement and concentration are key. URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/go-with-the-flow-engagement-and-concentration-are-key-201307266516>.
16. Jung’s “Psychology with the Psyche” and the behavioral sciences. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4217588/>.
17. Kurt Lewin and complexity theories: back to the future. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1469701042000303811>.
18. Macmillan Dictionary. URL: <https://www.dictionary.com/browse/macmillan>.
19. Psychological safety: Maslow’s hierarchy of need. URL: <https://psychsafety.co.uk/psychological-safety-newsletter-31/>.
20. Viktor Frankl’s Logotherapy: The Search for Purpose and Meaning. URL: <http://www.inquiriesjournal.com/articles/660/viktor-frankls-logotherapy-the-search-for-purpose-and-meaning>.