

ЛИЧНОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ

*Старший преподаватель Умурзакова Д.М.
студент Личский Д.А.*

АННОТАЦИЯ

В работе представлено изучение личностного здоровья ИТ-специалистов. Тема актуальна, так как само личностное здоровье остается недостаточно изученной темой, а его совершенствование у ИТ-специалистов, которые так важны для современной экономики – важнейшая задача. В заключении статьи автор предлагает широко применять на практике предлагаемые рекомендации по совершенствованию личностного здоровья ИТ-специалистов, так как с их помощью можно добиться столь необходимого баланса между ресурсами и деструкторами.

ABSTRACT

The work presents the results of research into the personal health of IT specialists. The topic is relevant as personal health remains a theme that is insufficiently studied, and its perfecting in IT specialists, who are so important for today's economy, is an essential task. In conclusion, the author suggests widely adopting in practice the proposed recommendations for perfecting the personal health of IT specialists, as they will make it possible to achieve the much-needed balance between resources and destructors.

Ключевые слова: личностное здоровье, ИТ-специалисты, личностные ресурсы, личностные деструкторы, влияние деятельности на человека.

Keywords: personal health, IT specialists, personal resources, personal destructors, human impact of occupation.

Личностное здоровье специалистов является крайне важным вопросом, который недостаточно изучен в настоящее время. Именно от этого параметра зависит, какое будет психическое состояние у индивида, сможет ли он трудиться эффективно и так далее. Это позволяет констатировать, что изучать личностное здоровье специалистов необходимо, в отношении ИТ-специалистов такая задача еще более значима, так как на данный момент от эффективности их деятельности напрямую зависит технологическое развитие России, возможности ее программной автономии, национальная безопасность и многие иные параметры. Таким образом, актуально, как рассматривать элементы личностного здоровья ИТ-специалистов, так и формировать практические рекомендации по его совершенствованию.

Необходимо согласиться с М.В. Сокольской [2] в направлении определения

личностного здоровья профессионалов, к которым можно отнести ИТ-специалистов – это характеристика индивида, которая является интегративной, сложной и динамической, представляющая собой субъективное благополучие человека в рамках обществ (социокультурных и профессиональных), в которых он существует, а также указывающая на его индивидуальную активность, направление действий в отношении социума и желание самореализоваться. Так как определение сложно для понимания, необходимо выделить ряд его компонентов для формирования более ясного для практики термина.

Личностное здоровье любого специалиста имеет систему, состоящую из подсистемы ресурсов и подсистемы деструкторов. Если определенный феномен (например, черта человека или специфика профессиональной деятельности) благоприятно отражается на индивидуальных целях или достижениях личности, то это ресурс для его личностного здоровья, если же имеет место прямо противоположная ситуация, то это деструктор. Наиболее благоприятной ситуацией является существование баланса между ресурсами и деструкторами, так как, если деструкторов больше, чем ресурсов, то будет наблюдаться субъективное неблагополучие, которое негативно отразится на личностном здоровье специалиста, сформировав его сниженную эффективность, отсутствие желания самоактуализовываться и так далее. Если ресурсов слишком много, то личностному здоровью специалиста тоже может быть нанесен ущерб, если, например, лицо осознает недостаточную реализацию своего потенциала или слишком медленное осуществление целей.

Исследования показывают, что личностное здоровье по каждой специальности измеряется различно. Так, например, выявлено, что, если деятельность лица подвержена чрезмерной интеграции, то важнейшим деструктором будет слишком существенная вовлеченность в профессиональную деятельность. Если ситуация обратная – специалист имеет преимущественно индивидуальную работу, то основным деструктором будет акцентированность на себе [1]. Эти результаты исследования крайне важно учесть для данной научной статьи потому, что ИТ-специалисты – это широкая категория работников, многие из которых функционируют индивидуально, но есть и те, кто постоянно находятся в команде или в окружении других сотрудников. В результате, перед оказанием воздействия на личностное здоровье, крайне важно определить этот профессиональный фактор.

Исследования демонстрируют, что личностное здоровье специалиста можно представить системой из многочисленных элементов, в которую входят: тип профессиональной деятельности, характеристика рабочего места, корпоративная культура, стаж работника, система его мировоззрения, ценностей [3] и иных внутренних аспектов. Это позволяет указать на то, что развивать

личностное здоровье лишь в одном направлении нецелесообразно, так как это комплексное понятие.

Исходя из представленной информации, можно предложить следующие мероприятия по совершенствованию уровня личностного здоровья ИТ-специалистов:

1. Определение доминирующего типа профессиональной деятельности. Если он представлен преимущественно командой работой или ИТ-специалист часто контактирует с другими работниками, то рекомендуется частично сделать работу индивидуальной, например, через предоставление нескольких дней работы в неделю в дистанционном формате. Если ситуация прямо противоположная – ИТ-специалист в большинстве своем функционирует в индивидуальном порядке, то необходимо частично предоставлять ему задачи в рамках команд (например, цифровизация отдела) или при условии тесного взаимодействия с другими работниками (например, определение потребностей в программном обеспечении). Такое мероприятие позволит ликвидировать один из основных деструкторов, что позволит не допустить, как акцентированность на себе, так и чрезмерную интеграцию;

2. Выявление личностных ресурсов и деструкторов для формирования баланса между ними. Этого можно достичь с помощью проведения психологических исследований в коллективе, например, диагностика «Ценностные ориентации» М. Рокича, Всемирный опросник здравоохранения «Качество жизни» и иных. Если выявлены возможности для немедленного изменения баланса, например, анализ демонстрирует однозначную неудовлетворенность рабочими условиями, то необходимо проводить беседы с неудовлетворенными сотрудниками и изменять ситуацию;

3. Проведение обучения и/или психологических консультаций. Данное направление необходимо для тех работников, баланс ресурсов и деструкторов у которых нарушен, но не может быть решен незамедлительно, так как связан с самоактуализацией или личными качествами. Обучение рекомендуется проводить, исходя из любой имеющейся информации. Так, например, если ИТ-специалисты указывают на высокий стресс на работе, связанный с получением постоянной критики их информационных решений или программного обеспечения, обязателен курс эмоционального интеллекта, который позволит, либо ликвидировать деструктор, либо даже преобразовать его в ресурс (критика – инструмент улучшения продукта и собственной деятельности, потому к ней необходимо относиться положительно).

Подводя итог, делаем вывод о том, что личностное здоровье ИТ-специалистов многокомпонентно, потому его необходимо изучать индивидуализировано на каждом рабочем месте такого эксперта. В рамках

данной научной статьи были предложены мероприятия, способствующие совершенствованию личностного здоровья ИТ-специалиста. Если на практике рекомендации будут исполняться именно в представленной последовательности, то будет проводиться верная работа с ресурсами и деструкторами личностного здоровья, что окажет благоприятное воздействие на них.

Список литературы:

1. Развитие профессиональных компетенций и творческих способностей у студентов направления подготовки «Техносферная безопасность» в Дальневосточном государственном университете путей сообщения / Б. Е. Дынькин, М. Х. Ахтямов, В. Д. Катин, М. В. Сокольская // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 8–7. – С. 1689–1691.
2. Сокольская М. В. Психология личностного здоровья профессионала: метасистемный подход / М. В. Сокольская, А. В. Карпов. – Хабаровск: Дальневосточный государственный университет путей сообщения, 2017. – 559 с.
3. Сорокоумова С. Н. Смыслоразнонаправленные ориентации в структуре личности будущих дефектологов / С. Н. Сорокоумова, Э. Н. Ларинова // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 1(38).