

УДК 004-051:355.018

## **ВПЛИВ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ.**

Антоненко Ю.О.

Науковий керівник - к.т.н., доц. Хондак І.І.

Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків,  
Україна

e-mail: [yuliia.antonenko@nure.ua](mailto:yuliia.antonenko@nure.ua)

This work is devoted to the study of the impact of the full-scale invasion of the Russian Federation on the territory of Ukraine on the mental health of IT workers. Factors affecting the mental and physical health of workers in this field are considered. Sources that investigate the level of stress of Ukrainians in pre-war and war times are analyzed. The issue of care of employers in the IT sphere regarding the mental health of their subordinates in Ukrainian and foreign companies was investigated. A comparison of stress level indicators of Ukrainians in 2021 and 2023 was made.

З початком повномасштабного вторгнення РФ на територію України працівники ІТ-сфери є одними з тих, хто робить значні внески у наповнення державного бюджету. Часто вони займаються волонтерством: особисто або роблять значні донати. Багато ІТ-фахівців стали на захист нашої батьківщини, інші - продовжили працювати. В наші дні робота в сфері ІТ є актуальною, але як і будь-яка інша робота має свої недоліки та переваги.

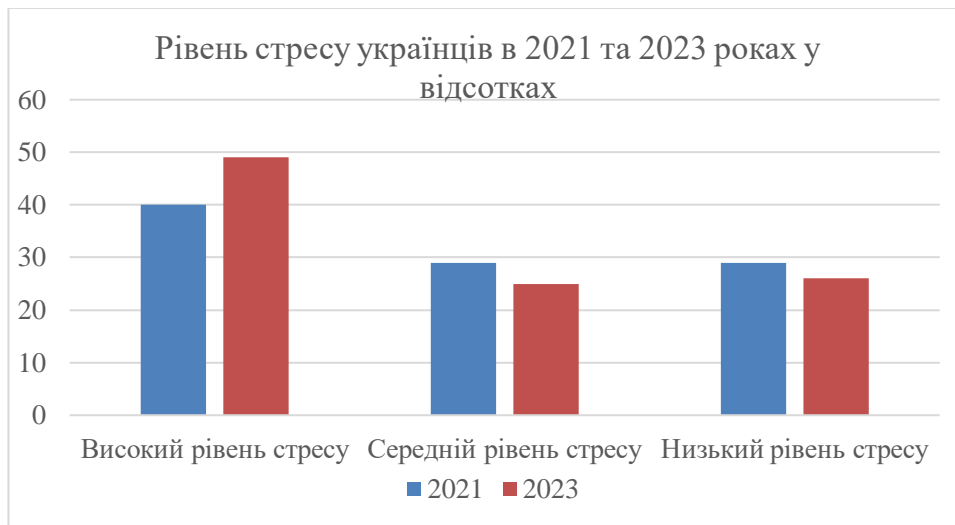
Виходячи з цього, метою даної роботи є дослідити як повномасштабне вторгнення вплинуло на працівників ІТ-сфери та порівняти як українські та іноземні компанії піклуються про здоров'я своїх працівників.

Працівники ІТ-сфери, що проводять більшість свого часу за електронними пристроями, які негативно впливають на їх здоров'я, мають такі професійні хвороби як: зниження зору, запалення очей, ожиріння, біль у шиї та спині, безсоння та інші. Також, серед спеціалістів сфери ІТ розповсюджене емоційне вигорання.

З початком повномасштабного вторгнення більшість працівників були вимушені почати працювати онлайн. Це підвищило рівень стресу у працівників. Не кожен з них має необхідні умови для спокійної праці. Частина працівників має родину, яка може відволікати від роботи, також працівник може не мати власної кімнати для праці, що знижує його працездатність.

Великий вплив на ментальне здоров'я людей має інформація. Люди, що постійно знаходяться в інформаційному просторі та працюють з інформацією мають вищий рівень стресу на відміну від тих хто контролює кількість інформації, що споживає.

Згідно з опитуваннями[1, 2], що були проведені в 2021 та 2023 роках ми можемо зробити висновок, що рівень стресу українців підвищився. Нижче ми можемо побачити результати цього опитування в діаграмі.



З початком повномасштабного вторгнення роботодавці змінили пріоритети та приділяють більше уваги своїм працівникам. Безпека та ментальне здоров'я працівників стали одним з головних пріоритетів українських ІТ компаній. Змінились і пріоритети у ставленні до колективу [3]. З початку повномасштабної війни safety first, тобто фокус на індивідуальній безпеці кожного ІТ-фахівця. Особливу увагу приділяється психологічній підтримці та ментальному здоров'ю ІТ-фахівців. Тому для покращення ментального здоров'я компанії включають у свої wellbeing-програми безкоштовні сеанси у психологів та організують тренінги, де навчають як вести себе в стресових ситуаціях та як зберігати працездатність під впливом стресу [4].

В іноземних компаніях також піклуються про ментальне здоров'я працівників. Працівники, що працюють в Google, мають можливість відвідувати курси медитації. Для працівників, що мають дітей є можливість записати своїх дітей до онлайн-табору. Це зроблено для того щоб працівники могли спокійно працювати та не перейматись за своїх дітей [5].

В наш час на ментальне здоров'я людей впливає інформація, через її велику кількість люди можуть відчувати стрес та бути перенапруженими, тому все більше українських ІТ-компаній піклуються про своїх співробітників та їх ментальне здоров'я. На відміну від іноземних компаній Україна тільки розпочинає цей шлях, але з кожним днем все більше і більше компаній створюють різні простори, де їх працівники можуть поліпшити своє ментальне та фізичне здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Slovo i Dilo. Соціологи з'ясували, скільки українців зазнали стресу цього року. Слово і Діло. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2021/12/28/novyna/suspilstvo/socziolohy-zyasuvaly-skilky-ukrayincziv-zaznaly-stresu-czoho-roku> (дата звернення: 28.02.2024).
2. Яровенко М. Психологічний стан українців покращився порівняно з початком повномасштабного вторгнення – опитування. Зеркало недели | Дзеркало тижня | Mirror Weekly. URL: <https://zn.ua/ukr/UKRAINE/psikhologichnij-stan-ukrajintsiv-pokrashchivsja-porivnjano-z-pochatkom-povnomasshtabnoho-vtorhnennja-opituvannja-.html> (дата звернення: 28.02.2024).
3. OhNхuB. «Песимісти ніколи не вигравали війну». Керівники EPAM, Ciklum, SoftServe, Luxoft, Netpeak та ще 11 компаній про те, чого їх навчили два роки війни. dev.ua. URL: <https://dev.ua/news/uroky-viiny-1708665981> (дата звернення: 28.02.2024).
4. Як компанії піклуються про ментальне здоров'я працівників: 8 кейсів. Happy Monday. URL: <https://happy monday.ua/yak-kompaniyi-pikluyutsya-pro-mentalne-zdorov-ya> (дата звернення: 28.02.2024).
5. Прощай, сувора ієрархія і графік з 9 до 18. Як пандемія змінює корпоративну культуру. Новости бізнеса, економіки, фінансов, ринков и компаний – НВ Бізнес. URL: <https://biz.nv.ua/ukr/experts/yak-pikluyetsya-pro-spivrobotnikiv-google-chomu-korporativna-kultura-viyshla-na-pershiy-plan-50186743.html> (дата звернення: 28.02.2024).