

УДК 159.9

## ВЛИЯНИЕ ФАКТОРА ОСОЗНАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СМЫСЛА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ ИТ СФЕРЫ

О. М. Языкова

*Белорусский государственный университет пр-т Независимости 4,  
220004, Минск, Республика Беларусь, psychology@gmail.com*

В статье рассматривается, как осознание смысла профессиональной деятельности влияет на психологическое здоровье сотрудников ИТ сферы. Подчеркивается, что осознание смысла способствует формированию целостной структуры смысла и регулирует профессиональную сферу. Авторы указывают, что смысл не просто обнаруживается, а активно распознается и воплощается. Особое внимание уделяется изменениям личности в контексте профессиональной деятельности, где отмечается, что лишенная смысла профессия может вызвать отчуждение и патологические изменения в смысловой сфере личности.

**Ключевые слова:** профессиональные смыслы; осознанность профессиональной деятельности; психологическое здоровье сотрудников; профессиональные смыслы в ИТ сфере.

## THE INFLUENCE OF THE FACTOR OF AWARENESS OF PROFESSIONAL MEANING ON THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF IT EMPLOYEES

O. M. Yazykova

*Belarusian State University Independence Avenue 4, 220004, Minsk, Republic of Belarus,  
psychology@gmail.com*

The article examines how awareness of the meaning of professional activity affects the psychological health of IT employees. It is emphasized that awareness of meaning contributes to the formation of an integral structure of meaning and regulates the professional sphere. The authors point out that meaning is not just discovered, but actively recognized and embodied. Particular attention is paid to personality changes in the context of professional activity, where it is noted that a profession devoid of meaning can cause alienation and pathological changes in the semantic sphere of the individual.

**Key words:** professional meanings; awareness of professional activities; psychological health of employees; professional meanings in the IT field.

В настоящее время использование информационных технологий тесно переплетено с повседневной жизнью в цифровом обществе. Процесс цифрофикации начинает формировать перспективы социально-

экономического развития, создавая новую реальность и изменяя общественные отношения. Если ранее специалисты по информационно-коммуникационным технологиям были востребованы в специализированных организациях для поддержки технических и программных аспектов, то в настоящее время эти навыки становятся неотъемлемой частью, приводя к увеличению спроса на ИТ-специалистов. Это изменение также вносит трансформации в рынок труда, делая профессии, связанные с информационными технологиями, все более востребованными среди молодежи и опытных специалистов из различных областей.

Вопросы психологического благополучия профессионалов в области информационных технологий становятся особо актуальными не только из-за существенных изменений, вносимых этой сферой в повседневную жизнь, но и в связи с её воздействием на широкие слои населения и общество в целом.

В сфере информационных технологий представлены особенности профессиональной деятельности. Помимо привлекательных условий труда (высокая заработная плата, социальные гарантии, широкие возможности для карьерного роста), специалисты в ИТ должны обладать глубокими знаниями, решать сложные задачи в ограниченные сроки, сталкиваться с высокой стоимостью ошибок, взаимодействовать со сложными системами, что требует высокой концентрации внимания.

Доминирующая привычка к восприятию мира через стимул-реакцию, вызванная работой с кодами и программами, требует принятия решений в нестандартных ситуациях. Эти условия могут создавать психоэмоциональное напряжение, особенно при отсутствии возможности адаптивного регулирования деятельности, что может привести к дезадаптации личности и возникновению личностных расстройств.

Таким образом, выделяются два центральных аспекта для анализа: индивидуальные характеристики личности, осуществляющей определенные действия в области информационных технологий, и профессиональная деятельность, рассматриваемая с точки зрения взаимосвязи с ней субъекта.

Диапазон персональных трансформаций, происходящих в индивиде в ходе выполнения деятельности, представляет собой многомерный феномен. В данной статье осуществляется фокус на аспектах личностных изменений, определенных, согласно Б. В. Зейгарник, как проявления «у человека уменьшения интересов, узких потребностей, равнодушия к ранее актуальным аспектам, потери направленности в действиях, и безраздельности поступков, что сопровождается утратой регуляции поведения, неспособностью оценки собственных способностей, а также изменением отношения к себе и окружающей среде.» Такое измененное отношение

является индикатором патологических измененной личности» [1, с. 18]. В данном контексте, согласно формулировке Б.В. Зейгарника, выраженной в контексте воздействия заболевания на индивида, наблюдается явное воздействие патологических изменений, преимущественно затрагивающих семантическую сферу личности.

В контексте профессионального применения термин «профессия, лишенная смысла» описывает профессию, характеризующуюся высокой изоляцией и отсутствием значимых связей, ограниченной временем «здесь и сейчас». Эта профессия не предоставляет перспектив за рамками текущего контекста и часто воспринимается личностью как бессмысленная, исключительно обусловленная внешними обязанностями, а не внутренними мотивациями и ценностями.

Обнаруживаем, что динамика и трансформация двух субъектов – личности, являющейся несущей и реализующей профессиональную деятельность, и самой профессиональной деятельности как объекта приложения – в данном контексте значительно определяются через понимание смысла.

К. В. Карпинский, рассматривая смысл как регулятор жизнедеятельности, утверждает, что вся деятельность взрослого индивида должна быть соотнесена с этим понятием. При анализе положения смысла жизни в контексте структурно-функциональной организации психических и деятельностных систем на высших уровнях, он подчеркивает решающее значение смысла для их развития и функционирования [2].

Однако выделение конкретного объекта, который можно было бы определить и назвать «смыслом», представляется неосуществимым. Д. А. Леонтьев, описывая смысловую реальность, акцентирует внимание на ее множественных формах, структурах и уровнях проявления в психике и регуляции деятельности. В своей монографии «Психология смысла» Леонтьев утверждает, что смысл является сложной детерминированной психологической структурой, не имеющей однозначной формулировки. Он представляет собой многоаспектную смысловую реальность, принимающую разнообразные формы и проявляющуюся в различных психологических эффектах [3].

Леонтьев строит свою концепцию смысла в рамках деятельностного подхода, определяя разнообразие смысловых структур: личностный смысл, смысловая установка, мотив, смысловая диспозиция, смысловой конструкт и личностные ценности. Все эти компоненты рассматриваются как трансформированные формы жизненных отношений субъекта, способные объяснить механизмы изменений в личности (А. Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, В. В. Столин, Борис Семенович Братусь и др.) [4; 5; 6].

Среди различных структурных компонентов сферы значений, личностный смысл, вместе с смысловой установкой, функционирует в качестве регулирующей структуры значений и, в контексте данной работы, позволяет исследовать личностный конструкт в контексте профессиональных значений. Успешная реализация профессиональной деятельности зависит от выявления личностных смыслов, связанных с выбранной, освоенной или выполняемой трудовой деятельностью, а также от нахождения смыслов в самом процессе самоопределения. К. В. Карпинский определяет личностный смысл профессиональной деятельности как онтологическую характеристику места и роли индивидуального свойства субъекта (значимого для него) в процессе реализации трудовой деятельности [3]. Профессиональный смысл формируется в результате взаимодействия индивидуального свойства субъекта с объективными требованиями (предметом, средствами, условиями и др.) профессиональной деятельности, что способствует закреплению профессионально значимых свойств субъектом [7]. На этой основе формируется профессиональное самоотношение, возникающее из реальных взаимосвязей, объединяющих эти свойства с процессом и результатом профессиональной деятельности.

Ориентирование на смысл предоставляет человеку возможность высокоуровневого контроля над ситуациями, позволяя ему эффективно решать проблемные и сложные сценарии, а также осуществлять смысловую регуляцию своей профессиональной деятельности на различных уровнях. В данном контексте, выявление смысла выражается через осмысленность и осознание индивидуальных смыслов личности. Отмечается, что смысл может быть искусственно отделен от самого акта мышления (понимания) и бытия интерпретатора. Осознание, в свою очередь, естественно возникает в ответ на обращение к нам чего-то внешнего. Взаимодействие с понятным происходит, поскольку его смысл оказывает воздействие на наше восприятие. Таким образом, смысл не предстает в пассивном объектом обнаружения и владения, а становится активным элементом, раскрывающимся перед нашим пониманием, обретая собственный голос в своей реальности.

Идея смысла, рассматриваемая как основная единица сознания, проявляется в концепции осмысленного действия. Алексей М. Поляков выделяет два неотъемлемых вектора реализации осмысленного действия: необходимость материализации смысла и важность осознания человеком собственной активности. В данном контексте осознание предполагает определение образа действия (взаимодействия) и отношений (взаимоотношений). Поляков отмечает, что деятельность, лишённая осознанности, изменяет свой характер и превращается в двигательную или внутреннюю

активность индивида, теряя способность к целенаправленному воздействию и лишаясь направленного воздействия [4].

Сознательно анализируя и определяя паттерны действий и взаимоотношений в контексте профессиональной деятельности, специалисты в области информационных технологий обладают возможностью управлять семантической направленностью своей работы. Они могут модифицировать отношения между мотивами, внедрять дополнительные стимулы для поведения, тем самым максимально использовать свои ресурсы для саморегуляции [8].

Кроме перечисленного, сознание смысла профессиональной деятельности способствует обретению целостности смысловой структуры, за счет возможности целенаправленного регулирования степени выраженности конкретного смысла в общей смысловой жизненной структуре [2]. Следовательно, не происходит «монолитизации» смысла, когда потеря целостности смысла приводит к доминантности одного из его структурных компонентов, что создает «ценностно-смысловое обнищание» личности. Данный феномен ярко выражен в ИТ-сфере, когда поглощенность профессиональной средой формирует у индивида описанные выше искажения.

Осознание представляет собой механизм подтверждения феномена в индивидуальном опыте. Языкова О.М в своей работе обозначает, профессиональное самоопределение выступает драматическим процессом, где происходит как позитивное ощущение полной самореализации, так и проживание и осознание тяжелых периодов неблагополучия, присутствуют глубокие эмоциональные переживания, кризисы, срывы и выгорание, которое может сопровождаться утратой не только смысла работы, но и смысла жизни [9].

При осознании семантического аспекта профессиональной области человек ассимилирует его, и, следовательно, взаимодействует с реальностью. Это предоставляет возможность проводить параллели с ценностными ориентирами в данной сфере с использованием средств профессиональной деятельности. Характер взаимосвязей между целями и мотивами профессии претерпевает изменения. Жизненные планы, цели, мотивы и ценности становятся соотношенными с целями профессиональной сферы. Таким образом, осознание смысла профессиональной деятельности приобретает регулируемую функцию. В процессе осознания человек определяет свой личностный смысл, сопоставляя его с реальной деятельностью. Возникает эмоциональная связь личности с профессиональной сферой, что способствует познанию внутреннего мира. Нарушенные конструкты и отчужденные состояния могут проявляться в сознании и поддаваться коррекции, предполагая, что индивид уже способен осозна-

вать их. Для продвижения и развития необходимо связывать действия с личностью, при этом возможно беспристрастное отношение к работе или же эмоциональная интеграция, которая соединяет профессиональную деятельность с собственной идентичностью.

Осмысленная профессия коррелирует с широким контекстом; она обладает перспективой, осознанностью и преимущественно определяется целями, установленными индивидом. Она является аутентичной и поддается влиянию возможностей профессиональной реализации. Путем осознанного наполнения смыслового уровня контента, индивид в свою очередь формирует линии развития смысловой сферы, создавая силовое поле, в котором эта сфера структурируется. Благодаря этому специалист способен гибко настраивать свою профессиональную деятельность в условиях неопределенности, проявляя адаптивные навыки в соответствии с изменяющимися обстоятельствами.

### Библиографические ссылки

1. *Зейгарник Б. В.* Патопсихология. М.: Изд-во Моск.ун-та, 1986.
2. *Карпинский К. В.* Новый метод диагностики личностного смысла профессиональной деятельности // Диалог, 2016. № 4(40). С. 28-38.
3. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла. М.: Смысл, 2019.
4. *Поляков А. М.* Сознание и деятельность: развитие и нарушения. Минск : БГУ, 2022.
5. *Столин В. В.* Проблема самосознания личности с позиции теории деятельности А.Н.Леонтьева // А.Н. Леонтьев и современная психология / Под ред. А.В. Запорожца и др. М.: Изд-во Моск ун-та, 1983. С. 220-231.
6. *Братусь Б. С.* Нравственное сознание личности: психологическое исследование. М.: Знание, 1985.
7. *Карпинский К. В.* Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики : монография / К. В. Карпинский, А. М. Кольшко. Гродно: ГрГУ, 2010.
8. *Чудновский В. Э.* Становление личности и проблема смысла жизни. М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2006.
9. *Языкова О. М.* Нацеленность на успех как искажение профессиональной мотивации и фактор потери профессионального смысла // Современные технологии социальной работы: от теории к практике: коллективная монография / отв. ред. Н.Н. Красовская. Минск: БГУ, 2023.