

ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ ІТ-СФЕРИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Тези висвітлюють проблему психоемоційного вигорання фахівців ІТ-сфери як чинника професійної небезпеки, а також шляхи його профілактики та подолання.

Ключові слова: психоемоційне вигорання, ІТ-сфера, емоційне виснаження, професійний стрес, психічне здоров'я, симптоми вигорання, профілактика вигорання.

Abstract

The theses highlight the issue of psycho-emotional burnout among IT professionals as a factor of occupational risk, as well as the ways of its prevention and overcoming.

Keywords: Psycho-emotional burnout, IT sector, emotional exhaustion, occupational stress, mental health, burnout symptoms, burnout prevention.

Вступ

У сучасних умовах особливої актуальності набуває проблема психологічного благополуччя працівників сфери інформаційних технологій. Професійне вигорання стало поширеним явищем серед ІТ-фахівців через інтенсивне розумове навантаження, постійний розвиток технологій, необхідність безперервного навчання та ефективної командної взаємодії. Високі вимоги до емоційної стабільності та відповідальності, особливо в умовах воєнного стану, підвищують ризики емоційного виснаження. Незважаючи на це, профілактиці психоемоційного вигорання в ІТ-сфері приділяється недостатньо уваги на рівні професійної підготовки [1].

Основна частина

Поняття «вигорання» увійшло в науковий обіг у 1970-х роках завдяки роботам Г. Фройденбергера та З. Гінзбурга. Особливої популярності набули дослідження американського психіатра Г. Фройденбергера, який розглядав явище професійного вигорання крізь призму фізичних проявів та поведінкових змін, про що йшлося в його статті «Staff Burn-Out». Хоча сам термін «емоційне вигорання» він не використовував, саме його спостереження за власним психоемоційним станом і станом колег стали поштовхом для подальших наукових пошуків у цій сфері.

Емоційне вигорання розглядається як психологічний синдром, що формується у відповідь на тривалий міжособистісний стрес у професійному середовищі. Основними ознаками цього стану є енергетичне виснаження, емоційне відсторонення від роботи, поява цинічного або негативного ставлення до професійних обов'язків, а також зниження продуктивності й втрата відчуття успішності.

Професійне вигорання є природним наслідком тривалої інтенсивної праці або необхідності одночасно виконувати велику кількість завдань — обидва фактори можуть сприяти його розвитку. Це стан глибокого емоційного виснаження та фізичної перевтоми, що виникає під впливом хронічного робочого стресу. Працівники, які переживають вигорання, часто почуваються перенавантаженими, втрачають мотивацію, відчувають підвищену тривожність та напруження. У них знижується інтерес

до професійної діяльності, з'являється відчуття даремності власних зусиль і байдужості до результатів роботи. Такий стан негативно впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я [1].

Згідно з концепцією В. Бойка, синдром професійного вигорання розвивається поетапно та складається з трьох основних стадій.

Перша фаза — напруга, характеризується такими проявами, як постійне переживання психотравмуючих ситуацій, незадоволення собою, відчуття внутрішньої скутості чи безвиході, зростання тривожності та схильність до депресивних станів.

Друга фаза — резистенція (опір), виявляється через емоційне реагування, що не відповідає ситуації, втрату етичних орієнтирів, емоційне виснаження, а також тенденцію до мінімізації професійних обов'язків.

Третя фаза — виснаження, включає емоційну спустошеність, відчуження, формування байдужого ставлення до себе й до інших (деперсоналізація), а також прояви психосоматичних і вегетативних розладів [2].

Фактори, які сприяють професійному вигоранню (за В. Бойком), можна поділити на дві групи:

1) Зовнішні фактори, такі як: хаотичні правила організації робочого процесу, постійний емоційний стрес через взаємодію з колегами, негативний мікроклімат у колективі, складні та напружені стосунки з клієнтами тощо.

2) Внутрішні фактори, зокрема: низький рівень мотивації до досягнення результатів, схильність до емоційної жорсткості, надмірне переживання професійних інцидентів, моральні проблеми та розбалансованість особистості [1].

Симптоми професійного вигорання охоплюють широкий спектр проявів і стосуються як фізичного, так і психоемоційного стану людини. Їх можна умовно поділити на кілька основних груп.

Фізичні прояви включають постійну втому, швидку виснажуваність, хронічне відчуття виснаження навіть після відпочинку, розлади сну (безсоння або навпаки — надмірна сонливість), головний біль, запаморочення, порушення роботи травної системи, біль у ділянці серця, нудоту, тремтіння кінцівок, труднощі з диханням, коливання артеріального тиску та ваги, а також загальне погіршення самопочуття.

Емоційні симптоми проявляються в емоційній спустошеності, відчутті байдужості або надмірного цинізму, втраті емпатії як у професійній, так і в особистій сфері. Людина може страждати на часті напади роздратованості, агресії, тривоги або депресії. Характерним є також почуття безпорадності, знецінення власної праці, втрата віри у себе, свої можливості, професійні перспективи та ідеали. Зростає відчуження від оточення, з'являється відчуття самотності, а інші люди сприймаються абстрактно, ніби «без облич».

Поведінкові ознаки вигорання включають зниження трудової мотивації: часті перерви, бажання уникати роботи, запізнення або ухилення від обов'язків, відмова від фізичної активності, зниження апетиту або навпаки — переїдання. Часто такі працівники шукають короточасне полегшення в шкідливих звичках: зловживанні кавою, алкоголем, тютюном, ліками чи іншими психоактивними речовинами.

Інтелектуальні симптоми проявляються у втраті професійного інтересу, байдужості до нових знань, технологій та інновацій, униканні участі в тренінгах, майстер-класах, експериментах. Замість творчого підходу до виконання завдань виникає формалізм і шаблонність.

Соціальні наслідки синдрому включають зниження активності в соціальному житті, відмову від хобі, звуження кола спілкування до службових або вимушених контактів. Людина все більше віддаляється від друзів і рідних, відчуває брак підтримки, нерозуміння з боку близьких та колег, що тільки посилює відчуття ізоляції [3].

Вважається, що найбільше до професійного вигорання схильні люди віком від 28 до 48 років. Проте в сучасних умовах ця статистика вже не є достатньо репрезентативною, адже робоче середовище постійно змінюється. Ці зміни зачіпають усі сфери діяльності, зокрема динамічну ІТ-сферу. Така ситуація вимагає від працівників ще більшої гнучкості, адаптивності та здатності протистояти деструктивним впливам. Тому дедалі частіше лунає думка, що професійне вигорання може виникнути незалежно від віку, посади чи галузі діяльності.

Професії в ІТ-сфері часто сприймаються як менш напружені через стабільне середовище, високий рівень оплати праці та відносну безпеку робочого місця. Проте це лише поверхнєве враження. У реальності ІТ-фахівці стикаються з жорсткими термінами виконання завдань, невизначеністю вимог, а також частими помилками, що є невід'ємною частиною процесу. Коли такий тиск стає постійним, він

провокує хронічний стрес, емоційне виснаження та зниження ефективності, що в результаті може призвести до професійного вигорання.

На основі досліджень встановлено, що два з п'яти ІТ-спеціалістів перебувають у зоні високого ризику вигорання. Особливо вразливою вважається галузь ІТ-безпеки, де цей показник перевищує 50%. Попри поширення дистанційної роботи, для багатьох представників технічних професій рівень стресу не знизився, а навпаки — підвищився [4].

Фактори, що спричиняють емоційне напруження у ІТ спеціалістів, умовно поділяються на психологічні та професійні. Виникнення синдрому емоційного вигорання часто є наслідком взаємодії цих двох груп чинників.

До психологічних передумов розвитку вигорання належать:

- нестійка або занижена самооцінка, яка підсилює внутрішні сумніви у власній компетентності та доцільності зусиль;
- низька стресостійкість, що знижує здатність ефективно реагувати на складні чи напружені ситуації;
- незадоволена потреба в досягненні значущих цілей і визнання результатів праці;
- надмірна імпульсивність, яка ускладнює довготривалу концентрацію та стратегічне планування;
- слабо розвинені комунікативні навички, які ускладнюють побудову ефективної взаємодії з колегами;
- обмежене коло міжособистісних контактів, що призводить до зниження відчуття власної цінності у колективі;
- заперечення наявності професійного вигорання та перекладання відповідальності за психоемоційні прояви на зовнішні фактори.

Однак емоційне вигорання у сфері ІТ спричиняється не лише особистісними рисами, а й специфічними професійними чинниками, властивими галузі:

- постійна нестача часу на тлі інтенсивного темпу роботи та жорстких дедлайнів;
- виконання одноманітних і повторюваних завдань, які не дають простору для творчості;
- регулярний контроль з боку керівництва та часті перевірки проміжних результатів, що можуть сприйматися як недовіра;
- обмежена кількість креативних задач і надлишок технічної, монотонної роботи;
- нечесне або байдуже ставлення керівництва до емоційного стану працівників;
- висока конкуренція в галузі, що змушує постійно оновлювати знання, навички та боротися за місце в команді.

Робота в ІТ-компанії нерідко супроводжується більшою кількістю стресогенних чинників, ніж в інших галузях. Постійне емоційне напруження з часом виснажує нервову систему, провокуючи розвиток тривожних розладів, депресивних станів, а в перспективі — професійного вигорання. Саме тому надзвичайно важливо своєчасно розпізнавати перші ознаки цього синдрому й вживати заходів для його профілактики або подолання на ранніх етапах [5].

Професійне вигорання негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я. Хронічний стрес, емоційне виснаження та відчуття відчуження руйнують адаптивні механізми людини, що веде до розвитку депресії, тривожності, когнітивних порушень та фізичних симптомів, таких як головний біль і порушення сну. Вигорання також може спричинити серцево-судинні захворювання, проблеми з травленням і ослаблення імунітету. Воно знижує продуктивність праці, зменшує ініціативу, погіршує якість роботи та створює конфлікти в колективі через деперсоналізацію. Зниження мотивації може призвести до частих прогулів, незадоволеності та навіть звільнення. Вигорання також є фактором розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність.

Профілактика професійного вигорання охоплює індивідуальні та корпоративні стратегії, що спрямовані на збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності працівників. Індивідуальні методи включають кілька важливих аспектів.

По-перше, тайм-менеджмент є ключовим інструментом для зниження рівня стресу. Ефективне управління часом дозволяє уникати перенавантаження завданнями, що є одним із основних стресових чинників. Завдяки розподілу часу між роботою та відпочинком, працівники можуть запобігти емоційному виснаженню і краще справлятися з робочими навантаженнями.

По-друге, саморегуляція та розвиток стресостійкості є важливими аспектами профілактики. Здатність контролювати свої емоційні реакції на стресові ситуації допомагає уникнути розвитку

вигорання. Впровадження когнітивно-біхевіоральних технік, таких як медитація та прогресивна м'язова релаксація, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню стійкості до емоційних навантажень.

Корпоративні заходи також відіграють важливу роль у профілактиці вигорання. Однією з основних причин вигорання є погано організована праця та відсутність підтримки з боку керівництва. Гнучкий графік роботи, можливість перерозподілу завдань та постійна підтримка з боку керівництва допомагають знизити рівень стресу та покращити відчуття контролю працівників над своєю діяльністю. Тренінги з розвитку емоційного інтелекту також є важливим компонентом профілактики вигорання. Вони сприяють розвитку здатності адаптуватися до вимог роботи, підтримувати мотивацію і зберігати емоційну стійкість у складних ситуаціях.

Також важливою складовою профілактики є психологічна підтримка. Регулярні індивідуальні або групові консультації з психологами допомагають своєчасно виявляти перші ознаки вигорання. Психологи можуть допомогти працівникам визначити стресові тригери і розробити стратегії для їх подолання. Крім того, психологічна підтримка сприяє розвитку комунікативних навичок і здатності вирішувати конфлікти в колективі, що покращує атмосферу на роботі.

Таким чином, профілактика професійного вигорання передбачає комплекс заходів, що включають не лише розвиток особистісних якостей, таких як стресостійкість та управління часом, але й зміни в організації праці, які допомагають знизити стресові навантаження. Це сприяє збереженню психічного здоров'я працівників та підтримці їхньої професійної ефективності [6].

Розробка та впровадження спеціальної програми активного соціально-психологічного навчання може значно оптимізувати процеси опору професійному стресу та підвищити рівень професійної адаптованості IT-фахівців. Теоретичною основою такого підходу є суб'єктний підхід, відповідно до якого людина виступає активним суб'єктом власного розвитку, здатним до саморефлексії, самокорекції та регуляції внутрішніх станів.

Особливу увагу варто приділити рефлексії як ключовому механізму особистісних змін. Саме активізація рефлексивної позиції створює умови для усвідомлення внутрішніх протиріч, переосмислення професійної діяльності та розвитку особистості в умовах групової взаємодії. У цьому контексті важливу роль відіграє активне соціально-психологічне навчання, що реалізується через тренінгові заняття, спрямовані на формування нових моделей поведінки та емоційної регуляції.

Згідно з розробленою моделлю профілактики професійного вигорання (рис. 1), психологічна робота з IT-фахівцями повинна охоплювати три ключові напрями: усвідомлення природи вигорання та його наслідків, розвиток навичок саморегуляції та формування професійної ідентичності [7].

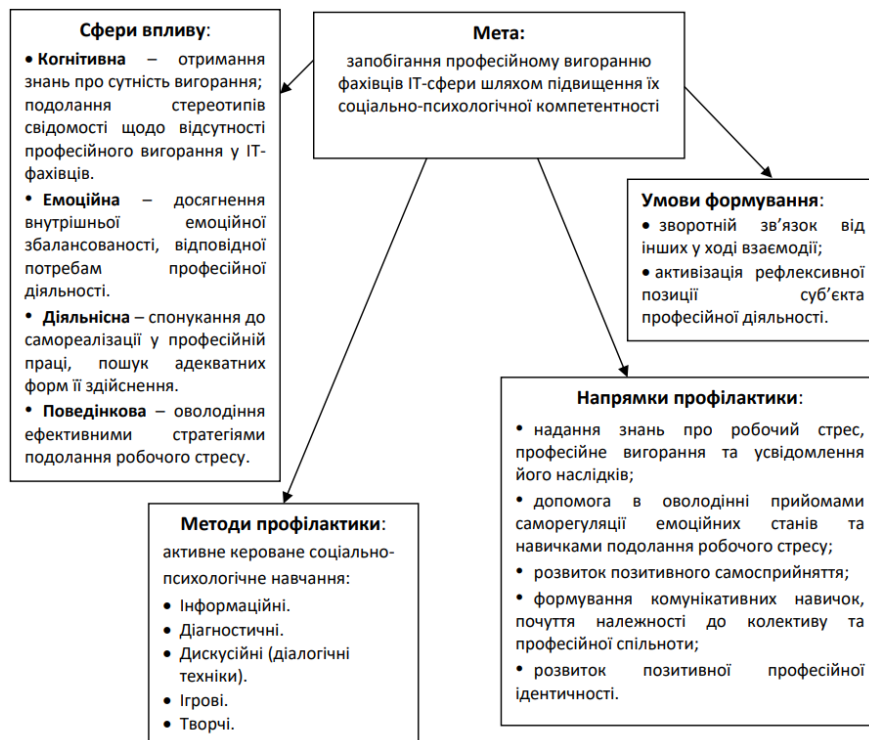


Рисунок 1 – Модель профілактики професійного вигорання у фахівців IT-сфери

Психоемоційне вигорання не лише погіршує якість життя спеціалістів, але й знижує їхню ефективність, креативність та працездатність. Саме тому важливо вчасно впізнати симптоми вигорання та знати ефективні способи його подолання.

1. Усвідомлення проблеми та самопостереження

Першим кроком до подолання психоемоційного вигорання є визнання його наявності. Часто фахівці ігнорують симптоми хронічної втоми, дратівливості, апатії чи втрати інтересу до роботи. Регулярне самопостереження допомагає виявити негативні зміни у власному емоційному стані на ранніх етапах.

2. Встановлення балансу між роботою та особистим життям

Надмірна залученість у роботу сприяє вигоранню. Важливо чітко розмежовувати робочий та особистий час, відмовлятися від роботи у вихідні дні або в неробочий час. Допомагає також створення власного розкладу з обов'язковими перервами, включно з фізичною активністю та відпочинком.

3. Підтримка фізичного здоров'я

Фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним станом. Регулярні фізичні вправи, повноцінний сон, збалансоване харчування та прогулянки на свіжому повітрі сприяють відновленню ресурсів організму та зменшують рівень стресу.

4. Техніки релаксації та управління стресом

Практики медитації, дихальні вправи, йога або навіть короткі перерви на релакс під час роботи допомагають знижувати психоемоційну напругу. Також корисним є ведення щоденника думок і емоцій, що дозволяє краще усвідомити внутрішні переживання і впоратися з ними.

5. Соціальна підтримка та командна взаємодія

Підтримка колег, дружні взаємини в команді, можливість поділитися проблемами і отримати розуміння – важливий фактор профілактики вигорання. Внутрішньокорпоративна культура, де заохочується взаємоповага і взаємодопомога, сприяє зменшенню емоційної втоми.

6. Професійна психологічна допомога

У випадках глибокого вигорання доцільно звернутися до психолога або психотерапевта. Фахівець допоможе виявити причини емоційного виснаження та розробити стратегії виходу з кризового стану. Все більше ІТ-компаній пропонують своїм працівникам безкоштовні сесії з психологами або доступ до гарячих ліній підтримки.

7. Постійне професійне зростання та зміна підходів до роботи

Монотонність і відсутність розвитку також сприяють вигоранню. Участь у нових проектах, зміні сфер відповідальності, навчанні та професійному зростанні можуть надати нову мотивацію. Також важливо переглядати власні цілі, очікування від роботи та формувати реалістичні установки [2].

Висновки

Професійне вигорання є складним і багатоаспектним явищем, що виникає внаслідок тривалого психоемоційного та фізичного навантаження, особливо в умовах інтенсивної професійної діяльності. Як засвідчують наукові дослідження, цей синдром має чітку динаміку розвитку та проявляється через широкий спектр фізичних, емоційних, поведінкових, інтелектуальних і соціальних симптомів. Концепції провідних фахівців, зокрема Г. Фройденбергера та В. Бойка, дозволяють глибше зрозуміти механізми формування цього стану, а також визначити зовнішні й внутрішні чинники, що його провокують. Особливої актуальності проблема вигорання набуває в сучасному професійному середовищі, зокрема в ІТ-сфері, яка, попри уявну стабільність, є джерелом постійного стресу, високої відповідальності та інформаційного перенавантаження. Встановлено, що значна частина ІТ-спеціалістів перебуває в зоні ризику, що свідчить про необхідність своєчасного виявлення симптомів вигорання та впровадження профілактичних і коригувальних заходів. Таким чином, подолання синдрому професійного вигорання вимагає не лише індивідуальної психологічної стійкості, а й належної організації робочого процесу, створення здорового мікроклімату в колективі та системної підтримки з боку керівництва. Тільки комплексний підхід дозволить зберегти психоемоційне здоров'я працівників і забезпечити їхню професійну ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Рабчук С. І. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня

- «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» — Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024.
2. Кутузова Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників в ІТ сфері: дипломна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія» — Тернопіль: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2019. — 137 с.
 3. Синдром “професійного вигорання”. Шляхи його подолання [Електронний ресурс]. ТРК "Місто". — Режим доступу: <https://mistotv.com/3989/>
 4. Професійне вигорання в ІТ: ознаки, причини, способи подолання [Електронний ресурс]. QATestLab training center. — Режим доступу: <https://training.qatestlab.com/blog/helpful-materials/professional-burnout-in-it-signs-causes-ways-to-overcome/>
 5. Емоційне вигорання серед ІТ-фахівців: що його спричиняє та як його здолати [Електронний ресурс]. Computools. Дар'я Савченко. — Режим доступу: <https://careers.computools.ua/burnout-in-it/>
 6. Руденок А. І., Данчук Ю. П., Ромасюкова А. В. Профілактика професійного вигорання як чинник збереження психічного здоров'я фахівців // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.
 7. Ющенко І. М., Молчанова С. В. Профілактика професійного вигорання у фахівців ІТ-сфери засобами активного соціально-психологічного навчання // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.

Богачук Руслана Сергіївна — студентка кафедри комп'ютерних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: b.ruslana.s15@gmail.com

Томчук Микола Антонович — кандидат технічних наук, доцент кафедри Безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: tomchuk@vntu.edu.ua

Bohachuk Ruslana - student of the Department of Computer Sciences, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: b.ruslana.s15@gmail.com

Tomchuk Mykola – Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Life Safety and Safety Pedagogy, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: tomchuk@vntu.edu.ua