

## **Психологічні особливості професійної діяльності ІТ-фахівців, що призводять до вигорання**

*Олена Петровська*

*магістрантка ННІ психології,*

*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна*

**Юрій Живоглядов**

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,*

*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

*ORCID: 0000-0002-6763-2737*

На сучасному етапі розвитку суспільства вимоги до компетентності в багатьох професійних сферах безперервно зростають, праця інтенсифікується, набуває високої соціальної значущості та відповідальності, зростає конкурентність. Внаслідок цього професійне вигорання стає актуальною проблемою фахівців різних професій.

Професійне вигорання – це психологічний стан здорової людини, яка в процесі своєї професійної діяльності знаходиться в стані довготривалого стресу пов'язаного з високим емоційним навантаженням [5]. Професійне вигорання найглибше досліджено серед фахівців, які відносяться до професій типу «людина-людина». Професії цього типу характеризуються інтенсивним і тісним спілкуванням з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Для них характерні високі вимоги до психологічної стійкості в емоційно ускладнених або напружених ситуаціях ділового спілкування. До них належать вчителі, медичні і соціальні працівники, психологи, менеджери тощо. Саме на представниках такого типу фахівців, зокрема медичних і соціальних працівниках, професійне вигорання й почало вивчатись.

На даний час значно розширюється кількість симптомів та збільшується перелік професій, представники яких схильні до небезпечного синдрому вигорання. Вигорання починається непомітно, але наслідки зовсім непередбачувані.

Професійне вигорання у ІТ-фахівців є результатом інтелектуального виснаження, нервової перевтоми та перенапруження, зумовлених специфікою професійної діяльності, наслідком чого є соматичні захворювання та різке зниження працездатності [1]. Жертвою професійного вигорання може стати як окремо взятий фахівець, так і ціла команда. Це пов'язано з тим, що працівник у стані вигорання стає песимістом, у нього сильні негативні сприйняття й оцінка ситуації. В процесі професійної діяльності, коли фахівець взаємодіє з людьми, які знаходяться під впливом тих самих стресогенних факторів, відбувається розвиток однакових симптомів вигорання. Це становить основну проблему й небезпеку професійного вигорання. Більшість ІТ-фахівців, які страждають від синдрому професійного вигорання, не спостерігають його за собою, тому не в змозі звернутися по допомогу до фахівців. Зважаючи на високий попит на

ринку праці, при виникненні професійного вигорання ІТ-фахівцю суб'єктивно простіше поміняти місце роботи, ніж справлятися за рахунок особистісних ресурсів з емоційною напругою, що призводить до плинності кадрів, зниження продуктивності ІТ-компаній і самих фахівців.

Психологічні особливості професійної діяльності ІТ-фахівців в психологічній літературі розглядаються насамперед з точки зору високого когнітивного навантаження. Професія програміста вважається однією з найскладніших з усіх масових професій. М. Смульсон розглядала особистісні якості програмістів та відзначала, що їм притаманні висока працездатність і ретельність у праці, оперативність мислення, вміння приймати рішення в умовах обмеженого часу, вміння створювати собі робоче місце, яке сприяє підвищенню продуктивності праці [4].

Професійна діяльність ІТ-фахівців пов'язана з реалізацією завдань в рамках інформаційних технологій. Інформаційні технології-це сукупність галузей діяльності людини, що мають відношення до процесів створення, зберігання, обробки даних, а також управління ними з використанням комп'ютерів. Таке визначення професійної діяльності ІТ-фахівців дозволяє відносити її до систем «людина-машина» та «людина-знакова система», враховувати її когнітивну складність, але не розглядати інтенсивне міжособистісне професійне спілкування як стресогенний фактор.

Такий погляд на проблему може бути коректним для систем управління проектами, побудованих на послідовному проходженні етапів:

- вивчення вимог замовника;
- створення технічного завдання;
- розробка;
- тестування.

Побудована таким чином система управління зводить до мінімуму необхідність професійного спілкування [3].

Але на сьогодні для провідних ІТ-компаній така система не є актуальною. Більшість українських компаній впроваджують успішні гнучкі підходи до управління проектами. Гнучкі методології націлені на мінімізацію ризиків, шляхом зведення розробки до серії коротких циклів, які зазвичай тривають один-два тижні. Після закінчення кожного циклу, команда виконує переоцінку пріоритетів розробки.

З усіх принципів гнучкої розробки стресогенними можна вважати наступні:

- вітання змін вимог навіть наприкінці розробки;
- часта поставка робочого програмного забезпечення (кожен місяць або тиждень, або ще частіше);
- тісне, щоденне спілкування замовника з розробниками впродовж всього проекту.

Таким чином, когнітивна складність професійної діяльності ІТ-фахівців поєднується з емоційним навантаженням, зумовленим щоденним тісним спілкуванням з замовниками та колегами, що дає нам підстави розглядати таку

діяльність в системі «людина-людина» та припускати можливість розвитку професійного вигорання на тлі стресу, зумовленого цими факторами.

Розвиток інформаційних технологій є найбільш стрімким в порівнянні з іншими галузями. Наслідком цього є можливість стрімкого професійного зростання фахівців. За 8-12 років ІТ-фахівець може досягнути піку професійного зростання та втратити можливість подальшого вертикального росту, залишаючись при цьому досить молодою людиною. Втрата перспективи в такому випадку може стати каталізатором вигорання та призвести до виникнення депресивних станів.

Отже, професійне вигорання на певних стадіях має руйнівні наслідки для ІТ-фахівця, для його оточення та для компанії в цілому. Для комфортної та продуктивної роботи, яка принесе людині задоволення, а компанії успіх на ринку ІТ-технологій, кожен працівник повинен мати позитивний психологічний, емоційний та професійний настрой. Робота психолога з працівниками ІТ-компаній-це вагомий внесок у зростання компанії та досягнення гідного рівня у ІТ-бізнесі. Тому велику значущість має дослідження професійного вигорання, впровадження програм профілактики та надання допомоги особам, що страждають від вигорання.

**Ключові слова:** професійне вигорання; ІТ-фахівці; емоційне вигорання; емоційне навантаження; стрес.

### Список використаних джерел

1. Джанерьян С. Т., Забара И. В. Особенности эмоционального выгорания у программистов с различными типами ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности. *Педагогика и просвещение*. 2019. № 2. С. 32-40.
2. Орел Е. А. Особенности структуры интеллекта профессиональных программистов. *Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России. Материалы 23 межрегиональной научно-практической конференции*. Москва, 2005.
3. Radosavljevic Milan, Syngaivska Iryna, Schopf Karl. Creative imitation-risk or opportunity/ *International Journal of Economics and Law*, Vol. 4, No. 10 (2014). С. 103–108.
4. Смутьсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту: Монографія. К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. 276 с.
5. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. № 30. P. 159–166.