

**УДК 159. 98**

**І. Л. Моначин, канд. псих. наук, доц. , Н. В. Кутузова**

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ**

**I.L. Monachyn, Ph. D.; Assoc. Prof., N.V. Kutuzova**

### **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG IT-SPECIALISTS**

Професійне вигорання - психологічний стан працівника, який характеризується емоційною байдужістю, хронічною втомою від власної роботи та редукцією професійних досягнень. Виникненню синдрому професійного вигорання передують перебування у стані постійного психологічного напруження та значної інтелектуальної концентрації. В даний час значно розширюється кількість симптомів та збільшується перелік професій, представники яких схильні до синдрому професійного вигорання. Зміст та структура цього феномена досліджувалася представниками різноманітних професійних груп (В. Бойко, С. Джексон, Г. Каплан, К. Маслач, І. Куш, Б.Дж. Седок, Г.Е. Робертс). Однак, попри значний обсяг теоретичних досліджень даної проблеми та великої кількості публікацій, присвячених проблематиці професійного вигорання різних груп працівників, до цього часу залишається малодослідженою тематика професійного вигорання такого специфічного контингенту, як працівники ІТ - сфери.

Метою роботи є висвітлення результатів емпіричного дослідження особливостей прояву синдрому професійного вигорання працівників ІТ компанії «Яваре» міста Тернопіль. Основне дослідження проводилось в індивідуальній формі та тривало з серпня 2019 по жовтень 2019 р. Загалом, дослідженням охоплено 40 осіб, із них 29 чоловічої та 11 жіночої статі, що відповідає статевому розподілу в сфері ІТ - технологій. Середній вік респондентів склав 27 років, найстаршому респонденту – 38, наймолодшому – 22 роки. Середній досвід роботи склав 5 років. Для отримання детального бачення синдрому «емоційного вигорання» в дослідженні була використана методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойка. В результаті статистичного аналізу досліджувані були віднесені до трьох груп: відсутність емоційного вигорання, вигорання у процесі формування та сформована стадія емоційного вигорання. Відсутність емоційного вигорання спостерігалось у 26 респондентів (64%), на етапі формування у 8 (21%) та сформоване у 6 (15%). Очевидно, що для більшості респондентів не притаманне переживання хронічної напруги та сприйняття психологічної атмосфери на роботі як некомфортної та напруженої. Аналіз особистих даних респондентів, у яких виявлений синдром вигорання показав, що в них практично відсутній стаж роботи. Тобто, вони перебувають лише на стадії професійного становлення. Очевидно, що надмірна тривога з приводу професійної діяльності пов'язана саме з періодом адаптації до роботи, а не з її наслідками. Проведення кропіткої роботи психолога з працівниками ІТ компанії створить позитивне психологічне, емоційне та професійне налаштування і виведе компанію на гідний рівень в ІТ - бізнесі.