

## **ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРОГРАМІСТІВ, ЩО ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ЦІННІСНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Григоренко Ю.В.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.

Харківський національний університет радіоелектроніки  
(61166, Харків, просп. Науки, 14, каф. філософії, тел. (057) 702-14-65)

e-mail: yuliia.hryhorenko@nure.ua

These theses disclose the problem of emotional burnout among programmers, who has a value attitude to their professional activity. Here are the possible factors that contribute to this phenomenon, including personal qualities, the features of interaction of the programmer with his professional environment and how can they influence each other. Also there are such mentioned and described concepts, as burnout syndrome, resistance and altruism with the properties that may enhance them. At the end of the research there are some contradictions, that were made up in order to reflect the main causes of the emotional burnout problem.

Відповідно до визначення ВООЗ, синдром вигорання – це фізичне або емоційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі (втома, безсоння), підвищеною схильністю до соматичних захворювань (хвороби серця, шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок), депресивними настроями і дискомфортом.

Розвиток синдрому емоційного вигорання починається тоді, коли у людини виникають певні проблеми з особистою реалізацією у процесі діяльності. І відношення до своєї роботи є одним з головних чинників ризику виникнення емоційного вигорання.

Дослідники виділяють чотири типи відношення до професійної діяльності – ціннісне, потребо-технологічне, засобове, несформоване.

Відмічається, що у програмістів з ціннісним ставленням напруга може виникнути під тиском зовнішніх обставин, що провокують певний психологічний захист. Коли програмісти високо цінують обрану професію та професійну діяльність, вони роблять усе, аби запобігти внутрішньому конфлікту та зберегти внутрішню цілісність. Захист розвивається для більш комфортних емоційних контактів та уникнення контактів, що викликають напругу та негативні емоції. Можна зауважити, що сфера емоційних контактів обмежується друзями, колегами-програмістами, близькими людьми. Цим можна пояснити деяку замкнутість програмістів, відстороненість від середовища та труднощі у спілкуванні з ними.

Як наслідок психологічного захисту, до виснаження можуть призвести байдужість, відсутність активності у професійній діяльності та відчуження від професійних контактів, які викликають напругу та негативні емоції. Фактором, який збільшує напругу, як не дивно, є

альтруїзм – прагнення приносити людям користь, найчастіше собі на шкоду. Це може сприяти внутрішньо особистісному конфлікту, враховуючи мотиваційну потребу свободи та характер праці програміста, орієнтований на індивідуальну роботу.

Щодо особливостей людини, усі фази вигорання можуть збільшуватися через невпевненість (відчуття провини), високу тривожність. Замкнутість характеризується проявом виснаження.

Також збільшувати напругу може прояв потребово-технологічного відношення, тобто відсутність творчої роботи, ремісництво, на відміну від переважного для цієї групи ціннісного ставлення до професійної діяльності, де важливим є цілепокладання, досягнення, творчість.

Негативним чинником виникнення вигорання є мотив, який пов'язаний з відчуттям свого престижу, авторитету. Для програмістів, що відрізняються ціннісним ставленням до професійної діяльності, важливими є визнання іншими їхніх досягнень, відчуття власної авторитетності. Відсутність або недостатність цього сприяють формуванню психологічного захисту, як результат, відчуження.

Можна зробити висновок, що факторами емоційного вигорання у програмістів з ціннісним відношенням до професійної діяльності є як особистісні якості – відчуття провини, тривожність, замкнутість, так і протиріччя між частинами відношення, які призводять до порушень у здійсненні, порушують особистісну реалізацію у професійній діяльності.

#### Список використаних джерел

1. PROGLIB.IO [Електронний ресурс]: виявити та врятувати свою кар'єру в IT-індустрії. URL: <https://proglib.io/p/burnout-tips/>
2. Синдром професійного виснаження у педагогів як наслідок надмірного емоційного виснаження. [Електронний ресурс] URL: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6938/>
3. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних. / Дроздова А.Р. – Харків, 2013.
4. Направления современных исследований эмоционального выгорания у представителей различных профессий. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сборник материалов ХLI Международной научно-практической конференции. / Забара И.В. – Новосибирск, 2014. С. 18 – 23.