

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ – «ЕМОЦІЙНИЙ КОЛАПС» ІТ-ІНДУСТРІЇ ХХІ СТОЛІТТЯ

Гуща А.А.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.
Харківський національний університет радіоелектроніки
61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел.: (057)7021-465
e-mail: anastasiia.hushcha@nure.com

The concept of professional burnout is investigated. The main factors of development, symptoms of occurrence and methods of solving the problem of professional burnout in the workplace of an IT specialist are described.

Проведені в США дослідження показали, що близько 50% випадків звільнення ключових співробітників сфери інформаційних технологій пов'язано з порушенням емоційної складової здоров'я, що сприяє захворюванням і за статистикою є причиною 60-80% відвідувань лікаря [1]. Проблема загострення інтересу до рутинної праці спеціалістів актуалізувала потребу у ґрунтовних дослідженнях причин поширення діагнозу «професійного вигорання» серед працівників цифрової індустрії.

В сучасних умовах повсюдної диджиталізації суспільства кількість представників ІТ-професій стрімко зростає. Сфера комп'ютерних наук видозмінюється і, як наслідок, пред'являє до фахівців значно вищі вимоги. Крім підсилення технічних норм, зростають вимоги до комунікативної компетентності ІТ-працівників, так званих «soft skills». Все це служить джерелом напруги для професіонала, який повинен ефективно вирішувати поставлені завдання в умовах повної самовіддачі і підвищеної концентрації уваги. Очевидно, що напруга може сприяти негативним психологічним проявам у фахівця, які в кінцевому підсумку можуть позначитися на роботі організації в цілому. Найбільш поширеним психологічним порушенням у професійній діяльності є конструкт вигорання.

Професійне вигорання – це психологічний захист, що приводить організм в режим енергозбереження, чиї ресурси виснажені для адаптації до постійно діючих стресових ситуацій. Внаслідок наростаючого емоційного, а потім і фізичного виснаження, ІТ-фахівець переживає повну або часткову втрату ефективності на робочому місці, депресивні настрої і душевний дискомфорт, підвищену схильність до соматичних захворювань. Така «хвороба цивілізації» проявляється наростаючою байдужістю до своїх робочих обов'язків, зростанням негативізму по відношенню як до клієнтів, так і до колег, відчуттям власної професійної неспроможності, незадоволеності виконаною роботою [2].

Професійне вигорання може бути викликано різними факторами. Прийнято вважати, що вигорання відбувається, коли між компанією і співробітником існує розрив в деяких або у всіх цих шести областях:

- робоче навантаження – обсяг роботи некерований, а понаднормова робота надмірна;
- контроль – у співробітника відсутній вплив і влада над своєю роботою, очікування роботи можуть бути незрозумілими, або співробітник не може бачити зв'язку між своєю роллю і стратегією компанії;
- винагорода – працівник отримує недостатнє визнання і компенсацію;
- спільнота – культура дисфункціональна або існує конфлікт на робочому місці;
- справедливість – співробітник не відчуває, що його поважають або справедливо ставляться;
- цінності – існує розрив між мотивами компанії та людини.

Згідно з проведенням в Америці в 2018 році масштабним дослідженням [1], 57,16% працівників компаній Кремнієвої долини на питання «чи страждаєте ви від вигорання на роботі?» відповіли рішуче «так». Більшість учасників зазначили, що вигорання викликано невдалою керівничою ланкою в їх компанії і нечітким напрямком її роботи. Тільки 2,7% вважають, що вигорання не проблема (табл. 1).

Таблиця 1 – Причини професійного вигорання ІТ-робітників

Причина вигорання	Співвідношення
Невдала керівничка ланка та нечіткий напрямок її роботи	22,8%
Робоче перенавантаження	19,7%
Токсична культура	17,8%
Відсутність контролю та кар'єрного росту	15,3%
Недостатня винагорода	12,7%
Вигорання – не проблема на поточному робочу місці роботи	2,7%
Інше	9%

Це свідчить, що проблема професійного вигорання є однією з найважливіших для працівників сфери ІТ. Специфіка організації праці в ІТ-індустрії ставить тверді вимоги до емоційної складової особистості ІТ-фахівця. Вимушений процес придушення емоцій створює загальний негативний настрій, що веде до емоційного вигорання. У взаємозв'язку вигорання і організаційної культури ще багато невияснених аспектів, проте попередні результати теоретичних досліджень дають підстави вважати, що зниження рівня вигорання персоналу можливе через управління елементами культури організації, управління її психологічним кліматом.

Перелік посилань

1. 58 Percent of Tech Workers Feel Like Impostors [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.teamblind.com/>
2. Шнайдер О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Випуск 26. – 2014.