**Шинкар Т.Я.**

*студентка 3 курсу факультету психології* *Київського національного університету* *імені Тараса Шевченка*

**Рогаль Н.І.**

*канд. псих. наук доцент кафедри соціальної психології Київського національного університету* *імені Тараса Шевченка*

**«ВЗАЄМОЗВ’ЯЗОК СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ТА ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ІТ-ГАЛУЗІ»**

**Вступ.** Стрімкий розвиток сфери інформаційних технологій призводить до зростання навантаження на працівників, що підвищує рівень професійного стресу і ризик емоційного вигорання. Постійне розумове напруження, жорсткі дедлайни та віддалене спілкування в командах роблять роботу в ІТ-сфері особливо складною з психологічної точки зору. У таких умовах стійкість до стресу стає важливим психологічним ресурсом, який допомагає знижувати ризик вигорання і підтримувати професійну ефективність.

Проблематика емоційного вигорання активно вивчається як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями. Основоположником поняття емоційного вигорання вважається Г. Фрейденбергер, який у 1974 році вперше описав цей феномен серед працівників допоміжних професій [1]. Значного поширення концепція набула завдяки дослідженням К. Маслач та С. Джексон, які розробили трикомпонентну модель синдрому емоційного вигорання, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень [2].

В Україні дослідження емоційного вигорання розпочалися наприкінці 1990-х років. Значний внесок зробили такі вчені, як О. Колесник [3], який досліджував особливості вигорання у військовослужбовців, В. Русанов [4], що аналізував його прояви серед медичних працівників в умовах війни, та А. Івасюк [5], яка вивчала генезу вигорання в соціальному контексті.

Попри значну увагу до вивчення емоційного вигорання в медичних, освітніх, соціономічних професіях, у контексті ІТ-сфери воно досліджене недостатньо. Специфіка проявів цього синдрому залежить від характеру посадових обов’язків, гнучких форматів роботи (дистанційної, проєктної), швидкоплинності робочого середовища та відсутності чітких меж між роботою та особистим життям. Також недостатньо окреслені ефективні психологічні інструменти підтримки ІТ-фахівців, що підвищує актуальність дослідження саме цієї професійної групи. Соціальна та практична значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

**Постановка задачі.** Об’єктом дослідження є емоційне вигорання працівників ІТ-сфери. Предметом дослідження виступає взаємозв’язок рівня стійкості до стресу та проявів емоційного вигорання в ІТ-галузі. Метою дослідження є проаналізувати взаємозв’язок між стійкістю до стресу та проявами емоційного вигорання серед працівників ІТ-сфери, виявити особливості прояву стресостійкості у фахівців з різним рівнем емоційного вигорання, а також визначити потенційні психологічні ресурси для профілактики вигорання в умовах професійної діяльності в ІТ-галузі.

**Основний матеріал.** З метою виявлення взаємозв’язку між рівнем стійкості до стресу та загальним синдромом професійного вигорання було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Статистичну обробку даних здійснено за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Дані результату представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Взаємозв’язок між рівнем стійкості до стресу та загальним синдромом професійного вигорання**

|  |
| --- |
| Кореляційна матриця |
|   |   | Рівень стійкості до стресу | Загальний синдром професійного вигорання |
| Рівень стійкості до стресу | Pearson's r | — |   |
| Df | — |   |
| p-value | — |   |
| Загальний синдром професійного вигорання | Pearson's r | -0.688 | — |
| Df | 48 | — |
| p-value | <.001 | — |

До аналізу було залучено вибірку з n = 51 досліджуваних. У результаті аналізу встановлено наявність статистично значущого зворотного зв’язку між досліджуваними змінними: r = -0,688, p < 0,001. Отримане значення свідчить про помірно сильну негативну кореляцію, що інтерпретується як тенденція до зниження рівня професійного вигорання зі зростанням рівня стійкості до стресу. Іншими словами, респонденти з вищими показниками здатності протистояти стресу виявляють нижчий рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень.

Такий результат узгоджується з теоретичними положеннями щодо захисної функції стійкості до стресу у професійному середовищі. Висока адаптивність до стресових чинників сприяє збереженню психоемоційної стабільності, що, своєю чергою, знижує ймовірність формування синдрому професійного вигорання. Отримані дані підтверджують доцільність подальших досліджень у напрямі розвитку особистісних ресурсів, зокрема рівня стійкості до стресу, як важливого чинника збереження психологічного благополуччя в умовах професійної діяльності.

Отримані нами результати дослідження, проведеного серед фахівців ІТ-сфери, підтверджують гіпотезу про те, що рівень стресостійкості, обрані копінг-стратегії та професійне вигорання перебувають у складній, але логічно обґрунтованій взаємозалежності. Це підтверджується як українськими, так і зарубіжними дослідженнями.

У нашому дослідженні переважна частина респондентів продемонструвала середній та високий рівень стійкості до стресу. Цікаво, що найнижчий рівень стресостійкості спостерігався у працівників із досвідом 4-7 років. Дані дослідження вказують на наявність гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій. Жінки схильні до емоційно-забарвлених механізмів (самоаналіз, підтримка), тоді як чоловіки – до активних і когнітивних (планування, прийняття рішень). Професійне вигорання найчастіше фіксувалося у менеджерів проєктів і фахівців технічної підтримки. Важливим чинником виступає формат організації праці. У нашому дослідженні працівники з гнучким графіком або офісним форматом демонстрували вищу стресостійкість. У переважної більшості опитаних домінують адаптивні копінг-стратегії: планування, активні дії, пошук соціальної підтримки.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущий зворотний зв’язок між рівнем стресостійкості та інтенсивністю симптомів емоційного вигорання (r = -0.688, p < 0.001), що узгоджується з тим, що ресурси (зокрема – поведінка та стресостійкість) є буфером у професійній адаптації.

**Висновки.** Проведене дослідження підтвердило важливість розвитку стійкості до стресу як ефективного ресурсу для запобігання емоційному вигоранню серед працівників ІТ-сфери. Результати дослідження показали, що більшість працівників ІТ-сфери мають середній або високий рівень стресостійкості, а професійне вигорання у них частіше проявляється на низькому або помірному рівні. Водночас виявлений сильний зворотний зв’язок між стресостійкістю та вигоранням (r = -0.688) свідчить: що вища стійкість до стресу, то нижчий рівень вигорання. Це підтверджує потребу у системних профілактичних заходах.

Насамперед варто впроваджувати програми розвитку стресостійкості, особливо для працівників зі стажем 4-7 років, де вже спостерігається зниження адаптивності. Для них будуть корисними тренінги з емоційної саморегуляції, управління ресурсами та планування навантаження. Молодим спеціалістам (зі стажем 1–3 роки) важливо своєчасно надавати психоедукаційну підтримку для запобігання ранньому вигоранню.

Формат роботи також має значення: працівники офісів і гнучких графіків демонструють вищу стресостійкість і менше вигорання, ніж ті, хто працює дистанційно або в гібридних умовах. Тому важливо оптимізувати організацію віддаленої роботи: чітко окреслювати робочий час, підтримувати регулярну взаємодію в командах та забезпечувати психологічну підтримку.

Враховуючи гендерні особливості, варто індивідуалізувати підходи до психологічної допомоги. Жінкам більше підходять групові формати підтримки (терапевтичні групи, супервізії), тоді як чоловікам – коучинг, розвиток тайм-менеджменту та навичок постановки цілей.

Дослідження також показало, що фахівці з високою стресостійкістю частіше використовують конструктивні копінг-стратегії – активне планування та дію. Це означає, що профілактика вигорання має включати розвиток майндфулнесу, когнітивно-поведінкових навичок і коротких практик рефлексії в робочому графіку.

Окрема увага – роботі зі стресовими моделями поведінки: серед працівників виявлена тенденція до уникнення стресових ситуацій. Тому важливо навчати активному зворотному зв’язку, конструктивній комунікації та асертивності без агресії.

Загалом, результати дослідження доводять: розвиток стресостійкості, емоційної грамотності й створення підтримуючого робочого середовища є ключовими умовами для профілактики вигорання серед ІТ-фахівців. Інвестиції в психологічну підтримку працівників – це не розкіш, а необхідність сучасної ІТ-індустрії.

**Література:**

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

2. Практична психосоматика: діагностичні шкали: навч. посіб. / за заг. ред. О. С. Чабана, О. О. Хаустової. — 3-тє вид., випр. і допов. — Київ: Медкнига, 2022. 200 с.

3. Колесник О. І. Особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби в сучасних умовах. Science and education: problems, prospects and innovations : materials of the 11th International scientific and practical conference (Kyoto, Japan, July 21–23, 2021). Kyoto : CPN Publishing Group, 2021. С. 157–165.

4. Русанов В. Професійне вигорання медичних працівників в умовах війни: історичний аналіз, сучасні дослідження та авторське визначення. Psychosomatic Medicine and General Practice, 2024. Т. 9, № 3.

5. Івасюк А. М. Генеза емоційного вигорання особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2024. № 2 (78). С. 71–80.