

# ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В ИТ-ИНДУСТРИИ

Телятко А.С.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Вайнштейн Л.А. – к.п.н., доцент

Синдром профессионального выгорания известен уже достаточно давно. Раньше этому синдрому часто были подвержены врачи-онкологи, реаниматологи, полицейские. Сейчас он охватывает всё больше и больше профессий. По данным исследований, более 50% ИТ-специалистов имеют опыт профессионального выгорания, причём половина из них прошли через этот опыт 2 и более раз. Для работодателя подобное выгорание сотрудников имеет довольно серьёзные последствия: до 20% сотрудников находятся регулярно в подобном состоянии, только 25% выгорающих остаётся на прежнем месте работы. А значит, довольно большая часть сотрудников работает крайне неэффективно и мешает другим, плюс постоянно нужно вкладывать средства в рекрутинг и адаптацию новых сотрудников взамен выгоревших.

Профессиональное выгорание (англ. burnout) — полная или частичная потеря эффективности на рабочем месте вследствие нарастающего эмоционального, а затем и физического истощения. Проявляется нарастающим безразличием к своим обязанностям и происходящему на работе, ростом негативизма по отношению как к клиентам, так и к коллегам, ощущением собственной профессиональной несостоятельности, неудовлетворенности работой. По мнению психологов, профессиональное выгорание срабатывает как психологическая защита, переводящая организм в режим энергосбережения, чьи ресурсы истощены для адаптации к постоянно действующим стрессовым ситуациям [1].

Признаки профессионального выгорания делятся на 5 групп: физиологические, эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие, социальные. Основным физиологическим признаком сильного выгорания — постоянное ощущение усталости и опустошённости. Согласно исследованиям, его называют практически все респонденты, столкнувшиеся в своей жизни с сильным выгоранием. Следом идут нарушения сна, головные боли, снижение половой активности и изменения аппетита: эти признаки называют приблизительно от трети до половины респондентов.

Основным эмоциональным признаком сильного выгорания — потеря мотивации и безразличие. Следом идут недовольство и разочарование в себе, увеличение скуки и апатии, чувство невыполненного долга, раздражительность и агрессивность, ощущение беспомощности: эти признаки называют более половины респондентов.

Основным интеллектуальным признаком сильного выгорания — проблемы с концентрацией внимания и памяти, неспособность сосредоточиться и принимать решения. Данный признак называют 80% респондентов с сильным выгоранием. Следом идут уменьшение интереса к новым идеям и альтернативным подходам, постоянное возвращение к одной и той же мысли: 40-50% респондентов называют эти признаки.

Основные поведенческие признаки сильного выгорания — желание отдыха во время работы, формальное выполнение работы и долгое достижение целей: по данным исследований эти признаки называют более 70% респондентов. Далее идут нарушения рабочего режима, увеличение числа ошибок, ощущение нехватки времени, чувство гиперответственности, негативная установка на профессиональные перспективы: от трети до половины респондентов отмечают эти признаки.

Основные социальные признаки сильного выгорания — уменьшение социальной активности и потеря интереса к досугу: эти признаки называют две трети респондентов. Далее идут дистанцирование от коллег, увеличение конфликтов, ощущение изоляции и недостатка в поддержке со стороны знакомых и близких: от трети до половины респондентов отмечают эти признаки.

Подводя итоги, на основании данных опросов можно выделить следующие основные признаки профессионального выгорания, встречающиеся у подавляющего большинства людей: а) Физиология: постоянное ощущение усталости и опустошённости, нарушения сна, головные боли; б) Эмоции: потеря мотивации и безразличие, недовольство и разочарование в себе и окружающих, увеличение скуки и апатии; в) Интеллект: проблемы с концентрацией внимания и памятью, неспособность сосредоточиться и принимать решения; г) Поведение: желание отдыха во время работы, формальное выполнение работы, долгое достижение целей; д) Социальность: уменьшение социальной активности и потеря интереса к досугу.

Хочется отметить, что для выхода из этого состояния эффективна хотя бы минимальная помощь со стороны работодателя. Она состоит в том, что он будет просвещать своих сотрудников о возможности подобных негативных явлений, чтобы в критический момент сотрудник смог понять,

что с ним происходит, и не боялся своевременно обратиться за помощью как к работодателю, так и к психологу [2]. Пожалуйста, следите за своим состоянием здоровья и будьте осторожны.

Список использованных источников:

1. Профессиональное выгорание в ИТ (результаты исследования «Моего круга»), Habrahabr [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [https://habr.com/ru/company/habr\\_career/blog/437264/](https://habr.com/ru/company/habr_career/blog/437264/).

2. Профессиональное выгорание айтишников: 15 ответов психиатра Максима Малявина, Habrahabr [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://habr.com/ru/company/southbridge/blog/471132/>