ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ОСОЗНАННОСТЬ У СОТРУДНИКОВ IT СФЕРЫ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

PROFESSIONAL BURNOUT AND MINDFULNESS LEVEL AMONG IT EMPLOYEES: A COMPARATIVE STUDY

Ирина МУНТЯН, ORCID: 0000-0002-4378-4488
Молдавский Государственный Университет,
Кишинёв, Молдова

CZU: 159.944:004-051 e-mai: muntean.irina1@usm.md

In an era marked by rapid technological advancement and a shift towards flexible work arrangements, the IT industry grapples with unique challenges. This study explores the interesting relationship between professional burnout and the level of mindfulness in IT professionals. Through a survey of 100 IT employees in Moldova, a compelling correlation emerges: heightened mindfulness correlates with lower levels of professional burnout. This revelation underscores the transformative potential of nurturing mindfulness skills in the workplace, presenting a promising avenue to mitigate burnout risks. As the digital sphere undergoes continual transformation, comprehending and harnessing the influence of mindfulness on occupational welfare becomes increasingly vital for sustaining a robust, balanced, and high-performing workforce in the industry. Recognizing the pivotal role of mindfulness in professional well-being sets the stage for a more resilient and adaptive IT sector in this dynamic age of technological progress and evolving work paradigms.

Keywords: *professional burnout, mindfulness, comparative analysis, information technology, remote work.*

ВВЕДЕНИЕ

Современная IT индустрия претерпевает значительные изменения. Быстрый темп технологического прогресса и переход к гибким формам трудовой деятельности превращают эту сферу в нечто большее чем просто рабочее место. Возрастающая нагрузка на сотрудников, постоянные сроки и требования к инновациям создают особое напряжение в рабочей среде. Все это оказывает влияние на психическое состояние специалистов, работающих в этой отрасли. В этом контексте особую важность приобретает понимание и применение осознанности. Осознанность – это способность сосредотачивать внимание на текущем моменте без судебных оценок. Это не просто навык, но и мощный инструмент в борьбе с эмоциональным стрессом и с профессиональным выгоранием [1]. Состояние осознанности может значительно улучшить мотивацию к выполнению задач и повысить эффективность выполнения этих задач [2]. Осознанность оказывает воздействие на различные аспекты когнитивных процессов, эмоций и поведенческих реакций сотрудников. Положительные изменения в этих областях, в свою очередь, могут

сказаться на ключевых показателях организационной эффективности, включая производительность и межличностные отношения в коллективе [3].

Наше исследование рассматривает, как уровень осознанности соотносится с профессиональным выгоранием у сотрудников IT сферы. Мы приступили к анализу, опросив сотни представителей этой профессиональной группы в Молдове. Мы стремимся выявить четкие зависимости и понять, как развитие осознанности может влиять на снижение риска профессионального выгорания.

В период постоянных изменений в цифровой сфере, умение применять осознанность для поддержания психологического комфорта и производительности работников становится важным аспектом в создании благоприятной рабочей среды. Мы рассчитываем, что наши исследования помогут выявить практические подходы к применению осознанности в работе IT профессионалов и будут содействовать улучшению их трудового благополучия.

МЕТОДОЛОГИЯ И СТРАТЕГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее исследование проведено с целью выявления существующих корреляционных связей между профессиональным выгоранием и уровнем осознанности среди сотрудников информационно-технологической отрасли. Оно расширило наше понимание о том, как эти переменные взаимодействуют и позволило определить психологические и профессиональные факторы, связанные с профессиональным выгоранием в данной области.

В соответствии с поставленными целями, нами были сформулированы следующие гипотезы:

1. Существуют различия в уровнях профессионального выгорания у сотрудников IT сферы в зависимости от их психологических особенностей и социальных данных.
2. Уровень осознанности может оказывать влияние на профессиональное выгорание среди IT специалистов.
3. Разработка эффективных стратегий снижения профессионального выгорания в IT сфере требует понимания взаимосвязей между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием.

Для достижения указанных целей и проверки наших гипотез, были выполнены следующие эмпирические задачи:

1. Проведен анализ особенностей профессионального выгорания среди сотрудников IT сферы в условиях дистанционной, гибридной и офисной организации труда.
2. Выявлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием среди работников IT сферы.

Наше исследование было разделено на несколько последовательных этапов, каждый из которых выполнял свои функции в обеспечении целостности исследовательского процесса.

Первый этап: (2022 г.) На начальном этапе исследования, мы разработали подробный план исследования, включая выбор методологических средств для диагностики интересующих явлений и установление критериев для определения сферы респондентов. На этом этапе также было осуществлено определение группы респондентов, которые стали объектами нашего наблюдения.

Второй этап: (2022 - 2023 гг.) На этом этапе исследования мы провели констатирующее эмпирическое исследование. Основная цель этого этапа заключалась в выявлении внутренних ресурсов личности IT сотрудников и в анализе их влияния на профессиональное выгорание. Проведение эксперимента и сбор данных были ключевыми компонентами этого этапа.

Третий этап: (2023 г.) Завершающая стадия исследования включала в себя анализ и интерпретацию данных, полученных в результате констатирующего эксперимента. На этом этапе мы проводили тщательную обработку данных и их систематизацию. Это включало в себя статистический анализ и выявление связей между различными переменными. На основе полученных результатов, было выявлено взаимодействие между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием.

С целью реализации задач констатирующего эмпирического исследования и проверки выдвинутых гипотез были использованы следующие диагностические методики:

Тест оценки выгорания BAT: версия для работающих. Schaufeli et al.

Мы выбрали опросник BAT (Burnout Assessment Tool), поскольку данный инструмент объединяет как дедуктивный, так и индуктивный методы исследования профессионального выгорания. Этот опросник был разработан в 2020 году при участии ученых Schaufeli W.B., Desart S. и De Witte H. [4]. Опросник BAT включает в себя пять подшкал:

- Четыре шкалы, оценивающие основные симптомы профессионального выгорания: истощение, внутреннее дистанцирование, когнитивные затруднения и эмоциональные затруднения. Эти шкалы могут быть интерпретированы как независимые оценки или вместе, как общая мера профессионального выгорания. Полная версия опросника включает в себя 23 элемента.
- Две шкалы, оценивающие вторичные симптомы: психологические жалобы и психосоматические жалобы. Оценки по этим шкалам всегда суммируются и интерпретируются как единое значение.

Пороговые значения опросника BAT были установлены на основе оценок лиц, страдающих выгоранием. Используя их в качестве отправной точки, можно определить риск профессионального выгорания у других работников.

ШКАЛА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ И ОСОЗНАННОСТИ, MAAS

Опросник внимательности и осознанности, более известный как MAAS (The Mindful Attention Awareness Scale), был разработан К. Брауном (K. Brown) и Р. Райаном (R. Ryan) и представляет собой инструмент, предназначенный для измерения

параметра «осознанность в повседневной жизни». Этот опросник включает в себя 15 утверждений, каждое из которых респондент должен оценить на шкале от 1 (почти всегда) до 6 (почти никогда) [5].

Кроме того, мы учитывали социальные данные, такие как возраст, тип должности, модель работы и пол респондентов, чтобы увидеть, как эти факторы могут влиять на профессиональное выгорание.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ результатов профессионального выгорания у сотрудников в IT сфере

В ходе анализа данных было установлено, что примерно треть опрошенных (31%) проявили признаки риска или высокого риска профессионального выгорания.

Таблица 1

Проявления профессионального выгорания

Истощение	Внутрен-нее дистанцирование	Когнитив-ные затруднения	Эмоциональные затруднения	Вторичные симптомы
33.68%	13.68%	23.16%	42.11%	26.32%

Более трети сотрудников в IT сфере (33.68%) испытывают симптомы истощения, что может привести к снижению производительности и к ухудшению физического и психического состояния работников [6]. Наиболее болезненно это выражается в случаях внутреннего дистанцирования, замеченного у 13.68% сотрудников. Оно проявляется в форме сниженной мотивации и чувства отчуждения как от рабочих задач, так и от коллег.

Когнитивные затруднения, такие как проблемы с концентрацией, принятием решений и выполнением интеллектуальных задач, сталкиваются более чем каждый пятый сотрудник (23.16%).

Не менее важно обратить внимание на эмоциональные трудности, с которыми сталкиваются более 42% сотрудников. Эти затруднения могут негативно сказаться на их психологическом состоянии и на взаимоотношениях с коллегами.

У каждого четвертого сотрудника (26%) выявлены вторичные симптомы, указывающие на возможное профессиональное выгорание. Эти симптомы охватывают широкий спектр проблем, включая как психологические, так и психосоматические нарушения. Это подчеркивает необходимость тщательного внимания и поддержки со стороны организаций в целях поддержания психологического и физического благополучия своих сотрудников.

Особенно следует отметить, что сотрудники, занятые в режиме удаленной работы, оказались более подвержены этому явлению, что свидетельствует о 37% случаев в данной категории.

Внимание было также уделено гендерному аспекту влияния на профессиональное выгорание. Проведенный анализ показал, что из всех участников исследования различия в проявлении профессионального выгорания между мужчинами и женщинами оказались незначительными и составили всего 2%. Эти результаты позволяют предположить, что гендерный аспект влияния на уровень профессионального выгорания не является определяющим фактором. Таким образом, наш анализ показывает, что как мужчины, так и женщины в равной мере подвержены риску профессионального выгорания в данной сфере.

В рассматриваемой выборке мы выявили, что с возрастом наблюдается устойчивая тенденция к снижению общего уровня профессионального выгорания. Особое внимание заслуживает высокий показатель уровня выгорания среди молодых работников в возрасте от 18 до 24 лет, достигающий 36%. Эти результаты могут подчеркивать значимость внимания к психосоциальным аспектам профессионального развития молодых специалистов и к внедрению соответствующих мероприятий в данной возрастной группе.

Интересными оказались результаты, свидетельствующие о более низком уровне профессионального выгорания среди руководителей по сравнению с специалистами (18% против 33%). Это может указывать на более высокий уровень адаптивности и эффективного управления стрессом у руководителей. Вероятно, их богатый опыт и навыки в области руководства позволяют им более успешно справляться с потенциальными источниками нагрузки.

Анализируя симптомы профессионального выгорания в зависимости от места работы, мы выявили следующие интересные закономерности:

- Сотрудники, работающие в офисе, демонстрируют относительно низкий процент симптомов профессионального выгорания – 17%. Это подчеркивает важность создания поддерживающей и дружественной атмосферы в офисе для снижения стресса и профессионального выгорания.
- Сотрудники, сочетающие работу в офисе и удаленную, имеют более высокий процент симптомов выгорания – 31%. Это может указывать на дополнительное напряжение, связанное с переключением между режимами работы и адаптацией к различным условиям.
- Сотрудники, работающие полностью удаленно, демонстрируют самый высокий процент симптомов выгорания – 37%. Вероятно, это связано с ощущением изоляции и нехваткой физического взаимодействия с коллегами. Удаленная работа, хоть и обеспечивает гибкость, может требовать большей поддержки и коммуникации для снижения выгорания.

Эти наблюдения подчеркивают потребность в разработке и реализации адаптивных стратегий управления и психологической поддержки для работников, осуществляющих дистанционную работу, с целью минимизации риска профессионального выгорания.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОЗНАННОСТИ У СОТРУДНИКОВ В IT СФЕРЕ

Анализ уровня осознанности выявил следующие важные моменты: Низкий уровень осознанности наблюдается у 19% респондентов. Эта группа в основном представлена специалистами с равномерным распределением по полу. Примечательно, что с возрастом наблюдается положительная динамика в уровне осознанности.

Результаты первого этапа исследования подчеркивают необходимость дополнительных шагов для улучшения психологического здоровья и профессионального благополучия сотрудников в IT сфере.

Сравнительный анализ взаимосвязи профессионального выгорания и осознанности

Таблица 2

Статистические данные

	β	SE	p-value	R^2	ρ
Выгорание и осознанность	-0.977	6.44	0.101	0.503	-0.68
Истощение и осознанность	-0.668	6	0.097	0.335	
Внутреннее дистанциро-вание и осознанность	-0.737	5.52	0.095	0.393	
Когнитивные затруднения и осознанность	-0.741	5.88	0.093	0.408	
Эмоциональные затруднения и осознанность	-0.539	5.31	0.094	0.260	
Вторичные симптомы и осознанность	-0.685	5.84	0.106	0.309	

Рассмотрим детальнее **влияние осознанности на общий уровень выгорания**.

Коэффициент регрессии в данной связи составляет -0.977, что говорит о том, что с увеличением осознанности наблюдается снижение уровня выгорания. Тем не менее, следует отметить, что стандартная ошибка данной связи относительно высока (6.44). Это может указывать на некоторую неопределенность в точности этой зависимости. P-уровень значимости в данной связи составляет 0.101. Это означает, что существует вероятность, что данная связь может быть статистически значимой при большем объеме данных. Интересно отметить, что значение R-квадрат велико – 0.503 и свидетельствует о том, что значительная часть разброса в уровне

выгорания имеет связь с уровнем осознанности. Этот факт подчеркивает важность осознанности в формировании профессионального состояния сотрудников. Кроме того, коэффициент Спирмена, который учитывает нелинейные связи, также указывает на обратную зависимость между осознанностью и уровнем выгорания (-0.68). Несмотря на то что его абсолютное значение немного меньше чем коэффициент регрессии, этот показатель дополняет картину, подчеркивая стабильность и надежность наблюдаемой тенденции. Анализируя взаимосвязи между истощением, внутренним дистанцированием, когнитивными затруднениями, эмоциональными затруднениями, вторичными симптомами и осознанностью, мы можем сделать следующие выводы:

Истощение и осознанность

Обратная зависимость между уровнем истощения и осознанностью наблюдается в данной связи. Стандартная ошибка снижена, что свидетельствует о большей уверенности в связи. Уровень значимости составляет 0.097, что приближается к обычному порогу 0.05. R-квадрат равен 0.335, что означает, что около трети изменчивости уровня истощения можно объяснить уровнем осознанности.

Внутреннее дистанцирование и осознанность

Наблюдается обратная связь между внутренним дистанцированием и осознанностью. Стандартная ошибка снижена, что указывает на большую уверенность в связи. Уровень значимости равен 0.095, что немного выше обычного порога, но все еще ближе к нему. R-квадрат составляет 0.393, что говорит о том, что примерно 39.3% изменчивости уровня осознанности можно объяснить уровнем внутреннего дистанцирования.

Когнитивные затруднения и осознанность

Здесь также наблюдается обратная зависимость. Стандартная ошибка снова снизилась, что указывает на уверенность в связи. Уровень значимости составляет 0.093, что также приближается к 0.05. R-квадрат равен 0.408, что говорит о том, что примерно 40.8% изменчивости уровня осознанности можно объяснить когнитивными затруднениями.

Эмоциональные затруднения и осознанность

Наблюдается обратная связь. Стандартная ошибка немного выше, чем в предыдущем случае, но все еще говорит о некоторой уверенности в связи. Уровень значимости составляет 0.094. R-квадрат равен 0.260, что означает, что примерно 26% изменчивости уровня осознанности можно объяснить эмоциональными затруднениями.

Вторичные симптомы и осознанность

Здесь также наблюдается обратная связь. R-квадрат равен 0.309, что означает, что примерно 30.9% изменчивости уровня осознанности можно объяснить вторичными симптомами.

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

В данной статье обсуждается взаимосвязь профессионального выгорания и осознанности у сотрудников в IT сфере Республики Молдова. Несмотря на то, что были сделаны значимые исследовательские выводы и практические рекомендации, существуют некоторые недостатки и ограничения.

Во-первых, следует отметить, что данное исследование фокусировалось исключительно на сотрудниках IT сферы. Однако в других отраслях сотрудники могут иметь свои собственные индивидуальные особенности и факторы, влияющие на профессиональное выгорание и осознанность. В будущем, стоит рассмотреть возможность расширения исследования на различные отрасли, чтобы оценить, как эти факторы могут варьировать.

Во-вторых, ограниченный объем исследовательской выборки, состоящей из 100 человек, сокращает общий объем данных и усложняет обобщение результатов. Для повышения надежности и репрезентативности выводов рекомендуется в последующих исследованиях применять более эффективные методы отбора и более масштабные выборки данных. Кроме того, стоит рассмотреть возможность осуществления лонгитюдных исследований для более детального анализа динамики взаимосвязи между осознанностью и профессиональным выгоранием.

В-третьих, данное исследование выявило обратную зависимость между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием. Для более полного понимания этой взаимосвязи, будущие исследования могут сосредотачиваться на разработке и внедрении программ развития осознанности среди сотрудников и на последующем исследовании связи между такими программами и уровнем риска профессионального выгорания.

В завершение, несмотря на выявленные ограничения, данное исследование представляет собой важный шаг в развитии понимания профессионального выгорания и уровня осознанности. Оно может послужить отправной точкой для разработки мер по улучшению благополучия сотрудников в IT сфере и других отраслях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ данных, касающихся взаимосвязи между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием, выявил ценные закономерности.

Главным выводом анализа является подтверждение обратной зависимости между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием, что подкрепляется негативными коэффициентами регрессии. Однако следует отметить, что стандартные ошибки и уровни значимости указывают на некоторую степень неопределенности в этих взаимосвязях.

Особый интерес представляет R-квадрат, который отражает объясненную изменчивость зависимой переменной. Значения R-квадрата варьируют от 0.260 до 0.503, что свидетельствует о том, что от 26% до 50% изменчивости в уровне про-

фессионального выгорания могут быть объяснены вариациями в уровне осознанности.

Эти результаты подчеркивают значимость роли осознанности в снижении профессионального выгорания. Кроме того, коэффициент Спирмена, измеряющий силу и направление монотонных связей между переменными, дополнительно подтверждает обратные связи между осознанностью и профессиональным выгоранием, укрепляя полученные результаты.

Исходя из анализа, можно заключить, что уровень осознанности оказывает существенное воздействие на различные аспекты профессионального выгорания.

Ссылки:

1. HAFENBRACK, A.C., VOHS, K.D. Mindfulness Meditation Impairs Task Motivation but Not Performance. In: *Organizational Behavior and Human Decision Processes,* 2018, vol. 147. pp. 1-15. DOI:10.1016/j.obhdp.2018.05.001. ISSN 0749-5978
2. BRUNYÉ, T.T., MAHONEY, C.R., GILES, G.E., et al. Learning to relax: Evaluating four brief interventions for overcoming the negative emotions accompanying math anxiety. In: *Learning and Individual Differences,* 2013, vol.27, pp. 1-7. DOI:10.1016/j.lindif.2013.06.008. ISSN 1041-6080
3. GOOD, D.J., LYDDY, C.J., GLOMB, T.M., et al. Contemplating Mindfulness at Work: An Integrative Review. In: *Journal of Management*, 2016, no.42(1), pp. 114–142. DOI:10.1177/0149206315617003
4. SCHAUFELI, W.B., DESART, S., DE WITTE, H. Burnout Assessment Tool (BAT) – Development, Validity, and Reliability. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 2020, no. 17(24), p. 9495. DOI: 10.3390/ijerph17249495
5. BROWN, K.W., RYAN, R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. In: *J. Pers. Soc. Psychol.,* 2003, no. 84(4), pp. 822-848. DOI:10.1037/0022-3514.84.4.822
6. HADZIBAJRAMOVIC, E., SCHAUFELI, W.B., DE WITTE H. A Rasch analysis of the Burnout Assessment Tool (BAT). In: *PLoS ONE,* 2020, no. 15. DOI:10.1371/journal.pone.0242241