

наукової та практичної конференції. Суми: Сумський державний університет, 2024. С. 271-275.

2. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. *Академічні візії*, 2023 (24). С.1-12.

3. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023, 74(4), 79–86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> (date of access: 06.04.2025).

4. Jagiellowicz J., Aron A., Aron E. N. Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2016. Vol. 44, no. 2. P. 185–199. URL: <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185> (date of access: 06.04.2025).

5. Sensitivity and emotional intelligence: An empirical study with mental health as a regulating variable / M. Li et al. *Current Psychology*. 2020. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00669-5> (date of access: 06.04.2025).

Олег Париляк

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

спеціальності “Психологія”,

Прикарпатський національний

університет імені Василя Стефаника,

м.Івано-Франківськ, Україна

oleh.paryliak.22@pnu.edu.ua

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

Професійне вигорання (burnout) є однією з найпоширеніших проблем серед ІТ-спеціалістів, особливо в умовах високого рівня стресу та нестабільності. Війна в Україні значно вплинула на робоче середовище, зумовивши зміни у

балансі між роботою та особистим життям, що по-різному позначається на чоловіках і жінках [3, с.112].

Гендерні дослідження показують, що жінки частіше відчують емоційне виснаження через необхідність поєднання професійних і сімейних обов'язків, тоді як чоловіки можуть демонструвати вищий рівень деперсоналізації та емоційного дистанціювання [5, с.87]. ІТ-сфера, що традиційно вимагає високої залученості, підсилює ці виклики в умовах воєнного часу [2, с.45].

Мета дослідження. Визначити гендерні особливості професійного вигорання серед ІТ-спеціалістів у воєнний час та виявити фактори, що сприяють його розвитку.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукових праць щодо професійного вигорання та гендерних особливостей його проявів.
2. Анкетування ІТ-спеціалістів різної статі щодо рівня емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності.
3. Використання шкали Маслача для оцінки рівня професійного вигорання (MBI) [4, с.203].

Попередні висновки. Очікується, що результати дослідження підтвердять гендерні відмінності у професійному вигоранні серед ІТ-спеціалістів. Жінки можуть частіше стикатися з емоційним виснаженням через подвійне навантаження – роботу та догляд за сім'єю, що особливо загострюється під час війни [1, с.34]. Чоловіки, навпаки, можуть частіше демонструвати ознаки деперсоналізації та зниження залученості до роботи як механізму захисту від стресу [5, с.102].

Також передбачається, що організаційна підтримка (програми психологічної допомоги, гнучкий графік, соціальні ініціативи) може знижувати рівень вигорання, особливо серед жінок, які схильні до використання соціальної підтримки як стратегії подолання стресу [3, с.121]. Важливою також є роль керівництва у формуванні робочого середовища, що враховує гендерні особливості адаптації до стресових умов.

Додатково варто дослідити, як віддалений формат роботи впливає на рівень вигорання, оскільки для жінок це може стати як ресурсом (гнучкість), так і додатковим стресовим фактором через розмиття меж між робочим і особистим життям [2, с.67].

Також необхідно проаналізувати, які особистісні риси (наприклад, емоційний інтелект, стійкість до стресу, рівень самоконтролю) можуть відігравати роль у процесі подолання вигорання у чоловіків та жінок. Варто дослідити, наскільки ефективними є різні корпоративні ініціативи для запобігання вигоранню з урахуванням гендерного аспекту. Додатковий фокус слід зробити на тому, як військовий контекст впливає на довгострокові кар'єрні перспективи ІТ-спеціалістів різної статі та їхню професійну мотивацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: *Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
2. Hobfoll, S. E. (2018). *Traumatic stress: A theory-based examination of psychological resilience and vulnerability*. Routledge.
3. Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293-315.
4. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: The Maslach Burnout Inventory –Manual*. *Consulting Psychologists Press*.
5. Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *Oxford Handbook of Health Psychology*, 189-214.