

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ІТ-ФАХІВЦІВ

Вінницький національний технічний університет

Анотація. Розглянуто актуальну проблему професійного становлення майбутніх ІТ-фахівців у сучасних умовах, зумовлених технологічним прогресом та інтенсивною цифровізацією. Метою роботи є аналіз взаємозв'язку між цифровими та емоційними компетентностями у контексті підготовки фахівців, а також обґрунтування методичних підходів до інтеграції розвитку емоційного інтелекту в освітній процес закладів вищої освіти для зниження професійного вигорання майбутніх іт-фахівців. Доведено, що емоційний інтелект є не просто бажаною додатковою навичкою, а критично важливим чинником професійної стійкості. Його розвиток ще на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців ІТ-галузі сприятиме профілактиці професійного вигорання за рахунок ефективного управління стресом, підвищенню ефективності командної взаємодії, а також адаптації до постійних змін у технологічному середовищі.

Ключові слова: професійний розвиток, майбутні фахівці, цифрові технології, емоційний інтелект, професійне вигорання.

Abstract. The current problem of professional development of future IT specialists in modern conditions, caused by technological progress and intensive digitalization, is considered. The purpose of the work is to analyze the relationship between digital and emotional competencies in the context of training specialists, as well as to substantiate methodological approaches to integrating the development of emotional intelligence into the educational process of higher education institutions to reduce professional burnout of future IT specialists. It is proven that emotional intelligence is not just a desirable additional skill, but a critically important factor in professional stability. Its development at the stage of professional training of future IT specialists will contribute to the prevention of professional burnout through effective stress management, increasing the efficiency of team interaction, as well as adaptation to constant changes in the technological environment.

Keywords: professional development, future specialists, digital technologies, emotional intelligence, professional burnout.

Вступ

Динамічний розвиток сфери цифрових технологій, що супроводжується високою конкуренцією, необхідністю неперервного оновлення знань в ІТ-фахівців та розвитку їх готовності до роботи в умовах стислих термінів, створює підвищене психоемоційне навантаження у працівників. Хоча технічні навички майбутніх ІТ-фахівців традиційно перебувають у центрі освітнього процесу, сучасна професійна реальність вимагає від них більшого, ніж вміння кодувати чи проектувати системи. Актуальність проблеми полягає в тому, що ІТ-сфера, попри високу оплату, характеризується значним відсотком професійного вигорання. Це явище, спричинене хронічним стресом і нездатністю ефективно управляти емоціями та міжособистісною взаємодією, призводить до зниження продуктивності, погіршення якості роботи та високої плинності кадрів [13].

Результати дослідження

У цьому контексті емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями та емоціями інших постає не лише як бажана навичка, а як критично важливий фактор професійної стійкості. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє ІТ-спеціалістам не лише успішно співпрацювати у міждисциплінарних командах, але й розвивати навички саморегуляції, які є інструментами для профілактики вигорання.

Узагальнення ключових досліджень науковців [2-4; 7; 17-18] дозволяє встановити прямий зв'язок між високим рівнем розвитку емоційного інтелекту та професійною успішністю в різних сферах, що є важливим і для індустрії цифрових технологій. Фахівці з розвиненим емоційним інтелектом демонструють виражену здатність до самоусвідомлення (розуміння власних емоційних станів) та соціального усвідомлення (розуміння емоцій колег та клієнтів), а також до ефективного управління власною емоційною сферою та міжособистісною взаємодією [11]. Саме ці якості забезпечують вищу

адаптивність IT-спеціалістів до динамічного, стресового середовища, покращують командну співпрацю та є ключовою основою для профілактики професійного вигорання.

Узагальнення результатів наукових пошуків дозволяє виокремити такі напрями розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців IT-галузі:

1. Розвиток самосвідомості. Цей напрям вважаємо фундаментальним у розвитку емоційного інтелекту, оскільки він стосується здатності фахівця розпізнавати та розуміти власні емоції в момент їх виникнення, а також усвідомлювати їхній вплив на мислення та поведінку [5-6]. Розвиток самосвідомості відбувається шляхом Усвідомлення власних емоційних станів, ідентифікації причин виникнення емоцій та розуміння зв'язку між емоціями та фізичним станом. Відтак, до методів її формування відносимо ведення емоційних щоденників (фіксація емоцій, їх інтенсивності та тригерів), застосування технік майндфулнес (усвідомленості) для «сканування» тіла та емоцій, а також рефлексивні вправи та самостереження після стресових або конфліктних ситуацій.

2. Розвиток саморегуляції (здатності до управління власними емоціями). В межах даного напрямку здобувачі фокусуються на вміннях контролювати, трансформувати та конструктивно використовувати власні емоції та імпульси, а не просто їх відчувати [14-16]. Це ключовий фактор профілактики вигорання, який дозволяє фахівцю адаптуватися до змін, зберігати гнучкість, проявляти сумлінність, а також долати стрес і фрустрацію. Серед перспективних методів розвитку саморегуляції виокремлюємо опанування технік управління стресом та гнівом (наприклад, техніки дихання, зміна когнітивної оцінки ситуації тощо), тренінги відстроченої реакції та управління імпульсивністю, формування навичок самомотивації та підтримки позитивного настрою (наприклад, постановка реалістичних цілей).

3. Розвиток соціальної свідомості як інструменту до розуміння інших людей. В межах цього напрямку зосереджуємося на формуванні здатності розуміти емоції, почуття та погляди інших людей, а також соціальну динаміку в групі [1; 12]. Для IT-фахівців це критично важливо для ефективної роботи в команді та взаємодії з клієнтами. До методів формування соціальної свідомості відносимо використання рольових ігор та кейс-методів, спрямованих на інтерпретацію емоційних станів інших учасників команди, аналіз відеозаписів комунікації з акцентом на невербальні прояви, а також вправи на активне слухання та зміну перспективи (погляд на ситуацію очима іншої людини).

4. Набуття навичок управління стосунками. В межах цього напрямку мова йде про поєднання попередніх характеристик та фокусування на практичному застосуванні інструментів емоційного інтелекту для побудови ефективних, конструктивних та мотивуючих взаємин [8-12]. Метою такої роботи є розвиток здатності до ефективної комунікації, управління конфліктами, впливу, лідерства, наставництва та роботи в команді тощо. Серед ефективних методів набуття навичок управління стосунками виокремлюємо симуляційні вправи з управління конфліктами та ведення переговорів (наприклад, вирішення суперечок щодо вимог до продукту чи технічних рішень), практика командної взаємодії в умовах, що імітують робочий процес (наприклад, спільні IT-проекти) тощо.

Висновки

Отже, динамічний і висококонкурентний сектор цифрових технологій ставить перед майбутніми фахівцями виклики, які виходять далеко за межі технічної майстерності. Хронічне професійне вигорання у цій сфері є прямим наслідком недостатньої емоційної саморегуляції та неефективної комунікації. Відтак, емоційний інтелект є не просто бажаною додатковою навичкою, а критично важливим чинником професійної стійкості. Його розвиток ще на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців IT-галузі сприятиме профілактиці професійного вигорання за рахунок ефективного управління стресом, підвищенню ефективності командної взаємодії, а також адаптації до постійних змін у технологічному середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Dembitska S., Kobylanska I., Kobylanskyi O., Kuzmenko O. Training of Technical Specialties for Work Protection Professional Activity According to the Requirements of the Transdisciplinary Approach. *Professional Pedagogics*. 2023. № 1 (26). Pp. 110-121. <https://doi.org/10.32835/2707-3092.2023.26.110-121>
2. Dembitska S., Kuzmenko O., Savchenko I., Demianenko V., Hanna S. Digitization of the Educational and Scientific Space Based on STEAM Education. In: Auer M.E., Cukierman U. R., Vendrell Vidal E., Tovar Caro E. (eds) *Towards a Hybrid, Flexible and Socially Engaged Higher Education*. ICL 2023. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 2024, vol 901. https://doi.org/10.1007/978-3-031-53022-7_34
3. Kobylanskyi O., Kobylanskyi Y., Dembitska S., Kobylanska I., Pinaieva, O. Training of Specialists in the Sphere of Renewable Energy in the Conditions of Blended Learning for the Needs of the Regional Economy. In: Auer, M. E., Rüttemann, T. (eds) *Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility*. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 2025, vol 1280. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-83523-0_1.

4. Kuzmenko O., Dembitska S., Miastkovska M., Savchenko I., Demianenko V. Onto-oriented Information Systems for Teaching Physics and Technical Disciplines by STEM-environment. *International Journal of Engineering Pedagogy (iJEP)*, 2023, № 13(2), pp. 139–146. <https://doi.org/10.3991/ijep.v13i2.36245>
5. Puhach V., Dembitska S., Kobylanskyi O., Kobylanska I., Moskovchuk O. Development of Students Support Strategies in Digital Educational Environment by Means of Artificial Intelligence. In: Auer M. E., Rüttnann T. (eds) *Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility*. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 2025, vol 1260. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-85652-5_22.
6. Yarovy R., Dembitska S., Kobylanskyi O., Sivert I., Sotskyi B. The Impact of Digitalization on the Evolution of Competencies and Changing Needs in the Labor Market. In: Auer M. E., Rüttnann T. (eds) *Futureproofing Engineering Education for Global Responsibility*. ICL 2024. *Lecture Notes in Networks and Systems*, 2025, vol 1260. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-85652-5_19.
7. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2019. С. 224–226.
8. Дембіцька С. В. Вплив сучасних викликів на формування культури безпеки життєдіяльності майбутніх фахівців технічних спеціальностей. Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 167-170.
9. Дембіцька С. В. Особливості освітніх інновацій в контексті розвитку цифрового суспільства. Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії: зб. матер. V Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму, Київ, 20 вер. 2023 р. / за заг. ред. І. М. Савченко, В. В. Ємець. Київ: Національний центр «Мала академія наук України», 2023. С. 108-110.
10. Дембіцька С. В. Реалізація інтеграційного підходу у професійній підготовці фахівців технічних спеціальностей. *Наукові записки Малої академії наук України*. 2023. № 3(28), 45–52. <https://doi.org/10.51707/2618-0529-2023-28-05>.
11. Дембіцька С. В. Розвиток культури безпеки у здобувачів вищої освіти в умовах надзвичайних ситуацій. Управління та адміністрування в умовах протидії гібридним загрозам національній безпеці: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 листопада 2023 року). Київ: ДУІТ, ХНУРЕ, МНТУ. 2023. С. 791-794.
12. Дембіцька С. В. Формування компетентності фахівців з професійної освіти. *Педагогіка безпеки*. 2021. № 6(1-2). С. 1–6.
13. Дембіцька С. В., Кобилянський О. В., Пугач С. С., Шостацька М. О., Кобилянська І. М. Підготовка фахівців із професійної освіти в умовах сучасних трансформацій: теорія та практика: монографія. Вінниця: ВНТУ, 2025. 354 с.
14. Дембіцька С., Герасимчук С. Система цінностей як основа взаєморозуміння в роботі зі стейкхолдерами в ЗВО. *Педагогіка безпеки*. 2024. Том 9, № 2. С. 100-106.
15. Мясковська М., Кобилянська І. Педагогічна компетентність як необхідна складова професійної компетентності майбутніх фахівців технічних спеціальностей. *Педагогіка безпеки*. 2022. № 7(1-2). С. 30–35.
16. Мясковська М., Кобилянська І., Кисюк Д. Формування готовності майбутніх фахівців з професійної освіти до застосування сучасних інформаційних технологій у професійній діяльності. *Педагогіка безпеки*. 2021. № 6(1-2). С. 21–26. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2021-6-1-021-026>.
17. Прибора Т. Розвиток емоційного інтелекту майбутнього фахівця в закладі вищої освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип 55, том 2. С. 301-306. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/55-2-48>
18. Ставнича Н., Кобилянська І. Проектування освітніх ігор як шлях до самовиховання та самовдосконалення здобувачів вищої освіти. *Педагогіка безпеки*. 2023. № 8(1-2). С. 44–50. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2023-8-1-044-050>.

Кулібаба Євгеній Леонідович – аспірант кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: zhenya.kulibaba@gmail.com.

Кобилянський Олександр Володимирович – д. пед. н., професор, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: akobilanskiy@gmail.com.

Yevgeny L. Kulibaba – postgraduate student of the Department of Life Safety and Safety Pedagogy, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Email: zhenya.kulibaba@gmail.com.

Oleksandr V. Kobylansky – Doctor of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Life Safety and Safety Pedagogy, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Email: akobilanskiy@gmail.com.