

**Билялетдинов Ильгиз Надирович**

студент

ОАНО ВО «Московский психолого-социальный университет»

г. Москва

**Щербина Анна Ивановна**

канд. пед. наук, доцент

Институт педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Московский

педагогический государственный университет»

г. Москва

## **СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ПРОБЛЕМА САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ИТ-СФЕРЕ**

*Аннотация: в статье рассмотрена проблема эмоционального выгорания специалистов ИТ-сферы в современных условиях развития российского общества. Работа в данной сфере характеризуется высоким уровнем ответственности и повышенной нагрузки на специалистов.*

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, ИТ-сфера, самоактуализация личности.

Актуальность обращения к проблематике профилактики эмоционального выгорания специалистов ИТ сферы в современных условиях развития российского общества обусловлена рядом причин.

Во-первых, работа в ИТ сфере характеризуется высоким уровнем ответственности, постоянным обновлением технологий, необходимостью быстро адаптироваться к изменениям и работать в сжатые сроки. Эти факторы создают повышенную нагрузку на специалистов, увеличивая риск возникновения эмоционального выгорания среди специалистов.

Во-вторых, данная сфера характеризуется высоким темпом развития, что приводит к дефициту квалифицированных кадров и опытных сотрудников. Возникающее эмоциональное выгорание ведет к снижению продуктивности, ухуд-

шению их качества работы, что негативно сказывается на эффективности компаний и отрасли в целом. Забота о психологическом состоянии сотрудников становится важной задачей работодателей, стремящихся поддерживать конкурентоспособность на рынке.

В-третьих, необходимость поддержания инновационности. Для успешной работы в ИТ требуются креативность и инициативность, которые страдают при эмоциональном выгорании. Таким образом, выгорание угрожает способности компании внедрять новые идеи и оставаться конкурентоспособной.

Современные тенденции, такие как удаленная работа и гибкие графики, вносят дополнительные вызовы в управление стрессом и балансом между работой и личной жизнью, что усиливает проблему выгорания.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания представляет собой серьезную угрозу как для самих специалистов, так и для организаций, работающих в ИТ-сфере. Решение этой проблемы требует комплексного подхода, включающего как индивидуальные меры профилактики, так и организационную поддержку.

Синдром эмоционального выгорания (burnout syndrome) – это длительное эмоциональное, умственное и физическое истощение, вызванное хроническим стрессом, связанным с профессиональной деятельностью. Этот феномен был впервые описан американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году. Фрейденбергер использовал термин «выгорание» для описания состояния эмоционального опустошения и утраты мотивации у людей, работающих в сфере помощи другим (медицинские работники, социальные службы и т. п.). Позже это понятие стало применяться к различным сферам деятельности, включая ИТ-индустрию.

Последствия эмоционального выгорания:

1. Профессиональные последствия:

- снижение производительности и качества работы;
- потеря интереса к профессии и мотивация покинуть компанию;
- ухудшение отношений с коллегами и руководством.

## 2. Личностные последствия:

- хроническая усталость и физическое истощение;
- депрессия, тревожность и апатия;
- проблемы со сном и аппетитом;
- повышенный риск злоупотребления алкоголем или наркотиками.

## 3. Организационные последствия:

- высокий уровень текучести кадров;
- увеличение затрат на подбор и обучение новых сотрудников;
- уменьшение лояльности и вовлеченности оставшихся сотрудников;
- падение репутации компании на рынке труда.

Саморазвитие и самоактуализация – важные аспекты профессиональной деятельности в любой сфере, особенно в ИТ-индустрии, где постоянно происходят изменения и обновления технологий. Личность специалиста в этой области должна активно развиваться, чтобы оставаться конкурентоспособной и успешной.

Самоактуализация играет важную роль в профессиональном развитии, способствуя творческой активности, автономии и постоянному совершенствованию. Поддержка самоактуализации на рабочем месте может значительно повысить эффективность и удовлетворенность. А саморазвитие необходимо не только, чтобы продвигаться вперед, но хотя бы держаться на «плаву», иными словами, оставаться востребованным и конкурентно способным специалистом. Данный вывод можно отнести не только к профессиям в сфере ИТ.

Одной из профессий ИТ сферы является работа программиста. Постоянно улучшаются методики написания кода, появляются новые языки программирования, а некоторые программы развиваются или вовсе устаревают и на их замену приходят другие. Например, среда разработки программного обеспечения Microsoft Visual Studio обновляется почти каждый год, добавляя всевозможные нововведения (визуально и программно). Некоторые команды более не используется в новых версиях, поэтому для дальнейшей работы со студией необходимо изучать данные изменения.

Работа в ИТ-сфере обладает рядом уникальных характеристик, которые оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние специалистов. Рассмотрим основные аспекты этой специфики.

### Специфика работы ИТ-специалистов

1. Высокая интеллектуальная нагрузка: работа в ИТ требует постоянного анализа больших объемов информации, принятия решений и решения сложных технических задач. Это создает значительную когнитивную нагрузку, что может приводить к утомляемости и стрессу.

2. Быстрое изменение технологий: ИТ-индустрия известна своей динамичностью и постоянным обновлением технологий. Специалисты вынуждены непрерывно обучаться новым инструментам и методологиям, что требует значительных временных и энергетических затрат.

3. Жесткие дедлайны и высокая ответственность: в ИТ-проектах часто устанавливаются жесткие сроки выполнения задач, что создает дополнительное давление на сотрудников. Ошибки могут иметь значительные последствия, что повышает уровень ответственности и стресса.

4. Многозадачность: многие ИТ-специалисты работают над несколькими проектами одновременно, что требует умения эффективно управлять временем и приоритетами. Это может привести к переутомлению и снижению концентрации.

5. Рабочая среда: в ИТ часто используются гибкие графики работы и удалённый режим, что может как снижать, так и увеличивать уровень стресса. С одной стороны, гибкость позволяет лучше сбалансировать работу и личную жизнь, с другой – границы между ними могут стираться, что приводит к переработкам и выгоранию.

6. Социальные аспекты: работа в команде и взаимодействие с клиентами требуют развитых коммуникативных навыков. Конфликты и недопонимания могут вызывать дополнительный стресс.

Профессиональная деятельность специалистов в ИТ-сфере включает в себя широкий спектр направлений и ролей. Вот основные из них:

1. Разработка программного обеспечения.

Программисты/Разработчики: создание программного обеспечения, веб-приложений, мобильных приложений и других решений;

Frontend и Backend разработка: различие в задачах: Frontend – работа с пользовательским интерфейсом, Backend – работа с серверной частью.

2. Веб-дизайн и пользовательский интерфейс.

UX/UI дизайнеры: разработка удобного и привлекательного интерфейса для пользователей;

Графические дизайнеры: создание визуальных элементов и брендингования.

3. Системное администрирование.

Системные администраторы: обеспечение работы серверов, компьютерных сетей и систем хранения данных;

Сетевые администраторы: настройка и поддержка сетевой инфраструктуры.

4. Анализ данных и бизнес-аналитика.

Аналитики данных: изучение данных для извлечения полезной информации, создание отчетов и прогнозов;

Бизнес-аналитики: помочь в принятии бизнес-решений на основе данных и требований клиентов.

5. Кибербезопасность.

Специалисты по безопасности: защита информационных систем от несанкционированного доступа и атак;

Этичные хакеры: оценка безопасности систем и выявление уязвимостей.

6. Управление проектами.

Менеджеры проектов: планирование, координация и управление проектами в ИТ;

Scrum-мастера: обеспечение соблюдения методологий Agile в командах.

7. Техническая поддержка.

Специалисты поддержки: помочь пользователям в решении технических проблем с программным обеспечением или оборудованием.

8. Искусственный интеллект и машинное обучение.

Специалисты по ИИ/МЛ: разработка моделей машинного обучения, работа с большими данными и алгоритмами искусственного интеллекта.

Таким образом, профессиональная деятельность в ИТ-сфере динамична и требует постоянного обучения и адаптации к новым технологиям. Специалисты должны быть готовы к постоянным изменениям и нововведениям в своей области.

### ***Список литературы***

1. Багрий М.А. Особенности формирования синдромов стресса в разных видах профессиональной деятельности / М.А. Багрий, А.А. Качина. – СПб.: Питер, 2001. – 341 с.
2. Барбанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М.В. Барбанова // Вестник МГУ. – 2000. – №1. – С. 54–58.
3. Бодалев А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев. – М.: Изд-во Московского университета, 1988. – 191 с. – EDN MUOADE
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд. – М.: Юрайт, 2022. – 299 с.
5. Лазарева Н.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н.В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – №1.
6. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Институтом психологии РАН. – 2001. – №3.
7. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с. – EDN XUDEUH
8. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85–95. – EDN LVLNYC
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер Ком, 2008. – 720 с.