

## АНАЛИЗ ПРИЧИН ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ИТ-СФЕРЫ

Муртазин Д. Ю.

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

Киринович И. Ф. – к.ф.-м. н, доц. каф. ИПиЭ

В работе изложены основные причины эмоционального выгорания ИТ-специалистов и методы по их устранению.

Целью работы является анализ причин эмоционального выгорания ИТ-специалистов.

Программист – неотъемлемая часть технического прогресса и тем самым, на него возлагается большая ответственность за производимую им работу.

Эмоциональное выгорание является приобретенным стереотипом профессионального поведения, проявляющимся в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это происходит из-за того, что личность вырабатывает механизм психологической защиты, позволяющий человеку экономно расходовать психическую энергию и предохранять тем самым организм от истощения. [1]

В связи с тем, что существующие технологии устаревают и на их место приходят новые, программистам требуется изучать вышедшие технологии с разной периодичностью. Имеет место отметить, что изучение новых технологий также необходима для работы большим списком клиентов, т.к. у каждого клиента свое видение процесса и списка требующихся технологий. Самое трудное для программиста – деятельность на основной работе продолжается во время обучения освоение новых технологий.

После проведения исследования влияния эмоционального выгорания на творческую активность ИТ-специалистов в период повышения профессиональной квалификации при участии группы инженеров-программистов, было выявлено, что наибольший процент сотрудников имеет сформировавшуюся или формирующуюся стадию резистенции (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей). Стадия истощения не формировалась ни у одного сотрудника. В целом, по всем симптомам и стадиям, была выявлена следующая картина распространенности эмоционального выгорания: 93 % сотрудников имеют не менее 3-х формирующихся симптомов (истощение, резистенция, напряжение), 53 % сотрудников имеют хотя бы один сформировавшийся симптом, 26 % сотрудников имеют 3 и более сформировавшихся симптомов, 46 % сотрудников имеют формирующиеся или сформировавшиеся стадии эмоционального выгорания. Из них у 20 % имеются сформировавшиеся стадии. Результаты свидетельствуют о наличии проблемы эмоционального выгорания главным образом на стадии резистенции. [2]

Основными причинами снижения творческой активности и продуктивности в ходе ряда исследований являлись:

- высокая нагрузка на инженера в связи с трудностью разделения времени на рабочие активности и процесс обучения;
- чрезмерно сжатые сроки выполнения проектов и задач;
- отсутствие творческой деятельности в работе программиста, постоянное выполнение программистом рутинных операций;
- отсутствие возможности ведения нормального диалога внутри команды, с лидером команды разработчиков.

Таким образом, при формировании команды для создания проекта желательно учитывать человеческие качества каждого члена команды для лучшего взаимодействия команды между собой, распределять задачи равномерно по всей команде и прислушиваться к мнению каждого члена команды, т.к. он уже имеет опыт работы с такими задачами и позволит уменьшить проектные риски и возможность выгорания с учетом времени на выполнения на каждое отдельное задание.

### Список использованных источников:

1. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome / C. Maslach // Park Ridge. – 1982. – No 1. – P. 30–35.
2. Эмоциональное выгорание как фактор снижения эмоционального интеллекта в деятельности инженеров-программистов Компаний ИТ (в соавторстве с Е. И. Бараевой, В. А. Рудницким, Е. А. Демьянчиком // Научные труды Республиканского института высшей школы / Исторические и психолого-педагогические науки: сб. науч. ст. в 2 ч. – РИВШ, 2017. – Ч. 2. – С. 431.