

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ**Потапова Елизавета Дмитриевна**

студент, Российский университет дружбы народов, РФ, г. Москва

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PROFESSIONAL BURNOUT AMONG IT SPECIALISTS***Elizaveta Potapova****Student of the RUDN, Russia, Moscow*

Аннотация. В качестве ключевых специалистов, обеспечивающих процессы информатизации общества, выступают программисты, чей труд становится все более востребованным и приобретает все большую социальную значимость. Вместе с тем растет уровень ответственности и риск эмоционального выгорания, как следствие, снижение работоспособности и эффективности труда, возникновение соматических заболеваний. Кроме того, ввиду высокого спроса на программистов на рынке труда, при возникновении эмоционального выгорания специалисту субъективно проще сменить место работы, чем посредством личностных ресурсов преодолевать эмоциональное напряжение, что в свою очередь приводит к текучести кадров и снижению продуктивности компаний.

Abstract. Programmers, whose work is becoming more and more in demand and gaining more and more social significance, act as key specialists providing the processes of informatization of society. At the same time, the level of responsibility and the risk of emotional burnout are increasing, as a result, a decrease in working capacity and labor efficiency, the occurrence of somatic diseases. In addition, due to the high demand for programmers in the labor market, when an emotional burnout occurs, it is subjectively easier for a specialist to change jobs than to overcome emotional stress through personal resources, which in turn leads to staff turnover and a decrease in the productivity of companies.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, выгорание, программисты.

Keywords: emotional intelligence, emotional burnout, burnout, programmers.

Развитие отрасли информационных технологий на сегодняшний день является одной из приоритетных задач Российской Федерации, что отражено в «Стратегии развития отрасли информационных технологий в Российской Федерации на 2014-2020 годы и на перспективу до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 1 ноября 2013 года № 2036-р.

Высокая распространенность различных статей и публикаций по проблеме эмоционального выгорания, представленной как непосредственно работниками ИТ-сферы, так и научными

сотрудниками, свидетельствует о наличии интереса к данной теме и ее актуальности. В подобных публикациях эмоциональное выгорание программистов определяется как результат интеллектуального истощения, нервного переутомления и перенапряжения, обусловленных спецификой профессиональной деятельности.

Многие исследователи синдрома эмоционального выгорания отмечают сложный и многоуровневый характер данного психологического феномена (Т. В. Большакова, М. Буриш, Н. Е. Водопьянова, А. Б. Серебрякова, Е. С. Старченкова, К. Маслач и др.).

При этом также выделяют сопутствующие симптомы от усталости и излишней эмоциональной напряженности в процессе профессиональной деятельности до состояния глубокого экзистенциального отчаяния, ощущения пустоты и бессмысленности жизни. Исходя из вышеперечисленного можно сделать вывод, что помимо деформации эмоциональной сферы, не меньшим изменениям подвергается также и ценностно-смысловая сфера личности.

Отечественными учеными активно изучается проблема эмоционального выгорания в контексте взаимосвязи с уровнем эмоционального интеллекта, однако большинство из них рассматривают выгорание педагогов.

Таким образом, несмотря на возрастающий интерес ученых и потребность самих работников ИТ-сферы, на текущий момент проблема синдрома эмоционального выгорания так и не получила должного освещения в научных исследованиях. Как правило, большинство эмпирических исследований по данной теме проводятся в рамках изучения представителей профессий субъект-объектного типа, что в полной мере не раскрывает специфику выгорания непосредственно у программистов и связи данного феномена с уровнем эмоционального интеллекта.

Нами была составлена конкретная программа исследования на основе традиционной схемы, включающей констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты. Согласно программе экспериментальной работы, мы определили задачи исследования:

- создать условия, в которых возможно проведение исследования,
- определить объекты для экспериментального воздействия,
- проверить эффективность разработанной программы развития.

Для изучения уровня эмоционального выгорания возможно использовать следующие методики:

1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко.
2. «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач.

Для изучения эмоционального интеллекта возможно использовать следующие методики:

1. Тест эмоционального интеллекта Холла.
2. Опросник ИмИн Д. В. Люсина.

Таким образом, на основе данных методик можно изучить уровень эмоционального интеллекта и эмоционального выгорания IT-специалистов, на основе полученных данных проанализировать взаимосвязь исследуемых понятий.

Данная работа предполагает решение следующих задач: изучить теоретические представления зарубежных и отечественных психологов; провести анализ существующих исследований психологии. Систематизировать и обобщить на базе теоретического анализа научных исследований возможные особенности эмоционального выгорания у IT-специалистов, в контексте его взаимосвязи с эмоциональным интеллектом. Произвести сравнительный анализ в группах. Дальнейшим направлением работы мы видим в разработке и внедрении программы по развитию эмоционального интеллекта IT-специалистов для профилактики эмоционального выгорания IT-специалистов.

Список литературы:

1. Абрамов В.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров. Ч. 1 / В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук, А.И. Алексейчук // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2008. – № 1 (18). – С. 117-123.
2. Барисо Джастин. EQ. Эмоциональный интеллект на практике : как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами / Джастин Барисо. – Москва : Эксмо, Бомбора, 2019. – 238 с.
3. Дегтярёв А.В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии /А. В. Дегтярёв. – эл.журнал «Психологическая наука и образование». – 2012. – №2. – С. 12-16
4. Забара И.В. Взаимосвязь между личностными особенностями и эмоциональным выгоранием у программистов с различным ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности / И.В. Забара, К.Г. Твердоступ // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 11 (101) Часть 2. – С. 135-139.
5. Макаренко Ю. А. Система организации эмоционального поведения/ Ю.А, Макаренко. – М.: Наука, 1980. – 372 с.
6. Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / С.В. Удовик, А.В. Молокоедов, И.М. Слободчиков. – М.: Левъ, 2018. – 252 с.