

УДК 128:159.944:004:159.942.2

Взаимосвязь смысложизненных ориентаций и эмоционального выгорания у работников и студентов сферы ИТ

Поляков А.М.¹, Ракетский Е.Н.²

¹Белорусский государственный университет

²ООО «ФОРАНКС»

Анализ исследований показывает, что профессиональная деятельность в сфере ИТ сопряжена со значительными интеллектуальными перегрузками и напряженностью эмоциональной сферы, вплоть до состояния, в котором работник не способен ставить перед собой цели, и отсутствия смысла жизни, что, как следствие, может влиять на ценностно-смысловую сферу личности, приводя к деформациям. Это обуславливает необходимость раскрытия связи эмоционального выгорания и осмысленности жизни.

Цель работы – выявить специфику взаимосвязи смысложизненных ориентаций и эмоционального выгорания личности у работников и студентов сферы ИТ.

Материал и методы. Материалом для работы послужили теоретические и эмпирические исследования по проблемам эмоционального выгорания и осмысленности жизни работников сферы ИТ, а также данные проведенного нами эмпирического исследования работников ($n=60$) и студентов ($n=60$) сферы ИТ. Основными методами выступили теоретический анализ литературных источников, метод тестов и статистические методы (критерий Манна – Уитни, коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена, сравнение коэффициентов ранговой корреляции). Использовались методики: «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев) и «Диагностика эмоционального “выгорания” личности» (В.В. Бойко).

Результаты и их обсуждение. В результате исследования установлено, что у работников и студентов сферы ИТ преобладают нормативный уровень осмысленности жизни и умеренный уровень эмоционального выгорания. Взаимосвязи параметров осмысленности жизни и эмоционального выгорания носят противоположный по знаку характер, однако значимо различаются в группах студентов и работников. При этом сами параметры осмысленности жизни и эмоционального выгорания в двух группах принципиально не различаются.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют об отсутствии существенной динамики как эмоционального выгорания, так и осмысленности жизни, связанной с профессиональной деятельностью, что указывает на преимущественное значение личностных характеристик в формировании симптомов эмоционального выгорания. В то же время студенты и работники сферы ИТ значимо различаются по характеру связей выгорания и осмысленности жизни, что свидетельствует об изменении роли смысложизненных ориентаций в работе механизмов совладания с профессиональным стрессом в процессе длительного пребывания в профессии.

Ключевые слова: смысложизненные ориентации, осмысленность жизни, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, работники сферы ИТ, студенты сферы ИТ.

The Relationship between IT Workers' and IT Students' Life-Meaning Orientations and Emotional Burnout

Polyakov A.M.¹, Raketski Ye.N.²

¹Belarusian State University

²FORANX LLC

Research analysis shows that professional activity in the IT sphere is associated with significant intellectual overload and emotional tension, up to a state in which the employee is unable to set goals for himself and the absence of meaning in life, which, as a consequence, can affect the value-semantic sphere of the individual, leading to deformations. This determines the need to reveal the connection between emotional burnout and meaningfulness of life.

The purpose of the work is to identify the specifics of the relationship between meaningful life orientations and emotional burnout of IT workers and students.

Material and methods. *The material for the study was theoretical and empirical studies on the problems of emotional burnout and meaningfulness of life of IT workers, as well as the data of our empirical study of workers (n=60) and students (n=60) in the IT sphere. The main methods were theoretical analysis of literary sources, test method and statistical methods (Mann-Whitney criterion, Spearman's rank correlation coefficient, comparison of rank correlation coefficients). The following methods were used: "Life-Meaning Orientations" (D.A. Leontiev) and "Diagnostics of Personality Emotional Burnout" (V.V. Boyko).*

Findings and their discussion. *The study found out that IT workers and students have a normative level of meaningfulness of life and a moderate level of emotional burnout. The relationships between the parameters of meaningfulness of life and emotional burnout are opposite in sign, but differ significantly in the groups of students and workers. At the same time, the parameters of meaningfulness of life and emotional burnout in the two groups do not differ significantly.*

Conclusion. *The results of the study indicate the absence of significant dynamics of both emotional burnout and meaningfulness of life associated with professional activity, which indicates the predominant importance of personal characteristics in the formation of symptoms of emotional burnout. At the same time, IT students and IT workers differ significantly in the nature of the connections between burnout and meaningfulness of life, which indicates a change in the role of meaningful life orientations in the work of mechanisms for coping with professional stress during a long stay in the profession.*

Key words: *meaningful life orientations, meaningfulness of life, professional burnout, emotional burnout, IT workers, IT students.*

Современное общество отличается повышенным уровнем психологического стресса, который чаще всего связан с профессиональной деятельностью человека. Накопленные негативные эмоции, отсутствие «разрядки», «освобождения» из-за затянувшегося стрессового состояния, ведущие к истощению личностных ресурсов, способствуют формированию синдрома профессионального выгорания [1, с. 15]. В литературе профессиональное выгорание часто отождествляют с термином «эмоциональное выгорание», который у многих авторов используется и в контексте профессиональной деятельности человека.

Синдром эмоционального выгорания стал предметом изучения в социально-психологических исследованиях В.В. Бойко, М. Буриш, Н.Е. Водопьяновой, И.В. Забары, К. Маслач, В.А. Рудницкого, Е.С. Старченковой, Х. Фрейденберга и др. У многих исследователей (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, К. Маслач, А.Б. Серебряковой, Е.С. Старченковой и др.) синдром эмоционального выгорания характеризуется сложным, многоуровневым характером. Термин «эмоциональное выгорание» определяется Х.Дж. Фреденбергом как «психическое состояние людей, которые интенсивно и тесно общаются с другими,

склонных к сочувствию, идеалистическому отношению к работе, в то же время нестабильных, склонных к мечтам, одержимых навязчивыми идеями» [2, с. 90]. М. Буриш в своем исследовании указывает, что синдром эмоционального выгорания «представляет собой механизм психологической защиты в форме частичного, либо полного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия» [3, с. 90]. В социально-психологическом исследовании К. Маслач данное состояние определяется как «синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам» [4, с. 46]. Среди отечественных концепций одной из центральных является концепция эмоционального выгорания В.В. Бойко, в которой последнее рассматривается как «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на психотравмирующие воздействия» [5, с. 33]. В исследовании Н.Е. Водопьяновой эмоциональное выгорание трактуется как «реакция организма, возникающая в результате длительного воздействия професси-

онального стресса средней интенсивности» [6, с. 443]. Применительно к работникам сферы IT синдром эмоционального выгорания В.А. Рудницким рассматривается как «процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы» [7, с. 6].

Проблема эмоционального выгорания становится центральной среди специалистов IT-сферы и выступает предметом исследования у многих ученых, что свидетельствует о популярности данной проблематики. Так, например, И.В. Забарой и К.Г. Твердоступом была установлена значимая связь между такими параметрами, как уровень эмоционального выгорания и личностные особенности с разным ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности [11]. М.С. Гуриным изучался характер связи эмоционального выгорания с эмоциональным интеллектом сотрудников IT-сферы [11].

Проблема эмоционального выгорания также активно исследуется отечественными учеными в контексте ценностно-смысловой сферы личности. Сформированность смысложизненных ориентаций, которые отражают направленность личности и формируют мировоззрение, рассматривается как важное условие для достижения профессионального и жизненного самоопределения. В современной психологии смысложизненные ориентации человека выступают как «результат осознанности своих ценностей, своих целей и смысла жизни в целом». Они изучаются в тесной связи с ценностными ориентациями, жизненными целями и смыслом жизни. В.Э. Чудновский определяет смысложизненные ориентации как «целостную систему сознательных и избирательных связей, отражающих направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход» [8, с. 76]. Д.А. Леонтьевым смысложизненные ориентации понимаются как «система осмысленных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность самореализацией и способность брать за нее ответственность, влияя на ее развитие» [9, с. 164].

С нашей точки зрения, в связи с тем, что на формирование синдрома эмоционального выгорания влияет система ценностей и смыслов, проблема связи выгорания и смысложизненных ори-

ентаций нуждается в углубленном изучении. Как правило, в эмпирических исследованиях в рамках изучения данной тематики, объектом выступают представители субъект-субъектного типа профессий. Специфика выгорания у работников IT-сферы слабо изучена. Актуальным представляется исследование взаимосвязи данного феномена с ценностно-смысловыми ориентациями.

Материал и методы. С целью изучения взаимосвязи смысложизненных ориентаций и профессионального выгорания у работников сферы IT и студентов, обучающихся по профилю сферы IT, использовались следующие методики:

1. Методика «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев).

2. Методика «Диагностика эмоционального “выгорания” личности» (В.В. Бойко).

В исследовании принимали участие работники сферы IT как государственных, так и частных предприятий и компаний. Выборку составили 60 человек, средний стаж которых 16,2 лет. В группу вошли 35 женщин, средний возраст которых составил 35,5 лет, и 25 мужчин, средний возраст которых – 32,8 года. В исследовании также принимали участие студенты, обучающиеся по профилю сферы IT. Выборку составили также 60 человек. В данную группу вошли 34 девушки, средний возраст которых составил 21,8 лет, и 26 юношей, средний возраст которых – 21,6 лет.

С помощью методики Д.А. Леонтьева «Смысложизненные ориентации» выявлены представления работников по таким параметрам, как наличие или отсутствие целей в жизни, осмысленности, интереса к жизни, удовлетворенности жизнью, представлений о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь, а с методикой В.В. Бойко – особенности проявления синдрома эмоционального выгорания. Применение U-критерия Манна – Уитни способствовало выявлению значимых различий некоторых параметров смысложизненных ориентаций и профессионального выгорания у работников сферы IT и студентов, обучающихся по профилю сферы IT. Использование коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена позволило определить существенные связи между характеристиками смысложизненных ориентаций и профессиональным выгоранием у работников сферы IT. Далее мы проанализировали различия между коэффициентами корреляции в двух группах, включенных в исследование.

Результаты и их обсуждение. В результате эмпирического исследования смысложизнен-

ных ориентаций можно говорить о нормативном уровне осмысленности жизни большинства работников и студентов, обучающихся по профилю сферы ИТ. Для них характерны наличие целей в будущем, склонности восприятия самого процесса собственной жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом, оценка пройденного отрезка жизни как осмысленного, а своей жизни продуктивной, оценка себя как сильной личности, которая способна, обладая свободой выбора, строить жизнь, исходя из поставленных целей и задач, в соответствии со своими представлениями о смысле жизни. Им также присуще наличие убеждений о контроле собственной жизни, о свободе самостоятельно принимать решения и предпринимать усилия к их воплощению в жизнь.

В целом можно отметить, что большинство работников и студентов, обучающихся по профилю сферы ИТ, имеют умеренный показатель эмоционального выгорания. Тем не менее у представителей данной категории лиц сложены и сильно выражены такие симптомы эмоционального выгорания, как «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», а также «редукция профессиональных обязанностей». Остальные симптомы, кроме симптома «неудовлетворенность собой», у работников и студентов, обучающихся по профилю сферы ИТ, данной выборки в стадии формирования и имеют тенденцию к росту. Фаза резистенции доминирует в картине синдрома у большинства работников и студентов, обучающихся по профилю сферы ИТ. Аналогичные результаты установлены и в исследовании С.Т. Джанерьяна: при исследовании показателей эмоционального выгорания среди программистов, больше всего выражены симптомы по фазе «Резистенция», чем по симптомам фаз «Напряжение» и «Истощение» [10]. В результате личность человека стремится к эмоциональной защите на постоянной основе, представляя собой особую форму сопротивления нарастающему стрессу, стремясь к психологическому комфорту и снижению давления внешних психотравмирующих обстоятельств на свою личность. Подчеркнем, что в таком режиме психика человека неосознанно реагирует, устраняя стрессогенные факторы, в частности «выключая» эмпатию, сочувствие и другие эмоциональные проявления.

По результатам расчета с помощью U-критерия Манна – Уитни достоверных различий по параметрам выгорания между работниками и студентами, обучающимися по профилю сферы ИТ,

не выявлено. Отсутствие различий по выгоранию между студентами и работниками со стажем свидетельствует о том, что симптомы выгорания – скорее всего не результат работы в профессии, а некоторая совокупность личностных особенностей тех, кто выбирает данную профессию. Этот факт представляется важным и заставляет задуматься о самом феномене эмоционального выгорания, выявляемого с помощью данной методики. Вполне вероятно, что определяемые с ее помощью психологические особенности могут представлять собой не только результат реакции личности на длительное воздействие стрессовых факторов профессиональной деятельности, но и некоторое исходное устойчивое сочетание характеристик личности, не связанных ней.

Следующим этапом исследования стало выявление взаимосвязи смысложизненных ориентаций и профессионального выгорания у работников и студентов, обучающихся в сфере ИТ, с помощью коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена. Статистически значимые корреляционные связи выборке работников сферы ИТ представлены в таблице 1.

Статистический анализ результатов исследования свидетельствует о том, что чем более осмысленна жизнь у работников сферы ИТ, чем глубже видят смысл в результативности своей жизни, чем больше они воспринимают процесс жизни как интересный и представляют себя сильной личностью, тем ниже проявления симптомов «загнанности в клетку», тревоги и депрессии, сформированности фазы «напряжения». В то же время, наличие цели в жизни коррелирует с проявлением эмоционального дефицита. Результаты исследования согласовываются с результатами, полученными И.В. Забара, которым было установлено, что «выраженность эмоционального выгорания у программистов обусловлена их ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности и жизни» [11].

Статистически значимые корреляционные связи по выборке студентов, обучающихся в сфере ИТ, представлены в таблице 2.

По результатам статистического анализа данных можно сделать вывод о наличии взаимосвязи смысложизненных ориентаций и профессионального выгорания у студентов, обучающихся в сфере ИТ: чем с большей вероятностью они способны ставить жизненные цели, видеть смысл в будущем, тем менее вероятно неадекватное избирательное эмоциональное реагирование на жизненные события; чем больше они воспринимают процесс

Таблица 1 – Статистически значимые корреляционные связи параметров у работников ИТ-сферы

Параметры взаимосвязи	Осмысленность жизни	Цель в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус-контроля-Я	Локус-контроля-жизнь
«Загнанность в клетку»	-0,258*		-0,272*	-0,346*		
Тревога и депрессия	-0,315*			-0,333*	-0,332*	-0,315*
Напряжение			-0,264*	-0,293*	-0,275*	
Эмоциональный дефицит		0,279*				

Примечание: *статистически значимые результаты ($p \leq 0,05$), **высоко значимые результаты ($p \leq 0,01$).

Таблица 2 – Статистически значимые корреляционные связи параметров у студентов ИТ-сферы

Параметры взаимосвязи	Цель в жизни	Процесс жизни	Локус-контроля-Я	Локус-контроля-жизнь
Напряжение		0,350*		
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	-0,347*		-0,304*	-0,277*
Переживание психотравмирующих обстоятельств		0,266*		

Таблица 3 – Статистически значимые различия коэффициентов корреляции

Сравниваемые корреляции	Spearman 1 (работники)	Spearman 2 (студенты)	p-level
Осмысленность жизни & Тревога и депрессия	-0,31	0,20	0,0061
Осмысленность жизни & Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,19	-0,25	0,0184
Осмысленность жизни & Эмоциональный дефицит	0,21	-0,17	0,0422
Цель в жизни & Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,24	-0,35	0,0015
Цель в жизни & Эмоциональный дефицит	0,28	-0,24	0,0053
Процесс жизни & Переживание психотравмирующих обстоятельств	-0,22	0,27	0,0086
Процесс жизни & Неудовлетворенность собой	-0,17	0,23	0,0323
Процесс жизни & Загнанность в клетку	-0,27	0,22	0,0086
Процесс жизни & Тревога и депрессия	-0,21	0,25	0,0138
Процесс жизни & Напряжение	-0,26	0,35	0,0010
Процесс жизни & Эмоциональное выгорание	-0,20	0,21	0,0283
Результативность жизни & Загнанность в клетку	-0,35	0,11	0,0124
Результативность жизни & Тревога и депрессия	-0,33	0,25	0,0018
Результативность жизни & Напряжение	-0,29	0,16	0,0156
Локус контроля-Я & Тревога и депрессия	-0,33	0,23	0,0026
Локус контроля-Я & Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,19	-0,30	0,0085
Локус контроля-жизнь & Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	0,17	-0,28	0,0157
Локус контроля-жизнь & Эмоциональный дефицит	0,18	-0,22	0,0324

жизни как интересный, тем выше напряжение и склонность к переживанию психотравмирующих обстоятельств; чем больше они представляют себя сильной личностью и убеждены в управляемости жизнью, тем ниже проявления симптомов неадекватного эмоционального реагирования.

Чтобы сравнить корреляционные связи в группах работников и студентов сферы ИТ, мы также обратились к статистическим методам и определили значимость различий между коэффициентами корреляции. Значимые результаты представлены в таблице 3.

В результате статистического анализа установлены достоверные различия между двумя коэффициентами корреляции по показателям осмысленности жизни и тревоги и депрессии; процессу жизни и переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», тревоги и депрессии, напряжения, эмоционального выгорания; результативности жизни и загнанности в клетку, тревоги и депрессии, напряжения; локуса контроля-Я и тревоги и депрессии. Результаты работников сферы ИТ характеризуются обратной взаимосвязью, в то время как студентов – прямой.

Коэффициенты «осмысленность жизни» и «неадекватное эмоциональное реагирование», «эмоциональный дефицит»; «цель в жизни» и «неадекватное эмоциональное реагирование», «эмоциональный дефицит»; «локус контроля-Я», «локус контроля-жизнь» и «неадекватное эмоциональное реагирование»; «локус контроля-жизнь» и «эмоциональный дефицит» отражают достоверные различия. Результаты работников сферы ИТ характеризуются прямой взаимосвязью, в то время как студентов – обратной.

Характерной чертой корреляционных связей по выборке работников сферы ИТ является то, что при высоких показателях осмысленности жизни у них в меньшей степени проявляются симптомы тревоги и депрессии, «загнанности в клетку», неудовлетворенности собой, переживания психотравмирующих обстоятельств, а симптомы неадекватного эмоционального реагирования и эмоционального дефицита – в большей степени. На наш взгляд, этому способствует специфика профессиональной деятельности инженеров-программистов, которая предполагает минимальное социальное взаимодействие, и как следствие минимальное проявление эмоций. Профессиональная направленность на сохранение контроля над собственной жизнью со временем усиливает внутреннее напряжение и приводит к неадекватному эмоциональному реа-

гированию и эмоциональному дефициту. В то же время у студентов фактор времени пребывания в профессии еще не сыграл такой роли и переживание контроля и силы собственного Я снижает данные показатели эмоционального выгорания. Это подтверждается наличием обратных связей по шкалам «локус контроля-Я» и «локус контроля-жизнь» и параметрами эмоционального выгорания у работников сферы ИТ.

По выборке студентов, обучающихся в сфере ИТ, выявлены противоположные особенности. Установлено, что симптомы эмоционального выгорания (переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, тревога и депрессия, «загнанность в клетку» и др.) выражаются интенсивнее при повышении показателей «осмысленность жизни», «процесс жизни» и «результативность жизни». Это можно объяснить, с одной стороны, возрастной спецификой, связанной с высокой сензитивностью к собственным личным переживаниям и проблемам, а с другой – спецификой учебной деятельности студентов, которая предъявляет к ним высокие требования и при повышении осмысленности жизни обостряет переживание собственной неуспешности и несостоятельности. Симптомы могут усиливаться из-за ощущения нехватки практического опыта работы, возникновения ощущений некомпетентности перед прохождением учебных практик и, как следствие, ощущения некоторой неопределенности будущего: студент переживает за то, как успешно он справится с обязанностями в будущей профессии. Можно также предположить, что трудности адаптации к профессиональной деятельности уже на стадии освоения деформируют представления о смысле жизни.

Статистически значимые корреляционные связи по всей выборке работников и студентов, сфере ИТ представлены в таблице 4.

В результате проведенного корреляционного анализа было установлено, что чем выше у работников и студентов, обучающихся в сфере ИТ, показатели осмысленности жизни в целом и, чем больше респонденты оценивают пройденный отрезок жизни как осмысленный, считают свою жизнь продуктивной, тем в меньшей степени у них выражен симптом расширения сферы экономики энергии, который чаще проявляется во взаимодействии с родными, друзьями, иными словами вне профессиональной деятельности, для которой характерно пресыщение социальными контактами. Вероятно, это общая характеристика личности представителей сферы ИТ, не связанная с опытом работы в профессии.

Таблица 4 – Статистически значимые корреляционные связи параметров по выборке работников и студентов в сфере ИТ

Параметры взаимосвязи	Осмысленность жизни	Результативность жизни
Расширение сферы экономии эмоций	-0,183*	-0,217*

Примечание: *статистически значимые результаты ($p \leq 0,05$), **высоко значимые результаты ($p \leq 0,01$).

Заключение. Таким образом, в результате эмпирического исследования смысловых ориентаций, можно говорить о достаточно высоком уровне осмысленности жизни большинства работников и студентов, обучающихся по профилю сферы ИТ. Представители данной категории лиц имеют умеренный показатель эмоционального выгорания. Тем не менее у ряда участников исследования сложились многие симптомы эмоционального выгорания, либо находятся в стадии формирования и имеют тенденцию к росту. Фаза резистенции доминирует в картине синдрома у большинства работников и студентов, обучающихся по профилю сферы ИТ. По результатам расчета U-критерия Манна – Уитни достоверных различий между работниками и студентами, обучающихся по профилю сферы ИТ, не выявлено.

По результатам корреляционного анализа данных установлена взаимосвязь смысловых ориентаций и профессионального выгорания у работников сферы ИТ: чем более осмысленна их жизнь в целом, их цели, чем больше они воспринимают процесс жизни как интересный, чем больше они представляют себя сильной личностью, тем ниже проявления симптомов «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», ниже степень сформированности фазы «напряжение», но в большей степени характерен эмоциональный дефицит. Также установлена взаимосвязь смысловых ориентаций и профессионального выгорания у студентов, обучающихся в сфере ИТ. Так, чем более осмыслены их цели, чем больше они воспринимают процесс жизни как интересный, чем больше они представляют себя сильной личностью, тем в меньшей степени проявляется симптом «неадекватное эмоциональное реагирование», а симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» в большей, как и сформированность фазы «напряжение». Кроме того, установлены различия между коэффициентами корреляции двух выборок. Характерной чертой корреляционных связей по выборке работников сферы ИТ является то, что при высоких показателях осмысленности жизни, у них в меньшей степени проявляются симптомы «тревога и депрессия», «загнанность в клетку», «неудовлетворенность собой», «переживание

психотравмирующих обстоятельств», а симптомы «неадекватное эмоциональное реагирование» и «эмоциональный дефицит» в большей степени. У студентов, обучающихся по сфере ИТ, – противоположные особенности. Что касается результатов в целом по выборке, то установлена отрицательная достоверная взаимосвязь между осмысленностью и результативностью жизни с симптомом «расширение сферы экономии эмоций».

Литература

1. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у сотрудников / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 15–18.
2. Freudenberg, H.G. The problem of diagnosing burnout / H.G. Freudenberg. – N.Y., 1974. – 192 p.
3. Burisch, M. In search of a theory: some ruminations on the nature and etiology of burnout / M. Burish // Professional burnout: recent developments in theory and research / ed. by: W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Washington: Taylor and Francis, 1993. – PP. 75–93.
4. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. – М., 1999. – 322 с.
5. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2006. – 105 с.
6. Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: С.- Петерб. гос. ун-т, 2007. – С. 443–463.
7. Рудницкий, В.А. Эмоциональное выгорание как фактор снижения творческой активности в деятельности инженеров-программистов компаний ИТ / В.А. Рудницкий, Е.И. Бараева, Т.Ю. Шлыкова, Е.А. Демьянчик // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2015. – № 15.2. – С. 183–192.
8. Чудновский, В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни / В.Э. Чудновский // Мир психологии. – 1999. – № 2. – С. 74–80.
9. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – Изд. 2-е, испр. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
10. Джанерьян, С.Т. Особенности эмоционального выгорания у программистов с различными типами ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности / С.Т. Джанерьян, И.В. Забара // Педагогика и просвещение. – 2019. – № 2. – С. 32–40.
11. 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), ч. 2. – С. 135–139.

Поступила в редакцию 09.10.2024