

На правах рукописи



ЗАБАРА Ирина Владимировна

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ПРОГРАММИСТОВ С
РАЗЛИЧНЫМ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫМ ОТНОШЕНИЕМ К
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**19.00.01 – общая психология,
психология личности, история психологии
(психологические науки)**

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

**Ростов-на-Дону
2019**

Работа выполнена в Южном федеральном университете

Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор
Джанерьян Светлана Тиграновна

Официальные оппоненты: **Молчанова Людмила Николаевна**
доктор психологических наук, доцент,
Курский государственный медицинский
университет, кафедра психологии здоровья
и нейропсихологии, профессор;

Суроедова Елена Александровна
кандидат психологических наук, доцент,
Донской государственной технической
университет (Ростов-на-Дону), факультет
«Психология, педагогика и дефектология»,
кафедра «Психология образования и орга-
низационная психология», доцент

Ведущая организация – **Кубанский государственный
университет (Краснодар)**

Защита состоится 29 августа 2019 г. в 14.15 часов на заседании диссертационного совета Д 212.208.04, созданного на базе ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет» по адресу: 344038, г. Ростов-на-Дону, пр. М. Нагибина 13, ауд. 222.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Южного федерального университета по адресу: www.library.sfedu.ru

Автореферат разослан 29 июля 2019 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



**Звездина
Галина Павловна**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. На современном этапе общественного развития труд программиста все более усложняется, интенсифицируется, приобретает более высокую степень социальной значимости и ответственности, что увеличивает риск эмоционального выгорания. На фоне неизменной востребованности высокой ответственности и инициативности программистов повышаются требования к их стрессоустойчивости и работоспособности.

В литературе, презентованной самими программистами, работниками рекрутинговых агентств, руководителями проектов, менеджерами ИТ – компаний, эмоциональное выгорание у программистов представлено как результат интеллектуального истощения, нервного переутомления и перенапряжения, обусловленных спецификой профессиональной деятельности, следствием чего является резкое снижение работоспособности и эффективности труда, соматические заболевания. Благодаря востребованности этой профессии при возникновении эмоционального выгорания программисту субъективно проще поменять место работы, чем справляться за счет личностных ресурсов с эмоциональным напряжением, что приводит к текучести кадров, организационной нестабильности, снижению продуктивности компаний и самих программистов.

Несмотря на насущную необходимость поиска причин и путей профилактики эмоционального выгорания у программистов и большой интерес ученых к данной проблеме, она не получила должного освещения в научных исследованиях.

Программисты редко выступают объектом эмпирических исследований, посвященных эмоциональному выгоранию, и сами эти исследования зачастую осуществляются в контексте изучения представителей профессий субъект-объектного типа, что не позволяет в должной мере раскрыть специфику и факторы выгорания именно у программистов. Немногочисленные исследования эмоционального выгорания непосредственно у программистов сосредоточены на изучении организационных предпосылок возникновения этого явления и эффектов его влияния на творческую активность специалистов.

Актуальность исследования обусловлена запросом современного этапа развития общества, его ориентацией на научно-техническую модернизацию, запросом теоретической психологии по изучению феномена эмоционального выгорания, в том числе и у программистов, запросом практической деятельности программистов, их руководителей, психологов для оказания помощи и разработки мероприятий по преодолению и профилактике эмоционального выгорания у программистов.

Степень разработанности проблемы. Исследования, посвященные анализу деятельности программистов, раскрывают значение для ее успешности различных факторов – мотивов, эмоциональных оценок, представлений субъекта о значимости для него профессиональной деятельности (А.А. Долныкова, А.Н. Чудова, F. Brooks, W. Middleton). Данные факторы с позиции психологии отношений могут рассматриваться как составляющие отношения программистов

стов к профессиональной деятельности (С.Т. Джанерьян, В.А. Зобков, И.Г. Кокурина, В.Н. Мясичев, В.П. Позняков, И.Р. Сушков и др.). Учеными используются термины: внутренняя мотивация (W. Middleton), увлеченность работой (А.А. Долныкова), потребность в творчестве (А.В. Хахалин), аффективно-мотивационное отношение (F. Brooks), которыми обозначаются значимость, смысл профессиональной деятельности для программистов, отраженные в их ценностно-смысловом отношении к ней. Но в исследованиях профессиональной деятельности программистов это отношение не выступает как ценностно-смысловое, не выделяются его типы в зависимости от значимости профессиональной деятельности, что затрудняет изучение этого отношения.

В свою очередь, обобщение исследований эмоционального выгорания в зарубежной (M. Burish, G. Firth, H.G. Freudenberger, J. Greenberg, L. Hallsten, A. Langle, M. Leiter, C. Maslach, A. Pines, W. Schaufeli и др.) и отечественной психологии (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н. В. Гришина, Л.Г. Дикая, Г.А. Макарова, Л.Н. Молчанова, В.Е. Орел, Т. Н. Ронгинская Т. В. Форманюк и др.) в различных предметных аспектах, выделенных на основе ведущих факторов эмоционального выгорания, – социально-психологическом, организационно-деятельностном, процессуальном, личностно-мотивационном – позволило констатировать наличие связи между феноменом эмоционального выгорания и ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности.

В ракурсе социально-психологического аспекта (H.G. Freudenberger, M. Leiter, C. Maslach и др.) эмоциональное выгорание рассматривалось как следствие интенсивного, эмоционально-нагруженного профессионального общения и констатировалось влияние выгорания на изменение отношения субъекта к себе, к другим, к профессиональной деятельности в целом. Эмоциональное выгорание изучалось преимущественно у представителей социэкономических профессий, в то время как программисты, чья профессиональная деятельность не связана с интенсивным профессиональным общением, не оказывались в фокусе научных исследований.

В рамках организационно-деятельностного аспекта (В.Е. Орел, M. Leiter, C. Maslach и др.) отмечалась связь между эмоциональным выгоранием и особенностями деятельности (условия, предмет труда), социально-профессионального сообщества, организационной культуры в профессиях не только субъект-субъектного, но и субъект-объектного типа (В.Н. Димова, В.Е. Орел). Исследования, связанные со спецификой выгорания непосредственно у программистов, практически отсутствуют.

В процессуальном аспекте эмоциональное выгорание рассматривалось как дезадаптационный феномен (О.А. Идобаева, Г.А. Макарова, П.И. Сидоров, и др.), регресс профессионального развития (В.Е. Орел), приводящий к личностной деформации (Н.Е. Водопьянова). Выделены фазы выгорания как процесса (В.В. Бойко). В рамках данного аспекта подчеркивалось влияние стрессогенных факторов – сжатые сроки работы, неэффективность менеджмента, размытость перспектив профессионального роста – на эмоциональное выгорание у программистов, однако это влияние не было эмпирически подтверждено в кон-

тексте выраженности выгорания, его фаз и симптомов.

В рамках личностно-мотивационного аспекта изучения эмоционального выгорания накоплены данные о роли ценностно-смысловой сферы в возникновении и развитии эмоционального выгорания (Л.Г. Дикая, И.А. Курапова, Л.Н. Молчанова, Л.В. Сурженко, Е.А. Суроедова, С.В. Умняшкина и др.). В свою очередь, ценности и смыслы определяют значимость профессиональной деятельности для личности, являются одними из важнейших составляющих мотивационного компонента ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности, позволяют определить тип этого отношения, который может обуславливать своеобразие выгорания.

Но в малочисленных исследованиях эмоционального выгорания у программистов связь между этим феноменом и отношением к профессиональной деятельности раскрывается преимущественно через выраженность выгорания и содержание отдельных компонентов этого отношения, не подтверждается в эмпирических исследованиях, тип отношения и его влияние на своеобразие выгорания у программистов не становятся предметом специальных исследований.

Результаты анализа исследований эмоционального выгорания у программистов в связи с отношением к профессиональной деятельности позволили выявить ряд противоречий:

- между исследовательской традицией подчеркивать роль определенного отношения субъектов к профессиональной деятельности в ее реализации, достижении успешности, самоосуществлении личности и отсутствием эмпирических исследований, рассматривающих содержание и типы отношения программистов к профессиональной деятельности;

- между сложившимися представлениями о многокомпонентном строении психологического отношения к профессиональной деятельности и направленностью исследований на изучение содержания отдельных компонентов – мотивационного, эмоционально-оценочного и т.п. – этого отношения у программистов;

- между актуальностью изучения эмоционального выгорания непосредственно у программистов с учетом особенностей их профессиональной деятельности и накопленными данными о своеобразии эмоционального выгорания преимущественно у представителей профессий субъект-объектного типа, к которому отнесены и программисты;

- между констатацией исследователями наличия связи между эмоциональным выгоранием и отношением к профессиональной деятельности у представителей различных типов профессий и отсутствием реальных эмпирических исследований, конкретизирующих особенности этой взаимосвязи у программистов;

- между констатацией обусловленности своеобразия эмоционального выгорания типом отношения к профессиональной деятельности и необходимостью эмпирического подтверждения этой обусловленности у программистов;

- между представлениями исследователей о наличии влияния отдельных компонентов того или иного типа отношения к профессиональной деятельности

на возникновение эмоционального выгорания у программистов и отсутствием эмпирических результатов, отражающих характер влияния содержания этих компонентов на выраженность фаз и симптомов выгорания у программистов.

Необходимость разрешения этих противоречий позволило сформулировать проблему, заключающуюся в выявлении своеобразия проявления и протекания эмоционального выгорания у программистов в зависимости от типа их ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

Цель исследования – изучить особенности эмоционального выгорания у программистов с различными типами ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

Объект исследования – программисты с различным ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности.

Предмет исследования – эмоциональное выгорание у программистов в контексте ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

Гипотезы исследования.

1. Выраженность эмоционального выгорания у программистов может быть обусловлена их ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности, типы которого могут быть выделены на основании ведущего содержания его компонентов.

2. Своеобразие проявления фаз и симптомов эмоционального выгорания у программистов может определяться тем или иным типом их ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

3. Выраженность фаз эмоционального выгорания у программистов может усиливаться или ослабляться при актуализации специфического содержания отдельных компонентов того или иного типа их ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности

Задачи исследования:

Теоретические

1. Систематизировать и обобщить отечественные и зарубежные концепции эмоционального выгорания как системного полидетерминированного феномена в контексте отношения личности к профессиональной деятельности.

2. Проанализировать личностно-мотивационные особенности программистов в связи со спецификой их профессиональной деятельности и в контексте отношения к ней.

3. Систематизировать и обобщить на базе теоретического анализа научных исследований строение и содержание возможных типов ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности у программистов.

4. Обобщить особенности проявления эмоционального выгорания у программистов в контексте ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

Методические

5. Разработать методический инструментарий для установления содержания компонентов ценностно-смыслового отношения к профессиональной дея-

тельности у программистов.

6. Подобрать методику изучения выраженности фаз и симптомов эмоционального выгорания у программистов.

Эмпирические

7. Установить ведущее содержание каждого из компонентов ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности.

8. Выделить типы отношения программистов к профессиональной деятельности на основании ведущего содержания когнитивного и мотивационного компонентов.

9. Определить выраженность эмоционального выгорания, его фаз и симптомов у программистов, реализующих тот или иной тип ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

10. Изучить обусловленность фаз эмоционального выгорания у программистов содержанием компонентов реализуемого ими типа ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

11. Разработать психологические рекомендации по профилактике и снижению уровня эмоционального выгорания у программистов в зависимости от реализуемого ими типа ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

Теоретико-методологической основой исследования выступили принципы системно-деятельностного подхода (Г.С. Батищев, А.В. Брушлинский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.); основные подходы к изучению эмоционального выгорания (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, Л.Г. Дикая, Г.А. Макарова, Л.Н. Молчанова, В.Е. Орел, П.И. Сидоров, Т. Н. Ронгинская, Т.В. Форманюк, М. Burish, С. Cherniss, H.G. Freudenberger, H.J. Fischer, J. Hochschild, A. Langle, M. Leiter, C. Maslach, W. Schaufeli, S. Vanheule, P. Verhaeghe и др.); отечественная концепция отношений личности (Г.М. Андреева, А.Л. Журавлев, А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясичев, А.В. Петровский, В.П. Позняков, И.Г. Сушков и др.); подходы к изучению отношения к профессиональной деятельности на основе оценочных, ценностных и смысловых отношений (С.Т. Джанерьян, И.Г. Кокурина, О.Ф. Потемкина, Е.Б. Фанталова, Н.П. Фетискин, М.С. Яницкий и др.); положения о типах ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности (С.Т. Джанерьян); современные подходы к изучению человеко-компьютерного взаимодействия (Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, А.П. Ершов, О.К. Тихомиров, E. Dijkstra, B. Dollery, G. Weinberg и др.); результаты исследований эмоционального выгорания у представителей различных профессий (Н.Н. Булатевич, В.Н. Димова, А.Р. Дроздова, О.В. Крапивина, Л.Н. Ожигова, Е.А. Суроедова, С.В. Умняшкина и др.) и взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и типом отношения к профессиональной деятельности (Н.В. Грисенко, И.А. Куропова, И.В. Малышев, А.В. Мищенко и др.).

Методы и методики исследования. Для решения поставленных задач были использованы теоретические (анализ, классификация, систематизация, обобщение результатов научных исследований) и эмпирические (анкетирова-

ние, тестирование, метод экспертных оценок успешности профессиональной деятельности) методы исследования.

Для проведения эмпирического исследования использовались авторская анкета, направленная на изучение содержания когнитивного компонента отношения программистов к профессиональной деятельности; методики: «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е.Б. Фанталова), «Словарь» (И.Г. Кокурина), «Диагностика социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере» (О.Ф. Потемкина), «Интегральная удовлетворенность трудом» (Н.П. Фетискин), «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко); экспертные оценки для установления содержания поведенческого компонента отношения. Статистический анализ данных осуществлялся с помощью методов описательной, параметрической (множественный линейный регрессионный анализ, критерий нормальности распределения Шапиро-Уилк) и непараметрической (критерии Фридмана, Вилкоксона, Манна-Уитни, корреляционный анализ Спирмена) статистики.

Достоверность результатов и выводов исследования обеспечивалась теоретико-методологической обоснованностью исследуемой проблематики, соответствием методического обеспечения целям и задачам исследования, достаточным объемом экспериментальной выборки, использованием адекватных исследованию методов математической статистики.

Основные научные результаты, полученные лично автором, и их научная новизна.

Впервые комплексно изучено своеобразие уровня, выраженности фаз и симптомов каждой из фаз эмоционального выгорания у программистов в контексте их отношения к профессиональной деятельности.

Отношение программистов к профессиональной деятельности рассмотрено как ценностно-смысловое, впервые установлено содержание его компонентов – когнитивного, мотивационного, эмоционально-оценочного, поведенческого.

Впервые на основании содержания когнитивного и мотивационного компонентов выделены типы ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности – ценностный, потребностно-технологический, средственный, диффузный, и установлено ведущее содержание компонентов того или иного типа отношения программистов к профессиональной деятельности.

Доказано, что определенный уровень выраженности эмоционального выгорания у программистов обусловлен типом ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности. Впервые установлено, что независимо от типа отношения к профессиональной деятельности у программистов доминирует фаза «Резистенция» среди фаз эмоционального выгорания, своеобразие выраженности симптомов каждой из фаз обусловлено типом отношения.

Эмпирически установлено, что выраженность каждой из фаз эмоционального выгорания у программистов усиливается/ослабляется при актуализации

определенного содержания компонентов того или иного типа их ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности.

Теоретическая значимость исследования. Результаты исследования вносят теоретический вклад в психологию личности, психологию труда, расширяя представления о типах ценностно-смыслового отношения субъектов к профессиональной деятельности – ценностном, потребностно-технологическом, средственном, диффузном, о своеобразии этих типов у программистов; в дифференциальную психологию – уточняя содержание компонентов различных типов отношения программистов к профессиональной деятельности; в возрастную психологию – определяя избирательную взаимосвязь между возрастными характеристиками программистов и фазами эмоционального выгорания у них в зависимости от реализуемого ими типа отношения; в психологию состояний – раскрывая специфику проявления эмоционального выгорания у программистов в зависимости от реализуемого ими типа отношения, конкретизируя влияние содержания компонентов того или иного типа отношения к профессиональной деятельности на выраженность фаз эмоционального выгорания у программистов.

Практическая значимость исследования. Полученные эмпирические данные, методический инструментарий, предложенная автором процедура оценки успешности профессиональной деятельности программистов могут использоваться в исследовательских и психодиагностических целях; при консультировании программистов практическими психологами; для разработки организационных и управленческих мероприятий по профилактике и коррекции эмоционального выгорания у программистов; для учета особенностей отношения программистов к профессиональной деятельности с целью планирования карьеры, повышения эффективности их труда; при разработке модулей теоретических курсов.

Положения, выносимые на защиту.

1. Ценностно-смысловое отношение программистов к профессиональной деятельности включает когнитивный (осознание профессиональной деятельности как ценности, цели или средства), мотивационный (личностные ценности, смыслообразующие мотивы, социально-психологические установки), эмоционально-оценочный (уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью), поведенческий (уровень успешности профессиональной деятельности) компоненты.

На основании ведущего содержания когнитивного и мотивационного компонентов ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности выделены его типы – ценностный, потребностно-технологический, средственный, диффузный.

2. Выраженность эмоционального выгорания у программистов обусловлена типом их ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности: вариативная выраженность характерна для программистов, реализующих ценностный и средственный типы отношения; умеренная – для программистов, реализующих потребностно-технологический тип отношения; низкая –

для программистов, реализующих диффузный тип отношения.

3. Специфичность выраженности симптомов эмоционального выгорания обусловлена типом ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности, но доминирование фазы «Резистенция» над фазами «Напряжение» и «Истощение» инвариантно для всех программистов независимо от типа их отношения.

4. У программистов, реализующих определенный тип ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности, та или иная фаза эмоционального выгорания усиливается или ослабляется под влиянием актуализации в когнитивном и/или мотивационном компонентах данного типа отношения специфического содержания.

Фазы эмоционального выгорания «Напряжение», «Резистенция» у программистов с ценностным и потребностно-технологическим типами отношения усиливаются, в первую очередь, под влиянием установок на альтруизм и свободу, соответственно; у программистов со средственным типом отношения – ценностей познания, творчества. Фаза «Резистенция» у программистов с диффузным типом отношения усиливается под влиянием осознания профессиональной деятельности как ценности. Фаза «Истощение» у программистов с потребностно-технологическим типом отношения усиливается под влиянием установки на свободу, а у программистов со средственным и диффузным типами отношения – кооперативного и коммуникативного мотивов, соответственно.

Фаза эмоционального выгорания «Напряжение» у программистов с ценностным, потребностно-технологическим и средственным типами отношения ослабляется, в первую очередь, под влиянием ценностей материальной обеспеченности, творчества, свободы, соответственно; у программистов с диффузным типом отношения – установки на эгоизм. Фаза «Резистенция» у программистов с ценностным типом отношения ослабляется под влиянием конкурентного мотива, с потребностно-технологическим – установки на деньги, средственного – ценности творчества, диффузного – осознания профессиональной деятельности как средства. Фаза «Истощение» у программистов с ценностным и потребностно-технологическим типами отношения ослабляется под влиянием ценностей друзей, семьи, соответственно, со средственным и диффузным – утилитарного и конкурентного мотивов, соответственно.

Апробация работы и внедрение результатов исследования. Результаты диссертационного исследования обсуждались на заседаниях кафедры психологии личности и консультативной психологии Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (Ростов-на-Дону, 2015-2018) и были представлены на: Международной научно-практической конференции «Розвиток міжнародного співробітництва в галузі освіти у контексті болонського процесу» (Ялта, 2009); XLI Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения» (Новосибирск, 2014); 41-й Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы науки» (Москва, 2018); International Conference «Process Management and Scientific Developments» (Birmingham, 2018); XIV Всероссий-

ской научно-практической конференции «Экспериментальные и теоретические исследования в XXI веке: проблемы и перспективы развития» (Ростов-на Дону, 2018), Всеукраинской научно-практической конференции «Психологія: сучасні проблеми та перспективи розвитку» (Симферополь, 2013).

Материалы диссертации используются в учебном процессе Южного федерального университета (Ростов-на-Дону), Крымского республиканского института постдипломного педагогического образования (Симферополь), в практике работы организации ООО НТЦ «Право» (Симферополь).

Публикации. Основные результаты исследования отражены в 14 работах общим авторским объемом 4,35 п.л., в том числе 5 работ – в журналах, рекомендуемых ВАК РФ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения; двух глав; заключения, содержащего основные выводы, практические рекомендации и перспективы исследования; списка литературы из 195 источников, из них – 47 на иностранном языке; 22 Приложения. Работа содержит 16 Таблиц. Объем основного текста – 165 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обосновываются актуальность темы диссертационного исследования; дается анализ степени разработанности проблемы; определяются цель, объект и предмет исследования; формулируются гипотезы и задачи; обозначаются методы исследования; раскрываются научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы; излагаются положения, выносимые на защиту.

В *первой главе* «Теоретико-психологические аспекты изучения эмоционального выгорания у программистов в контексте ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности» проведен теоретико-методологический анализ отечественных и зарубежных аспектов изучения эмоционального выгорания; проанализированы результаты исследований личностно-мотивационных особенностей программистов в связи со спецификой профессиональной деятельности и в контексте отношения к ней; выделены и описаны возможные типы ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности, их содержание и основные характеристики; уточнены особенности и факторы эмоционального выгорания у программистов в ракурсе отношения к профессиональной деятельности.

На основании анализа результатов исследований по проблеме эмоционального выгорания в зарубежной (М. Burish, D. Diredonck, G. Firth, H.G. Freudenberg, J. Greenberg, E.A. Hartman, A. Langle, M. Leiter, C. Maslach, A. Pines, W. Schaufeli и др.) и отечественной (В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, Л.Г. Дикая, Г.А. Макарова, Л.Н. Молчанова, В.Е. Орел, Т.Н. Ронгинская Т.В. Форманюк и др.) психологии этот феномен представлен как системный полидетерминированный симптомокомплекс, который, с одной стороны,

рассматривается как состояние, имеющее определенную меру выраженности структурных компонентов – эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личностных достижений (С. Maslach), а с другой – как процесс, который развивается в ходе осуществления профессиональной деятельности и проходит ряд фаз (В.В. Бойко).

Поиск факторов эмоционального выгорания определил предметные аспекты изучения этого феномена – социально-психологический, процессуальный, организационно-деятельностный, личностно-мотивационный.

В каждом из аспектов констатируется связь между эмоциональным выгоранием и отношением к профессиональной деятельности. Но эта связь выступает как функциональная, акцентируется преимущественно между выраженностью эмоционального выгорания и содержанием отдельных компонентов отношения к профессиональной деятельности.

Полученные в эмпирических исследованиях эмоционального выгорания данные о связи между выраженностью выгорания и образом профессии, представлениями о различных сторонах профессиональной деятельности (Е.В. Агапова, А.Ю. Василенко, В.Е. Орел), удовлетворенностью / неудовлетворенностью профессиональной деятельностью (Н.В. Грисенко, А.Р. Дроздова, А.В. Мищенко), успешностью / неуспешностью профессиональной деятельности субъекта (Н.Н. Булатевич, А.В. Мищенко) позволяют допустить наличие связи между выраженностью эмоционального выгорания и содержанием, соответственно, когнитивного, эмоционально-оценочного, поведенческого компонентов отношения субъектов к профессиональной деятельности.

Отмечены в работах связи между выраженностью эмоционального выгорания и определенной конфигурацией ценностно-смысловой сферы личности (Н.В. Грисенко, Л.Г. Дикая, И.А. Курапова), что можно интерпретировать как связь между выраженностью эмоционального выгорания и содержанием мотивационного компонента отношения к профессиональной деятельности. Усиление выгорания при дезинтеграции этой сферы (И.В. Малышев), рассогласовании ценностно-смысловых характеристик личности и профессии (Л.В. Сурженко), кризисе в ценностно-смысловых подструктурах личности (В.Е. Орел) указывает на изменение отношения к профессиональной деятельности в сторону негативизма, отчуждения от профессиональной деятельности, деструкции связей с профессиональной деятельностью на различных уровнях – индивидуально-личностном, социально-психологическом, социальном (А.Р. Дроздова, Г.В. Залевский, Л.Н. Молчанова, Е.А. Суроедова, С.В. Умняшкина). Но само понятие отношения в исследованиях используется формально, без опоры на категорию отношения в его анализе. Неясен характер взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и отношением к профессиональной деятельности как целостным, интегральным, многокомпонентным образованием, не изучено влияние различных типов отношения к профессиональной деятельности на своеобразии выгорания.

На основании теоретического анализа установлено, что деятельность программистов отличается, с одной стороны, творческими новообразованиями, с

другой – рутинными аспектами (А.П. Ершов, В.П. Сизов, E. Dijkstra, D. Knuth); высокой степенью вовлеченности («состоянием потока») В. Dollery); инерцией включенности (И.А. Васильева, Е.М. Осипова, Н.Н. Петрова); автоформализацией сознания (Л.В. Городняя, Ф.А. Мурзин); опосредованием отношений с реальностью (К.Е. Кузьмина).

Отношение программистов к профессиональной деятельности рассмотрено как ценностно-смысловое, выступающее частью всей системы отношений личности, задающее направленность и характер профессиональной активности субъекта, оказывающее регулирующее воздействие на деятельность (С.Т. Джанерьян, Б.И. Додонов, Д.Н. Завалишина, И.Г. Кокурина, А.Г. Маслоу, В.Н. Мясичев, И.Р. Сушков, А.Р. Фонарев, В. Франкл и др.).

Анализ представлений о структуре отношений (С.Т. Джанерьян, В.А. Зобков, В.Н. Мясичев, В.П. Позняков и др.) позволил выделить компоненты отношения к профессиональной деятельности – когнитивный, мотивационный, эмоционально-оценочный, поведенческий – и их содержательные характеристики.

Благодаря своеобразию содержания компонентов отношения, возможна его типологизация по различным основаниям (Д.Н. Завалишина, И.Г. Кокурина, А.Г. Маслоу, А.Р. Фонарев и др.). В своей работе мы опирались на выделяемые С.Т. Джанерьян три рода ценностно-смысловых отношений к профессиональной деятельности: как к ценности-цели, как к цели, как к средству, которые порождают три типа отношения: ценностное, потребностно-технологическое, средственное.

Для ценностного отношения характерна личностная значимость профессиональной деятельности как цели и ценности, творческая деятельность по призванию, способствующая самореализации личности в профессии.

Для потребностно-технологического отношения профессиональная деятельность приобретает статус цели; субъект выступает частью технологического процесса; потребности удовлетворяются в зависимости от меры их встроенности в требования деятельности.

Средственному отношению присуща личностная значимость профессиональной деятельности как средства для удовлетворения собственных потребностей субъекта, выступающих для него как цель. Такие отношения характеризуются отчужденной по отношению к деятельности позицией, внешними мотивами, несовпадением целей деятельности и личности.

Учеными подчеркивается личностная значимость профессии для программистов, особое, творческое отношение к ней (Л.А. Верещагина, А.В. Хахалин), которое играет важную роль в успешности их профессиональной деятельности (А.А. Долныкова, А.Н. Чудова, F. Brooks, W. Middleton) и сближается с выделенным в теоретических исследованиях ценностным отношением к профессиональной деятельности (С.Т. Джанерьян). Это делает актуальным изучение компонентов данного типа отношения на фоне снижения исследовательского интереса к другим типам отношения программистов к профессиональной деятельности.

Эмоциональное выгорание у программистов связывают с психологическими особенностями деятельности, вызывающими психоэмоциональное напряжение (К. Дементьева, Е.П. Ершов, А. Савельева); организационными условиями, имеющими стрессогенный характер, приводящими к усталости и ощущению безысходности (N. McAllister); социально-психологическими условиями, связанными с неудовлетворенностью взаимоотношениями с руководством, коллегами, заказчиками и пользователями программных продуктов, недостаточным признанием со стороны социально-профессионального сообщества (L. Alexander).

Одним из наиболее весомых факторов эмоционального выгорания у программистов называют трудности в реализации творческой направленности, отражающей определенное отношение программистов к профессиональной деятельности (В.А. Рудницкий, В. Webster). В свою очередь, эмпирически доказана взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и снижением показателей творческой активности у программистов, что показывает взаимовлияние выгорания и отношения к профессиональной деятельности у них (В.А. Рудницкий, Т.Ю. Шлыкова).

Но взаимосвязь между эмоциональным выгоранием и отношением программистов к профессиональной деятельности как целостным, интегральным феноменом эмпирически не исследована, не изучено влияние различных типов отношения программистов к профессиональной деятельности на выраженность выгорания и его фазы.

Во *второй главе «Особенности проявления эмоционального выгорания у программистов с различными типами ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности»* определяются предмет, цель, гипотезы, задачи исследования; рассматривается процедура исследования; обосновывается подбор методик; описывается авторская анкета, направленная на изучение содержания когнитивного компонента отношения программистов к профессиональной деятельности; определяются критерии экспертных оценок успешности их профессиональной деятельности – результативность, инновационность, целеполагание; представлены результаты исследования содержания компонентов различных типов ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности; выявлены уровень и характерные симптомы эмоционального выгорания; определены предикторы эмоционального выгорания со стороны содержания компонентов отношения; разработаны психологические рекомендации для профилактики эмоционального выгорания у программистов.

В исследовании принимали участие 96 программистов-мужчин, сотрудников МВД по Республике Крым, ГУП РК «Черноморнефтегаз», ФГУП «Крымская железная дорога», РТРС «РТПЦ Республики Крым», ООО «Эдем».

Эмпирическими критериями установления и обозначения типов ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности выступили ведущее содержание его когнитивного и мотивационного компонентов. В результате выделены ценностный, потребностно-технологический, средственный, диффузный типы отношения к профессиональной деятельности у программистов. Ценностному типу отношения соответствуют осознание про-

граммистами профессиональной деятельности как ценности и ведущие мотивы достижения, потребностно-технологическому – как цели и преобразовательный и/или кооперативный мотивы, средственному отношению – как средства и коммуникативный, утилитарный и/или конкурентный мотивы. Для диффузного типа отношения программистов к профессиональной деятельности характерна вариативность выраженности содержания когнитивного и мотивационного компонентов.

Эмпирически установлено ведущее содержание компонентов отношения программистов к профессиональной деятельности в зависимости от его типа /Таблица 1/.

Таблица 1

**Содержание когнитивного и мотивационного компонентов
различных типов ценностно-смыслового отношения программистов
к профессиональной деятельности**

Ценностное отношение (N = 24, СВ = 35,52 лет, СС = 9,86 лет)	
Когнитивный компонент	Высокий уровень осознания профессиональной деятельности как ценности
Мотивационный компонент	Значимые ценности: творчество, познание, любовь, семья, здоровье Доступные ценности: познание, любовь, друзья Мотивы: преобразовательный (РО*), достижения (ПО*) Потребности: свобода
Потребностно-технологическое отношение (N = 31, СВ = 31,38 лет, СС = 8,96 лет)	
Когнитивный компонент	Высокий уровень осознания профессиональной деятельности как цели
Мотивационный компонент	Значимые ценности: семья Доступные ценности: семья, друзья Мотивы: утилитарный (РО, ПО), кооперативный (РО, ПО), коммуникативный (ПО) Потребности: результат, процесс, альтруизм
Средственное отношение (N = 22, СВ = 42,71 лет, СС = 20,52 лет)	
Когнитивный компонент	Высокий уровень осознания профессиональной деятельности как средства
Мотивационный компонент	Значимые ценности: здоровье Доступные ценности: здоровье, друзья, свобода Мотивы: утилитарный, преобразовательный (РО), кооперативный (ПО) Потребности: свобода
Диффузное отношение (N = 19, СВ = 24,47 лет, СС = 2,12 лет)	
Когнитивный компонент	Вариативность осознания профессиональной деятельности как ценности, цели или средства
Мотивационный компонент	Значимые ценности: семья, любовь Доступные ценности: друзья, свобода Мотивы: утилитарный (РО), кооперативный (ПО), преобразовательный (РО), конкурентный (ПО). Потребности: результат, свобода

Условные обозначения: РО – результирующая ориентация, ПО – процессуальная ориентация, N – количество человек, СВ – средний возраст, СС – средний стаж

В содержании эмоционально-оценочного компонента каждого из типов отношения программистов преобладают интегральные характеристики «Интерес к работе» и «Удовлетворенность взаимоотношениями с сотрудниками», что подчеркивает доминантность интереса к программированию и взаимоотношениям с коллегами-программистами. У программистов со средственным типом отношения в данной профессиональной выборке минимально проявляется предпочтение работы за заработку, а у программистов с диффузным типом отношения – удовлетворенность достижениями, отношениями с руководством и условиями труда, а также профессиональная ответственность. Уровень общей удовлетворенности различается в зависимости от типа отношения – для ценностного, потребностно-технологического и средственного типов отношения преобладает высокий уровень общей удовлетворенности трудом, для диффузного – средний.

Содержанию поведенческого компонента у программистов с ценностным типом отношения соответствует высокий уровень успешности профессиональной деятельности. Потребностно-технологическому типу отношения соответствует высокий и средний уровень успешности, средственному – средний и низкий, диффузному – средний уровень.

С помощью критерия Манна-Уитни выявлено, что возраст и стаж программистов с диффузным типом отношения к профессиональной деятельности значимо меньше, чем возраст и стаж программистов с другими типами отношения к профессиональной деятельности.

Согласно результатам эмпирического исследования эмоционального выгорания у программистов установлено, что фаза «Напряжение» сформировалась у 2% респондентов, формируется – у 21%; фаза «Резистенция» сформировалась у 24% респондентов, формируется – у 31%; фаза «Истощение» сформировалась у 13 %, формируется – у 13% респондентов.

Можно говорить о сформированности у части программистов эмоционального выгорания, но для различных типов отношения его уровень различен относительно всей выборки программистов.

Согласно результатам распределения значений (биномиальный критерий, $p < 0,05$) эмоционального выгорания у программистов с ценностным и средственным типами отношения к профессиональной деятельности индивидуально-вариативная выраженность эмоционального выгорания, у программистов с потребностно-технологическим отношением – умеренная, у программистов с диффузным типом отношения – низкая.

У программистов, реализующих тот или иной тип отношения к профессиональной деятельности, выраженность фазы «Резистенция» преобладает над выраженностью фаз «Напряжение» и «Истощение», но выраженность симптомов по каждой из фаз эмоционального выгорания различна для различных типов отношения /Таблица 2/.

Выраженные симптомы эмоционального выгорания у программистов

Фаза ЭВ	Симптомы эмоционального выгорания	
	Максимально выражены	Минимально выражены
Ценностное отношение		
Н	Переживание психотравмирующих обстоятельств	Неудовлетворенность собой
Р	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	Расширение сферы экономии эмоций
И	Эмоциональная отстраненность	Психосоматические нарушения
Потребностно-технологическое отношение		
Н	Переживание психотравмирующих обстоятельств	«Загнанность» в клетку
Р	Расширение сферы экономии эмоций	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
И	Эмоциональный дефицит	Деперсонализация
Средственное отношение		
Н	Неудовлетворенность собой	Переживание психотравмирующих обстоятельств
Р	Редукция профессиональных обязанностей	Эмоционально-нравственная дезориентация
И	Деперсонализация	Эмоциональный дефицит
Диффузное отношение		
Н	«Загнанность» в клетку	Переживание психотравмирующих обстоятельств
Р	Редукция профессиональных обязанностей	Эмоционально-нравственная дезориентация
И	Эмоциональная отстраненность	Деперсонализация

Условные обозначения (здесь и далее): ЭВ – эмоциональное выгорание, Н – фаза «Напряжение», Р – фаза «Резистенция», И – фаза «Истощение»

Возраст и профессиональный стаж связаны с выраженностью определенных фаз эмоционального выгорания у программистов, за исключением программистов с ценностным отношением к профессиональной деятельности. У программистов с потребностно-технологическим отношением выраженность фазы «Напряжение» снижается с увеличением возраста; у программистов со средственным – выраженность фаз «Напряжение» и «Резистенция» снижаются с увеличением возраста и стажа; с диффузным – увеличиваются с увеличением возраста и стажа.

С помощью регрессионного анализа установлено, что на отдельные фазы эмоционального выгорания у программистов оказывает влияние усиление выраженности определенного содержания когнитивного и мотивационного компонентов того или иного типа отношения к профессиональной деятельности /Таблица 3/. Связь между содержанием эмоционально-оценочного (удовлетворенность трудом) и поведенческого (успешность профессиональной деятельности) компонентов отношения и выраженностью каждой из фаз эмоционального выгорания не установлена.

Наиболее весомые значения β -коэффициентов при независимых переменных – содержании компонентов различных типов отношения программистов к профессиональной деятельности – для показателей фаз эмоционального выгорания (зависимых переменных) ($R^2 > 0,7$; $p < 0,05$)

Фаза ЭВ	Увеличивает выраженность фаз ЭВ	Уменьшает выраженность фаз ЭВ
Ценностное отношение		
Н	Установка на альтруизм ($\beta=1,95$)	Ценность материально-обеспеченной жизни ($\beta = -5,09$)
Р	Установка на альтруизм ($\beta=4,26$)	Мотив конкурентный (РО) ($\beta=-2,91$)
И	–	Ценность друзей ($\beta=-7,04$)
Потребностно-технологическое отношение		
Н	Установка на свободу ($\beta=3,34$)	Ценность творчества ($\beta=-3,26$)
Р	Установка на свободу ($\beta=6,69$)	Установка на деньги ($\beta=-5,98$)
И	Установка на свободу ($\beta=3,38$)	Ценность семейной жизни ($\beta=-5,6$)
Средственное отношение		
Н	Ценность познания ($\beta=2,5$)	Ценность свободы ($\beta=-1,92$)
Р	Ценность творчества ($\beta=6,3$)	Ценность семейной жизни ($\beta=-6,51$)
И	Мотив кооперативный (РО) ($\beta=4,89$)	Мотив утилитарный (РО) ($\beta=-5,51$)
Диффузное отношение		
Н	–	Установка на эгоизм ($\beta=-3,37$)
Р	Трактовка профессиональной деятельности как ценности ($\beta=0,33$)	Трактовка профессиональной деятельности как средства ($\beta=-1,62$)
И	Мотив коммуникативный (РО) ($\beta=2,02$)	Мотив конкурентный (РО) ($\beta=-0,92$)

У программистов, реализующих ценностное отношение к профессиональной деятельности, выраженность фаз «Напряжение» и «Резистенция» увеличивается, в первую очередь, при усилении установки на альтруизм. У программистов, реализующих потребностно-технологическое отношение, выраженность каждой из фаз увеличивается при усилении установки на свободу. У программистов, реализующих средственное отношение, выраженность фаз «Напряжение» и «Резистенция» увеличивается при усилении ценностей познания и творчества, соответственно, а фазы «Истощение» – при усилении кооперативного мотива (ориентации рассматривать свой труд с точки зрения общественной полезности, необходимости для других). У программистов, реализующих диффузное отношение, выраженность фазы «Резистенция» увеличивается при усилении осознания профессиональной деятельности как ценности, фазы «Истощение» – при усилении коммуникативного мотива (ориентации на активное взаимодействие в труде, помощь другому человеку).

У программистов, реализующих ценностное отношение к профессиональной деятельности, выраженность фаз «Напряжение» и «Истощение» уменьшается, в первую очередь, при усилении ценностей материальной обеспеченности и друзей, соответственно, а фазы «Резистенция» – при усилении

конкурентного мотива (ориентации быть лучше других, иметь престиж, авторитет). У программистов, реализующих потребностно-технологическое отношение, выраженность фаз «Напряжение» и «Истощение» уменьшается при усилении ценностей творчества и семьи, соответственно, а фазы «Резистенция» – при усилении установки на деньги. У программистов, реализующих средственное отношение, выраженность фаз «Напряжение» и «Резистенция» уменьшается при усилении ценностей свободы и семьи, соответственно, а фазы «Истощение» – при усилении утилитарного мотива (ориентации использовать труд для удовлетворения своих потребностей, с трудом не связанных). У программистов, реализующих диффузное отношение, выраженность фазы «Напряжение» уменьшается при усилении установки на эгоизм, фазы «Резистенция» – при усилении осознания профессиональной деятельности как средства, фазы «Истощение» – при усилении конкурентного мотива (ориентации быть лучше других, иметь престиж, авторитет).

Исходя из результатов исследования, предложены практические рекомендации руководителям программистов, менеджерам проектов, сотрудникам кадровых служб, психологам по купированию и профилактике эмоционального выгорания у программистов.

В **Заключении** представлены основные выводы, практические рекомендации и направления дальнейших исследований. По итогам работы сформулированы следующие **выводы**:

1. Эмоциональное выгорание рассмотрено как системный полидетерминированный симптомокомплекс, который, с одной стороны представлен как состояние, включающее эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личностных достижений, а с другой – как процесс, который развивается в ходе осуществления профессиональной деятельности и проходит ряд фаз.

Систематизированы и выделены по факторам эмоционального выгорания аспекты изучения этого феномена: социально-психологический, организационно-деятельностный, процессуальный, личностно-мотивационный, в каждом из которых акцентируется внимание на связи между выраженностью эмоционального выгорания и отношением к профессиональной деятельности у субъектов, в том числе и у программистов.

2. Отношение программистов к профессиональной деятельности рассмотрено как ценностно-смысловое многокомпонентное личностное образование, включающее когнитивный (осознание профессиональной деятельности как ценности, цели или средства), мотивационный (личностные ценности, смыслообразующие мотивы, социально-психологические установки), эмоционально-оценочный (уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью), поведенческий (уровень успешности, фиксируемый как интегральная экспертная оценка результативности, инновационности, целеполагаемости профессиональной деятельности) компоненты.

3. Эмпирически выделены на основании ведущего у программистов представления о профессиональной деятельности как ценности, цели или средства (когнитивный компонент) и ведущего смыслообразующего мотива их профес-

сиональной деятельности (мотивационный компонент) типы ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности, обозначенные как ценностный, потребностно-технологический, средственный, диффузный.

Ценностный тип отношения программистов к профессиональной деятельности характеризуется осознанием ее как ценности; выраженностью ценностей творчества, познания, семьи, любви, здоровья; мотивов преобразования и достижения; установки на свободу; высоким уровнем удовлетворенности трудом; высоким уровнем успешности профессиональной деятельности.

Потребностно-технологический тип отношения программистов к профессиональной деятельности характеризуется осознанием ее как цели; выраженностью ценности семьи; коммуникативного, кооперативного, утилитарно-прагматического мотивов; установок на результат, процесс, альтруизм; высоким уровнем удовлетворенности трудом; высоким и средним уровнями успешности профессиональной деятельности.

Средственный тип отношения программистов к профессиональной деятельности характеризуется осознанием ее как средства; выраженностью ценности здоровья, утилитарно-прагматического, преобразовательного, кооперативного мотивов; установки на свободу; высоким уровнем удовлетворенности трудом; средним и низким уровнями успешности профессиональной деятельности.

Диффузный тип отношения программистов к профессиональной деятельности характеризуется индивидуально-вариативным осознанием профессиональной деятельности – как ценности, цели или средства; выраженностью ценностей семьи, любви, утилитарно-прагматического, кооперативного, преобразовательного, конкурентного мотивов, установок на результат и свободу; высоким и средним уровнями удовлетворенности трудом; средним уровнем успешности профессиональной деятельности. Программисты с диффузным типом отношения к профессиональной деятельности значимо моложе программистов с другими типами отношения.

4. У программистов с ценностным и средственным типами отношения к профессиональной деятельности выраженность эмоционального выгорания вариативна на фоне более высоких абсолютных значений по сравнению с программистами, реализующими иные типы отношения; у программистов с потребностно-технологическим типом отношения преобладает умеренная выраженность эмоционального выгорания, а у программистов с диффузным типом отношения – низкая.

Независимо от типа отношения, реализуемого программистами, имеет место доминирование фазы «Резистенция» над фазами «Напряжение» и «Истощение», в то время как доминирующие симптомы по каждой из фаз дифференцированы в зависимости от типа отношения.

5. Эмпирически выявлена взаимосвязь между каждой из фаз эмоционального выгорания и содержанием когнитивного и/или мотивационного компонентов того или иного типа отношения программистов к профессиональной деятельности.

У программистов с ценностным типом отношения к профессиональной деятельности выраженность фаз «Напряжение» и «Резистенция» увеличивается, в первую очередь, при усилении установки на альтруизм; выраженность фаз «Напряжение» и «Истощение» уменьшается при усилении ценностей материально обеспеченности и друзей, соответственно, а фазы «Резистенция» – при усилении конкурентного мотива.

У программистов с потребностно-технологическим типом отношения выраженность каждой из фаз увеличивается, в первую очередь, при усилении установки на свободу; выраженность фаз «Напряжение» и «Истощение» уменьшается при усилении ценностей творчества и семьи, соответственно, а фазы «Резистенция» – при усилении установки на деньги.

У программистов со средствственным типом отношения выраженность фаз «Напряжение» и «Резистенция» увеличивается, в первую очередь, при усилении ценностей познания и творчества, соответственно, а уменьшается при усилении ценностей свободы и семьи, соответственно; выраженность фазы «Истощение» увеличивается при усилении кооперативного мотива, а уменьшается при усилении утилитарного мотива.

У программистов с диффузным типом отношения выраженность фазы «Резистенция» увеличивается, в первую очередь, при усилении осознания профессиональной деятельности как ценности, фазы «Истощение» – при усилении коммуникативного мотива; выраженность фазы «Напряжение» уменьшается при усилении установки на эгоизм, фазы «Резистенция» – при усилении осознания профессиональной деятельности как средства, фазы «Истощение» – при усилении конкурентного мотива.

6. В зависимости от типа отношения к профессиональной деятельности возраст и профессиональный стаж программистов избирательно связаны с выраженностью у них фаз «Напряжение» и «Резистенция», что характерно для программистов с каждым из типов отношения, исключая ценностный.

7. На основании полученных в ходе исследования результатов предложены практические рекомендации для осуществления психологических мероприятий по профилактике и купированию эмоционального выгорания у программистов, которые могут быть использованы самими программистами, психологами, руководителями коллективов программистов, сотрудниками кадровых агентств и служб.

Практические рекомендации для осуществления мероприятий по профилактике и купированию эмоционального выгорания у программистов, предложенные на основании полученных в ходе исследования результатов, дифференцированы в зависимости от типа ценностно-смыслового отношения программистов к профессиональной деятельности; охватывают организационные (снижение стрессогенности деятельности) и психологические (осознание причин ЭВ, развитие коммуникативной сферы, уверенности в себе, умения принимать решения, личностный рост) мероприятия; могут быть использованы самими программистами, психологами, руководителями коллективов программистов, сотрудниками кадровых агентств и служб.

Перспективы дальнейших исследований по данной проблематике заключаются в изучении взаимосвязи между проявлением эмоционального выгорания и личностными чертами программистов – субъектов того или иного типа ценностно-смыслового отношения к профессиональной деятельности, а также характером решаемых ими профессиональных задач.

Основное содержание работы отражено в следующих публикациях автора:

I. В журналах, рекомендованных ВАК РФ для публикации материалов кандидатских диссертаций

1. Лайкова (Забара), И.В. Психоаналитические концепции эмоционального выгорания / И.В. Лайкова (Забара) // Российский психологический журнал. – 2016. – Т. 13. – № 1. – С. 40-50. – авт. вклад 0,55 п.л.

2. Забара, И.В. Предикторы эмоционального выгорания у программистов с ценностным отношением к профессиональной деятельности / И.В. Забара // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 325-326. – авт. вклад 0,3 п.л.

3. Забара, И.В. Содержание компонентов ценностного отношения к профессиональной деятельности у программистов / И.В. Забара // Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3 (70). – С. 389-391. – авт. вклад 0,3 п.л.

4. Забара, И.В. 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. – авт. вклад 0,35 п.л.

5. Забара, И.В. Предикторы эмоционального выгорания у программистов с потребностно-технологическим отношением к профессиональной деятельности / И.В. Забара // Высшее образование сегодня. – 2019. – № 1. – С. 44-48. – авт. вклад 0,55 п.л.

II. Остальные работы

6. Лайкова (Забара), И.В. Восприятие и концептуальное понимание профессиональной деятельности программиста / И.В. Лайкова (Забара) // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. – 2007. – Вип. 15. – Ч. 1. – С. 25-30. – авт. вклад 0,2 п.л.

7. Лайкова (Забара), И.В. Психологические предпосылки успешности деятельности в сфере информационных технологий / И.В. Лайкова (Забара) / Розвиток міжнародного співробітництва в галузі освіти у контексті болонського процесу. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції: сб. статей. – Ч. 1. – Ялта: РВВ КГУ, 2008. – С. 170-172. – авт. вклад 0,15 п.л.

8. Лайкова (Забара), И.В. Концептуальные подходы к пониманию феномена эмоционального выгорания / И.В. Лайкова (Забара) / Психологія: сучасні проблеми та перспективи розвитку. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Симферополь: ВД «АРІАЛ», 2013. – С. 131-140. – авт. вклад 0,5 п.л.

9. Лайкова (Забара), И.В. Направления современных исследований эмоционального выгорания у представителей различных профессий / И.В. Лайкова (Забара) / Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. Материалы XLI Международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2014. – С. 18-23. – авт. вклад 0,3 п.л.

10. Забара, И.В. Структура психологических отношений к профессиональной деятельности / И.В. Забара / Крымский гуманитарный вестник: сборник научных статей / Отв. ред. А.Н. Рудяков. – Симферополь; Воронеж: Изд-во «ООО» Ковчег, 2017. – С. 81-85. – авт. вклад 0,25 п.л.

11. Забара, И.В. Атрибутивные признаки различных типов отношения к профессиональной деятельности у программистов / И.В. Забара / Экспериментальные и теоретические исследования в XXI веке: проблемы и перспективы развития. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции (31 мая 2018): в 3-х чч. – Ростов-на-Дону: Изд-во Южного университета ИУБиП, 2018. – Ч. 1. – С. 120-125. – авт. вклад 0,25 п.л.

12. Забара, И.В. Содержание компонентов потребностно-технологического отношения к профессиональной деятельности у программистов / И.В. Забара / Актуальные вопросы науки. Материалы 41-й Международной научно-практической конференции (10 июля 2018). – М.: Изд-во «Спутник +», 2018. – С. 127-130. – авт. вклад 0,2 п.л.

13. Забара, И.В. Структура эмоционального выгорания у программистов с различным типом отношения к профессиональной деятельности / И.В. Забара / Сборник материалов международной научно-практической конференции (30 июня 2018) / Под ред. А.А. Коротких. – М.: Центр научного развития «Большая книга», 2018. – С. 48-52. – авт. вклад 0,2 п.л.

14. Zabara, I.V. The content of the components of the attitude to professional activity at programmers as for means / I.V. Zabara / Process Management and Scientific Developments. Materials of the International Conference (18-19 July 2018). – Birmingham, United Kingdom, 2018. – Pp. 200-204. – авт. вклад 0,25 п.л.

Забара И.В. Эмоциональное выгорание у программистов с различным ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности: Автореф. дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2019. 23 с.