

ВЛИЯНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ РАБОТНИКОВ ИТ-СФЕРЫ НА ИХ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Соколова В.С.

Научный руководитель – канд. филос. наук, проф. Коробкина Т.В.
Харьковский национальный университет радиоэлектроники
(61166, Харьков, пр. Науки, 14, каф. философии, тел. (057)702-14-65)

This article addresses the issue of the emotional state of a person involved in IT. Attention is paid to the phenomenon of emotional burnout due to chronic prolonged mental stressors.

Согласно научным исследованиям, интеллектуальная нагрузка не проще, а в некоторых случаях сложнее физической. Так, ещё в конце XIX века физиолог Моссо установил, что профессор во время лекции теряет 20% мышечной силы, т. е. утомляется физически.

При интеллектуальном труде наш мозг не только регулирующий, но и главный работающий орган. В большинстве случаев интеллектуальная нагрузка вызывает у человека нервно-эмоциональное напряжение, что в конечном итоге нередко становится причиной т. н. «профессионального выгорания».

Тема эмоционального выгорания имеет довольно стабильные тенденции роста популярности в кругах IT. Первая формулировка этого феномена принадлежит Герберту Фрейденбергу, ознаменовавшему болезнь белых воротничков словом «burnout» ещё в 1974 году.

Кристина Маслач, американский социальный психолог, определяет выгорание, как психологический синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений. Проявление подобного негативного эмоционального состояния у работников IT-сферы обусловлено влиянием целого списка факторов: переработки (хронические повышенные рабочие нагрузки); отсутствие конкретных требований к работе, а также адекватной оценки результатов труда; монотонность работы из-за частого отсутствия интересных задач; неценность затраченных усилий; недостаток социальной поддержки коллег и руководства, а также токсичная корпоративная культура.

Эти факторы по большей части зависят от политики построения рабочего процесса компании и отношения к персоналу. Тем не менее, если бы модель высоких нагрузок и сжатых сроков приводила к выгоранию сотрудников неизменно, то ее существование свелось бы на нет в довольно скором времени.

Предотвращение развития синдрома выгорания по большей части — дело рук самих выгорающих. Именно поэтому для успешной работы в IT соискателю необходимо владеть целым стеком навыков, за которые отвечает эмоциональный интеллект. В профессиональной среде их

называют soft skills. Для успешной карьеры недостаточно стабильно хорошего кода. Рабочий процесс обычно требует умений отстоять свою позицию перед тимлидом и заказчиком, объяснить им нюансы выбранного решения и доказать, что именно оно поможет достичь лучшего результата.

Разберем два случая, в каждом из которых грамотная работа главных героев с собственными эмоциями могла бы помочь им принять правильное решение и продолжить свой путь и свое развитие так, как им хотелось.

Случай первый. Разработчик столкнулся со сложной задачей. Из-за высокой загрузки он перенес ее в следующий спринт, и за это время ему удалось её частично решить. Но за день до конца спринта он заметил серьезную техническую проблему. Из-за нехватки времени и стресса рабочий процесс не двигался. Сильные эмоции блокируют работу рациональной части мышления и не дают найти нужное решение. Иногда большая часть рабочего времени программиста уходит не на написание кода, а на поиск и формулировку решения задачи. В творческих муках смысла мало, и этот период можно сделать короче, ведь много сил уходит на переживание своей несостоятельности.

Случай второй. Архитектор ПО мечтает о крупном проекте, в котором сможет самостоятельно «рулить». Вместо этого ему приходится работать с другими, менее интересными задачами. В конечном итоге, он уходит. Такая ситуация типична: сотрудник загоняет себя в угол и быстро выгорает – слишком много терпел. Хочет этого человек или нет, эмоции генерируются всегда. Если их игнорировать, реализовать свои профессиональные мечты не удастся. Для получения проекта, в котором ты будешь «рулить», придется брать за штурвал и убеждать начальника. А для этого нужен высокий уровень эмоционального интеллекта.

Стоит отметить, что проблемой эмоционального состояния своих работников занимаются почти все крупные IT компании. Например, Google проводит очень детальные исследования на тему успеха и успешности: при подборе новых сотрудников технические навыки – это пункт №8. Интеллект важен, но далеко не на первом месте. В компаниях, где лидеры экологично относятся к сотрудникам, воспринимают людей не просто как ресурс, а как ценность, осознанно подходят к адекватности нагрузок и корпоративной культуре, формируют доверие, взаимоуважение в команде – эффективность намного выше.

Перечень ссылок

1. Maslach, C.; Jackson, S.E. (1981). "The measurement of experienced burnout". *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99–113.
2. Осадчук К. Трудоголизм в IT-сфере: почему сотрудники выгорают? [Электронный ресурс] / Интернет-журнал: «AIN.ua».