

УДК 159.9

ГРНТИ 15.81.31

ВЫГОРАНИЕ – ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕНА РАБОТЫ В СУБЪЕКТ-РЕГРЕССИРУЮЩИХ ЦИФРОВЫХ СРЕДАХ¹

© 2024 г. Н.Е. Водопьянова

*Доктор психологических наук, профессор кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности, Санкт-Петербургский государственный университет; г. Санкт-Петербург, Россия
e-mail: vodop@mail.ru*

Проблематика профессионального выгорания сохраняет высокую актуальность в настоящее время в связи с цифровизацией общества и трудовой деятельности. Проблема профессионального выгорания имеет прямое отношение к сохранению профессионального благополучия и психосоматического здоровья субъектов труда, а также к сохранению человека не только разумного, но также и чувствующего. Вопросы диагностики, оценки, предотвращения и преодоления выгорания по-прежнему значимы для организационной психологии, психологии труда и многих других областей психологической науки. Целью настоящего исследования являлся теоретический анализ современных исследований профессионального выгорания специалистов, которые тесно взаимодействуют с цифровой средой. В статье рассмотрены основные противоречия проблематики выгорания в эпоху цифровизации, важные для их разрешения. Определены особенности работы в цифровой среде, которые могут способствовать развитию процессов выгорания. Среди них: дистанционные и опосредованные цифровой средой коммуникации; новые виды информационного стресса из-за высокой доступности к большим объёмам информации разной достоверности и необходимостью ее дифференцировки; многочасовая сидячая работа, развивающая привычку к малоподвижному образу жизни; большая умственная и зрительная нагрузка, требующая высокой концентрации внимания; поглощённость работой не ограниченная временным периодом и рабочим местом, что существенно

¹ Финансирование: исследование выполнено при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 24-28-20414 «Адаптация к профессиональной деятельности в цифровой среде: "цена" и ценности (на материале социономических профессий)".

меняет трудовое поведение и баланс между работой и отдыхом. Представлены новые факты профессионального выгорания как психологической цены за работу в цифровой среде. Описана гипотетическая модель нелинейной зависимости выраженности выгорания от ресурсообеспечения. Сформулированы теоретико-методологические основания разработки проблемы диагностики и профилактики выгорания. На основе обобщения теоретического анализа резюмируется, что цифровизация профессиональной деятельности повышает риск процессов выгорания при работе в цифровой среде, особенно в субъект-регрессивных средах, а также при достижении буфуркационной зоны — дисбаланса приобретенных и потерянных ресурсов. Намечены перспективные направления возможных проблем данной области знаний и их решения в ближайшей и отдаленной перспективе.

Ключевые слова: цифровизация общества; цифровизация профессиональной деятельности; психологическая цена; ценности; профессиональное выгорание; цифровая среда; «бифуркационная зона»; субъект-регрессивная среда.

ВВЕДЕНИЕ

Синдром выгорания — актуальная проблема организационной психологии, имеет отношение к сохранению профессионального благополучия и здоровья, а также к сохранению человека не только разумного, но также и чувствующего. В связи с цифровизацией общества и трудовой деятельности исследовательские акценты все более перемещаются на рассмотрение рисков синдрома выгорания специалистов, ежедневно работающих в цифровой информационной среде. Если в 20 веке отмечалось, что выгоранию подвержены, в основном специалисты социономических или субъект-субъектных профессий (Дикая, 2020; Лисакова и др., 2022; Молчанова, 2012; Форманюк, 1995), то в 21 веке обнаружены факты выгорания также среди специалистов профессий «человек-знак» или профессий «субъект-цифрового взаимодействия» (Забара, 2019; Карпов, 2022; Лисакова, 2022). Выявлены корреляции выгорания с проявлениями различных стресс-синдромов — прокрастинации, одиночества, депрессии, сниженной работоспособности, утомлением и др.

Новый период — переход от доцифровой и цифровой среде требует от субъекта труда (индивидуального и группового) не только новые компетентности в области цифровых технологий, но также высокой лабильности перехода от «доцифровых» к

«цифровым» формам работы, интерференции навыков (переноса) «доцифровых» к «цифровым» навыкам работы и коммуникаций.

Цифровые взаимодействия в пространстве организации в целом или отдельных ее подразделениях обуславливают развитие новых форм мышления, вербального и невербального языка общения, поведения в системе «Человек – цифровая трудовая среда» или, так называемых профессий «субъект-цифрового взаимодействия», повышают нагрузку на механизмы социальной и профессиональной адаптации. В случае регрессивных рабочих сред субъекты труда неизбежно подвергаются рискам развития стресс-синдромов. К ним относятся: синдром хронической усталости, синдром одиночества, тайм синдром, прокрастинация, профессиональное выгорание и др. Современные исследования указывают на появление новых стресс-синдромов, связанных с цифровизацией рабочей среды и профессионально-организационных взаимодействий, таких как «сетевое одиночество», «цифровое выгорание», цифровая алекситимия», «цифровой аутизм», «цифровой копинг-деструктивизм.

Таким образом, изменение рабочей среды и взаимодействий в цифровой среде ставит новые вопросы адаптации субъектов труда к быстро меняющимся цифровым технологиям и форматам работы. Для их анализа был предпринят теоретический анализ имеющихся в литературе исследований и обобщение собственных результатов в данной области.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

Обобщение результатов многих исследований синдрома выгорания среди субъектов разных профессий позволяют определить ряд противоречий:

– между констатацией важности выявления личностных и организационных предикторов выгорания и разработкой технологий нейтрализации или смягчения их влияния на процессы выгорания, профессиональное благополучие, профессиональную адаптацию и др.;

- между сложившимися представлениями о полидетерминированности, многокомпонентности проявлений выгорания и знанием ключевых катализаторов и триггеров его развития;
- между констатацией наличия связи выгорания с регрессом профессионального развития, эффективностью труда и нахождением «зон бифуркации», после которых затруднено или невозможно восстановление и переход от регресса к прогрессу;
- между пониманием выгорания как динамического процесса, развивающегося во времени и отсутствием знаний о критических «зонах бифуркации», при достижении которых срочно необходимы меры для восстановления или реабилитации;
- между пониманием выгорания как многоуровневого сложного структурно-функционального образования и роли не только психоэнергетических, но также и ценностно-смысловых ресурсов противодействию ему (Дикая, 2010);
- между признанным фактом наличия катализаторов и ингибиторов выгорания (Орел, 2005) и знанием ключевых ресурсов его преодоления – ингибиторов восстановления;
- между признанием зависимости выгорания от ресурсов разных уровней психической регуляции и знанием ключевых ресурсов профилактики и возрождения после него (Дикая, 2010; Толочек, 2010; Толочек, 2022; Ясько, 2024; Dierendonck et al., 2001);
- между значительными данными о выгорании преимущественно представителей социономических профессий и малочисленными сведениями о специфике выгорании специалистов профессий «субъект-цифрового взаимодействия» (Форманюк, 1995);
- между высокой значимостью сохранения психосоциального и психосоматического здоровья и благополучия специалистов, преимущественно работающих в цифровой среде и пониманием механизмов переноса (интерференции) навыков работы в доцифровой среде в цифровую среду;

– между констатацией наличия связи выгорания с интенсивностью коммуникаций, отношением к ним и отсутствием фундаментальных исследований, разрабатывающих персональные и организационные модели противодействия выгоранию специалистов, которые вовлечены в тесное взаимодействие с цифровой средой и в опосредованные цифрой коммуникации;

– между представлениями исследователей о влиянии отдельных переменных отношения к профессиональной деятельности на возникновение выгорания субъектов труда и отсутствием эмпирических подтверждений, отражающих характер данного влияния на выраженность фаз и симптомов выгорания.

Для разрешения этих противоречий необходимо расширение проблематики выгорания и решения следующих актуальных вопросов.

- Влияние цифровой среды на особенности и динамику выгорания специалистов, работающих в цифровой среде и зависящих от цифровых ресурсов.
- Взаимосвязь выгорания с другими синдромами профессиональной дезадаптации.
- Верификация внешних и внутренних объективных индикаторов выгорания для обучения нейросетей осуществлять мониторинг фаз и уровней выгорания, а также прогнозирования критических бифуркационных зон.
- Раскрытие возможностей и пределов процессов «обратимости выгорания», выявление индикаторов необратимости выгорания или критических зон необратимости.
- Разработка моделей выгорания для специалистов разных профессий с учетом зависимости от цифровых ресурсов, вовлеченности в цифровые взаимодействия.
- Возможные формы выгорания не только в рабочей среде, но и других сферах жизни (например, родительское выгорание).
- Разработка цифровых технологии психологической помощи «выгорающим» специалистам.

К существенным методологическим вопросам проблемы выгорания относится следующее.

- Многозначность используемой терминологии: профессиональное, психическое, эмоциональное. Часто не дифференцируются данные понятия и соответствующие им модели выгорания, что сказывается на интерпретации полученных результатов.
- Отсутствие единого понимания и определения моделей, предметного поля выгорания и его структуры. Существуют различия во взглядах на выгорание с позиций разных подходов (Л.Г. Дикая; В.А. Бодров, Е.П. Ильин и др.).
- Полимодальное многообразие проявлений выгорания, которые объединяются в единый симптомокомплекс, структурно-функциональную систему, конструкт. Выраженность эмоциональных, мотивационных, когнитивных, поведенческих, психосоматических переменных данного конструкта зависят от индивидуально-психологических особенностей, специфики условий среды и организационно-профессиональных требований (статуса, роли, организационной культуры и др.) в которых работает человек.
- Выгорание – динамическое многомерное явление, разворачивается при нарушении энерго-информационного взаимодействия в разно векторных и многоуровневых подсистемах: «субъект-субъект», «субъект-профессия», «субъект – организация», «субъект - цифровая среда», «субъект – социум»; «субъект – внутренний мир».
- Выгорание имеет полифакторную детерминированность (Водопьянова и др., 2022).
- Возможны острые (эпизодические) и хронические «приступы» выгорания под влиянием чрезвычайных событий или затруднительных ситуаций (Shirom, et al., 2005).

В контексте понимания синдрома выгорания как дезадаптации к работе в цифровой среде, очевидно, требуется уточнение методологических основ и моделей, наиболее полно объясняющих феномен выгорания в новых условиях цифровизации и позволяющих противодействовать ему.

РАБОТА В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Реалии технического прогресса ставят новые запросы предсказания и профилактики возможных негативных последствий цифровизации социальной жизни и трудовой деятельности. Рост цифровизации в 21 веке существенно сказался на появлении новых профессий, а также на повышении вовлеченности в цифровую среду работников всех сфер деятельности, в том числе и социономических профессий. Согласно результатам современных исследований взаимодействие с цифровой средой имеет как положительные, так и негативные последствия для профессиональной адаптации и психологического благополучия трудящихся. Негативные последствия наиболее ярко проявляются в субъект-регрессивных средах, под которыми понимаются такие цифровые среды, взаимодействие с которыми (или опосредованное ими взаимодействие с другими со-субъектами) требует дополнительных психических усилий, ведущих к субъектно-личностному регрессу, также временных затрат для освоения дополнительных операций по сравнению с доцифровой средой или другими цифровыми технологиями. При этом, смысл дополнительных усилий цифровых коммуникаций и действий не очевиден для субъектов. Это сказывается на нарушении смысловой регуляции субъектов труда. Взаимодействие с такими средами ведет к необходимости дополнительной актуализации копинг-ресурсов, психическому истощению, снижению трудовой мотивации и профессиональному росту, профессиональному выгоранию и другим стресс-синдромам. В наиболее сложных случаях, отягощенных дефицитом времени, техническими сбоями, недостаточными «цифровыми» ресурсами, что характерно для социономических профессий, а также лиц доцифрового поколения имеет место формирование негативно отклоняющегося трудового поведения с формальным выполнением трудовых функций, связанных с цифровыми технологиями (Патраков, 2021).

Работа в цифровой среде имеет ряд особенностей, которые могут способствовать развитию синдрома выгорания. К ним относятся:

1. Опосредованные и дистанционные коммуникации. Работа в цифровой среде, особенно удаленная работа, часто протекает без регулярного личного общения с коллегами, заказчиками и потребителями товаров или услуг, учениками, клиентами т.д. Это может вести к ощущениям социальной изолированности и профессиональной невостребованности, переживаниям одиночества, дефицита социальной поддержки, повышению уровня социально-психологического стресса. Исследования показывают, что отсутствие личного контакта негативно сказывается на психологическом благополучии, трудовой мотивации, удовлетворенности от результатов труда. Так, неопытные сотрудники часто испытывают чувство одиночества и изоляции при дефиците личных контактов (Столярчук и др., 2021).

2. Информационная доступность и перегрузка. Цифровая среда обеспечивает постоянный доступ к огромному объему информации, часто не достоверной из различных источников. Это затрудняет выбор информационных приоритетов, концентрацию на главных задачах, может приводить к когнитивной перегрузке информацией, что в свою очередь вызывает информационный стресс, умственное утомление. Исследования показывают, что информационная перегрузка негативно влияет на когнитивные функции и психологическое благополучие работников (Бодров, 2000).

3. Сниженная физическая активность и проблемы здорового образа жизни. Длительное время, проводимое за компьютером, ограничивает физическую активность, развивает привычку к сидячему образу жизни. Это увеличивает риск развития различных заболеваний, включая ожирение, боли в спине и проблемы с сердцем. Исследования свидетельствуют о том, что сидячий образ жизни и недостаток физической активности могут негативно влиять на физическое и психическое здоровье.

4. Сложности в управлении временем и рабочим процессом. Работа в цифровой среде сказывается на восприятии времени, часто ведет к трудностям в управлении временем. Исследования показывают, что неконструктивное отношение ко времени, неспособность эффективно управлять временем сказывается на снижении

удовлетворенности работой и повышает психологический дискомфорт (Духновский и др., 2023). Работа в цифровой среде возможна за пределами рабочего места и времени. Это делает ее более гибкой, позволяя сотрудникам работать дома или в других местах вместо того, чтобы физически присутствовать на рабочем месте. Такая работа координируется с помощью информационно-коммуникативных технологий, таких как: электронная почта, чаты в мессенджерах. Пространственная и временная гибкость рабочего места создаёт установку на рабочую активность в любом месте и времени — офисе, дома, коворкинге и других местах. Формируется привычка думать о работе в любое время и в любом месте, что нарушает баланс между временем работы и отдыха. Поглощённость работой не ограничена временным периодом и рабочим местом, высокая мотивация и ответственность стимулирует когнитивную активность «цифровых работников» в любое время дня и ночи. Постоянная вовлеченность в работу может нарушать восприятие пространства и времени.

5. Технологический стресс и неопределенность. Быстрое развитие технологий и постоянные изменения в цифровой среде ведут к стрессу неопределенности, неуверенности в использовании новых технологий, к беспокойству относительно возможных проблем с оборудованием или программным обеспечением. Исследования показывают, что технологический стресс может оказывать негативное воздействие на психическое здоровье и производительность.

ВЫГОРАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕНА РАБОТЫ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

Одним из широко распространённых феноменов дезадаптации к профессиональной деятельности является синдром выгорания. В настоящее время вслед за специалистами социэкономических профессий выгорание обнаружено также в профессиях «Субъект-цифрового» взаимодействия. Ученые отмечают, что профессиональная специфика деятельности и продолжительность взаимодействий с цифровой средой обуславливают специфические особенности проявления данного

синдрома (Гофман и др. 2023; Dierendonck et al., 2021). Не обнаружено однозначной зависимости выгорания от стажа работы. Во многих случаях выгорание наблюдается среди молодых специалистов со стажем работы 3-5 лет. Тогда как специалисты со стажем более 20-40 лет могут оставаться высоко профессионально-вовлеченными без истощения, дегуманизации профессиональных взаимодействий или других признаков выгорания. Данный факт наиболее часто обнаруживается среди специалистов социномических профессий. Это говорит о том, что специалисты с большим стажем смогли адаптироваться к изменяющимся цифровым условиям труда. Актуальность приобретает вопрос о механизмах и психологической цене адаптации?

В литературе описаны многие факты «цифрового выгорания» – выгорания специалистов, ежедневно работающих в цифровой среде. Причинами выгорания могут являться:

- *Высокие требования* к большому ряду профессионально-важных качеств, таким как готовность к освоению новых технологий, внимательность к деталям, усидчивость; высокий уровень логического мышления; стрессоустойчивость; креативность; алгоритмическое мышление; толерантность к неопределенности.
- *Особенности коммуникаций и ролевые конфликты в рабочей среде.* Высокая когнитивная сложность и многозадачность работы IT-специалистов, выполнение различных ролей и задач на рабочем месте (Zaza et al., 2021). В качестве детерминант эмоционального истощения и цинизма IT - специалистов ученые называют ролевую перегрузку, недостаточность ролей и размытость ролевых границ.

Значительная часть рабочего времени (более 50 %) IT - специалистов занимает деловое общение с коллегами и заказчиками, большая часть общения осуществляется в дистанционном формате, т.е. опосредованно через цифровые устройства и программы. Имеются эмпирические факты, говорящие о связи неудовлетворенности коммуникациями в организации с выгоранием (Гофман и др. 2023).

- *Выгорание как следствие истощения от карьерного опыта и обезличивания «цифровых» специалистов.* Результаты, полученные на большой выборке IT-специалистов, показывают, что не только эмоциональное истощение, но и обезличивание (цинизм, деперсонализация) приводит к намерению уйти из компании (Weinert et al., 2015).
- *«Ловушки» пространственной и временной гибкости работы и жизни в тесном взаимодействии с цифровой средой.* Выполнение работы, различные деловые и личные контакты не ограничены временем суток, пространством, рабочим местом. При этом, как правило, высокая увлеченность, мотивация и ответственность специалистов, как социномической, так и IT-сферы стимулирует многочасовую работу в любое время дня и ночи, что влечет за собой дисбаланс работы и отдыха.
- *Технострессы* – формы стресса, возникающие из-за использования компьютеров и цифровых технологий. Многие заболевания адаптации, обусловлены сидячей многочасовой работой в цифровой среде. Ограниченная поза, высокая гиподинамия и «экранная» работа приводит к ухудшению здоровья, «омоложению» многих болезней. В исследовании около 1000 сотрудников IT-организаций установлено: 56% респондентов имели симптомы нарушений опорно-двигательного аппарата, 22% – диагноз гипертонии, 10% – диабет, 36% – дислипидемию, 54% – депрессию, тревогу и бессонницу, 40% – ожирение. Симптомы опорно-двигательного заболеваний включали проблемы поясничного сустава с заболеванием диска или без него, полиартраргию, а также мышечный спазм и боль в пятке. У значительной части «цифровых» специалистов с высоким стрессом наблюдался диабет, гипертония, дислипидемия и ожирение, нарушениями обмена веществ (Padma et al., 2015).
- *Снижение ценностного отношения к личности* в группе или полное его игнорирование. Оценивание специалистов только по экономической прибыли повышает такие проявления выгорания как отчуждение, циничность, дегуманизацию отношений в коллективе и профессионально-личностную деструкции в целом (Панов и др. 2020).

Таким образом, цифровая среда содержит большое количество новых стресс-факторов, к которым специалист должен быстро адаптироваться, переносить навыки работы в «доцифровой среде» к работе в «цифровой среде».

На основании многих эмпирических фактов ученые все чаще склоняются к мнению, что выгорание представляет собой общепрофессиональный психический феномен, который присущ субъектам труда, независимо от типа профессий, их профессиональной принадлежности и типа профессий (Водопьянова и др. 2022).

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ (2022-2024)

Как отмечалось выше, внедрение цифровых технологий вносит существенные изменения в трудовую деятельность представителей разных профессий, в том числе в деятельность социномических и субъект-информационных профессий. Работа в цифровой среде существенно меняет характер коммуникаций и взаимодействий с предметом, объектом и субъектами профессиональной деятельности. Для успешной профессиональной адаптации в новых «цифровых» условиях работы специалистам требуется достаточно быстрая актуализация новых компетентностей, умений, навыков, в том числе стратегий быстрого переключения от цифровых коммуникаций к реальным и обратно. Переход от работы в доцифровой к работе в цифровой среде вносит существенные изменения в психологическую систему деятельности, трудовое поведение, возможности реализации мотивов трудовой деятельности, ценностные аспекты труда и др.

Можно предположить, что для предотвращения разрушительных последствий цифровизации трудовой деятельности требуется мобилизация некоторой специфической системы адаптационных ресурсов. В связи с этим перспективными являются исследования относительно развития специфических адаптационных ресурсов.

С позиций субъектно-ресурсного подхода в качестве психологической цены за адаптацию можно рассматривать дисбаланс приобретенных и потерянных ресурсов работников, активно вовлеченных в трудовую деятельность с высокой составляющей

цифровых взаимодействий. В данном контексте на протяжении последних лет нами проводятся исследования синдрома выгорания и его связи с балансом приобретений и потерь психологических ресурсов.

По итогам профессиографического анализа и результатов экспертного интервью нами был разработан диагностический пакет методик для оценки личностных, поведенческих и организационных факторов риска профессиональной дезадаптации к цифровой среде, который мы используем в наших исследованиях. В него вошли следующие методики. Опросник профессионального благополучия Березовской Р.А. и Рут Е.И.; новая версия опросника профессионального выгорания для IT специалистов (Н.Е. Водопьянова, Л.Г. Бугулиев, Э.В.Патраков); краткий пятифакторный опросник личности (TIPI-RU); шкалы оценки трудных ситуаций на работе; Шкала «самоэффективности» А. Бандуры (российская версия Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.); оценочные шкалы «Отношение к работе и лояльность к организации»; Шкала «Субъективного переживания одиночества» (С.В. Духновский); шкала субъективного отношения к времени, которое оценивалось в континууме временная индифферентность – пластичность – пристрастность (ОКВ-Т), в рамках которой, в зависимости от выраженности итогового показателя оценивается отношение респондента ко времени (Духновский, 2021); анкета «Оценка удовлетворенности организационной средой и благополучием на работе» (А.А.Грачев); Утрехтская шкала увлеченности работой (UWES, авт. W. Schaufeli & A. Bakker- адаптация Кутузовой Д.А.); опросник «Оценка потерь и приобретений ресурсов – «ОППР» (Водопьянова и др, 2013); опросник копинг-стратегий «ОКРЭ» (Расказова и др. 2011).

Обобщение результатов наших исследований (Водопьянова и др., 2022; Водопьянова и др., 2023; Гофман и др., 2023; Столярчук и др., 2021; Хайруллин и др., 2024), проведенных на выборках специалистов социномических профессий и IT сферы позволяет заключить следующие теоретико-методологические основания разработки проблемы диагностики и профилактики выгорания.

1. Имеется большое сходство между переживаниями выгорания и профессионального неблагополучия специалистов, ежедневно работающих в цифровой среде (результаты интервью субъектов социномических профессий (100 чел.) и IT-сферы (60 чел.). Те и другие отмечают повышение переживаний профессионального неблагополучия по мере увеличения времени взаимодействия с цифровой средой. К общим признакам выгорания и профессионального неблагополучия относятся переживания, которые были получены в ходе интервью: усталость, психоэнергетическое истощение, невротизация (тревожность, страхи, опасения нарушения здоровья – 35-30% случаев); утрата многообразия профессиональных взаимодействий и социальных отношений (27-25 % случаев); социальная отчужденность, «сетевое одиночество» – снижение желания реального общения в пользу дистанционного (20-25% случаев); ограничение возможностей социальной жизни (12-15% случаев); искажение чувства времени, стирание границ между работой и отдыхом, снижение профессиональной мотивации (6-10% случаев). Таким образом, наиболее осознаваемыми симптомами профессионального неблагополучия субъектов, работающих в цифровой среде, являются психоэнергетические, психоневротические, темпоральные переживания. Далее идут симптомы нарушения деловых и межличностных коммуникаций, пространственно-временной ориентации. Полученные факты позволяют рассматривать выгорание как психологическую цену за работу в цифровой среде.

2. Профессиональному выгоранию подвержены специалисты не только социномических профессий, но также и специалисты IT-сферы. Для первых характерна трехфакторная структура с наиболее частой выраженностью эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений. Для специалистов IT-сферы, которые в значительной мере сильнее вовлечены во взаимодействие с цифровой средой по сравнению с первыми, более характерна двухфакторная структура выгорания. В структуре выгорания специалистов IT-сферы (относительно норм социномических специалистов) чаще выражены высокий и крайне высокий уровень коммуникативного

субфактора — деперсонализации, а также психоэнергетического субфактора — эмоционального истощения, которые коррелируют с переживаниями одиночества, усталости, психосоматическими заболеваниями. Имеются множественные взаимосвязи между интегральным показателем выгорания и личностными ресурсами (рис.1).

3. Среди новых фактов обнаружены взаимосвязи интегрального показателя профессионального выгорания и его субфакторов, с темпоральными характеристиками IT-специалистов (отношением ко времени, его функциям), а также с удовлетворенностью организационной средой, одиночеством, дисбалансом работы и отдыха. Высокий уровень выгорания сопровождается временной зависимостью с подавляющей функцией времени, а также неудовлетворенностью организационной средой. Низкий уровень выгорания связан с временной пластичностью в сочетании с мобилизующей функцией времени. Умеренное профессиональное выгорание IT-специалистов определяется их равнодушным отношением к времени с его ограничивающей функцией (Духновский, 2001). Полученные результаты дополняют концепцию профессионального выгорания темпоральным контекстом — отношением и функциями времени для субъекта труда.

4. Выгорание IT-специалистов (рис. 1) также как выгорание специалистов социэкономических профессий связано с балансом приобретенных и потерянных ресурсов, который определяется по индексу ресурсности (Водопьянова и др., 2013).

Полученные корреляции свидетельствуют о том, что к характеристикам регрессивного взаимодействия субъекта с цифровой средой относятся условия работы, которые способствуют чрезмерной вовлеченности в «цифровую работу». Чрезмерная вовлеченность в работу влечет за собой дисбаланс работы и отдыха в ущерб реализации в других сферах жизни, переживание одиночества, психосоматические заболевания, неконструктивное отношение ко времени, рабочие стрессы в виде зависимости от других и угрозы «дедлайна».



Примечание. Показатель редукции личных достижений имеет обратную шкалу. Интег. Пок ПВ - интегральный показатель профессионального выгорания.

Рис. 1. Значимые корреляции ($\leq 0,001$) показателей выгорания, личностных характеристик, стрессогенности профессионально-трудных ситуаций, профессионального благополучия, дисбаланса работы и отдыха и дисбаланса приобретенных и потерянных ресурсов.

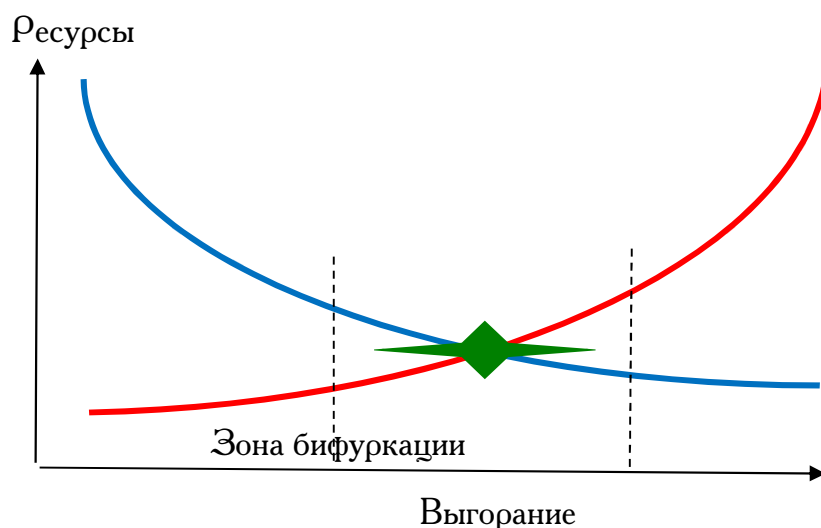
5. Особенности профессиональной мотивации ИТ- специалистов, как правило, характеризуются высокой мотивационной вовлеченностью в деятельность. Специалисты с низким выгоранием отличаются от специалистов с высоким выгоранием более высокой удовлетворённостью организацией, а также по параметрам вовлеченности в работу — «энергичность», «энтузиазм» и «поглощенность деятельностью». Они существенно отличаются от своих «выгоревших» коллег более сбалансированным образом жизни относительно работы, активного отдыха и семейной жизни, рассматривают работу как ресурс жизни, иногда, как увлекательную игру, не страдают от одиночества, испытывают

удовольствие от работы, характеризуются меньшей зависимостью от времени, большей готовностью к освоению новых цифровых технологий и ресурсов. Они дают более низкие оценки стрессогенности трудных ситуаций на работе. Специалистам без выгорания нравится «цифровое» (опосредованное) общение, цифровая среда, удаленный формат работы. В их детальности часто присутствуют творческие элементы, игровые элементы вплетаются в контекст деловых и межличностных коммуникаций, которые очевидно, противодействуют утомлению, компенсируют дефицит личного («живого») общения, образуют особую форму субъектной активности «игра-труд», что можно назвать «игровизацией».

6. Процессы выгорания IT-специалистов тесно связаны с переживанием стресса на работе. При этом они выше оценивают стрессогенность социальных ситуаций, чем стрессогенность рабочих ситуаций, что говорит о большей лояльности к трудностям на работе и высокой вовлеченности IT-специалистов в профессиональную деятельность, стремлении к профессиональной самореализации. Социальные и бытовые трудности часто фрустрируют, «отвлекают от интересной работы», «заставляют раздражаться», как следствие — эмоциональное истощение, деперсонализация.

7. На основании многих эмпирических фактов установлено, что выгорание представляет собой общепрофессиональный феномен профессиональной дезадаптации, который присущ субъектам труда, независимо их профессиональной принадлежности (Водопьянова и др., 2023). Выгорание является психологической ценой за усилия преодоления субъектом труда субъективных и объективных трудностей профессиональной деятельности. В случае прогрессивных цифровых сред работающих человек больше приобретает, чем теряет, выгорание имеет низкую выраженность. С позиции субъектно-ресурсного подхода успешная профессиональная адаптация происходит в случае оптимального соотношения между психо-энергетическими затратами и приобретениями, подобно биологическим процессам метаболизма.

Относительно выгорания, можно говорить в контексте нарушения оптимального соотношения потерь (затрат) и приобретений физических, психических и социально-психологических ресурсов субъекта труда, также с позиций психологической цены, которую человек готов заплатить за свои трудовые успехи, профессиональную востребованность и адаптацию. Очевидно, чем больше дисбаланс ценности потерь (затрат) относительно ценности значимых для человека приобретений в профессиональной деятельности, тем выше риск регрессионного развития адаптации к профессиональной деятельности (рис. 2).



Примечание. Синяя линия — приобретенные ресурсы. Красная линия — потерянные ресурсы.

Рис. 2. Гипотетическая модель взаимосвязи выраженности выгорания и ресурсообеспечения

В данном ракурсе рассмотрение причин и последствий выгорания переносится на определение зоны бифуркации, как некоторой области ресурсообеспечения, в которой потери ресурсов начинают преобладать над приобретенными ресурсами, где процессы развития сменяются на регрессивные процессы. В данной зоне выгорание приобретает хронический характер, переходит от состояния к приобретенному субъектно-личностному свойству и хроническому изменению трудового поведения.

Можно предположить, что бифуркационная зона (ее параметры) тесно связана с соотношением ценности приобретений относительно ценности затрат (потерь).

ВЫВОДЫ

1. Выгорание и профессиональное неблагополучие — две стороны психологической цены за дезадаптацию к новым условиям работы в цифровой среде.
2. Цифровая среда значительно видоизменяет информационное окружение, способы взаимодействий и трудовое поведение субъектов труда, психологическую систему деятельности. Существенно меняется восприятие времени, пространства, информации, способы коммуникации, самопрезентации, мотивационную, сенсорно-когнитивную включенность в работу.
3. Выгорание — психологическая цена за работу в субъект-регрессивной цифровой среде.
4. Выгорание — это общепрофессиональный синдром, это состояние, процесс и результат профессиональной дезадаптации. Проявляется на разных уровнях психической регуляции.
5. Имеются особенности выгорания для разных профессий, что связано со спецификой профессиональных задач, условий и вовлеченности в цифровые взаимодействия.
6. Выгорание имеет специфические особенности в зависимости от взаимодействий с цифровой средой. Специалисты IT - сферы, которые в отличие от специалистов соционических профессий сильнее вовлечены в цифровое взаимодействие характеризуются большим дисбалансом работы и отдыха, более высокими трансформациями коммуникаций, рефлексии, переживанием одиночества.
7. В условиях цифровизации профессиональной деятельности выгорание детерминировано особенностями цифровой среды в профессионально-организационном пространстве — энергетическими затратами, экранной работой, «цифровыми коммуникациями», реальным и «цифровым взаимодействием, цифровым контентом и др.

8. Индикаторами процессов выгорания могут являться переживания, связанные с преобладанием потерянных ресурсов над приобретенными и их ценностным аспектом.

Открытыми остаются вопросы: Как определить зону бифуркации, после которой наступает регресс, стагнация профессионально-личностного развития? Возможна ли обратимость выгорания после попадания в бифуркационную зону? Чем оборачиваются трудовая поглощённость для работающего человека — минимизацией или отказом от трудовых интересов, реализации в других видах деятельности и сферах жизни, временем отдыха и удовольствий, общения с близкими людьми, здоровьем? Во имя чего, т.е. ради каких ценностей человек активно работает и чем готов заплатить за это?

Какими характеристиками обладает субъект-регрессивная и субъект-развивающая цифровая среда, знание которых может быть использовано для предотвращения выгорания при работе в цифровой среде? Возможно, ли заблаговременно предсказать точку невозврата при мониторинге признаков выгорания? Что может быть компенсировано или реконструировано для противодействия выгоранию и его обратимости? Возможен ли ряд бифуркаций на протяжении профессионального и жизненного пути?

Поиск ответов на эти вопросы ждут своего разрешения.

ЛИТЕРАТУРА

- Бодров В.А.* Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
- Водопьянова Н.Е., Наследов А.Д.* Стандартизованный опросник «Потери и приобретения ресурсов» для специалистов социномических профессий // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2013. № 26. С. 8-22.
- Водопьянова Н.Е., Гофман О.О., Джумагулова А.Ф., Никифоров Г.С.* Мультифакторная детерминация выгорания IT-специалистов в контексте профессионального благополучия // Актуальные вопросы благополучия личности: психологический, социальный и профессиональный контексты : сборник

материалов Всероссийской научно-практической конференции, Ханты-Мансийск, 17 ноября 2022 года. Ханты-Мансийск: Югорский государственный университет, 2022. С. 79-91.

Водопьянова Н.Е., Патраков Э.В., Чижкова Е.А., Бугулиев Л.Г. Личностные корреляты выгорания IT – специалистов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2023. Т. 12, № 3(44). С. 120-124. DOI: 10.57145/27128474_2023_12_03_28

Гофман О.О., Водопьянова Н.Е., Джумагулова А.Ф., Никифоров Г.С. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор // Организационная психология. 2023. Т. 13, № 1. С. 117-144. DOI: 10.17323/2312-5942-2023-13-1-117-144

Дикая Л.Г. Феномен эмоционального выгорания профессионала в контексте метасистемного подхода // Социальная психология труда: Теория и практика / Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. Москва: Издательство "Институт психологии РАН", 2010. С. 328-351.

Духновский С.В. Шкала «Отношение к времени»: психометрическая характеристика и возможности использования // Личность: ресурсы и потенциал. 2021. № 4(12). С. 59-66.

Духновский С.В., Водопьянова Н.Е. Темпоральные детерминанты профессионального выгорания IT – специалистов // Современные направления исследований в психологии: вызовы третьего десятилетия XXI века : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, доктора философских наук, профессора Георгия Викторовича Телятникова, 30-летию факультета психологии Тверского государственного университета, Тверь, 01–02 июня 2023 года. Тверь: Тверской государственный университет, 2023. С. 66-74.

Забара И.В. Эмоциональное выгорание у программистов с различным ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01. Ростов-на-Дону, 2019. 24 с..

Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07. Екатеринбург, 2012. 23 с.

Карпов А.В. Методологические основы психологического анализа деятельности субъектно-информационного класса (статья вторая) // Ярославский психологический вестник. 2022. № 1(52). С. 7-24.

- Лисакова А.А., Иоффе Н.В., Сафина А.С., Курляндская Н.В. Исследование выраженности синдрома выгорания у представителей ИТ-профессий // Обществознание и социальная психология. 2022. № 12(42). С. 47-56.
- Молчанова Л.Н. Система регуляции состояния психического выгорания : на примере представителей профессий помогающего типа : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 19.00.01. Москва, 2012. 46 с.
- Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. Москва : Институт психологии РАН, 2005. 330 с.
- Патраков Э.В. Цифровая трансформация деятельности трудовых групп (экопсихологический подход). Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2023. 202 с. DOI: 10.15826/V978-5-7996-3652-4
- Патраков Э.В. Цифровая трансформация субъекта труда: социальные взаимодействия, концепции, перспективы исследования // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27, № 2. С. 66-73. DOI 10.34216/2073-1426-2021-27-2-66-73
- Панов В.И., Патраков Э.В. Интерференция цифровой и доцифровой сред как предмет психологического исследования // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. № 3. С. 531-541. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-56
- Столярчук Е.А., Водопьянова Н.Е., Исланова Ч.З. Психологические факторы баланса работы и личной жизни ИТ-специалистов // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности : материалы VI Международной научной конференции, Кострома, 22–24 сентября 2022 года. Кострома: Костромской государственной университет, 2022. С. 409-413.
- Толочек В.А. Профессиональная успешность: от способностей к ресурсам (дополняющие парадигмы) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2009. Т. 6, № 3. С. 27-61.
- Толочек В.А. Условия социальной среды, ресурсы и социальная успешность субъектов: открытые вопросы // Психологический журнал. 2022. Т. 43, № 4. С. 36-47. DOI: 10.31857/S020595920021478-1
- Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994. №6. С. 57-64.
- Хайруллин Р.А., Водопьянова Н.Е. Профессиональная адаптация и дезадаптация субъектов труда в условиях цифровизации // Вестник Тверского

государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2024. № 1(66).
С. 150-157. DOI: 10.26456/vtpsyed/2024.1.150

Ясько Б.А., Омельченко Н.В., Бабичкова Е.С. Когнитивные ресурсы психоэмоциональной устойчивости личности в затрудненных условиях жизнедеятельности // Российский психологический журнал. 2024. Т. 21. № 1. С. 225-253. DOI: 10.21702/rpj.2024.1.12

Dierendonck D.V., Schaufeli W.B., Buunk B.P. Towards a process model of burnout: results from the secondary analysis // European journal of work and organizational psychology, Vol. 10, 41–52. DOI: 10.1080/13594320042000025

Leiter M.L., Maslach C. Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work. San Francisco: Jossey-Bass. 2005. 566 p.

Padma V., Anand N.N., Gurukul S.S., Javid S.S.M., Prasad A., Arun S. (2015). Health problems and stress in information technology and business process outsourcing employees // Journal of pharmacy & bioallied sciences, 2015. vol. 7, Suppl 1. pp. 9-13. DOI: 10.4103/0975-7406.155764

Shirom A., Melamed S. Does burnout affect physical health? A review of the evidence // Research companion to organizational health psychology / S.G. Antoniou, C.L. Cooper (Eds.). Cheltenham, UK: Edward Elgar, 2005. pp. 599–622. DOI: 10.4337/9781845423308.00049

Schaufeli W.B., van Dierendonck D., van Gorp, K. Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model // Work and Stress. 1996. Vol. 10. № 3. pp. 225–237. DOI: 10.1080/02678379608256802

Weinert C., Maier C., Laumer S., Weitzel T. Extending Moore's exhaustion model: Including further dimensions of burnout and investigating their influence on turnover intention among IT professionals // SIGMIS-CPR '15: Proceedings of the 2015 ACM SIGMIS Conference on Computers and People Research (Newport Beach California USA June 4 - 6, 2015). New York, NY, USA, 2015. pp. 123–131. DOI: 10.1145/2751957.2751975

Zaza S., Riemenschneider C., Armstrong D.J. The drivers and effects of burnout within an information technology work context: a job demands-resources framework // Information Technology & People. 2022. Vol. 35 №. 7, pp. 2288-2313. DOI: 10.1108/ITP-01-2021-0093

Статья поступила в редакцию: 17.06.2024. Статья опубликована: 28.06.2024

BURNOUT – THE “PSYCHOLOGICAL COST” OF WORKING IN SUBJECT-REGRESSIVE DIGITAL ENVIRONMENTS²

© 2024 N.E. Vodopyanova

*Doctor of Psychology, Professor of the Department of Psychological Support of Professional
Activities, St. Petersburg State University; Saint-Petersburg, Russia
e-mail: vodop@mail.ru*

The problem of professional burnout remains relevant today due to the digitalization of society and work activity. This problem is directly related with the preservation of professional wellness and the psychosomatic health of subjects of labor, as well as with the preservation a person who not only thinks, but also feels. Issues of diagnosing, monitoring, preventing, and overcoming of burnout continue to be important in organizational psychology, occupational psychology, and many other areas of psychological science. The purpose of this study is to theoretically analyze contemporary research on professional burnout in professionals that interacts with digital research. The article outlines the main contradictions of the problem of burnout in the era of digitalization, which are important for their resolution. The features of working in a digital environment that can ensure the development of burnout processes are identified. These include: remote and mediated digital communication; new types of information stress due to high accessibility to large volumes of information, varying reliability and the need for its differentiation; a lot of hours of sedentary work, developing the habit of a sedentary lifestyle; high mental and visual load, requiring increased attention; work absorption is not limited to a time period and only demonstrates that work behavior and the balance between work and rest are changing. New facts about professional burnout are presented, such as the psychological costs of working in the digital environment. A hypothetical model of the nonlinear dependence of the severity of burnout on resource provision is described. Theoretical and methodological foundations for developing problems of diagnosing and preventing burnout are formulated. Based on a generalization of theoretical analysis, a conclusion has been reached that the digitalization of professional activity increases the risk of burnout when working in a digital environment, especially in subject-regressive environments, as well as during the buffer zone -

² Funding: the research was carried out with the financial support of the Russian Science Foundation, project No. 24-28-20414 “Adaptation to professional activities in the digital environment: “cost” and values (based on socio-economic professions).”

imbalanced production and loss of resources. Promising areas of problems in this area of knowledge and their solutions in the near and distant future are outlined.

Key words: digitalization of society; digitalization of professional activities; psychological cost; values; professional burnout; digital environment; "bifurcation zone"; subject-regressing environment.

REFERENCES

- Bodrov, V.A. (2000). *Informacionnyj stress: Uchebnoe posobie dlya vuzov [Information stress: A textbook for universities]*. Moscow: PER SE. (in Russian).
- Vodopyanova, N.E., & Nasledov, A.D. (2013). Standartizovannyj oprosnik «Poteri i priobreteniya resursov» dlya specialistov socionomicheskix professij [Standardized questionnaire “Losses and acquisitions of resources” for specialists in socioeconomic professions]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika i psihologija [Bulletin of Tver State. un-ta. Series: pedagogy and psychology]*. 26. 8-22. (in Russian).
- Vodopyanova, N.E., Gofman, O.O., Dzhumagulova, A.F., & Nikiforov, G.S. (2022). Multifaktornaya determinaciya vygoraniya IT specialistov v kontekste professionalnogo neblagopoluchiya [Multifactorial determination of burnout of IT specialists in the context of professional ill-being]. Proceedings from “Current issues of personal well-being: psychological, social and professional contexts”: *Vserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferencija, Hanty-Mansijsk, 17 nojabrja 2022 goda (All-Russian Scientific and Practical Conference, Khanty-Mansiysk, 17 November 2022)*. (pp.79-91). Khanty-Mansiysk: Ugra State University (in Russian).
- Vodopyanova, N.E., Patrakov, E.V., Chizhkova E.A., & Buguliev L.G. (2023). Lichnostnye korrelyaty vygoraniya IT - specialistov [Personal correlates of burnout among IT specialists]. *Azimut nauchnyx issledovanij: pedagogika i psihologiya. [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology]*. 12. 3(44). 120-124. (in Russian). DOI: 10.57145/27128474_2023_12_03_28
- Gofman, O.O., Vodopyanova, N.E., Dzhumagulova, A.F., & Nikiforov, G.S. (2023). Problema professionalnogo vygoraniya specialistov v sfere informacionnyx texnologij: teoreticheskij obzor [The problem of professional burnout among information technology specialists: a theoretical review.]. *Organizacionnaya psihologiya [Organizational Psychology]*. 13. 1. 145-160. (in Russian). DOI: 10.17323/2312-5942-2023-13-1-117-144
- Dikaya, L.G. (2010). Fenomen emocionalnogo vygoraniya professionala v kontekste metacistemnogo podhoda [The phenomenon of emotional burnout of a professional in the context of a metasystem approach]. *Socialnaya psihologii truda: Teoriya i praktika*

[*Social psychology of work: Theory and practice*]. L.G. Dikaya, A.L. Zhuravlev (Eds.). (pp. 328-351). Moscow: Publishing House IP RAS (in Russian).

- Dukhnovskij, S.V. (2021). Shkala «Otnoshenie k vremeni»: psihometricheskaya karakteristika i vozmozhnosti ispolzovaniya [“Attitude to Time” scale: psychometric characteristics and possibilities of use]. *Lichnost: resursy i potencial [Personality: resources and potential]*. 4 (12). 59–66. (in Russian).
- Dukhnovskij, S.V., & Vodopyanova, N.E. (2023). Temporalnye determinanty professionalnogo vygoraniya IT – specialistov [Temporal determinants of professional burnout of IT specialists]. Proceedings from Modern directions of research in psychology: challenges of the third decade of the XXI century: *Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija posvjashhennaja 100-letiyu so dnya rozhdeniya zaslužennogo deyatelya nauki RF, doktora filosofskix nauk, professora Georgiya Viktorovicha Telyatnikova, 30-letiyu fakulteta psihologii Tverskogo gosudarstvennogo universiteta (Tver', 01–02 iyunja) [International scientific and practical conference dedicated to the 100th anniversary of the birth of the Honored Scientist of the Russian Federation, Doctor of Philosophy, Professor Georgy Viktorovich Telyatnikov, the 30th anniversary of the Faculty of Psychology of Tver State University. Tver. 01–02 June 2023]* (pp. 65-74). Tver: Tver State University. (in Russian).
- Zabara, I.V. (2019). Emocionalnoe vygoranie u programmistov s razlichnymi cennostno-smyslovym otnosheniem k professionalnoj deyatel'nosti [Emotional burnout among programmers with different value-semantic attitudes to professional activities.]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Rostov-on-Don. (in Russian).
- Zausenko, I.V. (2012). Lichnostnye determinanty psihologicheskogo blagopoluchiya pedagoga [Personal determinants of a teacher's psychological well-being]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ekaterinburg. (in Russian).
- Karpov, A.V. (2022). Metodologicheskie osnovy psihologicheskogo analiza deyatel'nosti subektno-informacionnogo klassa (statya vtoraya) [Methodological foundations of psychological analysis of the activity of the subject-information class (article two)]. *Yaroslavskij psihologicheskij vestnik [Yaroslavl Psychological Bulletin]*. 1(52). 7–24. (in Russian).
- Lisakova, A.A., Ioffe, N.V., Safina, A.S., & Kurlyandskaya, N.V. (2022). Issledovanie vyrazhennosti sindroma vygoraniya u predstavitelej IT-professij [Study of the severity of burnout syndrome among representatives of IT professions]. *Obshhestvoznaniye i socialnaya psihologiya [Social Science and Social Psychology]*. 12(42). 47–56. (in Russian).

- Molchanova, L.N. (2012). Sistema regulyacii sostoyaniya psihicheskogo vygoraniya [System of regulation of the state of mental burnout]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Moscow. (in Russian).
- Orel, V.E. (2005). *Sindrom psihicheskogo vygoraniya lichnost» [Syndrome of mental burnout of personality]*/Moscow: «Institut psihologii RAN» Publ. (in Russian).
- Patrakov, E.V. (2023). *Cifrovaya transformaciya deyatel'nosti trudovyx grupp (ekopsihologicheskij podxod) [Digital transformation of the activities of labor groups (eco-psychological approach)]*. Ekaterinburg: Izdatel'stvo Uralskogo universiteta. (in Russian). DOI: 10.15826/B978-5-7996-3652-4
- Patrakov, E.V. (2021). Cifrovaya transformaciya sub'ekta truda: socialnye vzaimodejstviya, koncepcii, perspektivy issledovaniya [Digital transformation of the subject of labor: social interactions, concepts, research prospects]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psihologiya. Sociokinetika [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]*. 27(2). 66-73. (in Russian). DOI: 10.34216/2073-1426-2021-27-2-66-73
- Panov, V.I., & Patrakov, E.V. (2020). Interferenciya cifrovoj i docifrovoj sred kak predmet psihologicheskogo issledovaniya [Interference of digital and pre-digital environments as a subject of psychological research]. *Gercenovskie chteniya: psihologicheskie issledovaniya v obrazovanii. [Herzen Readings: Psychological Research in Education]*. 3. 531-541. (in Russian). DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2020-3-56
- Stolyarchuk, E.A., Vodopyanova, N.E., & Islanova, Ch.Z. (2022). Psihologicheskie faktory balansa raboty i lichnoj zhizni IT-specialistov [Psychological factors of work-life balance of IT specialists]. Proceedings from Psychology of stress and coping behavior: stability and variability of relationships, individuals, groups in an era of uncertainty: VI *Mezhdunarodnaja nauchno-prakticheskaja konferencija (Kostroma 22-24 sentyabrya 2022) [VI International Scientific Conference. (Kostroma 22-24 September, 2022)]*. (pp. 409 -413). Kostroma: Kostromskoj gosudarstvennyj universitet. (in Russian).
- Tolochek, V.A. (2009). Professionalnaya uspehnost: ot sposobnostej k resursam (dopolnyayushhie paradigmy) [Professional success: from abilities to resources (complementary paradigms)]. *Psihologija. Zhurnal Vysshej shkoly jekonomiki [Psychology. Journal of the Higher School of Economics]*. 6(3). 27-61. (in Russian).
- Tolochek, V.A. (2022). Usloviya socialnoj sredy, resursy i socialnaya uspehnost subektov: otkrytye voprosy [Conditions of the social environment, resources and social success of subjects: open questions]. *Psihologicheskij zhurnal [Psychological Journal]*. 43(4), 36–47. (in Russian). DOI: 10.31857/S020595920021478-1
- Formanyuk, T.V. (1995). Sindrom «emocionalnogo sgoraniya» kak pokazatel professionalnoj dezadaptacii uchitelya [“Emotional burnout” syndrome as an indicator of professional

maladaptation of a teacher]. *Voprosy psihologii. [Questions of psychology]*. 6. 57–64. (in Russian).

- Khajrullin, R.A., & Vodopyanova, N.E. (2024). Professionalnaya adaptaciya i dezadaptaciya subektov truda v usloviyax cifrovizacii [Professional adaptation and disadaptation of labor subjects in the conditions of digitalization]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Pedagogika i psihologija [Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and psychology]*. 1(66). 150-157. (in Russian). DOI: 10.26456/vtspyped/2024.1.150
- Yasko, B.A., Omelchenko, N.V., & Babichkova, E.S. (2024). Kognitivnye resursy psihoemocionalnoj ustojchivosti lichnosti v zatrudnennyx usloviyax zhiznedeyatel'nosti [Cognitive resources of psycho-emotional stability of the individual in difficult living conditions]. *Rossijskij psihologicheskij zhurnal [Russian Psychological Journal]*. 21 (1). 225-253. (in Russian). DOI: 10.21702/rpj.2024.1.12
- Dierendonck, D.V., Schaufeli, W.B., & Buunk, B.P. (2001). Toward a process model of burnout: results from a secondary analysis. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 10(1), 41–52. DOI: 10.1080/13594320042000025
- Leiter, M.P., & Maslach, C. (2005). *Banishing burnout: Six strategies for improving your relationship with work*. Jossey-Bass.
- Padma, V., Anand, N. N., Gurukul, S. M., Javid, S. M., Prasad, A., & Arun, S. (2015). Health problems and stress in Information Technology and Business Process Outsourcing employees. *Journal of pharmacy & bioallied sciences*, 7 (Suppl 1). 9–13. DOI: 10.4103/0975-7406.155764
- Shirom, A., & Melamed, S. (2005). Does burnout affect physical health? A review of the evidence. In A.-S. G. Antoniou & C. L. Cooper (Eds.), *Research companion to organizational health psychology* (pp. 599–622). Edward Elgar Publishing. DOI: 10.4337/9781845423308.00049
- Schaufeli, W. B., van Dierendonck, D., & van Gorp, K. (1996). Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model. *Work & Stress*, 10(3), 225–237. DOI: 10.1080/02678379608256802
- Weinert, C., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. (2015). Extending Moore's exhaustion model: Including further dimensions of burnout and investigating their influence on turnover intention among IT professionals. SIGMIS-CPR '15: Proceedings of the 2015 ACM SIGMIS Conference on Computers and People Research (Newport Beach California USA June 4 - 6, 2015). (pp.123–131). New York, NY, USA. DOI: 10.1145/2751957.2751975

Zaza, S., Riemenschneider, C. & Armstrong, D.J. (2022). The drivers and effects of burnout within an information technology work context: a job demands-resources framework. *Information Technology & People*. 35(7). 2288-2313. DOI: 10.1108/ITP-01-2021-0093

The article was received: 17.06.2024. Published online: 28.06.2024

Библиографическая ссылка на статью:

Водопьянова Н.Е. Выгорание — психологическая цена работы в субъект-регрессирующих цифровых средах // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2024. Т. 9. № 2. С. 36—64. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2024_31_2_002

Vodopyanova, N.E. (2024). Vygoranie — psihologicheskaja cena raboty v sub#ekt-regressirujushhih cifrovyh sredah [Burnout — the “psychological cost” of working in subject-regressive digital environments]. Institut Psikhologii Rossiyskoy Akademii Nauk. Organizatsionnaya Psikhologiya i Psikhologiya Truda [Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Psychology of Labor]. 9(2). 36—64. DOI: 10.38098/ipran.opwp_2024_31_2_002

Адрес ссылки:

<http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document1008.pdf>