



Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2026. Т. 26, вып. 2. С. 166–173

Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy, 2026, vol. 26, iss. 2, pp. 166–173

<https://phpp.sgu.ru>

<https://doi.org/10.18500/1819-7671-2026-26-2-166-173>, EDN: NDNFGN

Научная статья

УДК 004:[331:159.923]

Личностные предикторы эмоционального выгорания специалистов ИТ-сферы



О. А. Кондрашихина ✉, А. И. Терентьева

Севастопольский государственный университет, Россия, 299053, г. Севастополь, ул. Университетская, д. 33

Кондрашихина Оксана Александровна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры «Психология», okskon66@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6582-0582>

Терентьева Анна Игоревна, независимый исследователь, terentyeva.anna.igorevna@gmail.com

Аннотация. Введение. Существует научно и социально обусловленная потребность в выявлении личностных предикторов эмоционального выгорания ИТ-специалистов для разработки эффективных методов его профилактики и преодоления. **Теоретический анализ.** В возникновении эмоционального выгорания ИТ-специалистов существенную роль играют личностные факторы, однако анализ современных исследований показывает, что они определены недостаточно. **Эмпирический анализ.** Эмпирическое исследование проводилось на базе следующего инструментария: «Опросник профессионального выгорания для ИТ-специалистов» (Н. Е. Водопьянова, Э. В. Патраков, Л. Г. Бугулиев), «Пятифакторный опросник личности, 5PFQ» (Х. Tsuji, адаптация А. Б. Хромова), «Многомерная шкала перфекционизма» (Р. L. Hewitt, W. Mittelstaedt, R. Wollert, адаптация И. И. Грачёвой), «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк), «Шкала интолерантности к неопределённости» (М. Н. Freeston, J. Rhéaume, H. Letarte, M. J. Dugas, R. Ladouceur, адаптация А. Ш. Тхостова, А. С. Нелюбиной, А. А. Разлуцкого, А. М. Мерзляковой). Выявлена роль личностных предикторов в возникновении эмоционального выгорания специалистов в области ИТ-технологий, которые образуют два кластера: факторы риска выгорания и протективные факторы. Наибольшую силу связи с показателями выгорания демонстрируют компоненты интолерантности к неопределённости и нейротизма. Регуляторные компетенции личности выступают буфером против выгорания. Кроме того, результаты демонстрируют, что интолерантность к неопределённости и дефицит навыков саморегуляции являются стержневыми сквозными предикторами, которые в значительной степени определяют развитие синдрома выгорания в целом. **Заключение.** На основе эмпирических данных предложена модель профессионального выгорания ИТ-специалистов.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, личностный, предиктор, специалист, информационные технологии, интолерантность к неопределённости, устойчивость

Для цитирования: Кондрашихина О. А., Терентьева А. И. Личностные предикторы эмоционального выгорания специалистов ИТ-сферы // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2026. Т. 26, вып. 2. С. 166–173. <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2026-26-2-166-173>, EDN: NDNFGN

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Personality predictors of burnout in IT professionals

О. А. Kondrashikhina ✉, А. I. Terentyeva

Sevastopol State University, 33 Universitetskaya St., Sevastopol 299053, Russia

Oksana A. Kondrashikhina, okskon66@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-6582-0582>

Anna I. Terentyeva, terentyeva.anna.igorevna@gmail.com

Abstract. Introduction. There is a scientifically and socially grounded need to identify the personal factors that contribute to emotional burnout in IT specialists in order to develop effective methods for its prevention and overcoming. **Theoretical analysis.** Personality factors play a significant role in the development of emotional burnout in IT specialists; however, an analysis of modern research shows that they have not been sufficiently defined. **Empirical analysis.** The empirical study was conducted using the following instruments: “Professional Burnout Questionnaire for IT Specialists” (N. E. Vodopyanova, E. V. Patrakov, L. G. Buguliev), “Five-Factor Personality Questionnaire, 5PFQ” (H. Tsuji, adapted by A. B. Khromov), “Multidimensional Perfectionism Scale” (P. L. Hewitt, W. Mittelstaedt, R. Wollert, adapted by I. I. Gracheva), “Style of Self-Regulation of Behavior” (V. I. Morosanova, N. G. Kondratyuk), “Scale of Intolerance to Uncertainty” (M. H. Freeston, J. Rhéaume, H. Letarte, M. J. Dugas, R. Ladouceur, adapted by A. Sh. Tkhostov, A. S. Nelyubina, A. A. Razlutsky, A. M. Merzlyakova). The role of personality predictors in the development of emotional burnout in IT specialists was identified. These predictors form two clusters: burnout risk factors and protective factors. The components of intolerance to uncertainty and neuroticism demonstrate the strongest correlation with burnout indicators. Regulatory



competencies act as a buffer against burnout. Furthermore, the results demonstrate that intolerance to uncertainty and a lack of self-regulation skills are core, cross-cutting predictors that significantly determine the development of burnout syndrome as a whole. **Conclusion.** Based on empirical data a model of professional burnout in IT specialists is proposed.

Keywords: emotional burnout, personal, predictor, specialist, information technology, intolerance to uncertainty, resilience

For citation: Kondrashikhina O. A., Terentyeva A. I. Personality predictors of burnout in IT professionals. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2026, vol. 26, iss. 2, pp. 166–173 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/1819-7671-2026-26-2-166-173>, EDN: NDNFGN

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Быстрое развитие цифровых технологий и рост числа специалистов в сфере информационных технологий (далее – ИТ-специалисты) приводят к увеличению значимости данной профессии. По данным главы Министерства цифрового развития, в информационной отрасли работают почти 740 тыс. человек. В связи с этим возрастает необходимость психологической поддержки ИТ-специалистов, направленной на сохранность и рост кадрового потенциала в отрасли. Во многих исследованиях установлена высокая распространенность профессионального выгорания среди ИТ-специалистов (по различным данным, от 66 до 84% специалистов сталкиваются с его признаками), что подтверждает актуальность проблемы. Существует реальная потребность в выявлении предикторов и специфических особенностей выгорания ИТ-специалистов для разработки эффективных методов его профилактики и преодоления.

Теоретический анализ

Работа в ИТ-сфере требует от специалистов постоянного самосовершенствования, изучения новых платформ и языков программирования, развития прогностических способностей. Деятельность в ИТ-сфере характеризуется уникальным сочетанием профессиональных стрессоров: высокие когнитивные нагрузки, необходимость постоянного обучения («истощение от циклического переучивания»), работа в условиях хронической неопределенности [1]. Кроме того, для успешной работы ИТ-специалистам необходимы высокие коммуникативные навыки, так как они часто работают над проектами в командах и взаимодействуют с заказчиками и посредниками. Все эти требования высокотехнологичной информационной отрасли могут стать источником напряжения для ИТ-специалистов, которые должны работать с полной самоотдачей и повышенной концентрацией внимания [2–4].

Это может привести к негативным проявлениям, которые негативно сказываются на работе не только отдельного специалиста, но и всей организации [5].

Проблема профессионального выгорания ИТ-специалистов в последние несколько лет активно изучается зарубежными (Е. Mellblom с соавторами [6], Т. R. Tulili с соавторами [7]) и отечественными (Н. Е. Водопьянова [2], О. О. Гофман с соавторами [3], А. Ф. Джумагулова с соавторами [4], Е. М. Корж, Ю. М. Нужненко [5]) учеными. Исторически зарубежные исследователи (например, С. Maslach с соавторами [8]) акцентировали внимание на эмоциональном истощении, деперсонализации и редукции личных достижений в социомических профессиях, разработав феноменологически-описательную трехфакторную модель. В то время как отечественные ученые (например, Н. Е. Водопьянова [2]) углубились в процессуально-механистический аспект, рассматривая выгорание как дисфункциональный стереотип эмоционального реагирования. И. А. Васильева с соавторами считают, что современное понимание интегративно и признают как трехкомпонентную структуру синдрома, так и его стадийное развитие [9]. В рамках диспозиционного подхода Н. Е. Водопьяновой, Е. А. Сабитовой установлено, что личностные особенности являются активными предикторами, модулирующими индивидуальную уязвимость к выгоранию [10]. Однако теоретический анализ выявил, что в то время как организационные факторы выгорания описаны достаточно полно [11], имеется существенный пробел в исследованиях, заключающийся в недостаточной изученности личностных предикторов выгорания в ИТ-среде.

Цель эмпирического исследования – выявление и проверка значимости комплекса личностных предикторов, определяющих индивидуальную уязвимость ИТ-специалистов к профессиональному выгоранию.

Методы. В эмпирической части были использованы следующие психодиагности-



ческие методики: «Опросник профессионального выгорания для ИТ-специалистов» (Н. Е. Водопьянова, Э. В. Патраков, Л. Г. Бугулиев) [12], «Пятифакторный опросник личности, 5PFQ» (Х. Tsuji [13], адаптация А. Б. Хромова [14]), «Многомерная шкала перфекционизма» (Р. L. Hewitt, W. Mittelstaedt, R. Wollert [15], адаптация И. И. Грачёвой [16]), «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова, Н. Г. Кондратюк [17]), «Шкала интолерантности к неопределённости» (М. Н. Freeston, J. Rhéaume, H. Letarte, M. J. Dugas, R. Ladouceur [18], адаптация А. Ш. Тхостова, А. С. Нелюбиной, А. А. Разлуцкого, А. М. Мерзляковой [19]).

В исследовании принял участие 51 респондент – представители ИТ отдела компании г. Москвы, занимающиеся разработкой программного обеспечения. Средний возраст респондентов составил 33 года (диапазон от 23 до 51 года). Гендерный состав был сбалансирован: 53% женщин и 47% мужчин. Большинство участников состояли в браке (53%). В профессиональном аспекте выборка характеризовалась преобладанием специали-

стов технического профиля (developers) – 71%, в то время как специалисты управленческого профиля (project managers) составили 29%. По уровню квалификации распределение было следующим: Junior-специалисты (1–3 года опыта) – 25%, Middle-специалисты (4–6 лет) – 35%, Senior-специалисты (7+ лет) – 40%, что демонстрирует сбалансированное представление всех категорий специалистов. Что касается формата работы, большинство респондентов (61%) работали полностью удаленно, 39% – в гибридном формате. Данные характеристики свидетельствуют о репрезентативности выборки для исследования проблем профессионального выгорания в ИТ-сфере, поскольку охватывают специалистов разного возраста, пола, семейного положения, квалификационных уровней и форматов работы, характерных для современной ИТ-индустрии.

Полученные результаты. По опроснику профессионального выгорания для ИТ-специалистов Н. Е. Водопьяновой с соавторами [12] были получены данные исследуемой выборки специалистов ИТ-сферы (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

Среднегрупповые показатели профессионального выгорания в выборке ИТ-специалистов
Average group indicators of professional burnout in a sample of IT specialists

Показатель	Стэны	Уровень
Эмоциональное истощение	3,9	Высокий
Деперсонализация	4,2	Высокий
Редукция персональных достижений	2,5	Средний
Интегральный показатель выгорания	10,6	Крайне высокий

Как видно из табл. 1, среднегрупповые показатели специалистов ИТ-сферы находятся в области крайне высокого уровня выгорания по интегральному показателю. По показателю «эмоциональное истощение» 53% респондентов находятся на очень высоком уровне, что свидетельствует о значительном дискомфорте и негативных эмоциях, связанных с их профессиональной деятельностью. Аналогичные показатели наблюдаются и в области деперсонализации, где 65% респондентов также демонстрируют очень высокий уровень. В отношении редукции персональных достижений 43% респондентов находятся на высоком уровне, что может проявляться в чувстве несправедливости

получаемого вознаграждения в соотношении с затратами на достижение профессиональных целей и обесценивании результатов.

Для оценки силы и направленности связей между личностными предикторами и уровнем профессионального выгорания был посчитан коэффициент ранговой корреляции Спирмена (ρ). В табл. 2 представлены характеристики, имеющие статистически значимые корреляции с интегральным уровнем профессионального выгорания.

Наибольшую силу связи с интегральным показателем выгорания демонстрируют компоненты интолерантности к неопределенности. Такие аспекты, как «Неспособность действо-



Таблица 2 / Table 2

Статистически значимые ($p < 0.01$) коэффициенты ранговой корреляции Спирмена (ρ) между личностными характеристиками и интегральным показателем профессионального выгорания в выборке ИТ-специалистов
Statistically significant ($p < 0.01$) Spearman rank correlation coefficients (ρ) between personal characteristics and the integral indicator of professional burnout in a sample of IT specialists

Личностные характеристики	Коэффициент корреляции ρ
Интолерантность к неопределенности	0,554
Неспособность действовать в ситуации неопределенности	0,564
Неспособность расслабиться	0,505
Источник стресса	0,552
Эмоциональная неустойчивость	0,427
Напряженность	0,454
Депрессивность	0,447
Помеха продуктивности	0,425
Общий уровень саморегуляции	-0,458
Моделирование условий	-0,509
Гибкость	-0,437
Настойчивость	-0,412

Примечание. В таблице представлены переменные, характеризующиеся тесной связью ($p \leq 0,01$).

Note. The Table shows variables with a strong correlation ($p \leq 0,01$).

вать в ситуации неопределенности» ($\rho = 0.564$) и «Интолерантность к неопределенности» ($\rho = 0.554$), показывают сильные положительные корреляции. Это означает, что именно склонность воспринимать неопределенность как парализующий, стрессогенный фактор в наибольшей степени сопряжена с высоким уровнем выгорания в ИТ-сфере. Эмоциональная неустойчивость также является значимым фактором риска. Показатели, относящиеся к нейротизму («Эмоциональная неустойчивость», «Напряженность», «Депрессивность»), демонстрируют устойчивые умеренные положительные корреляции ($\rho \sim 0.43-0.45$). Это подтверждает, что эмоциональная лабильность и склонность к переживанию негативного аффекта тесно связаны с развитием синдрома.

Регуляторные компетенции выступают буфером против выгорания. Выявлены устойчивые отрицательные корреляции умеренной и сильной силы. Наиболее защитную роль играет способность к моделированию условий

($\rho = -0.509$), т. е. умение анализировать обстоятельства и предвидеть результаты. Общий уровень саморегуляции, гибкость и настойчивость также демонстрируют умеренные отрицательные связи с выгоранием. Это указывает на то, что развитые навыки осознанного управления своей деятельностью являются важным личностным ресурсом, снижающим вероятность профессионального выгорания. Все выявленные предикторы образуют два четких кластера: факторы риска (положительные корреляции) и протективные факторы (отрицательные корреляции).

Дополнительный анализ корреляционных связей между личностными характеристиками и отдельными субшкалами – эмоционального истощения, деперсонализации и редукции персональных достижений – выявил важные специфические особенности. Интолерантность к неопределенности и дефицит навыков саморегуляции (низкие показатели по шкалам «Моделирование условий» и «Гибкость») являются стержневыми, сквозными предикторами,



которые в значительной степени определяют развитие всего синдрома выгорания в целом. Их устойчивые и статистически значимые корреляционные связи со всеми тремя компонентами подтверждают комплексный характер выгорания как системного нарушения адаптации. Эмоциональное истощение и деперсонализация демонстрируют схожие паттерны взаимосвязей с личностными предикторами. Эти два компонента имеют наибольшее количество устойчивых и статистически значимых корреляций (12 для эмоционального истощения и 17 для деперсонализации), что позволяет рассматривать их как две стороны одного каскадного процесса, связанного с реакцией на хронический стресс.

Наиболее мощным предиктором для обоих компонентов является интолерантность к неопределенности. Эмоциональное истощение показывает сильную положительную корреляцию с общей интолерантностью к неопределенности ($\rho = 0.557$) и неспособностью расслабиться ($\rho = 0.549$), деперсонализация – с общей интолерантностью ($\rho = 0.492$) и неспособностью действовать ($\rho = 0.489$). Это указывает на то, что в условиях быстро меняющейся ИТ-среды (постоянное обновление технологий, нечеткие требования, гибкие методологии) личная непереносимость неясности является ключевым пусковым механизмом, который истощает внутренние ресурсы, вызывает хроническое эмоциональное напряжение.

Второй группой предикторов, тесно связанных с обоими компонентами, является дефицит навыков осознанной саморегуляции поведения. Эмоциональное истощение и деперсонализация имеют сильные отрицательные связи с моделированием условий ($\rho = -0.513$ и $\rho = -0.563$) и гибкостью ($\rho = -0.465$ и $\rho = -0.523$), то есть неспособность адекватно прогнозировать риски, выстраивать планы и гибко адаптироваться к изменениям лишает специалиста эффективных инструментов совладания со стрессом, что приводит к истощению. Наконец, оба компонента связаны с эмоциональной неустойчивостью и напряженностью ($\rho \sim 0.37$).

В то же время редукция персональных достижений является качественно иным компонентом выгорания у ИТ-специалистов, отличающимся от эмоционального истощения и деперсонализации. Корреляционный анализ показывает, что редукция персональных до-

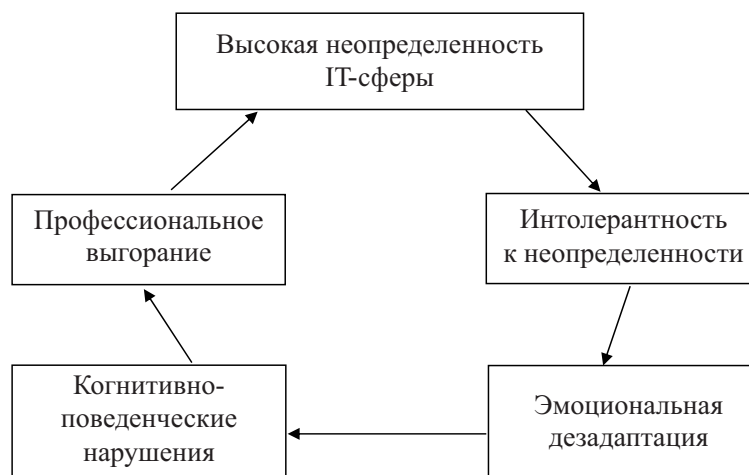
стижений имеет наименьшее количество и наименьшую силу значимых корреляционных связей с личностными переменными (всего 6). Более низкий уровень редукции достижений по сравнению с другими субшкалами выгорания, а также её слабая связь с другими личностными предикторами на данной стадии развития синдрома может указывать на два возможных варианта интерпретации.

1. Запаздывающий симптом: в модели С. Maslach с соавторами [8] редукция личных достижений часто проявляется позднее, чем эмоциональное истощение и деперсонализация. Возможно, представленные в выборке ИТ-специалисты находятся на такой стадии, где истощение ресурсов уже наступило, защитное отстранение (деперсонализация) включилось, но пока еще не произошло глубинного когнитивного сдвига в оценке собственной компетентности. ИТ-специалисты, даже выгорая, могут продолжать высоко ценить свои профессиональные навыки и достижения, что является их последним ресурсом и опорой.

2. Специфика ИТ-деятельности: объективно измеримые результаты работы (завершенный проект, работающий код, решенная задача) могут какое-то время служить источником положительного подкрепления и поддерживать самооценку даже на фоне нарастающего внутреннего опустошения, т. е. профессиональная идентичность и «Я-профессиональное» оказывают сопротивление деструктивному влиянию синдрома. Таким образом, редукция персональных достижений является не просто симптомом выгорания, а отражением внутреннего кризиса самоэффективности и профессиональной идентичности, который может развиваться параллельно с эмоциональным истощением и деперсонализацией.

В качестве обобщения результатов исследования предлагается эвристическая модель развития профессионального выгорания в ИТ-среде, которая включает следующие взаимосвязанные этапы (рисунок).

Высокая неопределенность ИТ-среды (пусковой механизм). Хотя данный фактор не измерялся напрямую в методиках, он является фундаментальным контекстуальным условием: ИТ-сфера характеризуется быстро меняющимися требованиями, технологиями, дедлайнами и высокой когнитивной нагрузкой, неопределенностью.



Эвристическая модель развития профессионального выгорания в ИТ-среде

Figure. Heuristic model of professional burnout development in the IT environment

Интолерантность к неопределенности (ключевой личностный фильтр/усилитель). Непереносимость неясности – мощнейший предиктор, теснее всего связанный с развитием синдрома. Не сама по себе неопределенность, а именно личная непереносимость ее выступает критическим фактором, который запускает каскад негативных процессов.

Эмоциональная дезадаптация (следствие и усилитель стресса). Можно заключить, что интолерантность к неопределенности закономерно ведет к хроническому стрессу, который проявляется в эмоциональной дезадаптации – повышенной тревожности, напряженности, лабильности настроения и эмоциональной истощенности.

Когнитивно-поведенческие нарушения (дисфункциональные стратегии совладания). Эмоциональная дезадаптация (тревога, напряжение) нарушает когнитивные функции. Снижается способность адекватно оценивать условия, предвидеть риски, гибко менять планы и регулировать свое поведение. Это приводит к неэффективным стратегиям совладания (например, гиперфокусировка в ущерб здоровью, избегание, прокрастинация), что истощает ресурсы еще больше.

Профессиональное выгорание (и его крайне высокая степень как итоговое состояние). Итогом этого каскада является качественный скачок – переход от «высокого» к «крайне высокому» уровню выгорания, который был зафиксирован в исследовании.

Необходимо добавить, что исследование носило пилотный, поисковый формат. Учитываемые определенные ограничения исследования (прежде всего, небольшой объем выборки) и связанные с этим затруднения в применении более сложных методов статистико-математического анализа результатов (к примеру, множественной регрессии для оценки уникального вклада каждого предиктора), для повышения устойчивости результатов в дальнейшем необходима репликация исследования на более крупной и репрезентативной выборке.

Заключение

Практическая ценность предлагаемой модели состоит в том, что она указывает на точки приложения для профилактики выгорания специалистов в ИТ-среде: развитие толерантности к неопределенности, тренировка эмоциональной устойчивости и формирование навыков гибкой саморегуляции. Важно подчеркнуть, что предложенная модель носит гипотетический характер и описывает вероятностные связи, логически выведенные из выявленных тенденций. Ее задача – не окончательное доказательство, а систематизация полученных результатов в целостную, проверяемую в будущем концептуальную схему, определяющую ключевые мишени для дальнейших исследований и профилактических вмешательств.



Ограничения исследования: представленный в статье корреляционный анализ, будучи мощным инструментом для выявления связей, не доказывает причинно-следственных отношений. Предложенная каузальная цепочка является логическим выводом, который требует дальнейшей проверки, в том числе на объемной выборке.

Список литературы

1. Андрющенко О. В., Бехтева Е. А. Профессиональное выгорание программистов в период пандемии и удаленной работы // Гуманитарный научный журнал. 2022. № 4-2. С. 8–15. EDN: LZQMSB
2. 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. https://doi.org/10.38098/ipran.opwrp_2024_31_2_002, EDN: BRNYQY
3. 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. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-1-117-144>, EDN: DBSQVA
4. Джумагулова А. Ф., Водопьянова Н. Е., Гофман О. О., Никифоров Г. С. Профессиографические особенности деятельности IT-специалистов как рискогенные факторы выгорания // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2024. Т. 21, № 1. С. 220–241. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2024-21-1-220-241>, EDN: TMQPIK
5. Корж Е. М., Нужненко Ю. М. Проблема эмоционального выгорания в сфере информационных технологий // Актуальные проблемы современной России: психология, педагогика, экономика, управление и право : сборник статей и тезисов (Москва, 26–27 апреля 2022 г.) / гл. ред. А. А. Панарин. М. : Московский психолого-социальный университет, 2022. № 8. С. 330–334. EDN: MOMRIY
6. Mellblom E., Arason I., Gren L., Torkar R. The Connection Between Burnout and Personality Types in Software Developers // IEEE Software. 2019. Vol. 36, № 5. P. 57–64. <https://doi.org/10.1109/MS.2019.2924769>
7. Tullil T. R., Capiluppi A., Rastogi A. Burnout in software engineering: A systematic mapping study // Information and Software Technology. 2023. Vol. 155. Art. 107116. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2022.107116>
8. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
9. Васильева И. А., Осипова Е. М., Петрова Н. Н. Психологические аспекты применения информационных технологий // Вопросы психологии. 2002. № 3. С. 80–88. EDN: HUCTNN
10. Водопьянова Н. Е., Сабитова Е. А. Индивидуально-психологические детерминанты профессионального выгорания специалистов в области IT-разработки // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2024. Т. 23, № 3 (172). С. 34–41. <https://doi.org/10.17922/2071-5323-2024-23-3-34-41>, EDN: OIINF P
11. Ком А. С., Качина А. А. Профессиональное благополучие специалистов сферы информационных технологий // Организационная психология. 2024. № 1. С. 134–157. <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2024-14-1-134-157>, EDN: VTJSCB
12. Водопьянова Н. Е., Патраков Э. В., Бугулиев Л. Г. Новая версия опросника профессионального выгорания для IT-специалистов // Перспективы науки и образования. 2023. № 6 (66). С. 424–439. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.6.25>, EDN: WRVYQK
13. Tsuji X. Standardization of the Five-Factor Personality Questionnaire // XXVI International Congress of Psychology. Montreal, Canada, 1996.
14. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности: учебно-методическое пособие. Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2000. 23 с.
15. Hewitt P. L., Mittelstaedt W., Wollert R. Validation of a measure of perfectionism // Journal of Personality Assessment. 1989. Vol. 53, iss. 1. P. 133–144. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5301_14
16. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 6. С. 73–81. EDN: HVNQXT
17. Моросанова В. И., Кондратюк Н. Г. Опросник В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4. С. 155–167. EDN: XLPKCR
18. Freeston M. H., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M. J., Ladouceur R. Why do people worry? Personality and Individual Differences. 1994. Vol. 17, № 6. P. 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
19. Тхостов А. Ш., Нелюбина А. С., Разлуцкий А. А., Мерзлякова А. М. Апробация русскоязычной версии «Шкалы интолерантности к неопределённости» (IUS) // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 4. С. 43–59. <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-4-43-59>, EDN: XLRNUM

References

1. Andryushchenko O. V., Bekhteva E. A. Programmer burnout during the pandemic and remote work. *Humanitarian Scientific Journal*, 2022, no. 4, iss. 2, pp. 8–15 (in Russian). EDN: LZQMSB



2. Vodopyanova N. E. Burnout: The Psychological Cost of Working in Subject-Regression 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], 2024, vol. 9, no. 2, pp. 36–64 (in Russian). https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2024_31_2_002, EDN: BRNYQY
3. Gofman O. O., Vodopyanova N. E., Dzhumagulova A. F., Nikiforov G. S. The problem of professional burnout of specialists in the field of information technology: A theoretical review. *Organizational Psychology*, 2023, vol.13, no.1, pp. 117–144 (in Russian). <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2023-13-1-117-144>, EDN: DBSQVA
4. Dzhumagulova A. F., Vodopyanova N. E., Gofman O. O., Nikiforov G. S. Professional characteristics of IT specialists as risk factors for burnout. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika* [Peoples' Friendship University of Russia. University Bulletin. Series: Psychology and Pedagogy], 2024, vol. 21, no. 1, pp. 220–241 (in Russian). <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2024-21-1-220-241>, EDN: TMQPIK
5. Korzh E. M., Nuzhenko Yu. M. The problem of emotional burnout in the field of information technology. In: Panarin A. A., ed. *Aktual'nye problemy sovremennoy Rossii: psikhologiya, pedagogika, ekonomika, upravlenie i pravo* [Panarin A. A., editor-in-chief. Current Issues in Modern Russia: Psychology, Pedagogy, Economics, Management, and Law: Collection of articles and theses (Moscow, April 26–27, 2022)]. Moscow, Moscow Psychological and Social University Publ., 2022, no. 8, pp. 330–334 (in Russian). EDN: MOMRIY
6. Mellblom E., Arason I., Gren L., Torkar R. The Connection Between Burnout and Personality Types in Software Developers // *IEEE Software*, 2019, vol. 36, no. 5, pp. 57–64. <https://doi.org/10.1109/MS.2019.2924769>
7. Tulili T. R., Capiluppi A., Rastogi A. Burnout in software engineering: A systematic mapping study. *Information and Software Technology*, 2023, vol. 155, art. 107116. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2022.107116>
8. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, vol. 52, pp. 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
9. Vasileva I. A., Osipova E. M., Petrova N. N. Psychological aspects of the use of information technologies. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 2002, no. 3, pp. 80–88 (in Russian). EDN: HUCTNN
10. Vodopyanova N. E., Sabitova E. A. Individual psychological determinants of professional burnout of IT development specialists. *Scientific Notes of the Russian State Social University*, 2024, vol. 23, no. 3 (172), pp. 34–41 (in Russian). <https://doi.org/10.17922/2071-5323-2024-23-3-34-41>, EDN: OIINFP
11. Kot A. S., Kachina A. A. Individual psychological determinants of professional burnout of IT development specialists. *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational Psychology], 2024, no. 1, pp. 134–157 (in Russian). <https://doi.org/10.17323/2312-5942-2024-14-1-134-157>
12. Vodopyanova N. E., Patrakov E.V., Buguliev L. G. A new version of the professional burnout questionnaire for IT specialists. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Prospects of Science and Education], 2023, no. 6 (66), pp. 424–439 (in Russian). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.6.25>
13. Tsuji X. *Standardization of the Five-Factor Personality Questionnaire. XXVI International Congress of Psychology*. Montreal, Canada, 1996.
14. Khromov A. B. *Pyatifaktornyy oprosnik lichnosti* [Five-factor personality questionnaire: A teaching aid]. Kurgan, Kurgan State University Publ., 2000. 23 p. (in Russian).
15. Hewitt P. L., Mittelstaedt W., Wollert R. Validation of a measure of perfectionism. *Journal of Personality Assessment*, 1989, vol. 53, iss. 1, pp. 133–144. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5301_14
16. Gracheva I. I. Adaptation of the “Multidimensional Perfectionism Scale” technique by P. Hewitt and G. Flett. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological Journal], 2006, vol. 27, no. 6, pp. 73–81 (in Russian). EDN: HVNQXT
17. Morosanova V. I., Kondratyuk N. G. Oprosnik V. I. Morosanovoy “Stil' samoregulyatsii povedeniya – STSB 2020”. *Voprosy psikhologii* [Questions of Psychology], 2020, no. 4, pp. 155–167 (in Russian). EDN: XLPKCR
18. Freeston M. H., Rhéaume J., Letarte H., Dugas M. J., Ladouceur R. Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 1994, vol. 17, no. 6, pp. 791–802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
19. Tkhostov A. Sh., Nelyubina A. S., Razlutsky A. A., Merzlyakova A. M. Testing the Russian-language version of the “Intolerance of Uncertainty Scale” (IUS). *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psikhologiya* [Theoretical and Experimental Psychology], 2022, vol. 15, no. 4, pp. 43–59 (in Russian). <https://doi.org/10.24412/2073-0861-2022-4-43-59>

Поступила в редакцию 30.09.2025; одобрена после рецензирования 10.11.2025; принята к публикации 12.03.2026
 The article was submitted 30.09.2025; approved after reviewing 10.11.2025; accepted for publication 12.03.2026