

Взаимосвязь социально-психологической адаптации и синдрома эмоционального выгорания личности специалистов в IT-сфере

Научный руководитель – Берберян Ася Суреновна

Казарян Ануш Гарегиновна

Студент (бакалавр)

Российско-Армянский (Славянский) университет, Институт гуманитарных наук,
Кафедра психологии, Ереван, Армения

E-mail: an.kazaryan2002@gmail.com

Актуальность изучения связи социально-психологической адаптации и синдрома эмоционального выгорания среди IT-специалистов обусловлена высоким уровнем стресса, информационной перегрузкой и жёсткими сроками, что негативно сказывается на здоровье и профессиональной эффективности. Также специалисты сталкиваются с изоляцией и трудностями адаптации. Исследование этой связи поможет выявить факторы, влияющие на их благополучие и продуктивность.

По А.И. Жмырикову, социально-психологическая адаптация – это процесс согласования целей личности и социальной среды с раскрытием её потенциала. Выделяют два типа социально-психологической адаптации: прогрессивную (ведущую к полной интеграции) и регрессивную (формальную и неэффективную) [2].

Синдром эмоционального выгорания, введённый Х.Дж. Фройденом в 1974 году, описывает состояние людей, работающих в эмоционально напряжённых условиях. К. Маслач и С. Джексон определяют его как реакцию на длительный профессиональный стресс, включающую три компонента: эмоциональное истощение (усталость от работы), деперсонализацию (циничное отношение к труду) и снижение профессиональных достижений (чувство неуспеха и некомпетентности) [5]. Самое известное описание синдрома выгорания, как считает А. Лэнгте, дала К. Маслач: «эмоциональное выгорание - это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностных достижений, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами помогающих профессий» [3].

Гипотезы:

1) Мы предполагаем, что существует связь между некоторыми шкалами социально-психологической адаптации и показателями синдрома эмоционального выгорания личности специалистов в сфере IT.

2) Мы предполагаем, что существует связь между шкалами социально-психологической адаптации и типами локуса контроля у специалистов в сфере IT.

Цель исследования: изучение взаимосвязей между социально-психологической адаптацией работников IT-сферы и синдрома эмоционального выгорания.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, эмпирические методы, в частности методика Роджерса — Даймонда (опросник СПА), тест на локус контроля Роттера, опросник К. Маслач и С. Джексона «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

Выборка. В исследовании участвовали 30 специалистов из IT-сферы (15 человек женского и 15 человек мужского пола) в возрасте от 21 до 27 со стажем работы в IT-сфере от 1 года до 4 лет.

Результаты исследования. Согласно методике Маслач и Джексона «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» в адаптации Н.Е. Водопьяновой мы получили, что женщин IT-специалистов наблюдается высокий уровень эмоционального истощения (28

баллов) и деперсонализации (13 баллов), а редукция личных достижений находится на среднем уровне (34 балла). У мужчин уровни эмоционального истощения (29 баллов) и деперсонализации (15 баллов) также высокие, а редукция достижений – средняя (29 баллов). Общий уровень выгорания составляет 75 баллов у женщин (высокий) и 73 балла у мужчин (средний), что подтверждает наличие эмоционального выгорания.

По второй методике (тест на локус контроля Роттера) мы выявили, что среди женщин показатель экстернальности составляет 10,9 баллов по тесту, а у мужчин – 11 баллов по тесту. Показатель интернальности у женщин равняется 12,1 баллам по тесту, а у мужчин 12 баллам по тесту. Следовательно можно сказать, что среди респондентов-мужчин больше экстерналов, а у респондентов-женщин – интерналов.

Методика Роджерса-Даймонда (СПА) показала, что женщины-специалисты в ИТ более адаптированы (63,2 против 52 баллов у мужчин), имеют более высокие показатели самопринятия (67,7 против 52,3), принятия других (60,5 против 50,2), эмоционального комфорта (61,4 против 54,6) и интернальности (66,4 против 55,4). Женщины также чаще стремятся к доминированию (57,4 против 52,6), а их склонность к избеганию проблем выше (15,8 против 12,5). Это указывает на лучшую адаптацию женщин к работе в ИТ и их лидерские качества.

Корреляционный анализ. 1. Выявлены сильные корреляции (0,7) между шкалами «адаптация» и «профессиональная успешность», «интернальность» и «профессиональная успешность». Умеренные корреляции (0,6) между «самопринятием» и «профессиональной успешностью», «принятием других» и «профессиональной успешностью». Первая гипотеза частично подтверждена.

2. При проведении корреляционного анализа связи между шкалами адаптации и типами локуса контроля не выявлены. Вторая гипотеза не подтвердилась.

3. Обнаружены незначительные обратные корреляции между «экстернальным локусом контроля» и «профессиональной успешностью» (-0,2).

Выводы. 1. Теоретическое исследование показало, что социально-психологическая адаптация снижает стресс и предотвращает выгорание у ИТ-специалистов. Высокий уровень адаптации повышает устойчивость к стрессу и удовлетворённость работой, тогда как низкий усиливает выгорание. Это ухудшает здоровье и продуктивность, требуя разработки программ для улучшения адаптации и повышения качества жизни специалистов.

2. Первая гипотеза частично подтвердилась: выявлена связь между шкалами адаптации и показателями эмоционального выгорания, включая сильные корреляционные связи.

Вторая гипотеза не подтвердилась: связь между шкалами адаптации и типами локуса контроля не обнаружена.

Источники и литература

- 1) Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика.» СПб., 2008. С.29-30.
- 2) Крысько В.Г. Социальная психология: курс лекций / В.Г. Крысько.-3-е изд. - М.: Омега-Л, 2006. - 352 с.
- 3) Ленгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. -2008. - № 2. - С.3-16.
- 4) Малышев И.В. Взаимосвязь адаптационной готовности личности и эмоционального выгорания у представителей стрессоненных профессий // Современные исследования проблем, 2016, № 8 (64)- С. 123-132.

- 5) Maslach C. Burned-out // Human Behavior [Электронный ресурс]: http: Режим доступа: Синдром «эмоционального выгорания» [Электронный ресурс]: http: Режим доступа: [www//Ozd/ru//medicinasindrom_emocionalnogovygorania](http://www.Ozd.ru/medicinasindrom_emocionalnogovygorania)