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

Автор: Казарян Ануш Гарегиновна, студентка 3го курса бакалавриата,
институт гуманитарных наук, кафедра психологии; e-mail: an.kazaryan2002@gmail.com
Научный руководитель: Берберян Ася Суреновна,
заведующая кафедрой, доктор психологических наук, профессор.

Актуальность

Актуальность данной проблемы, связанна с тем, что в настоящее время сфера информационных технологий (IT) стала одной из самых динамично развивающихся отраслей, предоставляющих массу возможностей для карьерного роста и профессионального самовыражения. Однако, работники IT-сферы также сталкиваются с рядом проблем и вызовов, в частности синдромом эмоционального выгорания, который может повлиять на их социальную и психологическую адаптацию.Синдром эмоционального выгорания-это состояние, которое характеризуется чрезмерным физическим и эмоциональным истощением, апатией, ухудшением самочувствия и профессионального функционирования.

Цель

Изучение взаимосвязей между социально-психологической адаптацией работников IT-сферы и возникновением синдрома эмоционального выгорания.

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.

Методы исследования

Теоретический анализ научной литературы, эмпирические методы, в частности методика Роджерса — Даймонда, 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 полов) в возрасте от 21 до 27 со стажем работы в IT-сфере от 1 года до 4 лет.

Результаты исследования

Рис. 1. Средние показатели по тесту локуса контроля Роттера

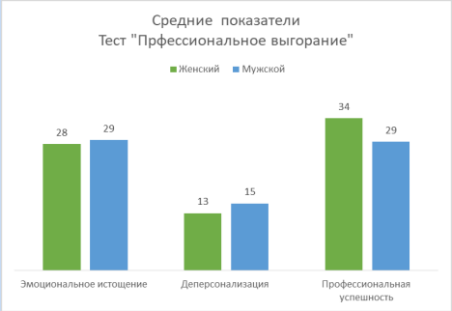

Рис.2. Средние показатели по опроснику К. Маслач и С. Джексона «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

Рис.3. Средние интегральные показатели методики Роджерса — Даймонда (опросник СПА)

Корреляционный анализ

Таблица 1.Результаты корреляционного анализа между показателями социально-психологической адаптации и синдрома эмоционального выгорания личности специалистов в сфере IT.

	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Профессиональная успешность
Адаптация	-0,3	-0,3	0,7
Самопринятие	-0,2	-0,3	0,6
Принятие других	-0,3	-0,2	0,6
Эмоциональный комфорт	-0,2	-0,2	0,4
Интернальность	-0,2	-0,2	0,7
Стремление к доминированию	-0,03	-0,2	0,3
Экспизм (уход от проблемы)	0,3	0,0003	0,2

Таблица 2. Результаты корреляционного анализа между показателями социально-психологической адаптации и типами локуса контроля.

	Экстернальный	Интернальный
Адаптация	0,07	-0,07
Самопринятие	0,07	-0,07
Принятие других	-0,08	0,08
Эмоциональный комфорт	0,06	-0,06
Интернальность	0,003	-0,003
Стремление к доминированию	0,04	-0,04
Экспизм (уход от проблемы)	0,1	-0,1

Выводы

По результатам проведенного теоретического исследования были рассмотрены особенности социально-психологической адаптации и синдрома эмоционального выгорания личности специалистов в сфере IT . Мы рассмотрели концептуальные подходы к изучению социально-психологической адаптации и психологические особенности личности специалистов в сфере IT. Изучили характеристики синдрома эмоционального выгорания, его стадии и причины проявления. На основании анализа пришли к выводу о необходимости разработки и реализации специализированных программ поддержки и профилактики, направленных на улучшение психологического благополучия работников данной отрасли.Делая выводы относительно выдвинутых гипотез, можно сказать, что:

1. Наша первая гипотеза подтвердилась: согласно коэффициенту корреляции можно сказать, что существует связь между некоторыми шкалами социально-психологической адаптации и показателями синдрома эмоционального выгорания личности специалистов в сфере IT. В некоторых местах можно говорить о наличии сильных корреляционных связях.
2. Наша вторая гипотеза не подтвердилась: взаимосвязь между шкалами социально-психологической адаптации и типами локуса контроля у специалистов в сфере IT не была выявлена в результате корреляционного анализа.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика.» СПб., 2008. С.29-30.
2. Гордеева М.А., Константинов В.В. «Взаимосвязь индивидуальных, социально-психологических характеристик личности и особенностей эмоционального выгорания у государственных служащих»// Вестник Университета (Государственный университет управления). 2014. № 9. С. 245-251.
3. Крысько В.Г. Социальная психология: курс лекций / В.Г. Крысько.-3-е изд. - М.: Омега-Л, 2006. - 352 с.
4. Малышев И.В. «Взаимосвязь адаптационной готовности личности эмоционального выгорания у представителей стрессоненных профессий» //Современные исследования проблем (электронный научный журнал).2016. № 8 (64).- С. 123-132.
5. Форманюк Т.В. «Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя» // Вопросы психологии 1994. С. 57-73.