

2. Букатов В.М. Загадки по тексту: Сколько букв в непонятном слове? [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.openlesson.ru/?p=17191> (дата обращения: 18.04.2022). – Режим доступа: сайт «Открытый урок», раздел «Сборник игровых приёмов обучения», подраздел «Социо-игровое приобщение к делу».

3. Букатов В.М. Клиповые изменения в восприятии, понимании и мышлении современных школьников – досадное новообразование постиндустриального уклада или долгожданная реанимация психического естества? – Актуальные проблемы психического знания. – 2018. – №4. – С. 5-19.

4. Букатов В.М. Секреты дидактических игр: Психология, методика, дисциплина. –СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010.– 203 с.

5. Букатов В.М. Тайнопись бессмыслиц в поэзии Пушкина: Очерки по практической герменевтике.– М.: МПСИ: Флинта, 1999. – 128 с.

6. Ершова А.П., Букатов В.М. Возвращение к таланту: Педагогам о социо-игровом стиле работы. – Красноярск: АКМЕ, 1999. – 222 с.

7. Ершова А.П., Букатов В.М. Режиссура урока, общения и поведения учителя. – 5-е изд., доп. – СПб.: Образовательные проекты, 2021. – 408 с. (Школа для каждого – школа для всех).

8. Лашкевич А.В. Рецептивно-герменевтический подход в литературоведении: Очерки истории, теории и методологии. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1994. – 130 с.

К проблеме мультифакторной детерминации синдрома выгорания IT специалистов³

Н.Е. Водопьянова, О.О. Гофман, А.Ф. Джумагулова

³Статья подготовлена при финансовой поддержке фонда РНФ, название гранта «Мультифакторная модель профессионального выгорания специалистов IT- сферы». Соглашение № 22-28-01356 от 28 декабря 2021.

To the problem of multifactorial determination of IT specialist burnout syndrome

N.E. Vodopyanova, O.O. Goffman, A.F.Dzhumagulova

Водопьянова Н.Е.

vodop@mail.ru

Гофман О.О.

Goffman O.O.

ms.goffman@mail.ru

Джумагулова А.Ф.

Dzhumagulova A.F.,

aledjuna@gmail.com

Санкт-Петербургский Государственный университет,

Санкт-Петербург, Россия

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

Аннотация. В статье представлены результаты профессиографического и психографического анализа деятельности IT специалистов с позиций рисков синдрома выгорания. Определены особенности деятельности, которые могут быть катализаторами и ингибиторами синдрома выгорания специалистов IT сферы. Обнаружено, что аналитики и программисты имеют высокий уровень выраженности профессионального выгорания (ПВ) по интегральному показателю. Эмоциональное истощение и деперсонализация имеют тенденцию к более высокому уровню выраженности по сравнению с редукцией личных достижений. Результаты исследования говорят о мультифакторной детерминации выгорания IT специалистов, что в дальнейшем будет использовано для разработки модели профилактики синдрома.

Ключевые слова. Специалисты IT сферы, синдром выгорания, профессиографический и психографический анализ деятельности, мультифакторная детерминация выгорания.

Abstract. The article presents the results of the occupational and psychographic analysis of IT specialists' activity from a burnout syndrome risk perspective. The features of activity that can be the catalysts and inhibitors of burnout syndrome in IT specialists are determined. It has been revealed that analysts and programmers have a high level of burnout according to the integral index. Emotional exhaustion and depersonalization tend to have a

higher level of expression as compared to personal achievement reduction. The results of the study suggest a multifactorial determination of IT specialists' burnout, which will be used in the future to develop a model of the syndrome prevention.

Keywords. IT-specialists, burnout syndrome, occupational and psychographic analysis of activity, multifactor determination of burnout.

Введение

Широкое внедрение цифровых технологий и коммуникаций в личную жизнь и профессиональную деятельность выдвигает ряд вопросов к психологической науке, связанных с последствиями цифровизации для социализации молодого поколения.

Цифровая социализация представляет собой процесс овладения, присвоения и воспроизводства человеком социального опыта, приобретаемого в онлайн-контекстах и смешанной реальности. Последствия цифровой социализации могут обнаруживаться, как в ближайшем, так и отдаленном времени. Имеются свидетельства того, что высокая вовлеченность в цифровое пространство, длительная работа с цифровыми технологиями оказывает неоднозначное влияние на психологическое благополучие, как пользователей, так и производителей цифровых продуктов.

Противоречия цифровизации состоят в том, что имеются явно положительные стороны ее внедрения, но также и негативные последствия. Это, прежде всего, относится к сфере цифровых коммуникаций. «Цифровые коммуникации» оказывают специфическое влияние на виды и качество общения и, как следствие, на социализацию молодежи. При этом можно отметить повышающиеся межпоколенные противоречия в общении «отцов и детей».

Одним из вызовов современности является стремительный рост профессий IT сферы, в которые все более вовлекается молодежь. Специалисты, занятые в IT профессиях, как правило, - молодые люди без большого социального опыта и относительно

низкой социализацией. В связи с этим они могут иметь много проблем на этапе вступления в профессиональную деятельность и самостоятельную взрослую жизнь. Недостаточно сформированные коммуникативные компетентности, незрелость ценностных ориентаций, как правило, ведет к межличностным конфликтам в семье и на работе.

Одним из последствий десоциализации представляется синдром профессионального выгорания, который проявляется в снижении уровня здоровья, потере рабочей мотивации, дегуманизации межличностных коммуникаций, редукции ценностных ориентаций и др. [Водопьянова, Старченкова, 2005; Орел, 2005; Орел 2011; Ронгинская, 2002].

Результаты современных исследований свидетельствуют о том, что данный синдром охватывает специалистов не только субъект-субъектных (соционических) профессий, но характерен также и для профессий «Человек-знак» по классификации Е.А. Климова, для профессий «субъектно-информационного класса» по терминологии А.В. Карпова, профессий «субъект-цифрового взаимодействия», т.е. для специалистов большого спектра ИТ профессий.

Целью наших исследований является выявление предикторов синдрома выгорания ИТ специалистов для построения системы его профилактики и преодоления. В данной статье приводятся результаты одного из пилотажных исследований, в ходе которого анализировались профессиональные требования и типичные трудные ситуации в деятельности ИТ специалистов как возможные предикторы развития профессионального синдрома выгорания специалистов ИТ сферы, оценивались особенности их профессионального выгорания (ПВ).

Задачи исследования:

1. Оценить выраженность синдрома выгорания в двух группах ИТ специалистов- аналитиков и программистов.

2. Определить профессиографические и психографические гипотетические факторы риска развития синдрома выгорания

среди IT специалистов на примере аналитиков и программистов.

3. Выявить субъективные оценки профессионально-трудных ситуаций с позиций их стрессогенности.

Выборка. На первом этапе пилотажного исследования приняли участие 40 опытных экспертов в IT - сфере. Стаж работы в данной сфере более 10 лет. Из них 10 женщин и 30 мужчин. Средний возраст респондентов 24 года. На втором этапе осуществлялась оценка выраженности выгорания в группе 80 человек. Из них 36 специалистов аналитиков и 44 – программистов. Все мужчины, средний возраст 29 лет.

Методы исследования.

1. Опросник профессионального выгорания (ПВ), версия для IT специалистов (авторская версия Водопьяновой Н.Е.). Оценивались показатели эмоционального истощения, деперсонализации, редукции личных достижений, интегральный индекс выгорания.

2. Экспертная анкета профессиографических и психографических особенностей трудовой деятельности на основе учения о типах профессий Е. А. Климова. Анкета позволяет определить:

- технологические особенности: направленность цели, условия работы, средства используются в процессе работы, трудовые операции, обязанности и условия работы, критерии и показатели успешности работы, частота и характер ошибок в работе, их последствия, причины ошибок;

- экономические характеристики: характер, форма оплаты, льготы, престиж и востребованность профессии;

- образовательные требования: образование, знания, умения, компетентности;

- медицинские требования к уровню здоровья, неблагоприятные условия труда;

- психологические характеристики: нагрузка на психические процессы и функции.

3. Анкета «Профессионально - трудные ситуации и их стрессогенность» [Водопьянова, 2009].

Процедура анкетирования состояла из двух этапов. На первом этапе - пилотажном исследовании определялись типичные трудные ситуации в работе. На втором этапе каждая из типичных стрессогенных ситуаций оценивались с помощью 7-бальной шкалы по показателям: эмоциональное, когнитивная напряженность, неконтролируемость, потеря времени и продуктивности, неопределенность критериев оценки успешности. Данные показатели были объединены в группы, оценки ситуации с позиции типов стресса по Р. Лазарусу. А именно, оценка «угрозы», «потери» и «новых возможностей» - ситуация «вызова».

Результаты.

Оценка показателей выгорания в группе 80 человек показала, что аналитики и программисты имеют высокий уровень выраженности данного синдрома по интегральному показателю. Все три субфактора находятся на средний уровень выраженности, но ближе к границе высокого уровня. При этом, эмоциональное истощение и деперсонализация имеют тенденцию к более высокому уровню выраженности по сравнению с редукцией личных достижений (табл. 1).

Таблица 1

Показатели выгорания IT специалистов

Группы / Субфакторы выгорания	Вся группа респондентов IT сферы	Уровень выгорания	Аналитики	Программисты	Достоверность различий
Эмоциональное истощение	24,6	Средний	22,6	26,6	>0,05
Деперсонализация	10,8	Средний	10,4	11,2	>0,05
Редукция личных достижений	29,75	Средний	29,4	30,1	>0,05
Интегральный показатель ПВ	9,25	Высокий	8,9	9,6	>0,05

По результатам экспертного анкетирования профессиографических и психографических требований аналитики и программисты не отличаются по технологическим особенностям деятельности, экономическим характеристикам, по медицинским требованиям к уровню здоровья. При этом, согласно оценкам экспертов, программисты имеют более высокие когнитивные нагрузки по сравнению с аналитиками, а аналитики - более высокие эмоциональные нагрузки относительно программистов. Однако, различия не велики. На основании этого можно условно объединять данных специалистов в одну группу по психическим нагрузкам на психические процессы и функции, т.е. с точки зрения профессиографических и психографических характеристик отсутствуют различия между ними. Возможно, что при увеличении выборки экспертов обнаружатся более существенные различия по психографическим характеристикам деятельности аналитиков и программистов.

В результате корреляционного анализа выявлено следующее: чем выше респонденты оценивают эмоциональную напряженность, неконтролируемость и неопределенность трудных ситуаций, и чем сильнее переживают ситуацию как «потерю» или «угрозу», тем больше у них выраженность синдрома выгорания и наоборот. Также обнаружены положительные корреляции между выраженностью интегрального индекса выгорания и показателями ухудшения здоровья и усталости. Таким образом, подтвердилась гипотеза о том, что снижение психофизического статуса (энергетического потенциала) связано с развитием синдрома выгорания.

Обнаружено, чем больше выраженность выгорания, тем чаще респонденты относят трудные ситуации к типу «угрозы» или «потери» и реже к типу «вызов». Очевидно, психоэнергетическое истощение существенно меняет отношение к трудным ситуациям и их преодолению. Из этого следует вывод о необходимости использования ИТ специалистами физических и психологических техник или специфических упражнений для восполнения

психоэнергетических затрат, учитывая длительное время экранной работы у компьютера.

По словам IT специалистов в ходе интервью, они часто переживают высокую поглощенность работой, потерю «чувства времени», трудности возвращения в «реальное пространство». Препятствия к достижению профессиональных задач воспринимаются ими как реальная угроза их профессиональной самореализации, как потеря драгоценного времени, рабочей мотивации и здоровья. Отношение к трудным ситуациям, как «потере» и «угрозе» способствуют повышению процессов выгорания.

Заключение и выводы

Аналитики и программисты относительно специалистов «соционических» (субъект-субъектных) профессий) имеют низкий риск выгорания по технологическим, экономическим, медицинским требованиям к их профессиям. Они имеют высокую востребованность на рынке труда, высокий социальный престиж и материальное вознаграждение, что может нивелировать некоторые трудности IT профессии. Образовательные требования в данных профессиях (образование, знания, умения, компетентности) достаточно высокие, что воспринимается большинством IT специалистов (85% выборки) как ситуации «вызова» - реализация новых возможностей. В случае успешной деятельности это может тормозить процессы выгорания.

По мнению экспертов наиболее высокие требования в деятельности IT специалистов относятся к психическим свойствам и процессам. Согласно экспертным оценкам аналитики и программисты подвержены высоким нагрузкам на все когнитивные функции, особенно высоки требования к концентрации внимания, к «параллельному мышлению» для одновременного решения нескольких задач, необходимы умения высокой отстраненности от реальности для полной фокусировки на решение профессиональных задач.

В результате проведенного нами исследования

профессиональные требования и условия работы IT специалистов соотнесены с возможными рисками синдрома выгорания. Мы предполагаем следующее.

Развитию субфактора «эмоционального истощения» способствуют:

- Пятидневная рабочая неделя с ежедневной высокой когнитивной и эмоциональной нагрузкой, ненормированный график, высокая вовлеченность и отстранённость от реальной действительности, нарушение баланса между работой и отдыхом.

- Высокая интенсивность и неопределенность в работе над несколькими проектами.

- Высокая интеллектуальная напряжённость при сниженной физической активности – сидячая поза и гиподинамия.

Развитию субфактора «деперсонализация» способствуют:

- Дефицит реального общения и социальных умений.

- В случае отсутствия навыков и опыта эффективных коммуникаций в командной работе может усиливаться интроверсия, к которой есть склонность IT специалистов. Может развиваться «компьютерное одиночество» - нежелание общаться с коллегами. Низкая коммуникативная компетентность ведет к работе без конструктивной «обратной связи», к неудовлетворённости самореализацией, к дегуманизации отношений в команде.

- Дистанционный режим работы и отсутствие «живого» общения замедляет профессиональную социализацию, общение, опосредованное цифровыми технологиями, снижает социальную чувствительность и эмпатию. Общение упрощается до коротких текстовых сообщений в почте и мессенджерах без эмоциональной окраски и без невербальной составляющей. В такой ситуации есть риски потери культуры коммуникации и речи, возникает необходимость «добирать» soft skills в специализированных тренингах или других сферах приобретения опыта общения.

- К рискам «деперсонализации» относятся также многочасовое использование и «втянутость» в цифровое

пространство. При котором нарушается ощущение реального времени. Общение ограничивается профессиональной коммуникацией, происходит редукция сферы интересов в сторону работы, нарушается временной и мотивационный баланс «работа-жизнь». Коммуникативные и социальные потребности не находят полного удовлетворения.

- В молодом возрасте есть риск социальной изолированности, утраты коммуникативных навыков и трудности их использования в личной жизни работника.

Развитию субфактора «редукция личных достижений» способствует следующее:

- Высокая конкуренция между специалистами и между работодателями в IT сфере является риском выгорания специалистов. IT-профессии относятся к конкурентоспособным на рынке труда, востребованным и хорошо оплачиваемым, также они поддерживаются государством в России. Это, с одной стороны, способствует высокой привлекательности и вовлеченности молодых специалистов в IT профессии. С другой стороны, деформирует баланс между работой и лично-семейной жизнью, ограничивает интересы и самореализацию в других сферах жизни.

В целом, результаты исследования говорят о мультифакторной детерминации синдрома выгорания среди IT-сферы аналитиков и программистов. Полученные результаты могут быть использованы на следующем этапе исследования для уточнения взаимосвязей личностных и организационных факторов со спецификой динамики проявлений выгорания, в дальнейшем для разработки модели профилактики и преодоления данного синдрома.

Список литературы:

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – М-СПб.: Изд-во «Питер», 2005. – 336 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – М – СПб.: Изд-во «Питер». –2009. – 336 с.

3. Орел В. Е. «Синдром психического выгорания личности» / В. Е. Орел. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 363 с.

4. Орел В. Е. Синдром выгорания личности: от диагностики к коррекции / Орел, В. Е. // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: труды Института психологии РАН / Отв. Ред. А. Л. Журавлёв, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во ИП РАН, 2011. – С. 388–403.

5. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 3. – С. 85–95.

УДК 159.99

Особенности установления психологического контакта с подростками на допросе в связи с их поведением в сети интернет

А.А. Гайворонская

Peculiarities of establishing psychological contact with teenagers during interrogation in connection with their behavior on the internet

A.A. Gaivoronskaya

Калужский государственный университет им.

К.Э.Циолковского

Kaluga State University names after K.Tsiolkovsky

Аннотация: Онлайн-поведение (поведение в сети интернет) представлено информационной, коммуникативной формами, основано на современных технологиях, происходящих в виртуальном пространстве и в реальном времени. Поведение подростков в сети интернет выступает фактором социализации и личностного развития. Усвоение социальных норм, правил, ценностей создает условия для интеграции подростка в общество, в информационную среду. Для установления психологического контакта на допросе с несовершеннолетним необходимо, создание