

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ПУЛЮЯ
ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КУТУЗОВА НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

УДК 159. 98

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ
ПРАЦІВНИКІВ В ІТ СФЕРІ**

053 Психологія

Автореферат
дипломної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Тернопіль
2019

Роботу виконано на кафедрі психології Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя Міністерства освіти і науки України

Керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Моначин Інна Леонідівна,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Рецензент: доктор економічних наук, професор, завідувача кафедрою менеджменту у виробничій сфері
Кирич Наталія Богданівна,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Захист відбудеться 24 грудня 2019 р. о 9⁰⁰ годині на засіданні екзаменаційної комісії №52 у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя за адресою: а м. Тернопіль, вул. Микулинецька, 46а, корпус №7, к. 209.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. В даний час значно розширюється кількість симптомів та збільшується перелік професій, представники яких схильні до небезпечного синдрому професійного вигорання. Виникненню синдрому вигорання передують перебування у стані психологічного когнітивного напруження, значної інтелектуальної концентрації, необхідності стеження за появою на ринку нових технологій, методик, досліджень, понаднормова праця. Вигорання починається непомітно, але наслідки важкі і непередбачувані. Кожна людина є членом певного колективу чи членом сім'ї. І для комфортної та продуктивної роботи, яка принесе людині задоволення, а компанії успіх на ринку ІТ технологій, кожен працівник повинен мати позитивний психологічний, емоційний та професійний настрой. Тому, проведення кропіткої роботи психолога з працівниками ІТ компаній виведе компанію на гідний рівень у ІТ бізнесі.

Мета дослідження - теоретичне та емпіричне обґрунтування особливостей сформованості професійного вигорання у працівників ІТ сфери.

Об'єктом дослідження є рівень професійного вигорання працівників сфери ІТ.

Предметом дослідження є особливості виникнення синдрому професійного вигорання у спеціалістів сфери ІТ.

Наукова новизна отриманих результатів.

- Здійснений аналіз існуючих підходів до дослідження проблеми професійного вигорання серед працівників різних професій, що відображені у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.

- Розглянуті особливості впливу особистісних якостей професійного вигорання на особистість спеціалістів сфери ІТ.

- Здійснені емпіричні дослідження сформованості фаз і стадій професійного вигорання серед програмістів та проаналізовані отримані результати.

- Уточнені психологічні шляхи профілактики та подолання симптомів професійного вигорання у працівників сфери ІТ.

Практична цінність результатів дослідження.

- Запропоновано рекомендації для попередження та подолання професійного вигорання в опитуваних.

- Розроблено та апробовано профілактично-корекційну програму психологічних занять з попередження та подолання симптомів професійного вигорання у спеціалістів сфери ІТ.

- З'ясовано ефективність профілактично-корекційної програми.

Апробація. Окремі результати роботи доповідались на VIII Міжнародній науково-технічній конференції молодих учених та студентів. «Актуальні задачі сучасних технологій», Тернопіль, ТНТУ, 28 – 29 листопада 2019 р.

Структура роботи. Розрахунково-пояснювальна записка складається з вступу, 8 частин, висновків, переліку та посилань. Обсяг розрахунково-пояснювальної записки – 137 арк. формату А4.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі встановлено актуальність тематики дипломної роботи, визначено основні завдання, які необхідно вирішити в роботі, відмічено наукову новизну та практичну цінність результатів виконання роботи.

У першому розділі проведений аналіз літератури вітчизняних та зарубіжних авторів присвяченої проблемі професійного вигорання. На основі аналізу наукових публікацій встановлено, що професійне вигорання є небезпечним не тільки для самих працівників, але й завдає збитків компанії. Внаслідок вигорання в організації відбуваються деструктивні зміни, погіршуються якісні і кількісні показники роботи, спостерігається плінність кадрів. Встановлено, що незважаючи на численні публікації проблематика особливостей емоційної сфери всієї сукупності працівників залишається маловивченою. Дослідники схиляються до думки, що існує набір особливостей мислення, уваги та здібностей притаманних лише працівникам ІТ-сфери.

У другому розділі опробована методика та проведено емпіричне дослідження професійного вигорання у програмістів. Отримані результати важливі для розуміння причин виникнення професійного вигорання та характеру його впливу на особистість працівника. Обґрунтовано процедуру психодіагностичного дослідження особливостей професійного вигорання. Апробовано соціально-психологічний тренінг, спрямований на профілактику та корекцію професійного вигорання у працівників ІТ сфери.

У третьому розділі проаналізовано потребу проведення психологічної роботи з програмістами. Для цього було проаналізовано особливості профілактики та подолання симптомів професійного вигорання у програмістів. Розроблено профілактично-корекційну програму психологічних занять з попередження та подолання симптомів професійного вигорання програмістів

У четвертому розділі описані основи психометричних досліджень. Зазначено, що доцільно розділяти психометрію на «загальну» і «диференціальну». Описано методику контент-аналізу, який дозволяє при вивченні продуктів людської діяльності подолати суб'єктивізм дослідника.

В п'ятому розділі Обґрунтовано економічну ефективність науки. Зазначено, що це досить широке поняття, яке передбачає високий науковий рівень отриманих результатів, які суттєво впливають на розвиток суспільства і людини в цілому. Відмічено, що фундаментальні наукові дослідження починають давати корисний ефект лише через значний період після апробації їх результатів. Ці результати застосовують у різних галузях наукового знання та народного господарства. Тому, іноді, вкрай нелегко планувати очікувані результати й економічну ефективність таких досліджень.

В шостому розділі проаналізовано негативний вплив навколишнього світу на людину. Рівновага людини з навколишнім світом - це насамперед її комфортне відчуття себе в ньому. Природне середовище, в якому діє людина, змінюється швидше порівняно з адаптивністю людини, що негативно відбивається на її здоров'ї. Нині вся сукупність факторів діяльності людини, які негативно впливають на її здоров'я, вимагає іншого підходу до проблеми формування здоров'я.

В цьому розділі проаналізовано аспекти охорони праці для молодих працівників, які відображені в нормах, що визначають підвищені гарантії залучення неповнолітніх і молоді у сферу трудової діяльності. Перш за все, це законодавче встановлення для всіх підприємств і організацій броні прийняття на роботу і професійне навчання на виробництві молоді, яка закінчила загальноосвітні школи, професійні навчально-виховні заклади, а також інших осіб, молодших вісімнадцяти років.

В загальних висновках до дипломної роботи описано прийняті в роботі рішення, які забезпечують попередження та подолання симптомів професійного вигорання у програмістів.

ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання, класифіковано його ступені, причини появи та умови поширення серед працівників.
2. З'ясовано, що професійне вигорання - це ознака, яка розвивається при хронічному стресі і веде до тотальної перевтоми організму людини. Зазначено, що професійне вигорання складається з трьох послідовних етапів: напруження; опору вигоранню; виснаження.
3. Показано, що основними організаційними факторами, які сприяють вигоранню, є: високе навантаження; недостатність підтримки з боку колег та керівництва, низька винагорода за роботу; відсутність можливості впливу на прийняття рішень; необхідність виконання монотонної та неперспективної роботи; конфлікти в колективі; недостатність або відсутність часу для відпочинку.
4. Встановлено, що професійне вигорання виникає внаслідок дії хронічних стресових ситуацій та надмірного напруження, що є характерним в професійній діяльності програмістів.
5. Розглянуто особистісні якості як фактори що впливають на розвиток синдрому професійного вигорання.
6. Вказано, що у програмістів як представників професії інформаційної сфери надмірно напружена робота, постійне перебування у стресових ситуаціях та значні вимоги як до професійної діяльності, так і до самої особистості програміста. Саме тому у програмістів спостерігається велика загроза перевантаження, та як наслідок, їм загрожує поява симптому професійного вигорання при тривалому напруженні.
7. Практично досліджено сформованість фаз і стадій професійного вигорання серед програмістів, проаналізовано отримані результати.
8. Уточнено психологічні шляхи профілактики та подолання симптомів професійного вигорання у програмістів, запропоновано рекомендації для попередження та подолання професійного вигорання в опитуваних. Вказано, що форми допомоги особам, схильним до синдрому професійного вигорання,

можуть бути індивідуальними та груповими, а система консультацій, семінарів і тренінгів – це цілеспрямована профілактика професійного вигорання.

9. Розроблено профілактично-корекційну програму психологічних занять з попередження та подолання симптомів професійного вигорання у спеціалістів сфери ІТ, та визначено ефективність її проведення.

10. Запропоновано профілактично-корекційну програму психологічних занять з попередження та подолання симптомів професійного вигорання у програмістів.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ РОБОТИ

Моначин І. Л., Кутузова Н.В. Психологічні особливості професійного вигорання ІТ - спеціалістів. // Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», 16-17 листопада 2019., м.Тернопіль. – С.138.

АНОТАЦІЯ

Кутузова Н.В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників в ІТ сфері. 053 Психологія. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. Факультет економіки та менеджменту. Кафедра психології, група БМпз-51. – Тернопіль.: ТНТУ, 2019. Стор. – 137; рис. – 9; табл. – 11; джерел - 88; додатків - 5.

В роботі, на основі здійсненого теоретичного аналізу обґрунтовано поняття “професійне вигорання” у працівників ІТ сфери, виділено емпіричні показники та рівні професійного вигорання. Отримані важливі результати для розуміння причин виникнення професійного вигорання та характеру його впливу на особистість працівника. Обґрунтовано процедуру психодіагностичного дослідження особливостей професійного вигорання. Апробовано соціально-психологічний тренінг, спрямований на профілактику та корекцію професійного вигорання у професійній діяльності працівників ІТ сфери. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, які працюють з різним контингентом працівників, схильних до професійного вигорання, і з програмістами зокрема.

Ключові слова: ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ПСИХОЛОГО - ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ.

ANNOTATION

N. Kutuzova. Psychological features of emotional burnout of workers in the IT sphere. Ternopil Ivan Puluj National Technical University. Faculty of Economics and Management. Department of psychology, group БМпз-51. – Ternopil.: TNTU, 2019. Pages – 137; Illustrations – 9; Tables - 11; Sources – 88; Additions – 5.

In the work, on the basis of theoretical analysis, the concept of «professional burnout» in IT workers is substantiated, empirical indicators and levels of professional burnout are allocated. Important results were obtained to understand the causes of occupational burnout and the nature of its impact on the employee's personality. The procedure of psychodiagnostic study of the features of professional burnout is substantiated. Social-psychological training aimed at prevention and correction of professional burnout in the professional activity of IT workers has been tested. The results obtained can be used in the practical activity of psychologists, who work with a diverse contingent of burnout professionals, and programmers in particular.

Keywords: PROFESSIONAL BURNOUT, PSYCHODIAGNOSTIC RESEARCH, PSYCHOLOGICAL TRAINING.