

СПОСОБИ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ І ВИГОРАННЯМ НА РОБОТІ У ПРОГРАМІСТІВ

Мітрошкіна К.В.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.

Харківський національний університет радіоелектроніки
61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел.: (057)7021-465

E-mail: kristina.mitroshkina@nure.ua

Due to high competition, constant deadlines, a huge daily information flow and routine, IT specialists are very prone to stress and burnout at work. Analyzing the specifics of the programmers profession, we can identify some ways to deal with stress, which are the most universal specifically for these employees. Following these methods of dealing with stress by programmers will increase their productivity, efficiency, maintain professional motivation and job satisfaction.

На сьогоднішній день, у зв'язку зі стрімким впровадженням ІТ технологій і переходом більшості сфер життєдіяльності в електронний формат, професія програміста стає все більш і більш популярною і затребуваною. Робота програміста пов'язана з інтелектуальним напруженням, що сприяє підвищенню ризику виникнення стресу, як захисної реакції організму, і це може негативно відобразитися на продуктивності і загальному стані людини. Тому дуже важливими є дослідження, які спрямовані на визначення можливих способів запобігання і протистояння стресу на роботі.

Вивченням проблеми боротьби зі стресом у програмістів займалися такі дослідники, як Козина І. М., Сергійкова Е. В., Труфанова Т. А., Придатко О. Р., Девід Уолш та інші.

Більшість психологів стверджують, що через велику конкуренцію, постійні дедлайни, величезний щоденний потік інформації і рутину працівники ІТ сфери дуже схильні до стресу та вигоряння на роботі.

Аналізуючи специфіку роботи програмістів, можна виділити деякі способи протидії стресу, які, як ми вважаємо, є найбільш універсальними саме для цього типу працівників.

Одним з найбільш важливих і дієвих способів протистояння професійному стресу є вміння відволікатися, переключати увагу. Особливістю роботи програміста є інтенсивна інтелектуальна робота, виконуючи яку люди можуть годинами без перерви сидіти над вирішенням одного завдання, в той час, як найкращим рішенням у такій ситуації буде зробити невелику паузу і зі свіжими думками повернутися до роботи. Така перерва допоможе уникнути перенапруги і стресу надалі.

Наступним, не менш важливим, методом боротьби з постійним професійним стресом є хобі, крім програмування, бажано заняття спортом. Таким чином, організм перемикається на інший вид діяльності, змінюючи

розумове напруження фізичним. Хобі відволікає від комп'ютера, не дає забути про реальний світ, а рух допомагає підтримувати форму і гармонію з собою.

Також, не можна забувати про сон і правильне харчування. Погане харчування або нестача сну призводять до порушень функцій життєдіяльності, постійної втоми і депресій. Очевидно, такому організму набагато складніше боротися зі стресом, ніж здоровому.

Ще одним цікавим і дієвим способом може виявитися ведення особистого щоденника. Деякі психологи рекомендують записувати туди свої думки і переживання, тим самим звільняючи мозок і знімаючи стрес. А записування цілей може допомогти менше відкладати на потім і уникнути тиску наближаючих термінів.

Рекомендується так само підтримувати чистоту на робочому місці, тоді мозок не буде відволікатися на навколишнє середовище, а буде більше зосереджений на написанні коду.

Завершальним важливим правилом з уникнення стресу можна назвати збереження балансу особистого життя і роботи. Не варто забувати проводити час з друзями і про прості людські потреби. Коли робота стала зовсім напружувати і не приносить вже ніякого задоволення, коли починає з'являтися хронічна втома – правильним рішенням буде взяти відпустку і на тиждень-два повністю забути про все, відволіктися, відпочити, зайнятися своїми справами і потім з новими силами відновити робочий процес.

Отже, додержання цих методів боротьби зі стресом у програмістів сприятимуть збільшенню продуктивності, ефективності праці, збереженню професійної мотивації та задоволення від роботи. Великою помилкою є постійна концентрація на роботі, безперервна мозкова діяльність протягом довгого часу, яка призводить до перенапруження і як наслідок до стресу або вигорання. Повністю уникнути стресу в повсякденному житті і роботі програміста неможливо, але слідуючи деяким правилам-можна звести його вплив на організм до мінімуму. Головне, любов до своєї справи і усвідомлення того, що робота приносить задоволення.

Перелік джерел

1. Уолш Д. 8 способів, як програмісту не зійти з розуму [Електронний ресурс] / Девід Уолш. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <https://security-corp.org/programming/21375-8-sposobov-kak-programmistu-ne-soyti-s-uma.html>.
2. Черемухина І. Як подолати професійне вигорання в ІТ: поради і тест [Електронний ресурс] / Ірина Черемухина. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://iampm.club/blog/kak-spravitsya-s-professionalnym-vygoraniem-v-it-sovety-i-test/>.