

– Мастер логики – собрание необычных задач, для решения которых нужен креативный подход.

– SlowPuzzleBlock– классический тетрис, реализованный в очень стильном дизайне.

Хороших головоломок так много, что в рамках одной статьи перечислить все просто невозможно, пользователю остается только собственноручно ознакомиться с ними и развивать свое логическое мышление. Регулярные тренировки ума способствуют предотвращению деменции, стимулируют процессы мышления, способствуют развитию мелкой моторики. Кроме этого головоломки могут стать великолепным развлечением, подарить множество интересных идей, привести мысли в порядок, сформировать умение стратегически мыслить и полагаться на интуицию.

ЛИТЕРАТУРА

1. История головоломок – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cubeRussia.com/about/spidkubing/history/>. – Дата доступа: 01.10.2019.

2. Виды головоломок – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ptpit.ru/learn/WEB_TASKS42/42/2009_10/tur2/05/01.htm. – Дата доступа: 03.10.2019.

УДК 378

Козел А. С.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПРОГРАММИСТОВ

Белорусский национальный технический университет,

г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. техн. наук, доцент Дробыш А. А.

Представьте, что в квартире включены все электроприборы, в каждой комнате горит свет. Со временем, когда счётчик начнет зашкаливать и напряжение станет максимально большим, перегорят пробки. Аналогично, нервная система человека имеет индивидуальные ограничения на количество выполняемых задач. Эмоциональное напряжение провоцирует перегорание – человек «гаснет».

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) – понятие, введенное в 1974 году американским психиатром Гербертом Фрейдбергером, характеризующееся нарастающим эмоциональным истощением [1]. Обычно данный синдром развивается поэтапно, начиная от энтузиазма и спокойствия – стабильного режима работы; далее следует фрустрация – перепады настроения и сомнения; после наступает усталость, проявляющаяся ощущениями однообразия и утомления; заключительный этап – безразличие (обозначает формальный подход к выполнению профессиональных обязанностей) [2].

Выгорание не обязательно случается с самыми загруженными сотрудниками: переработки являются лишь частью этого явления, но не первопричиной. Чаще всего оно появляется у наиболее эмоционально вовлеченных работников. Помимо программистов с большим стажем, к перегоранию склонны и молодые специалисты/студенты, которые после/помимо учебы в ВУЗе испытали трудности, к которым не были готовы. Специфика IT -профессий такова, что их представителям приходится всё время следить за новыми технологиями, которые появляются на рынке. Для программистов, тестировщиков, менеджеров один проект сменяется другим. Дедлайны, овертаймы, обработка тонн информации ведут либо к профессиональному росту, либо профессиональному выгоранию. Вдобавок, отягощающими факторами являются сидячий образ жизни, нестабильный режим сна, излучение мониторов, перфекционизм и конкуренция. Обладателями синдрома выгорания могут стать и руководители, что крайне опасно для их сотрудников (чревато отсутствием командной работы, планирования, отдалению от специалистов и проектов). «Вирус выгорания» крайне заразен и поражает организации, где царит постоянная напряженность. Человек, подверженный перегоранию превращается в собственную тень, становится безынициативным.

Определить наличие эмоционального выгорания можно посредством соотношения вашего состояния с рядом симптомов. Если при ответе вы заметите сразу несколько признаков перегорания – стоит немедленно обратить на это внимание.

Основные симптомы [3]:

1. Физическое истощение; обострение болезней, связанных с проблемами ЖКТ, сердца; головные боли и головокружение; отсутствие нормального сна;

2. Эмоциональная подавленность; депрессивное настроение и психологический дискомфорт; ощущение безнадёжности; агрессивность; чувство одиночества; потеря профессиональных перспектив;

3. Снижение работоспособности и эффективности; усталость; падение интереса к новым проектам и идеям; выбор стандартных шаблонов; проблемы с концентрацией внимания; забывчивость;

4. Потеря интереса к профессии; ухудшение отношений с окружающими людьми; проблемы с делегированием; отказ от новых возможностей.

Важно отличать стресс от выгорания. Стрессу характерна хаотичность эмоций, перегоранию – апатия. Такой синдром лечится достаточно долго и не всегда успешно, иногда может потребоваться комплексная лекарственная терапия. Может влечь за собой личностные изменения и когнитивные искажения [2]. Длительное эмоциональное выгорание подрывает иммунитет и обостряет хронические заболевания.

Чтобы справиться с проблемой необходимо выделять время на отдых, здоровый сон, физические нагрузки, хобби. Хорошим способом расслабиться может служить ежедневная медитация. Выражайте свои эмоции, не держите все в себе, отказывайтесь от сложных задач в период восстановления. Делайте перерывы в работе, не забывайте про отдых. Помните о том, что неэффективные сотрудники нужны компании гораздо меньше, чем позитивно настроенные и инициативные.

ЛИТЕРАТУРА

1. Синдром эмоционального выгорания – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psyfactor.org/personal/personal17-02.htm>. – Дата доступа: 29.09.2019.

2. Причины выгорания и кто этому более подвержен – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/prichiny-vygoraniya-i-kto-etomu-bolee-podverzhen> – Дата доступа: 07.10.2019.

3. Как справиться с профессиональным выгоранием в it: советы и тест – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://iampm.club/blog/kak-spravitsya-s-professional>. – Дата доступа: 03.10.2019.