

Психология и Психотехника

Правильная ссылка на статью:

Пименова В.О. — Особенности профессионального стресса у программистов // Психология и Психотехника. — 2023. — № 4. — С. 149 - 162. DOI: 10.7256/2454-0722.2023.4.69341 EDN: GOTJQC URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=69341

Особенности профессионального стресса у программистов

Пименова Виктория Олеговна

ORCID: 0000-0002-1466-4911

Психолог, нейропсихолог

105005, Россия, Москва область, г. Москва, пр. Кутузовский, 34

✉ psy.mos@ya.ru



[Статья из рубрики "Профессиональная психология"](#)

DOI:

10.7256/2454-0722.2023.4.69341

EDN:

GOTJQC

Дата направления статьи в редакцию:

13-12-2023

Дата публикации:

20-12-2023

Аннотация: Предметом исследования являются особенности выраженности профессионального стресса у программистов, работающих в отечественных компаниях. Выборку исследования составили программисты в возрасте от 22 до 55 лет. Респонденты, принимавшие участие в исследовании, имеют высшее техническое образование, проживают и ведут свою трудовую деятельность на территории Российской Федерации в отечественных компаниях. Испытуемые, участвовавшие в эмпирическом исследовании, проведенном в рамках написания данной работы, добровольно изъявили свое желание участвовать в опросе. Использованные в рамках исследования методики позволили провести многофакторную оценку симптоматики профессионального стресса у программистов, а также выявить степень выраженности профессионального стресса и его качественные характеристики у опрошенных респондентов. В качестве психодиагностических методов исследования выбраны методики, направленные на определение выраженности профессионального стресса, а также методика диагностики

сформированности фаз и симптомов эмоционального выгорания. Для обработки данных, полученных в результате опроса респондентов по методике интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) Леоновой А.Б., была использована соответствующая одноименная компьютерная программа. Полученные в результате проведенного исследования данные позволили рассмотреть различные аспекты выраженности профессионального стресса у программистов. Результирующая оценка уровня стресса позволила выявить основные и предельно высокие показатели выраженности профессионального стресса респондентов, диагностированные в рамках проведения многоуровневой оценки профессионального стресса, что свидетельствует об актуальности рассмотрения вопросов формирования комплекса мер по предупреждению возникновения и коррекции профессионального стресса у программистов. В соответствии с материалами исследования сформированности фаз и симптомов синдрома эмоционального выгорания, у опрошенных программистов наиболее сформированными являются фазы напряжения и резистенции. На основе данных, полученных при анализе результатов превентивной части методики интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС), в статье сформулированы рекомендации по подбору комплекса оптимизационных мероприятий, сформированные в соответствии с выявленной спецификой стресса.

Ключевые слова:

профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, факторы профессионального стресса, программисты, IT-специалисты, информационный стресс, стрессор, профессиональная деятельность, интегральная диагностика, профилактика профессионального стресса

Введение

Актуальность исследования обусловлена тем, что все большего внимания требует проблема профессионального стресса в связи с ростом его проявления у работников стратегически значимых отраслей, в том числе, и у специалистов в области информационных технологий – программистов.

При изучении вопросов возникновения профессионального стресса у программистов как специалистов сферы информационных технологий, представляется целесообразным учитывать специфику их деятельности. Помимо общих для профессионального стресса факторов, в деятельности программистов может появляться специфический — вызываемый ситуациями, связанными с нарушением обработки и преобразованием информации, а также интенсивностью информационной нагрузки на рабочем месте, неоптимальностью предъявления информации для особенностей психики человека, техническими ошибками и накладками — информационный стресс. Современные исследования подчеркивают значимость его влияния на формирование выраженности профессионального стресса у программистов, однако, на сегодняшний день нет достаточных оснований рассматривать такой вид стресса как ведущий в профессиональной деятельности программистов.^[1]

Специфика профессионального стресса у программистов.

В соответствии с категоризацией Климова Е.А. профессию программиста как профессию сферы информационных технологий можно отнести к следующим категориям (по

предмету труда): «человек - знаковая система» и «человек-техника», также упоминается категория «человек-человек», ввиду того, что профессиональная деятельность современных программистов часто связана с работой в команде; [2] насыщена коммуникациями с другими людьми, не только с коллегами и представителями своей профессии, но в т.ч. и заказчиками, представителями компаний-партнёров, сфера деятельности которых не имеет прямого отношения ни к программированию, ни к области информационных технологий. Так, наряду с ростом технических требований, растут требования к коммуникативной компетентности программистов, что можно рассматривать в качестве фактора, потенциально связанного с повышением выраженности коммуникативного стресса у программистов. [3]

Продолжительное воздействие профессиональных стрессов может формировать синдром эмоционального выгорания. Стоит отметить, что несмотря на то, что ранее проблема выгорания специалистов в основном изучалась в контексте профессий социального круга [4], для ряда современных исследований становится все более актуальной тематика феномена выгорания в такой профессии, как программист. [5, 3]

Некомфортные условия работы программистов могут приводить к таким же профессиональным деформациям, как и любая другая трудовая деятельность - поведению по типу А, трудоголизму, прокрастинации, синдрому эмоционального выгорания. [6] Выгорание представляет собой типичный стрессовый синдром, развивающийся постепенно в ответ на продолжительный стресс, физическое, умственное и эмоциональное напряжение. [7] Проблемы выгорания и профессионального стресса у программистов в последнее время активно рассматриваются зарубежными авторами [8–11], российские исследователи, несмотря на сравнительно небольшое количество публикаций на данный момент, также уделяют все больше внимания этой тематике. [3, 5-7, 12, 20]

Профессиональный стресс может характеризоваться целым комплексом симптомов: от физиологических проявлений до личностных деформаций. Субъективно значимые профессиональные стрессоры могут оказывать выраженное влияние на формирование профессионального стресса, однако в то же время субъективные причины стресса можно рассматривать как ресурс для работы по развитию навыков устойчивости к стрессовым факторам. Механизмы процесса формирования стресса, идентификация основных стрессоров, типов стрессовых реакций на основные нагрузки и трудности, адаптация и выявление возможных способов преодоления и профилактики стресса являются одними из ключевых направлений в тематике изучения профессионального стресса. [13, 14]

В данной статье **представлены некоторые результаты исследования, проведенного с целью** изучения особенностей проявления профессионального стресса у программистов. Проведено исследование выраженности профессионального стресса на выборке из программистов, имеющих высшее техническое образование, работающих в отечественных компаниях на территории Российской Федерации.

Для проведения исследования были использованы **методики**: методика «Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса («ИДИКС») А.Б. Леоновой; методика «Оценка профессионального стресса» К. Вайсмана (опросник К. Вайсамана); методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко. [15, 16, 17]

Результаты исследования выраженности профессионального стресса у программистов

На основе данных, полученные эмпирическим путем с помощью применения **методики Интегральной диагностики и коррекции профессионального стресса (ИДИКС) Леоновой А.Б.**, можно сделать следующие выводы:

предельно высокий уровень выраженности профессионального стресса по показателю «общий индекс стресса», дающему результирующую оценку уровня развития стресса по всем основным шкалам, наблюдается у 32% опрошенных программистов, высокий уровень — у 24% и выраженный уровень — у 24%; низкий и умеренный уровень выявлен у 20 % респондентов. На рис. 1 показано распределение в процентном соотношении по степени выраженности профессионального стресса по показателю «общий индекс стресса» у программистов.

Далее обратимся к анализу данных, полученных по основным шкалам методики ИДИКС.



Рис. 1. Результаты процентного распределения выраженности профессионального стресса у программистов по основным шкалам методики ИДИКС.

Наиболее завышенные показатели уровня профессионального стресса респонденты продемонстрировали по трем основным шкалам:

по шкале «субъективная оценка трудностей в рабочей ситуации», отражающей особенности субъективной оценки испытуемыми выполняемых ими трудовых задач, соответствующих основным составляющим образа профессиональной ситуации; [\[15\]](#)

по шкале «вознаграждение за труд/социальный климат», включающей в себя характер оценочного отношения к адекватности оплаты и вознаграждения за труд, социальным отношениям в группе или с руководством, степени контроля за исполнением рабочих обязанности и продуктивности обратной связи, а также мотивационно-оценочное отношение сотрудника к работе; [\[15\]](#)

«переживание острого стресса», характеризующей выраженность стресса как текущего состояния, отражающегося в проявлениях физиологического дискомфорта, изменения в когнитивной и эмоциональной составляющих деятельности, общем самочувствии, характерных затруднениях в общем самочувствии. [\[15\]](#)

Согласно полученным при проведении исследовании данным, аспекты, касающиеся условия и организация труда, такие как характеристика потенциальных риск-факторов и причин развития стресса по шкале «условия и организация труда», присущих конкретной трудовой ситуации со стороны условий работы, интенсивность нагрузок, особенности содержания и организации труда, являются наименее стрессогенными для опрошенных

респондентов. [18]

Для более полной интерпретации результатов рассмотрим данные, полученные по субшкалам каждой из основных шкал методики ИДИКС (см. рис. 2).



Рис. 2. Процентное распределение выраженности профессионального стресса по шкале «условия и организация труда» методики ИДИКС.

Среди данных по субшкалам шкалы «условия и организация труда» наблюдается относительно равномерное распределение уровней выраженности среди респондентов по трем из четырех субшкал — «условия труда», «интенсивность трудовых нагрузок» и «организация трудового процесса»; особенности содержания труда является самым не затронутым стрессовыми факторами показателем для нашей выборки — ни у одного испытуемого не было выявлено предельного высокого уровня стресса по этой субшкале, а количество респондентов, имеющих низкий уровень выраженности профессионального стресса – 62%, что является самым максимальным показателем уровня «низкий» среди всех других субшкал методики. На основе вышесказанного можно заключить, что недостатки в условиях, организации и особенностях содержании труда не оказывают существенного влияния на уровень на выраженности профессионального стресса у опрошенных респондентов.

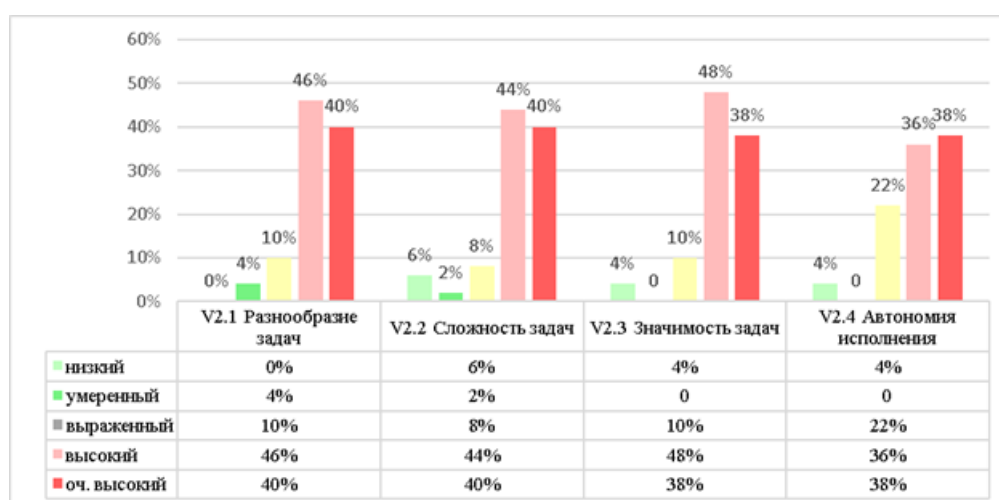


Рис. 3. Процентное распределение выраженности профессионального стресса по шкале «субъективная оценка трудностей в рабочей ситуации» методики ИДИКС.

Показатели субшкал, входящих в состав шкалы «субъективная оценка трудностей в рабочей ситуации», носят наиболее напряжённый характер; на высокий и предельно

высокий уровень выраженности профессионального стресса приходится от 36% до 48% респондентов по каждой из субшкал шкалы «субъективная оценка трудностей в рабочей ситуации», что подчеркивает влияние субъективно значимых профессиональных стрессоров на формирование профессионального стресса у исследуемой выборки.

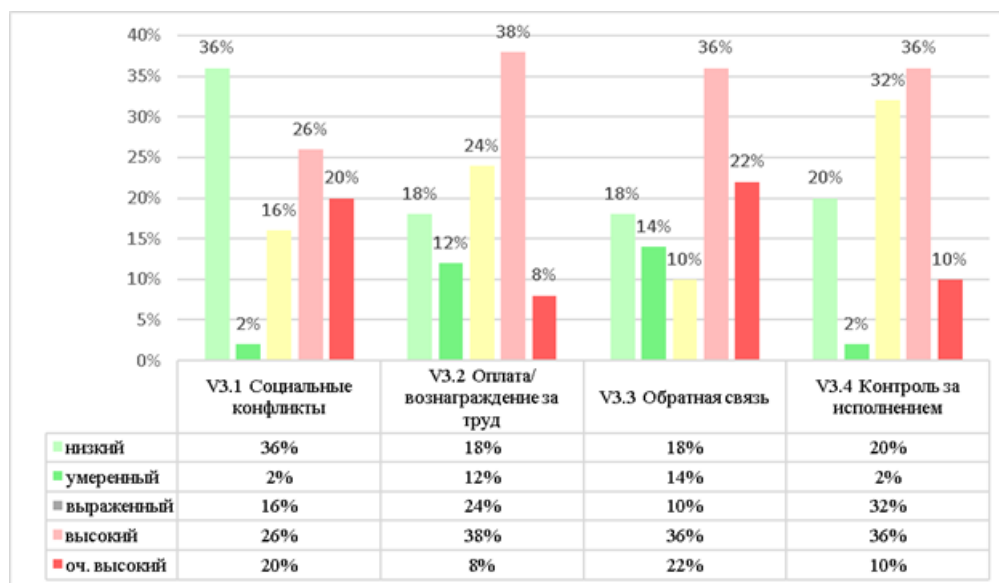


Рис. 4. Процентное распределение выраженности профессионального стресса по шкале «вознаграждение за труд, социальный климат».

По представленным на рис. 4 данным видно, что уровень стресса, превышающий «выраженный» выявлен примерно у одинакового количества респондентов по каждой из субшкал. Интересно отметить, что субшкала «социальные конфликты» характеризуется наибольшим (в рамках данной шкалы «вознаграждение за труд, социальный климат») количеством респондентов, имеющих «низкий» уровень выраженности стресса (36%). При этом для чуть более трети опрошенных программистов значимыми стрессогенными факторами являются особенности субъективного отношения к адекватности оплаты/вознаграждения за труд, к степени продуктивности обратной связи и контролю за исполнением обязанностей.

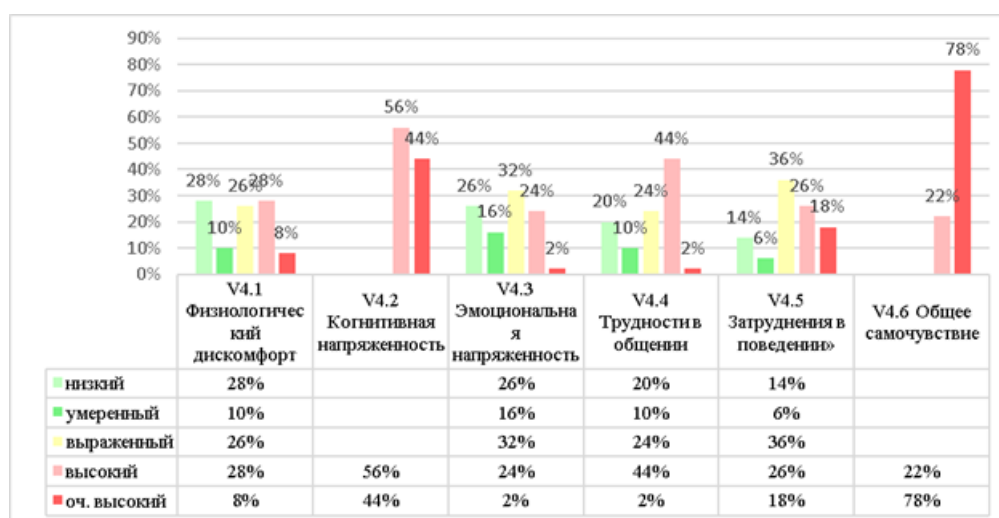


Рис. 5. Процентное распределение выраженности профессионального стресса по шкале «переживание острого стресса» методики ИДИКС.

Показатели субшкал «когнитивная напряженность» и «общее самочувствие» (см. рис. 5) характеризуются сильной степенью выраженности профессионального стресса у

опрошенных; следует отдельно подчеркнуть, что не выявлено ни одного респондента, имеющего умеренно выраженные показатели стресса по этим субшкалам; количество респондентов, имеющих предельно высокий уровень выраженности профессионального стресса по шкале «общее самочувствие» – 78%, что является максимальным показателем уровня «предельно высокий» среди всех других субшкал методики ИДИКС. Таким образом, можно заключить, что проявления острого стресса оказывают выраженное влияние на общий уровень стресса выборки.

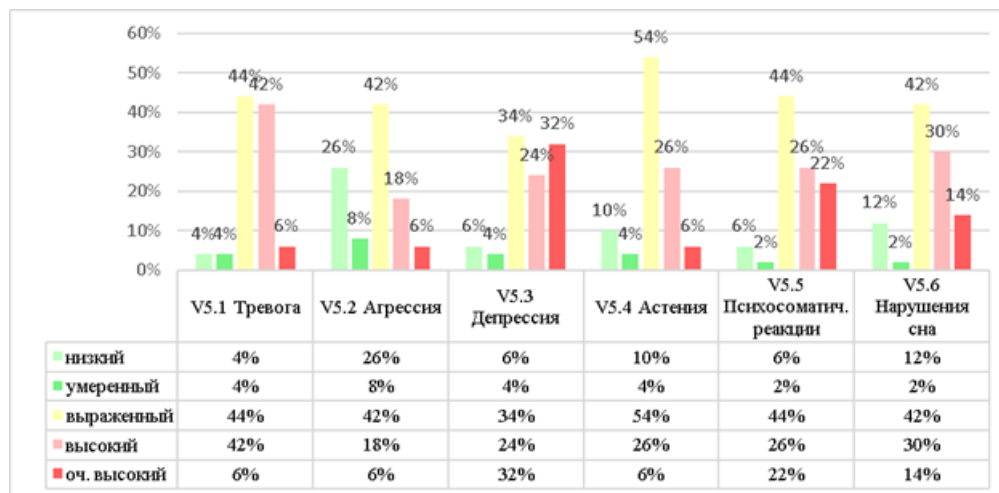


Рис. 6. Процентное распределение выраженности профессионального стресса по шкале «переживание хронического стресса».

Степень проявленности аспектов профессионального стресса по всем показателям субшкал шкалы «переживание хронического стресса» носит выраженный характер (см. рис. 6). По субшкале «агрессия» самая большая доля выборки (в сравнении с распределением по другим субшкалам шкалы «переживание хронического стресса») — 26% опрошенных — имеют уровень выраженности «низкий», что свидетельствует о том, что повышенная агрессивность (частое возникновение чувств недовольства, злобы, несправедливой обиды, повышенная раздражительность по отношению к окружающим, беспричинные вспышки гнева и ярости) не оказывает значимого влияния на четверть опрошенных респондентов. По субшкалам «тревога», «депрессия», «психосоматические реакции», «нарушения сна» полученные в результате исследования показатели, в целом, имеют примерно одинаковое процентное распределение по доле респондентов на каждый уровень выраженности профессионального стресса; при этом уровни выраженности «низкий» и «умеренный» по этим субшкалам выявлены у меньшинства респондентов. Можно заключить, что в целом проявления хронического стресса вносят существенный вклад в формирование общего уровня профессионального стресса выборки исследования.

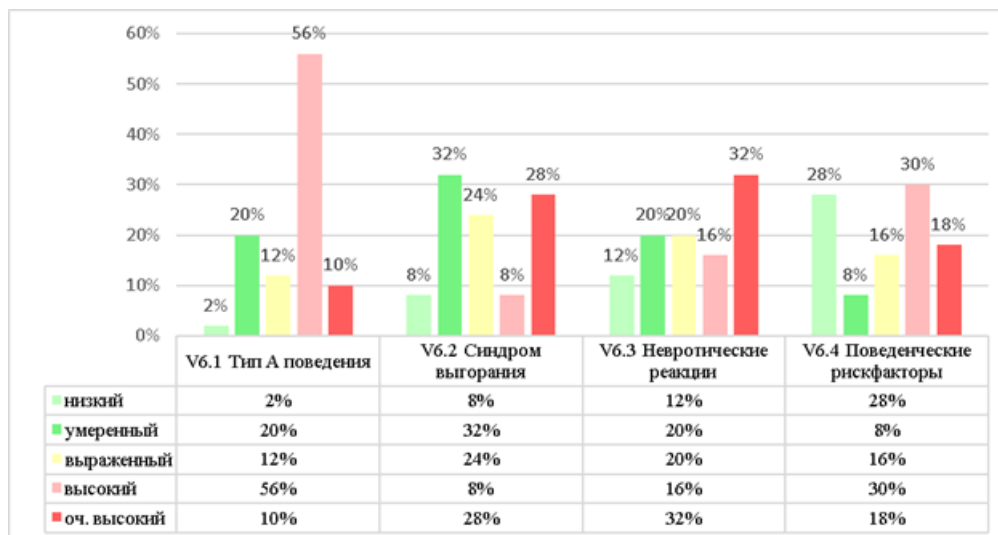


Рис. 7. Процентное распределение выраженности профессионального стресса по шкале «личностные и поведенческие деформации».

Как можно увидеть на гистограмме процентного распределения по шкале «личностные и поведенческие деформации», представленной на рис. 7, по субшкале «тип А поведения» респонденты имеют самые выраженные показатели («высокий» уровень — 56% и предельно высокий — 10%), что свидетельствует о том, что фиксированная установка на достижение успеха (направленность на получение результата любой ценой, постоянная нехватка времени, стремление быть «первым», трудность переключения с работы на отдых, неумение расслабиться и пр.) оказывают выраженное влияние на уровень профессионального стресса выборки исследования.

Признаки синдрома выгорания достигли высоких показателей у чуть более трети опрошенных программистов — 28% («предельно высокий» уровень) и 8% («высокий» уровень); в целом, картина выраженности синдрома эмоционального выгорания (ощущение опустошенности, разочарованности в работе, раздражение по поводу даже обычных производственных ситуаций, неприязнь при общении с коллегами или клиентами и др.), выявленная по субшкале «синдром выгорания» по методике ИДИКС, схожа с картиной, выявленной по методике диагностики эмоционального выгорания Бойко В.В. по фазе «резистенция».

Ниже представлены результаты, полученные при применении методики диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В., [\[17\]](#) которая была использована для изучения степени сформированности симптомов синдрома эмоционального выгорания у программистов.

На рис. 8 представлена гистограмма, отражающая интерпретацию результатов проведения **диагностики уровня эмоционального выгорания по методике Бойко В.В.** Зеленым цветом отмечены не сформировавшиеся фазы, жёлтым цветом – фазы в стадии формирования, а красным цветом выделены сформировавшиеся фазы эмоционального выгорания.

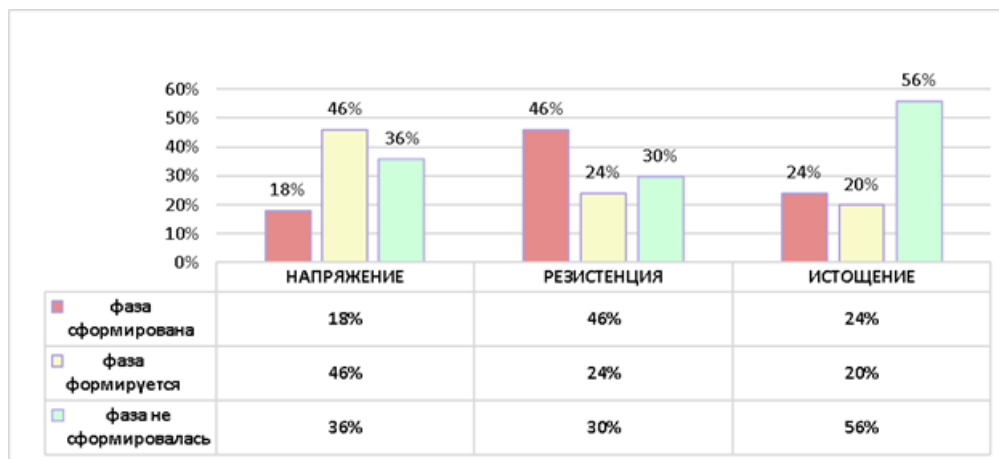


Рис. 8. Результаты проведения диагностики сформированности фаз синдрома эмоционального выгорания по методике Бойко В.В.

При проведении анализа фаз («напряжение», «резистенция» и «истощение») на предмет сформированности было выявлено, что у опрошенных респондентов наиболее сформированными являются фазы «резистенция» (фаза сформирована у 46% опрошенных) и «напряжение» (фаза находится в стадии формирования также у 46% опрошенных), при этом данные по фазе «истощения» представляются самыми благоприятными – данная фаза не сформирована у 56% опрошенных, на этапе формирования – у 20%, и уже сформирована всего у 24 % респондентов. Интересно, что полученные результаты нашего исследования сформированности фаз эмоционального выгорания частично совпадают с данными ранее проведенного другими авторами исследования выраженности эмоционального выгорания у программистов: сформированность фазы «резистенция» доминирует над показателями сформированности фаз «напряжение» и «истощение» [\[19\]](#) Согласно полученным в результате применения методики Бойко В.В. данным, все три фазы полностью сформированы лишь у 14% выборки.

Методика К. Вайсмана «Оценка профессионального стресса» была использована для определения уровня профессионального стресса у программистов. В результате интерпретации полученных данных согласно ключу к обработке результатов было выявлено, что низкий уровень профессионального стресса диагностирован менее, чем у трети опрошенных — 26% респондентов, у 60% - средний уровень профессионального стресса (при этом у большинства респондентов отмечены верхние пороговые значения показателей) и высокий уровень – у 14% опрошенных программистов (рис.9).

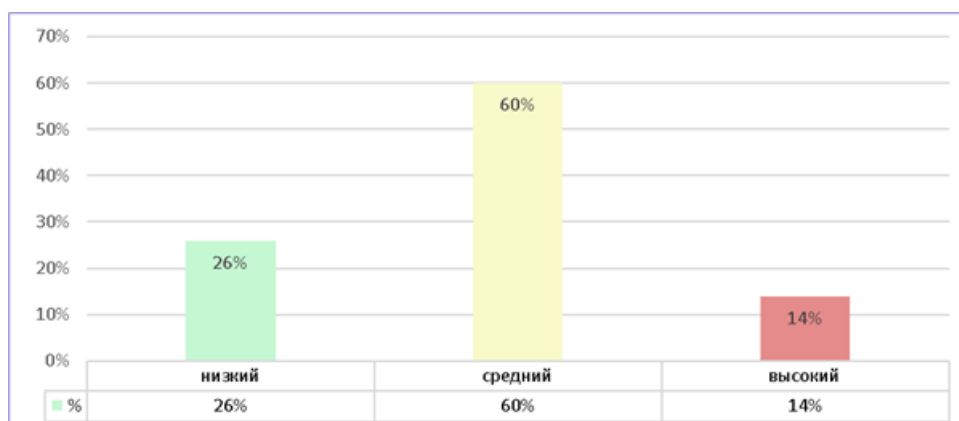


Рис. 9. Процентное распределение выраженности профессионального стресса (по методике «Оценка профессионального стресса» К. Вайсмана)

Интересно отметить, что показатели, соответствующие уровню «низкий» по методике «Оценка профессионального стресса», близки к одноименному показателю выборки по шкале «общий индекс стресса» (ИДИКС) – у 12 % опрошенных «низкий» уровень выраженности профессионального стресса по этой шкале (см. рис. 2).

Профилактика и коррекция профессионального стресса у программистов

Выбор стратегии преодоления профессионального стресса зависит от его источников и характера проявлений. В литературе описано два основных направления работы с профессиональным стрессом: на уровне организации (диагностика, профилактика, предотвращение, коррекция) и на уровне личности (формирование навыков саморегуляции, осознанности, самообразование на тему стресса). [13. 20] На основе результатов, полученных с помощью данных превентивной части методики ИДИКС, можно выделить ряд рекомендаций, включающих в себя как меры профилактики, так и коррекции профессионального стресса; важно подчеркнуть, что подбор комплекса рекомендуемых респондентам мероприятий осуществляется в соответствии с выявленной спецификой синдрома стресса. Рекомендации могут варьироваться в зависимости от уровня выраженности профессионального стресса у испытуемого и целей: профилактика, коррекция, снижение уровня стресса, необходимость восстановления оптимального состояния.

Неотъемлемой составляющей изучения тематики профессионального стресса является комплекс мер по предупреждению его возникновения и процессу его преодоления. Среди основных векторов работы, согласно диагностической части методики ИДИКС, для выборки исследования можно выделить следующие основные направления:

при умеренном уровне профессионального стресса:

- обучение навыкам самоконтроля и рефлексии собственного состояния;
- тренинги: тренинг конструктивного диалога с сотрудниками в конфликтных ситуациях; тренинг принятия решений в ситуациях с неопределенным исходом; групповой тренинг разрешения конфликтных ситуаций; групповой тренинг различных форм эмоционального отреагирования ситуации с привлечением элементов игротерапии;
- проведение групповых дискуссий по проблемам перспективного развития с указанием на возможности карьерного роста сотрудников; в т.ч. подготовка предложений по оптимизации режима труда и отдыха.

Респондентам, у которых был выявлен **выраженный уровень стресса** и необходимо принимать первые меры по его снижению и восстановлению оптимального состояния:

- проведение индивидуальной беседы с целью установления конфликтных личностных диспозиций с последующим составлением индивидуального плана превентивных мероприятий;
- тренинг принятия решений в ситуации с неопределенным/множественным исходом; тренинг эффективного межличностного общения; игротерапия;
- обучение навыкам делегирования полномочий;
- обучение навыкам снятия нервно-психического напряжения и релаксации, приемам снятия стресса на рабочем месте;
- организация и внедрение программ здорового образа жизни.

При **высокоми предельно высоком уровне профессионального стресса**:

- психотерапевтическая беседа с выходом на снятие конфликтного отношения к ситуации, фрустрации и тревоги; анализ стрессогенной ситуации с выявлением комплексов основных действующих стресс-факторов;
- обучение навыкам рефлексии собственного состояния и конструктивной внутренней оценки ситуации;
- групповая работа и тренинги: групповой анализ конфликтных ситуаций; групповой тренинг ролевого поведения и общения; групповое обучение навыкам саморегуляции состояний; тренинг эмоционального отреагирования ситуации;
- использование методов поведенческой психотерапии, в частности, систематической десенсибилизации для снятия фиксации на стрессогенных событиях, фобий, невротических проявлений; использование приемов когнитивной терапии депрессии и тревожно-депрессивных состояний. [\[15\]](#)

Заключение

Подводя итоги, можно сформулировать ряд следующих выводов. В соответствии с данными, полученными в результате применения методик диагностики профессионального стресса, были выявлены высокие показатели выраженности профессионального стресса у большинства опрошенных, что подчеркивает актуальность исследуемой тематики. Результирующая оценка уровня стресса по основным шкалам методики ИДИКС показала, что у большинства опрошенных программистов наблюдается выраженный, высокий и предельно высокий уровень профессионального стресса.

Наиболее завышенные показатели выраженности профессионального стресса выявлены по трем шкалам, отражающим субъективную оценку трудностей, возникающих в рабочей ситуации, особенности вознаграждения за труд и социального климата, а также некоторые аспекты переживания опрошенными острого стресса.

Работа по коррекции и профилактике профессионального стресса представляется максимально эффективной при комплексной активности как со стороны самого субъекта, так и со стороны представителей организации (предприятия). Рекомендации для выборки по коррекции и профилактике дальнейшего развития профессионального стресса могут варьироваться в зависимости от уровня выраженности профессионального стресса и специфики его проявления.

Библиография

1. Бодров В.А. Информационный стресс в операторской деятельности: проблемы развития и противодействия // Психология стресса и совладающего поведения. Материалы II международной научно-практической конференции. 2010. Т 2. С. 82-86.
2. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения // Учебное пособие.- М.: Издательский центр «Академия». 2004. 304 с.
3. Муравьева О.И. Профессиональное выгорание программистов: специфичность феномена // Сибирский психологический журнал. 2019. – №73. С. 98-107.
4. Райкова Е.Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий // Молодой ученый. 2011. Т. 2, № 5. С. 92-98.

5. Рудницкий В.А., Шлыкова Т.Ю., Бараева Е.И. Эмоциональное выгорание как фактор творческой активности в деятельности инженеров-программистов компаний IT // Современные тенденции в дополнительном образовании взрослых: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. Минск : РИВШ, 2014. С. 183–191.
6. Забара И.В. Предикторы эмоционального выгорания у программистов с ценностным отношением к профессиональной деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 4 (71). С. 325-329.
7. Андрищенко О.В., Бехтева Е.А. Профессиональное выгорание программистов в период пандемии и удаленной работы // Гуманитарный научный журнал. 2022. №4. 2. С 8-15.
8. Amin A., Akbar R., Basri S., Capretz L.F., Rehman M./ The impact of stressors on the relationship between personality traits, knowledge collection behaviour and programmer creativity intention in software engineering. Information and Software Technology. 2023. Vol. 163, No. C. Pp. 14-16.
9. Amiri M., Sabbarwal S., Singh M.M., Occupational stress on employees in Information Technology organizations // Asian Journal of Social Sciences & Humanities. 2017. No. 6. Pp. 103–110.
10. Griffin M. A., Clarke S. Stress and Well-Being at Work. // APA Handbook of Industrial and Organizational Psychology: Vol. 3. Maintaining, Expanding, and Contracting the Organization. Washington. – 2011. – Pp. 359-397.
11. Jiang J., Klein G., Shih S., Wang E. Job burnout of the information technology worker: Work exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. // Information & Management. 2013. No. 50. Pp. 582–589.
12. Водопьянова Н.Е., Гофман О.О., Джумагулова А.Ф., Никифоров Г.С. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор // Организационная психология. 2023. №1. С. 117-144.
13. Труфанова Т.А. Управление профессиональными стрессами: современные методы и подходы // Социально-экономические явления и процессы. - 2016. №8. С. 72-79.
14. Якимова З.В. Профессиональный стресс в правоохранительной деятельности: зарубежный и отечественный опыт исследования // Психолог. 2023. № 1. С. 32-50.
15. Леонова А. Б. Методика «ИДИКС». // Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса: методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН. 2023. 52 с.
16. Гринберг Д. Управление стрессом. // Москва, Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Воронеж: ПИТЕР, 2002. 225 с.
17. Бойко В. В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении // СПб.: Сударыня. 2000. 32 с.
18. Леонова А.Б. Психическая надежность профессионала и современные технологии управления стрессом // Вестник МГУ. 2007. №3 С. 69-81.
19. Забара И.В. Структура эмоционального выгорания у программистов с различным типом отношения к профессиональной деятельности // Сборник конференций: Сборник материалов международных научно-практических конференций, Москва. - 2018. / Под редакцией А.А. Коротких. – Москва. 2018. С. 48-52.
20. Боева Я.В. Роль ценностно-смысловой сферы в преодолении профессионального стресса в цифровую эпоху // Психологические проблемы смысла жизни и акме: 2021. №1. С. 184-188.
21. Абдуллаева М.М., Качина А.А. Профессиональный стресс и развитие профессионально-личностных деформаций // Организационная психология. Под

общ. редакцией А.Б. Леоновой. – Москва. 2018. С. 151-157.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

На рецензирование представлена работа «Особенности профессионального стресса у программистов».

Предмет исследования. Работа направлена на изучение особенностей проявления профессионального стресса у программистов. Автор провел краткий теоретический анализ, организовал и провел эмпирическое исследование, сделал обобщенные выводы. В целом, поставленные цель и задачи были достигнуты.

Методологией исследования выступили работы Е.А. Климова, которые предложил собственную категоризацию профессий. Однако в работе важно более четко прописать теоретико-методологические основания исследования.

Актуальность исследования обусловлена тем, что все большего внимания требует проблема профессионального стресса в связи с ростом его проявления у работников стратегически значимых отраслей, в том числе, и у специалистов в области информационных технологий – программистов. В то же время, недостаточное количество исследований посвящено рассмотрению затронутой проблемы.

Научная новизна исследования. Автор выделил основные факторы выраженности профессионального стресса в профессиональной деятельности программистов, а также разработал рекомендации в зависимости от степени выраженности эмоциональной составляющей.

Стиль, структура, содержание. Стиль изложения соответствует публикациям такого уровня. Язык работы научный. Структура работы прослеживается четко, автором выделены основные смысловые части.

Во введении определена проблема исследования и выделена ее актуальность. Особое внимание уделено специфике профессиональной деятельности программистов. Автор отметил, что на представителей данной специальности распределяются не только общие для профессионального стресса факторы, но также особые. Дело в том, что на программистов влияет так называемый информационный стресс, вызываемый ситуациями, связанными с нарушением обработки и преобразованием информации, а также интенсивностью информационной нагрузки на рабочем месте, неоптимальностью предъявления информации для особенностей психики человека, техническими ошибками и накладками.

Второй раздел посвящен рассмотрению специфики профессионального стресса программистов. Автор описал категоризацию Е.А. Климова, выделил особенности синдрома эмоционального выгорания у представителей данной процесс. В работе были выделены некомфортные условия работы программистов, которые способствуют формированию профессиональных деформаций и профессионального стресса.

Автор отмечает, что важным является рассмотрение механизмов процесса формирования стресса, идентификации основных стрессоров, типов стрессовых реакций на основные нагрузки и трудности, адаптации и выявления возможных способов преодоления и профилактики стресса. Поэтому необходимо было провести исследование, которое рассматривает некоторые из данных позиций.

Следующий раздел посвящен представлению некоторых результатов исследования, направленного на изучение особенностей проявления профессионального стресса у

программистов. Автор провел исследование выраженности профессионального стресса на выборке из программистов, имеющих высшее техническое образование, работающих в отечественных компаниях на территории Российской Федерации. Для проведения эмпирической работы был использован комплекс методик.

Следующий раздел посвящен описанию результатов исследования выраженности профессионального стресса у программистов. Автор особое внимание уделил анализу следующих позиций:

- определение уровня выраженности стресса по различным показателям (общий индекс стресса; шкалам «условия и организация труда», «субъективная оценка трудностей в рабочей ситуации», «вознаграждение за труд, социальный климат», «переживание острого стресса», «переживание хронического стресса» и т.д.);
- распределение выраженности профессионального стресса по шкале «личностные и поведенческие деформации»;
- выделена сформированность фаз синдрома эмоционального выгорания и выраженности профессионального стресса.

Полученные результаты подвергнуты количественному и качественному анализу. Автор представил данные, в том числе, в виде рисунков с подробным описанием.

Следующий раздел посвящен рассмотрению особенностей профилактики и коррекции профессионального стресса у программистов. Автор провел анализ исследований, а также разработал собственные рекомендации с учетом полученных эмпирических результатов. Данные рекомендации включают в себя как меры профилактики, так и коррекции профессионального стресса. Он отмечает, что важно подчеркнуть, что подбор комплекса рекомендуемых респондентам мероприятий осуществляется в соответствии с выявленной спецификой синдрома стресса. Рекомендации могут варьироваться в зависимости от уровня выраженности профессионального стресса у испытуемого и целей: профилактика, коррекция, снижение уровня стресса, необходимость восстановления оптимального состояния.

В завершении работы представлены краткие выводы. Автор подвел итоги в соответствии поставленными задачами исследования.

Библиография. Библиография статьи включает в себя 21 отечественный и зарубежный источник, незначительная часть которых издана за последние три года. В списке представлены, в основном, статьи и тезисы. Помимо этого, в библиографии есть монографии, учебные и методические пособия. Источники оформлены, в основном, некорректно и неоднородно.

Апелляция к оппонентам.

Рекомендации:

- провести более подробный анализ научных источников, в том числе, современных;
- определить во введении, объект и предмет, задачи исследования;
- выделить более подробно научные результаты и личный вклад автора в решение поставленной проблемы;
- оформить библиографический список в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Выводы. Проблематика статьи отличается несомненной актуальностью, теоретической и практической ценностью; будет интересна специалистам, которые занимаются изучением проблем профессионального развития программистов, в том числе, эмоционального выгорания и профессионального стресса. Статья может быть рекомендована к опубликованию с учетом выделенных рекомендаций. Это позволит представить в редакцию полноценную научно-исследовательскую статью.