

Секция «Психология города и взаимодействия с окружающей средой»

**Природная среда и характеристики рабочего места как антипредикторы профессионального выгорания у специалистов IT-индустрии**

**Научный руководитель – Нартова-Бочавер Софья Кимовна**

*Андзаурова Полина Олеговна*

*Аспирант*

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва,  
Россия

*E-mail: pollyandz96@mail.ru*

*Благодарности и финансирование.*

*Работа выполнена при поддержке факультета социальных наук, Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики".*

**Краткий обзор основных научных работ, наиболее близких к тематике исследования:**

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «профессиональное выгорание» (англ. burnout) является результатом хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. С 2020 года синдром профессионального выгорания признается медицинским диагнозом [7].

Первое упоминание понятия в научном контексте принадлежит американскому психиатру Г. Фрейденбергеру. В 1974 году им был проведен ряд исследований этого явления сперва у персонала бесплатных медицинских клиник, затем исследования распространились на лиц других профессий, полицейских, военных, учителей и так далее [4].

Большой вклад в исследование синдрома профессионального выгорания внесла американский социальный психолог К. Маслак. В соавторстве с С.Е. Джексоном К. Маслак разработала многофакторную теорию выгорания, а также опросник MBI (Maslach Burnout Inventory). Помимо эмоционального истощения, о котором писал в своих работах Г. Фрейденбергер, согласно теории С.Е. Джексона и К. Маслака, профессиональное выгорание включает в себя еще два важных компонента – деперсонализацию и редукцию собственных достижений [5].

В соавторстве с М. Лейтер и В. Шауфелли К. Маслак были описаны основные внешние и внутренние факторы, влияющие на развитие профессионального выгорания. Так, неблагоприятная офисная среда, высокие и противоречивые требования к работе, ролевые конфликты и неопределенность, недостаток ресурсов могут увеличивать риск развития выгорания у сотрудников. Среди личностных характеристик исследователи отмечали перфекционизм, трудоголизм и завышенные требования к себе как часто встречающиеся у людей с высокими показателями выгорания. Таким образом, мы можем говорить о перспективах сочетанного изучения внутренних и внешних факторов выгорания и выявления предикативных возможностей разных сред, в которых существует человек.

В данном исследовании мы ставили задачу изучения влияния на выгорание природных факторов и характеристик рабочего места. Есть убедительные исследования, свидетельствующие, что взаимосвязь человека с природой может служить рычагом в достижении психологической устойчивости [3]. Вместе с тем растет интерес к исследованию «здоровой», биофильной офисной среды [1].

Ранние исследования феномена выгорания проводились в профессиональном секторе медицины, социальных услуг и образования, однако сейчас круг профессий, считавшихся

подверженными выгоранию, расширился. Особый интерес многих исследователей привлекает изучение данного феномена среди IT-специалистов.

**Актуальность исследования** выгорания и предикативных ресурсов среды IT-специалистов обусловлена несколькими факторами. Во-первых, статистика выгорания за последние несколько лет продолжает расти. Например, по данным Американской психологической ассоциации на 2021 год из 1501 опрошенных работников США, около 79% человек испытывали стресс, связанный с работой, за месяц, предшествующий опросу [2].

Во-вторых, выгорание, как и любой длительный стресс, имеет негативные последствия как для здоровья людей, которые с ним сталкиваются, так и для бизнеса (растет текучка кадров, количество прогулов, страдает продуктивность, приверженность сотрудников организации).

В-третьих, в связи со стремительными темпами развития IT-сектора как в мире деятельность в этой сфере часто сопровождается повышенной тревогой перед неизвестным, давлением, связанным с соблюдением надвигающихся сроков, постоянной необходимостью обучаться [7].

**Научная новизна исследования** состоит в изучении влияния природных факторов и характеристик рабочего места на развитие профессионального выгорания IT-специалистов. Несмотря на наличие достаточного количества исследований о влиянии данных факторов на психологическое здоровье человека, в целом, их связи с выгоранием изучены недостаточно.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при разработке практических рекомендаций и программ для превенции профессионального выгорания у специалистов IT-области.

#### **Методология исследования:**

Для оценки уровня профессионального выгорания была использована методика ВАН (burnout assessment tool) W. Schaufeli в адаптации Осина Е.Н.;

Для оценки уровня экологической идентичности нами использовался опросник экологической идентичности С. Клейтон в адаптации С.К. Нартовы-Бочавер и Б. Ирхина.

Для оценки параметров офисной среды и отношения IT-специалистов к офису мы использовали сокращенную версию нового опросника «Люди в офисе» (С.К. Нартова-Бочавер, С.И. Резниченко, М.В. Павлова, 2023, в печати).

Для исследования факторов природной среды (опыта и параметров взаимодействия с природой) нами был разработан дополнительный опросник.

**Выборка исследования:** 192 респондента, являющиеся представителями IT-индустрии разных профессий, 19-47 лет (21,4% женщин;  $M_{возр}=29,76\pm 5,15$  лет), работающие по профессии в среднем  $8,47\pm 5,73$  лет.

#### **Гипотезы исследования:**

1) Опыт взаимодействия с природой и экологическая идентичность являются антипредикторами профессионального выгорания у специалистов IT-индустрии;

2) Параметры офисной среды и отношения IT-специалистов к офису опосредуют (являются медиаторами) связи между опытом взаимодействия с природой и экологической идентичностью и проявлениями профессионального выгорания.

**Результаты:** в данный момент исследование находится на этапе анализа данных. Мы будем рады поделиться результатами и выводами исследования на конференции.

#### **Источники и литература**

- 1) Павлова М. В. Биофильный и салютогенный дизайн в создании «здорового» офиса // Коммуникации. Медиа. Дизайн. – 2022. – 7(2). – Р. 97-124.

- 2) Abramson, A. Burnout and stress are everywhere // Monitor on Psychology. – 2022. – 53(1). – P. 72-73.
- 3) Barragan-Jason G. et al. Human–nature connectedness as a pathway to sustainability: A global meta-analysis // Conservation Letters. – 2022. – 15. – №. 1. – P. e12852.
- 4) Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.
- 5) Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // Annual review of psychology. – 2001. – Vol. 52, № 1. – P. 397–422.
- 6) Rezvania A., Khosravi P. Emotional intelligence: The key to mitigating stress and fostering trust among software developers working on information system projects // Science. – 2019. – 48. – P. 139–150.
- 7) Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>. - 22.12.2022.