

Секция «Психология города и взаимодействия с окружающей средой»

Взаимодействие с природой как фактор превенции профессионального выгорания

Научный руководитель – Нартова-Бочавер Софья Кимовна

Андзаурова Полина Олеговна

Аспирант

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

E-mail: pollyandz96@mail.ru

Актуальность исследования:

В настоящее время одной из наиболее актуальных и популярных для исследования проблем, стоящих перед современным обществом на международном уровне, является профессиональное выгорание.

Всемирная организация здравоохранения в 2020 году признала синдром профессионального выгорания медицинским диагнозом и рассматривает его как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. Основные признаки профессионального выгорания описаны ВОЗ как чувство истощения энергии, увеличение психологической дистанции от работы, чувство цинизма или негативизма по отношению к работе, ощущение собственной неэффективности или субъективное отсутствие достижений [6].

Последствия выгорания представляют серьезную угрозу как для самих лиц, страдающих этим недугом, так и для их окружения, а также многих институтов, имеющих к ним отношение. По данным исследования, опубликованного в начале 2020 года Институтом Гэллапа, проводящего опросы общественного мнения, из 7500 респондентов 76% испытывают профессиональное выгорание [7].

Следует отметить, что необходимость перехода на удаленную работу в результате пандемии COVID-19 и новая реальность повысила эти показатели - по результатам Института Гэллапа 2020 года у сотрудников, работавших полностью удаленно на протяжении периода пандемии, зафиксированы более высокие показатели выгорания, чем у сотрудников, работавших на привычных рабочих местах [8].

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

Первое упоминание термина выгорания или на англ. burnout относится к 70-м годам XX века. Его впервые ввел американский психиатр Герберт Фрейденбергер в 1974 году в своей статье «Выгорание персонала» для описания эмоционального истощения от работы и его возможных причин у медицинского персонала и волонтеров бесплатных мед клиник [4].

Одним из ведущих исследователей синдрома профессионального выгорания также считается Кристина Маслах, профессор Калифорнийского университета в Беркли. В соавторстве К. Маслах со Сьюзен Е. Джексон в 1978 году была разработана многофакторная теория выгорания. В рамках данной теории выгорание (англ. burnout) рассматривается как психологический синдром, характеризующийся эмоциональным истощением, деперсонализацией и редуkcией собственных достижений [5].

Что касается методов превенции и преодоления профессионального выгорания выделяют различные индивидуальные и групповые методики, например, упражнения, направленные на релаксацию, медитацию, регуляцию эмоционального состояния, развитие навыков стресс-менеджмента. Известна коррекция профессионального выгорания посредством

балинтовских групп [1]. В данном контексте интересно изучение различного рода взаимодействия с природой в качестве возможного фактора превенции профессионального выгорания.

Научная новизна поставленных в исследовании вопросов и предполагаемых результатов:

Существует ряд зарубежных исследований, в которых рассматривается связь взаимодействия с природой (например, садоводство, прогулки по зеленым насаждениям и т.д.) и ускоренное восстановление после стресса [2], высокий уровень благополучия [3]. Однако исследованию взаимодействия с природой как фактора превенции выгорания посвящено не так много внимания со стороны исследователей.

Методология исследования:

В рамках исследования для диагностики профессионального выгорания будут использоваться методика для оценки синдрома «выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой; для оценки уровня экологической идентичности предполагается использование опросника экологической идентичности С. Клейтон в адаптации С.К. Нартовы-Бочавер, Б. Ирхина; для оценки параметров и частоты взаимодействия с природой предполагается разработка дополнительного опросника.

Предполагаемые результаты:

Предполагается, что в результате проведения исследования получится выявить связь между различными параметрами и частотой взаимодействия с природой и параметрами профессионального выгорания, а также изучить влияние некоторых медиаторных факторов, в том числе, экологической идентичности, на связь взаимодействия с природой и профессионального выгорания.

Результаты, полученные в планируемом исследовании, могут быть использованы для разработки практических и методических рекомендаций для организаций и лиц, столкнувшихся с проблемой выгорания.

Источники и литература

- 1) Лукьянов В. В. Коррекция синдрома эмоционального выгорания с использованием методики балинтовских групп // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий. Курск, 2008. С. 266–285.
- 2) A.E. van den Berg, M.H. Custers, 2011, Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress, J. Health Psychol. 16, 3–11.
- 3) Burton, E., Mitchell, L. and Stride, C. (2015) Bed of roses? The role of garden space in older people's well-being. Proceedings of the Institution of Civil Engineers: Urban Design and Planning, 168 (4). 164 - 173.
- 4) Freudemberger H.J. Staff burn-out // Journal of social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.
- 5) C. Maslach, S.E. Jackson, M.P. Leiter, MBI: The Maslach Burnout Inventory: Manual, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA (1996).
- 6) Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>. - 22.12.2021.
- 7) Employee Burnout: The Biggest Myth URL: <https://www.gallup.com/workplace/288539/employee-burnout-biggest-myth.aspx> (date of the application 22.12.2021).
- 8) Employee Burnout: Causes and Cures. Report//Gallup. URL: <https://www.gallup.com/workplace/282659/employeeburnout-perspective-paper.aspx>(date of the application 22.12.2021).