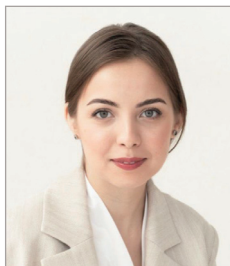


©2024 П.О. ПОДТЯГИНА

РАБОЧАЯ И ПРИРОДНАЯ СРЕДЫ КАК ФАКТОРЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ IT-СПЕЦИАЛИСТОВ)



Подтягина Полина Олеговна — аспирант.
Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики».
Российская Федерация, 101000 Москва, ул. Мяс-
ницкая, д. 20.
ORCID: 0000-0002-0258-2118
pandzaurova@hse.ru

Аннотация. В статье представлены результаты качественного исследования влияния параметров рабочего места и взаимодействия с природной средой на развитие выгорания российских IT-специалистов. Мы исследовали специфичные для IT-специалистов средовые факторы выгорания, характер влияния факторов рабочей и природной сред на развитие данного феномена и их значимые параметры. Были проведены полуструктурированные интервью с семью представителями IT-сферы от 25 до 32 лет разных специализаций. Для анализа интервью использовался метод интерпретативного феноменологического анализа Дж. Смита. Обнаружено, что трудовая деятельность в IT-сфере связана с высокими рисками выгорания ввиду специфичных для индустрии факторов, таких как высокие требования, конкуренция, давление дедлайнов, регулярные переработки, зависимость от командной работы и малоподвижный образ жизни. Среди проявлений выгорания выделяется истощение, изменение отношения и мотивации к работе, низкая профессиональная самооценка, эмоциональные и когнитивные нарушения, психологический дистресс и соматические симптомы. Отмечается недостаток превентивных мер на индивидуальном и коллективном уровнях, в особенности для сотрудников, работающих удаленно. Неблагоприятная рабочая среда

Исследование осуществлено в рамках Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ.

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

и труднодоступность природной среды могут выступать факторами выгорания, при этом возможно использование ресурса обеих для совладания с рабочим стрессом. Пребывание на природе снижает такие проявления выгорания, как истощение, эмоциональные и когнитивные симптомы, при этом редко практикуется IT-специалистами. Отмечено позитивное влияние на профилактику выгорания следующих параметров рабочего места: открытость, чистота, проветриваемость и освещение, комфортная мебель и техника, зоны для физической активности, отдыха и уединения, «зеленые» зоны, яркость дизайна. Полученные результаты могут применяться в качестве рекомендаций при проектировании биофильной и салютогенной рабочей среды.

Ключевые слова: выгорание, IT-специалисты, офис, рабочая среда, салютогенез, природная среда, растения, флора, экотерапия.

Ссылка для цитирования: Подтягина П.О. Рабочая и природная среды как факторы предотвращения профессионального выгорания (на примере IT-специалистов) // Человек. 2024. Т. 35, № 5. С. 197–201. DOI: 10.31857/S0236200724050112

Разум человека стремится к целительной
силе природы, к глубоким истокам бытия
и к бессознательному единению с жизнью
во всех ее бесчисленных формах.

К. Г. Юнг

Начало XXI века характеризуется стремительным развитием и проникновением во все сферы человеческой деятельности информационных технологий. Массовая компьютеризация труда и перспективы сферы IT-технологий диктуют спрос на предпочтение профессий информационного типа и планомерное увеличение количества IT-специалистов на рынке труда. Как следствие, интерес исследователей все больше локализуется на последствиях новых видов трудовой деятельности для психологического здоровья субъекта труда [Войскунский, 2013].

На сегодняшний день существуют данные о высоких рисках профессионального выгорания представителей IT-сферы [Муравьева, 2019]. С 70-х годов XX века данный феномен широко изучался на представителях социномических профессий, считалось, что на его развитие влияют интенсивные контакты с другими людьми. Позже было доказано, что выгорание может развиваться у представителей разных профессиональных сфер. К. Маслак и С. Джексон описали выгорание как трехкомпонентный синдром, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. По данным их исследований, профессиональная специфика в большей степени отражается в различном вкладе этих трех компонентов в общую картину выгорания [Maslach, 2016].

Стоит отметить, что несмотря на многочисленные отечественные и зарубежные исследования феномена профессионального выгорания, вопрос о факторах развития и превенции данного феномена остается недостаточно разработанным. К. Маслак, М. Лейтер и В. Шауфелли описали основные факторы профессионального выгорания, разделив их на внешние и внутренние. Среди основных внешних факторов выделяют высокие или противоречивые требования, недостаток ресурсов, межличностные конфликты, неблагоприятную офисную среду, а также ценности, заложенные в организационных процессах и структурах. Среди внутренних факторов хорошо исследованы перфекционизм, невротизм,

завышенные требования к себе и внешний локус контроля. При этом взаимосвязи с внутренними факторами не так велики по масштабам, как с внешними, ввиду чего профессиональное выгорание может рассматриваться как в большей степени социальное явление, чем индивидуальное [Maslach, 2001].

Среди профессиональных факторов выгорания, специфичных для IT-сферы, О.О. Гофман и коллеги выделяют непрерывное освоение новых технологий, совмещение нескольких ролей и обязанностей, высокую степень непредсказуемости, издержки пространственной и временной гибкости работы, а также дистанционную коммуникацию. Среди организационных — работу в рамках виртуальной организации и применение информационных технологий управления человеческими ресурсами [Гофман, 2023]. К отрицательным сторонам профессиональной деятельности IT-специалистов также относят работу после работы, высокую конкуренцию в будущем, низкий старт в карьере, интенсивные интеллектуальные нагрузки, сидячую работу и нагрузку на органы зрения [Булгаков, 2023].

Характеристики рабочего места в офисе или дома как построенной среды (built environment) также относятся к средовым факторам выгорания. На сегодняшний день отмечается недостаток исследований, рассматривающих влияние физических параметров рабочего пространства на ментальное здоровье человека. Известно, что планировка офиса, наличие пространств для отдыха и уединения способствует более высокой продуктивности на работе [Rasheed, 2019]. Зоны для переключения (например, игры в настольный теннис) и физической активности способны уменьшать проявления симптомов выгорания [Kjorup, 2023].

Перспективным направлением для исследований в рамках психологии среды является проблема построения «здоровой» офисной среды. Теория салютогенеза, предложенная А. Антоновским, находит практическое применение в выделении элементов салютогенного, то есть сохраняющего и укрепляющего здоровье, дизайна офиса [Antonovsky, 1979]. Другим важным трендом в построении современного офиса является идея биофильного дизайна, основой которого является включение природных элементов в построенную среду [Павлова, 2022]. При проектировании офисных пространств популярность обретает использование модели ABO (Activity-based offices). В рамках данной модели рабочие места не закрепляются за конкретными сотрудниками, офисная среда предлагает последним пул различных рабочих пространств (например, для концентрации и уединения или для совместной работы) и свободу их выбора в зависимости от актуальных потребностей, задач и состояния здоровья [Naarakangas, 2023]. В целом, вектор психологии среды, которая изначально в большей степени была сфокусирована на изучении негативного влияния средовых факторов на здоровье и благополучие человека, сегодня направлен на определение позитивных средовых факторов [Нартова-Бочавер, 2019].

Восстановительный потенциал природной среды для психологического благополучия человека исследуется многими зарубежными и отечественными исследователями более тридцати лет [Нартова-Бочавер, 2019; Astell-Burt, 2022; Theodorou, 2021]. Известно, что различные пассивные (например, нахождение в садах, парках, лесных насаждениях) и активные (например, садоводство, уход за животными) формы взаимодействия с природой могут ускорить восстановление после стресса, повысить уровень субъективного благополучия [Андзаурова, 2023]. Однако наблюдается недостаток исследований влияния взаимодействия с природной средой на превенцию профессионального выгорания и реабилитацию столкнувшихся с ним сотрудников.

В IT-сфере ввиду особенностей профессиональной деятельности прямое взаимодействие субъекта труда с природной средой не предусматривается. В то

П.О. Подтягина
Рабочая и природная среды как факторы предотвращения профессионального выгорания (на примере IT-специалистов)

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

же время некоторые современные исследования демонстрируют эффективность «зеленых» программ в снижении жалоб на выгорание, а также в облегчении возвращения к работе [Pijker, 2019]. Исследование предикативных ресурсов природной среды в контексте профессионального выгорания открывают перспективы для разработки связанных с природой техник самопомощи, формирования биофильной рабочей среды и программ реабилитации для сотрудников, столкнувшихся с выгоранием.

Метод. В данном исследовании изучается влияние параметров рабочего места и взаимодействия с природной средой на развитие выгорания российских IT-специалистов. Для того, чтобы заполнить пробел в виде недостатка систематических исследований влияния построенных и естественных сред на развитие выгорания у представителей данной сферы, в исследовании использована качественная методология. Данная работа носит эксплораторный характер, основными исследовательскими вопросами являются:

Какие существуют внешние факторы выгорания, специфичные для IT-специалистов?

Как рабочее место и взаимодействие с природной средой могут влиять на развитие выгорания IT-специалистов?

Выборка и процедура исследования. Выборка респондентов была сформирована методом «снежного кома» через социальные сети (преимущественно, «ВКонтакте»), ее набор осуществлялся в 2023–2024 годах. В итоге было проведено семь интервью с респондентами — представителями IT-сферы разных специализаций (2 бэкэнд-разработчик, 2 IT-рекрутер, 1 фронтенд-разработчик, 1 мобильный разработчик, 1 UX-исследователь), проживающих в крупных городах России, из них 2 женщины, 5 мужчин. Возраст респондентов составляет от 25 до 32 лет. Три респондента работают дистанционно (из дома), два — в офисном формате (ежедневно посещают офис), два — в гибридном (посещают офис 2–3 дня в неделю). Все полученные интервью были использованы для анализа.

Для сбора данных мы использовали метод полуструктурированного интервью, в рамках проведения которого был разработан гайд вопросов, состоящий из трех блоков: 1) проблема выгорания в IT-сфере; 2) влияние параметров рабочего места на превенцию и развитие выгорания; 3) влияние параметров взаимодействия с природной средой на превенцию и развитие выгорания. Примеры вопросов:

- Что вы думаете о психологическом здоровье специалистов IT-сферы?
- Как вы поняли, что у вас было выгорание?
- Как вам кажется, бывают ли такие места, на которых люди выгорают сильнее, и такие — где слабее? С чем, по-вашему, это может быть связано?

Интервью проводились в онлайн-формате с помощью платформы для видеоконференций Zoom, в ходе интервью велась запись, которая впоследствии подлежала расшифровке. Длительность проведения интервью с одним респондентом составляла 40 минут. Интервью проводилось на основе добровольного информированного согласия с гарантией анонимности и использования результатов только в научно-исследовательских целях.

Анализ полученного материала осуществлялся с помощью интерпретативного феноменологического анализа [Smith, 1999]. Целью интерпретативного феноменологического анализа (IPA) является детальное изучение и понимание внутреннего мира участников интервью, их взгляда на конкретное событие или объект исследования.

Дж. Смит и коллеги предложили основные этапы проведения IPA, на которые опиралось данное исследование [Smith, 1999]. На первом этапе анализа

стенограмма интервью отдельно по каждому респонденту внимательно читается несколько раз, чтобы как можно лучше ознакомиться с ее содержанием. При этом выделяются начальные комментарии, которые затем преобразуются в названия тем — слова или краткие словосочетания, которые передают основное качество найденного в тексте. На всех этапах анализа первоначальные ответы респондента должны оставаться в фокусе внимания, их связь с выбранными темами должна быть очевидной.

На следующем этапе анализа из возникших тем формируется сперва их первоначальный список, основанный на хронологической последовательности, далее происходит группировка выделенных тем — исследователь аналитически и теоретически систематизирует их и возникающие между ними связи. В результате определяется несколько групп тем, наиболее полно представляющих мнение респондента по изучаемому вопросу. Этим группам присваивается название, отражающее тему более высокого уровня обобщения. После анализа стенограмм интервью по каждому отдельному респонденту происходит выделение общих тем по всем респондентам.

На заключительном этапе анализа происходит переход от общих тем в повествовательную форму. Темы и связи между ними объясняются и раскрываются во всех деталях, выводы в результате IPA представляются в виде «насыщенного» нарратива, содержащего цитаты из стенограмм в качестве аргументации.

В результате проведения интерпретативного феноменологического анализа интервью участников исследования были выделены следующие темы.

Высокие риски выгорания у представителей IT-сферы

При обсуждении психологического здоровья IT-специалистов респонденты отмечают высокие риски развития выгорания у представителей данной сферы. Все респонденты делятся своим опытом столкновения с данным феноменом, некоторые отмечают хроническое или рецидивирующее его течение: «У меня есть легкое, знаешь, такое хроническое выгорание. Вот у меня сейчас такое. Как есть хронические болезни, у меня хроническое выгорание. Я бы назвал это так. Не могу вылечить полностью, потому что основная причина моего выгорания — это культура в моей команде» (ИЗ, мужчина, 26).

Среди основных проявлений выгорания выделяют чувство моральной и физической усталости, изменение отношения и мотивации к работе, снижение чувства собственной профессиональной ценности и продуктивности, эмоциональные и когнитивные трудности: «Я это понимаю так, что это состояние человека, когда он теряет интерес к работе, когда он не хочет делать свою работу. Ему как будто бы лень, и он прокрастинирует, но на самом деле он просто устал и выгорел. Для меня выгорание — это может быть связано с усталостью, иногда это бывает связано с тем, что ты не видишь результат своей деятельности или ценность от того, что ты делаешь и тогда...» (И4, женщина, 25).

Недостаток сил приводит к желанию дистанцироваться от командной работы, а также к социальной изоляции и обеднению других сфер жизни, не связанных с работой (партнерских и дружеских отношений, хобби). Некоторые респонденты описывают неблагоприятные последствия выгорания для их физического здоровья: «Это отражалось на моем физическом здоровье, я каждую вторую неделю болел. Буквально, неделю поболел — выздоровел, потом неделю снова поболел. Потом у меня то спина болела, то еще что-то болело. И это было на протяжении пяти-шести месяцев приблизительно. Вот, и как раз-таки до этого периода

П.О. Подтягина
Рабочая и при-
родная среды
как факторы
предотвраще-
ния профес-
сионально-
го выгорания
(на примере
IT-специалистов)

ВРЕМЕНА. НРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

я работал ужас сколько, и по выходным, по десять и больше часов, и прям на износ» (И5, мужчина, 25).

Со стороны выгорание коллег может считываться через жалобы на работу, трудности принятия решений и недостаток инициативы: «Мне кажется, что те, кто подвыгорал, они начинают больше жаловаться на работу, причем это может быть в открытую, но иногда это может быть через легкую пассивную агрессию. Человек в принципе становится более подавленным, менее инициативным, в какой-то степени меньше общается с коллегами, с другими» (И4, женщина, 25).

Отмечается, что развитию выгорания у IT-специалистов способствует ряд специфических для данной сферы средовых факторов. Среди них выделяют высокую конкуренцию, регулярные переработки, завышенные требования к результату и непрерывному обучению: «Вся сфера заточена на то, чтобы улететь на Марс, назовем это так. Постоянно что-то узнавать, высокие амбиции, достижения, там, наша компания станет единорогом через три дня. Такие достижения, амбиции, рвения — это, конечно, тяжело» (И3, мужчина, 26). Малоподвижный образ жизни создает неблагоприятные условия для физического здоровья: «Это отвратительная физическая среда, ты постоянно сидишь на стуле, нет времени там, условно, встать пройтись. Ты просто как такой сросшийся с компьютером и со стулом. И физически это достаточно сильно влияет тоже, потому что ты девять часов просто сидишь» (И2, женщина, 26).

Распространенный в IT-сегменте формат работы по спринтам в Agile и Scrum методологиях задает сжатые и жесткие дедлайны, а также необходимость ежедневно отчитываться за результат: «Работа происходит бесперебойно, непрерывно. Вот эти же самые Agile, Scrum как раз-таки подвязаны на то, чтобы ты работал всегда плюс минус. Там, недельный спринт, двухнедельный и так далее, это все указывает на то, что один спринт закончился и начался другой, один закончился... И так далее» (И5, мужчина, 25). Работа в команде также имеет свои особенности: с одной стороны, отмечается ответственность друг перед другом и взаимозависимость членов команды с точки зрения реализации задачи, с другой стороны — недостаток неформального общения: «Большинство разработчиков, с которыми я общался, все-таки у всех есть чувство ответственности. И перед менеджментом, и перед командой, и перед собой. Когда сталкиваются с какими-то сложностями, это чувство ответственности начинает на тебя дополнительно давить» (И6, мужчина, 32).

Практики превенции выгорания

Фактором, содействующим развитию выгорания у IT-специалистов, является недостаток превентивных мер на индивидуальном и коллективном уровнях. У представителей IT-сферы наблюдается, с одной стороны, растущий интерес к психологическим практикам и психотерапии, с другой — нехватка психообразования и своевременного обращения за квалифицированной помощью: «Мне без иронии кажется, что пора уже не принимать на работу тех, кто не в личной терапии, правда. Мне кажется, это супер важно. Я слышу очень много запроса от коллег и знакомых на эту тему. И при этом остается у них какая-то доля, может быть, не предубеждений, но какой-то порог вхождения в психотерапию. Потому что, допустим, даже если несколько моих знакомых — кейсы последнего месяца — знают как бы, что психолог — это круто, что к психологу идти надо, по классике в тот момент, когда немножко подотпускает, они такие: «Ну ладно. Можно и не идти к психологу». Не понимая как бы, что все равно надо» (И2, женщина, 26).

Среди самостоятельных действий, направленных на коррекцию и профилактику выгорания, респонденты отмечают эффективность психотерапии, создания четких границ и поддержания баланса работы-отдыха, заботы о физическом здоровье, использования практик похвал и прогресса, поддержки регулярной физической активности и внерабочих интересов (хобби, встреч с друзьями, романтических отношений): «Чтобы не выгореть, важно вовремя уходить с работы, не прокрастинировать на самой работе, важно делать все в свое время. Режим дня соблюдать, ложиться в одно время стараться, стараться просыпаться в одно время» (И7, мужчина, 27).

Наблюдается недостаток превентирующих выгорание мер со стороны компании, а респонденты, работающие преимущественно дистанционно, отмечают их полное отсутствие: «Моя компания ничего не делает. Разве что, если ты выгорел, тебя уволят. На прошлых местах работы у меня была оплата спорта и разные социальные бенефиты, здесь, видимо, считается, что за такую зарплату я могу купить себе все это сам» (И1, мужчина, 29).

Из того, что предлагается для профилактики выгорания со стороны компании, некоторые респонденты отмечают пользу дополнительных часов или дней отдыха, очных неформальных мероприятий, бесплатного доступа к агрегаторам психологической помощи и компенсации оплаты фитнеса: «У нас есть эти дни сантехника, которые ты можешь взять в моменте. И это всегда такая хорошая возможность, которая маячит. Вот если ты устал, ты можешь взять этот день сантехника день в день, и как бы в целом, когда есть такая опция, это приятно» (И4, женщина, 25).

Параметры рабочего места как фактор развития выгорания

Влияние характеристик рабочего места на развитие выгорания IT-специалистов носит амбивалентный характер. Среди параметров, способствующих развитию данного феномена, выделяют отсутствие или недостаток комфортной офисной мебели и техники, тусклый, обезличенный дизайн, замкнутость пространства: «Когда у меня, допустим, нет нормального монитора и удобного кресла, приходится работать как будто на ходу, значительно падает производительность, при этом возрастают мои усилия на работу» (И1, мужчина, 29).

При этом, по словам респондентов, рабочее место также способно служить ресурсом для восполнения сил, оказывать помощь в концентрации и помогать справляться с рабочим стрессом. Проявления выгорания снижает чистота, хорошая проветриваемость помещения, комфортное естественное освещение, наличие пространств для физической активности, отдыха и уединения: «У меня отдельный кабинет, в котором только рабочий стол и рабочий ноутбук, минимум отвлекающих факторов. И я всегда, если становится душновато, могу проветрить» (И6, мужчина, 32). Некоторые респонденты в качестве ресурса рабочего пространства отмечают наличие комнатных растений и возможность наблюдать за природой из окна: «У меня есть красивое шикарное окно с видом на природу, потому что мне важно, чтобы рабочее место было светлое, а также мне хочется видеть природу, какую-то жизнь на улице, потому что я сижу по 12–14 часов в день за компьютером, и как будто бы сидеть столько времени в день и вообще ничего не видеть очень сильно выматывает психологически» (И3, мужчина, 26).

Позитивными характеристиками, специфичными для офисного рабочего места, являются неформальное общение с коллегами, смена обстановки по дороге в офис, бесплатное питание и четкие границы между домашней и рабочей

П.О. Подтягина
Рабочая и природная среды как факторы предотвращения профессионального выгорания (на примере IT-специалистов)

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

средами: «Смена обстановки хоть какая-то в течение дня, мне кажется, что всем это важно, это лучше, чем неделю не выходить из дома» (И7, мужчина, 27). Среди усугубляющих выгорание параметров офиса выделяют шум и многолюдность, отсутствие места для отдыха и уединения, выматывающую дорогу до места работы.

При этом работа из дома способствует чувству безопасности и спокойствия, дает больше свободы в отношении персонализации рабочего места: «Дома спокойнее работать и безопаснее. Мой дом — моя крепость, условно говоря, и исходя из этого как-то так безопаснее работать с той точки зрения, что я дома, ничего не случится, ну уволят и ну и что такого, я дома» (И5, мужчина, 25). Из недостатков удаленного формата работы отмечают отсутствие границ между работой и другими сферами жизни, социальную изоляцию и отвлечение на несвязанные с работой дела: «На рабочем месте негативно влияет на меня изолированность от коллег. С одной стороны, это плюс, сидеть в тишине и концентрироваться — это хорошо, но все равно, мне общение с коллегами помогает и расслабиться, и какие-то проблемы по работе обсудить» (И6, мужчина, 32).

Превенция выгорания через пассивные формы взаимодействия с природной средой

На просьбу отследить возникающие на слово «природа» ассоциации у респондентов возникают образы леса, парка, растений и водоемов, а также отдыха и тишины. Представление данных образов вызывает чувства спокойствия, умиротворения и свободы, и в то же время позволяет больше осознать свою усталость и желание отдохнуть.

Участники интервью редко бывают на природе (в среднем, до двух раз в месяц, некоторые — несколько раз в год), в основном речь идет о городской природе, такой как набережная реки и парковые зоны. Респонденты отмечают, что хотели бы иметь возможность бывать на природе ежедневно, с точки зрения мест пребывания предпочтение отдается дикой и загородной природе: «Не знаю, какие-нибудь, может быть, водопады, пустыни, места у океана, может быть, джунгли» (И4, женщина, 25). Трудности формирования полезной привычки связаны с нехваткой времени и компании, а также с труднодоступностью природной среды в городских условиях: «Так как много людей уехало, не с кем вот так просто гулять. Я помню, когда все тут жили, мы собирались чуть ли не каждые две-три недели у кого-то на даче у бассейна, сейчас все разъехались» (И7, мужчина, 27).

Пребывание на природе благотворно влияет на психологическое состояние респондентов и служит буфером от стресса, связанного с работой. Пассивные формы взаимодействия с природой такие как прогулки в парковых зонах и вблизи водоемов снижают проявления выгорания: спустя пару суток ощущается прилив сил и энергии, снижается уровень тревоги и беспокойства, возвращается структурированность мыслей и продуктивное мышление: «В первый день я немного пребываю в шоке, что там так тихо. И из всех звуков там только птички летают, и ветерочек дует, все. А со второго дня я уже как-то к этому не то, что привыкаю, но это меня так успокаивает и расслабляет» (И5, мужчина, 25).

Респонденты также демонстрируют позитивное отношение к использованию природных элементов в дизайне офиса: «Мне кажется, что это вообще супер, и я знаю, что в некоторых компаниях есть прикольная штука, что ты можешь себе заказать личный цветок. Я думаю, это классно, и вообще зеленый офис — это здорово. Мне кажется, мне бы было в таком комфортно работать».

* * *

Результаты проведенного качественного исследования говорят о высоких рисках выгорания специалистов IT-сферы, что согласуется с имеющимися данными количественных исследований [Муравьева, 2019]. Респонденты были в значительной степени единодушны в восприятии проявлений выгорания, среди которых выделяют чувство эмоционального и физического истощения, изменение отношения и мотивации к работе, негативные представления о собственной профессиональной значимости, эмоциональные и когнитивные изменения. Также описывается возникающий вследствие выгорания психологический дистресс и в некоторых случаях соматические жалобы, такие как ухудшение иммунитета, нарушение пищевого поведения и боли в спине. Полученные результаты дополняют современные представления о компонентах выгорания [Schaufeli, 2020]. На межличностном и коллективном уровнях описываются такие проявления выгорания как желание дистанцироваться от командной работы, растущая социальная изоляция, транслируемые коллегам жалобы и циничное отношение к работе, низкая инициативность и трудности принятия решений. Пересекающиеся выводы мы находим у других авторов, подчеркивающих социальный характер такого явления как выгорание и его негативные последствия для рабочего коллектива [Maslach, 2016]. Также респондентами отмечается обеднение других сфер человеческой деятельности, не имеющих отношение к работе (межличностных отношений, увлечений и отдыха).

По мнению респондентов, выгорание у представителей IT-индустрии развивается ввиду ряда специфичных характеристик профессиональной среды. Амбициозность сферы в целом, высокая конкуренция и требования к непрерывному обучению, работа по спринтам, соблюдение дедлайнов, а также издержки командной работы создают благоприятную среду для развития выгорания. Техностресс, частые переработки и малоподвижный образ жизни в том числе способны приводить к ухудшению здоровья. Так, в масштабном (около 1000 респондентов) индийском исследовании 56 % IT-специалистов отмечали симптомы нарушений опорно-двигательного аппарата, 22 % — недавно диагностированную гипертонию, 10 % — сахарный диабет, 36 % — дислипидемию, 40 % — ожирение, а 54 % — жалобы на депрессию, тревогу и бессонницу [Padma, 2015].

Отмечается недостаток мер профилактики и коррекции выгорания со стороны компании, в особенности для сотрудников, работающих удаленно. Работающие в офисе респонденты говорят о положительном влиянии на состояние таких корпоративных бенефитов как дополнительное время для отдыха, мероприятия для неформального общения с коллегами, оплаты психологической помощи и фитнеса.

Несмотря на то, что традиционно выгорание рассматривается многими исследователями с позиции патогенеза, в рамках которой акцентируются его негативные последствия для здоровья специалиста и профессиональных систем, существует иной взгляд на его значение в индивидуальной траектории человека. Выгорание способно служить сигналом о необходимости изменений, побуждать человека к развитию осознанности, поиску своей миссии на работе, развитию дополнительных личностных ресурсов [Бочавер, 2019]. Данный взгляд находит подтверждение в результатах данного исследования. Так, респонденты отмечают, что опыт выгорания впервые побудил их к обращению за психотерапевтической помощью, внедрению самостоятельных практик отслеживания прогресса, выстраиванию границ работы и отдыха, мотивировал укреплять физическое здоровье, а также внерабочие сферы деятельности.

П.О. Подтягина
Рабочая и природная среды как факторы предотвращения профессионального выгорания (на примере IT-специалистов)

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

Текущий анализ также показал, что рабочее место может усугублять выгорание или служить ресурсом для его преодоления. В данном контексте имеют значение следующие параметры: наличие комфортной офисной мебели и техники, яркость/тусклость дизайна пространства, его замкнутость/открытость, чистота, проветриваемость и уровень освещения, наличие зон для физической активности, отдыха и уединения, а также «зеленые» зоны. Полученные результаты согласуются с параметрами «здорового» офиса, выделяемыми другими исследователями [Павлова, 2022; Bergefurt, 2022].

Преимуществами офисной среды по сравнению с удаленной являются неформальное общение с коллегами, возможность пользоваться корпоративными бенефитами, четкие границы между работой и домом. С другой стороны, работа из дома позволяет экономить силы на перемещения и больше персонализировать рабочее место под свои потребности и жизненный нарратив, дает возможность почувствовать себя в «убежище». Описание достоинств и недостатков различных форматов работы дополняет данные других исследований [Балабанова, 2022].

Респонденты отмечают, что пассивные формы взаимодействия с природной средой снижают такие проявления выгорания как истощение, эмоциональные и когнитивные трудности, а мысли о природе вызывают положительные ассоциации, связанные с отдыхом и восстановлением. Согласно теории восстановления после стресса (stress reduction theory), восстановление в результате взаимодействия с природой происходит за счет аффективных и физиологических механизмов, теория восстановления от усталости направленного внимания (attention restoration theory) акцентирует внимание на функциональности когнитивного компонента. Полученные данные также согласуются с результатами современных исследований [Андзаурова, 2023].

Несмотря на осознание благотворного влияния взаимодействия с природной средой и соответствующей мотивацией, респонденты редко отправляются на природу. Отслеживаются трудности регулярного поддержания таких практик ввиду недостатка времени и ограничений городских условий. Возможным решением сложившейся проблемы может быть использование элементов природной среды в дизайне офиса или домашнего рабочего места. Полученные в данном исследовании результаты в качестве рекомендаций могут использоваться при проектировании «здоровой» офисной и домашней рабочей среды, способствующей профилактике выгорания IT-специалистов.

Основные ограничения данного исследования состоят, во-первых, в небольшом размере выборки (при этом авторы методологии ИРА рекомендуют проводить подобные исследования на небольших выборках). Во-вторых, методология исследования носит качественный характер, что требует проведение дополнительных исследований с использованием количественной методологии. В-третьих, отмечается гендерный дисбаланс выборки, характерный для IT-сферы, что позволяет считать выборку репрезентативной. Перспективой дальнейших исследований является преодоление вышеперечисленных ограничений.

Working and Natural Environments as Factors to Prevent Professional Burnout (Using the Example of IT Specialists)

Polina O. Podtiagina

Postgraduate student.

National Research University "Higher School of Economics".

20, Myasnitskaya Str., 101000 Moscow, Russian Federation.

ORCID: 0000-0002-0258-2118

pandzaurova@hse.ru

Abstract. The article presents the results of a qualitative study of the impact of workplace parameters and interaction with the natural environment on the development of burnout of Russian IT specialists. We investigated environmental burnout factors specific to IT specialists, the nature of the influence of working and natural environment factors on the development of this phenomenon and their significant parameters. Semi-structured interviews were conducted with 7 representatives of the IT sector from 25 to 32 years of age in various specializations. The method of interpretative phenomenological analysis by J. Smith was used for the analysis of the interviews. It has been found that working in the IT sector is associated with high risks of burnout due to industry-specific factors such as high demands, competition, deadline pressure, regular overwork, dependence on teamwork and a sedentary lifestyle. Among the manifestations of burnout are exhaustion, changes in attitude and motivation to work, low professional self-esteem, emotional and cognitive impairments, psychological distress and somatic symptoms. There is a lack of burnout prevention measures at the individual and collective levels, especially for employees working remotely. An unfavorable working environment and the inaccessibility of the natural environment can act as burnout factors, while it is possible to use the resources of both to cope with work stress. Staying outdoors reduces burnout symptoms such as exhaustion, emotional and cognitive symptoms, while it is rarely practiced by IT specialists. The following workplace parameters have a positive effect on the prevention of burnout: openness, cleanliness, ventilation and lighting, comfortable furniture and appliances, areas for physical activity, relaxation and privacy, "green" zones, design brightness. The results obtained can be used as recommendations in the design of a biophilic and salutogenic working environment.

Keywords: burnout, IT specialists, office, work environment, salutogenesis, natural environment, plants, flora, ecotherapy.

For citation: Podtiagina P.O. Working and Natural Environments as Factors to Prevent Professional Burnout (Using the Example of IT Specialists) // *Chelovek*. 2024. Vol. 35, N 5. P. 197–201. DOI: 10.31857/S0236200724050112

Литература/References

- Андзаурова П.О., Нартова-Бочавер С.К. Садоводство и садовая терапия как ресурс психологического благополучия человека // *Вестник Российского университета дружбы народов*. Серия: Психология и педагогика. 2023. Т. 20, № 2. С. 331–351.
- Andzaurova P.O., Nartova-Bochaver S.K. *Sadovodstvo i sadovaya terapiya kak resurs psixologicheskogo blagopoluchiya cheloveka* [Gardening and Garden Therapy as a Resource for Human Psychological Well-Being]. *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Psixologiya i pedagogika*. 2023. Vol. 20, N 2. P. 331–351.
- Балабанова Е.С., Молчанова Д.А. Труд в условиях удаленной и гибридной занятости (на примере работников ИТ-компаний) // *Вестник Санкт-Петербургского университета*. Социология. 2022. Т. 15, № 1. С. 3–25.
- Balabanova E.S., Molchanova D.A. *Trud v usloviyax udalenoj i gibridnoj zanyatosti (na primere rabotnikov IT-kompanij)* [Work in Conditions of Remote and Hybrid Models: The Example of IT-Companies' Employees]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sociologiya*. 2022. Vol. 15, N 1. P. 3–25.
- Бочавер К.А., Данилов А.Б., Нартова-Бочавер С.К., Квитчастый А.В., Гаврилова О.Я., Зязина Н.А. Перспективы салютотического подхода к профилактике синдрома выгорания у российских врачей // *Клиническая и специальная психология*. 2019. Т. 8, № 1. С. 58–77. DOI: 10.17759/psyclin.2019080104
- Bochaver K.A., Danilov A.B., Nartova-Bochaver S.K., Kvitchasty A.V., Gavrilova O.Y., Zyazina N.A. *Perspektivy salyutogenno podxoda k profilaktike sindroma vy'goraniya u rossijskix vrachej* [Future of Salutogenic Approach to Prevention of Burnout Syndrome in Russian Physicians]. *Klinicheskaya i special'naya psixologiya*. 2019. Vol. 8, N 1. P. 58–77.
- Булгаков А.В., Булгакова Е.А., Кучева Н.А. Трудности профессионализации ИТ-специалистов в России // *Вестник Государственного университета просвещения*. Серия: Психологические науки. 2023. № 3. С. 109–122.

П.О. Подтягина
Рабочая и природная среды как факторы предотвращения профессионального выгорания (на примере ИТ-специалистов)

ВРЕМЕНА. ПРАВЫ. ХАРАКТЕРЫ

- Bulgakov A.V., Bulgakova E.A., Kucheva N.A. *Trudnosti professionalizacii IT-specialistov v Rossii* [Difficulties of Professionalization of IT Specialists in Russia]. *Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshheniya. Seriya: Psixologicheskie nauki*. 2023. N 3. P. 109–122.
- Войскунский А.Е. Перспективы становления психологии Интернета // Психологический журнал. 2013. Т. 34, № 3. С. 110–118.
- Voiskounsky A.E. *Perspektivy stanovleniya psixologii Interneta* [Perspectives of Formation of Internet Psychology]. *Psixologicheskij zhurnal*. 2013. Vol. 34, N 3. P. 110–118.
- Гофман О.О., Водопьянова Н.Е., Джумагулова А.Ф., Никифоров Г.С. Проблема профессионального выгорания специалистов в сфере информационных технологий: теоретический обзор // Организационная психология. 2023. Т. 13, № 1. С. 117–144.
- Gofman O.O., Vodopyanova N.E., Dzhumagulova A.F., Nikiforov G.S. *Problema professional'nogo vy'goraniya specialistov v sfere informacionny'x tekhnologij: teoreticheskij obzor* [The Problem of Professional Burnout of IT-Specialists: a Theoretical Review]. *Organizatsionnaya psixologiya*. 2023. Vol. 13, N 1. P. 117–144.
- Муравьева О.И., Козлова К.В. Профессиональное выгорание программистов: специфичность феномена // Сибирский психологический журнал. 2019. № 73. С. 98–110.
- Muravyova O.I., Kozlova K.V. *Professional'noe vy'goranie programmistov: specifichnost' fenomena* [Professional Burnout of Programmers: Specificity of the Phenomenon]. *Sibirskij psixologicheskij zhurnal*. 2019. N 73. P. 98–110.
- Нартова-Бочавер С.К. Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 5. С. 15–26.
- Nartova-Bochaver S.K. *Zhiznennaya sreda kak istochnik stressa i resurs ego preodoleniya: vozvrashchayas' k psixologii povsednevnosti* [Human Environments as a Source of Stress and a Resource to Overcome It: Returning to the Psychology of Everyday Life]. *Psixologicheskij zhurnal*. 2019. Vol. 40, N 5. P. 15–26.
- Павлова М.В. Биофильный и салютогенный дизайн в создании «здорового» офиса // Коммуникации. Медиа. Дизайн. 2022. Т. 7, № 2. С. 97–124.
- Pavlova M.V. *Biofil'ny'j i salyutogenny'j dizajn v sozdanii «zdorovogo» ofisa* [Biophilic and Salutogenic Design in Creating a «Healthy» Office]. *Kommunikacii. Media. Dizajn*. 2022. Vol. 7, N 2. P. 97–124.
- Antonovsky A. *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- Astell-Burt T., Hartig T., Eckermann S., et al. More green, less lonely? A longitudinal cohort study. *International Journal of Epidemiology*. 2022. Vol. 51(1). P. 99–110.
- Bergefurt L., Weijs-Perrée M., Appel-Meulenbroek R., Arentze T. The physical office workplace as a resource for mental health — A systematic scoping review. *Building and Environment*. 2022. Vol. 207. P. 108505.
- Haapakangas A., Sirola P., Ruohomäki V. Understanding user behaviour in activity-based offices. *Ergonomics*. 2023. Vol. 66(4). P. 419–431.
- Kropman D., Appel-Meulenbroek R., Bergefurt L., LeBlanc P. The business case for a healthy office; a holistic overview of relations between office workspace design and mental health. *Ergonomics*. 2023. Vol. 66(5). P. 658–675.
- Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry*. 2016. Vol. 15(2). P. 103–111.
- Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual review of psychology*. 2001. Vol. 52(1). P. 397–422.
- Padma V., Anand N.N., Gurukul S.S. et al. Health problems and stress in information technology and business process outsourcing employees. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*. 2015. 7(Suppl 1). P. 9–13.
- Pijpker R., Vaandrager L., Veen E.J., Koelen M.A. A Salutogenic approach to understanding the potential of green programs for the rehabilitation of young employees with burnout: protocol

- for a mixed method study on effectiveness and effective elements. *JMIR Research Protocols*. 2019. Vol. 8(10). P. e15303.
- Rasheed E.O., Khoshbakht M., Baird G. Does the Number of Occupants in an Office Influence Individual Perceptions of Comfort and Productivity? New Evidence from 5000 Office Workers. *Buildings*. 2019. Vol. 9(3). P. 73.
- Schaufeli W.B., Desart S., De Witte H. Burnout Assessment Tool (BAT) — development, validity, and reliability. *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17(24). P. 9495.
- Smith J.A., Jarman M., Osborn M. Doing interpretative phenomenological analysis. *Qualitative health psychology: Theories and methods*. 1999. Vol. 1. P. 218–240.
- Theodorou A., Panno A., Carrus G. et al. Stay home, stay safe, stay green: The role of gardening activities on mental health during the Covid-19 home confinement. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2021. Vol. 61. P. 127091.

П.О. Подтягина
Рабочая и природная среды
как факторы предотвращения профессионального выгорания
(на примере IT-специалистов)