

Учёные выяснили, что выгорание часто происходит из-за факторов, не связанных с работой

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, выгорание – это результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. Однако такое определение подвергается сомнению в ряде исследований.

Одно из исследований, которые ставят под вопрос истинность определения “выгорания” Всемирной организацией здравоохранения, проведено было в NTNU. Недавно была опубликована по этому поводу статья в Journal of Psychosomatic Research. В рамках этого проекта меньшинство участников назвали работу причиной своего выгорания.

Учёные опросили в ходе нового исследования в общей сложности 813 норвежских сотрудников. В итоге более 70% участников заявили, что работа – это не причина их выгорания.



Anne Sliper Midling/NTNU

Схожие результаты получены были и по итогам других работ. Из участников американского исследования 64% сказали, что работа не связана с их выгоранием. Примерно к таким же выводам пришли специалисты, проводившие исследование в Швейцарии.

Масштабный анализ 2020 года, в который вошли 48 исследований, тоже показал, что связь между выгоранием и работой намного слабее, чем считалось раньше.

Учёные выяснили, что выгорание часто происходит из-за факторов, не связанных с работой

Люди, которые испытывают выгорание, упоминают о стрессе в повседневной жизни, приводящем к депрессии. Психолог и доцент Ренцо Бьянки говорит, что это можно назвать депрессивным стрессом.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***