



КАК СПАСТИСЬ ОТ ВЫГОРАНИЯ, РАБОТАЯ УДАЛЕННО

При работе из дома границы личного и рабочего времени размываются, что в перспективе может привести к выгоранию. В статье приведены несколько советов от специалистов, как этого избежать.

В условиях пандемии COVID-19 миллионы людей по всему миру внепланово переключились на удаленный режим работы. Неудивительно, что некоторые работодатели озадачены вопросами продуктивности. Но в этой беспрецедентной ситуации беспокоиться нужно и о другой стороне медали – о выгорании.

Риск выгореть, работая из дома, весьма существенный. Границы между рабочим и свободным временем размываются, и многим людям, столкнувшимся с удаленной занятостью впервые, трудно отделить профессиональную жизнь от личной. Кто-то из желания продемонстрировать лояльность, преданность делу и высокую производительность труда пытается работать постоянно. День плавно переходит в вечер, будни – в выходные, а свободное время исчезает. А ведь некоторых сотрудников, возможно, попросят оставаться на удаленном режиме несколько месяцев.

ГРАНИЦЫ МЕЖДУ РАБОЧИМ И СВОБОДНЫМ ВРЕМЕНЕМ РАЗМЫВАЮТСЯ, И МНОГИМ ЛЮДЯМ, СТОЛКНУВШИМСЯ С УДАЛЕННОЙ ЗАНЯТОСТЬЮ ВПЕРВЫЕ, ТРУДНО ОТДЕЛИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ОТ ЛИЧНОЙ

Многочисленные исследования подтверждают, что разделять рабочее и личное время очень важно, особенно для психического здоровья. Но даже в самых благоприятных условиях добиться этого трудно. Не в последнюю очередь из-за того, что представление об идеальном сотруднике в экономике знаний кардинально изменилось.

Исследования показали, что специалисты часто непреднамеренно осложняют задачу соблюдения границ личного и рабочего времени для своих начальников, коллег и подчиненных. Например, отправляют сообщения вне офисного графика. Исследователи провели пять экспериментов с участием более чем 2000 работающих взрослых и выяснили, что те, кто посылает деловые письма в нерабочее время, не в полной мере могут оценить, насколько получатели чувствуют себя обязанными ответить оперативно, даже если вопрос не срочный.

Во время эпидемии COVID-19 напряженность только усиливается. Тем, кто стремится разделять профессиональную и личную жизнь, в сложившейся ситуации трудно этого добиться. Даже если в компании и раньше предлагали работать из дома, теперь с поддержкой удаленного труда могут возникнуть проблемы, ведь сотрудникам сложнее выполнять свои задачи в окружении близких и домочадцев.



Многочисленные исследования подтверждают, что разделить рабочее и личное время очень важно, особенно для психического здоровья.

Как же в новых экстраординарных условиях четко разделить профессиональную и личную жизнь? Что могут сделать работодатели, менеджеры и коллеги, чтобы помочь друг другу? Вот несколько рекомендаций, которые можно дать по материалам ряда научных исследований.

Соблюдайте физические и социальные границы

В своей классической работе Блейк Эшфорт из Университета штата Аризона описал механизм разграничения рабочих и нерабочих ролей с помощью «переходных действий». Деловой гардероб, перемещения из дома на работу – все это физические и социальные индикаторы изменения вашего положения с «домашнего» на «рабочее».



Важен механизм разграничения рабочих и нерабочих ролей с помощью «переходных действий». Каждое утро одевайтесь «на работу».

ПЕРВОЕ ВРЕМЯ ВАС МОЖЕТ ПОРАДОВАТЬ ОТСУТСТВИЕ НЕОБХОДИМОСТИ СПЕШИТЬ НА РАННЮЮ ЭЛЕКТРИЧКУ И ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСЬ ДЕНЬ ПРОВЕСТИ В ПИЖАМЕ, НО ПЕРЕХОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ МОГУТ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНЫ, ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ОТ НИХ ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗЫВАТЬСЯ

Старайтесь придерживаться этих разграничивающих правил и на удаленном режиме. Первое время вас может порадовать отсутствие необходимости спешить на раннюю электричку и возможность весь день провести в пижаме, но переходные механизмы могут быть вам полезны, поэтому не стоит от них полностью отказываться. Каждое утро одевайтесь «на работу». По пятницам можно соблюдать более неформальный стиль, но даже при этом важно приводить себя в порядок. Прежде чем приступить к своим задачам, возможно, стоит вместо поездки в офис хотя бы просто прогуляться по квартире.

Соблюдайте временные границы

Для хорошего самочувствия и вовлеченности важно соблюдать временные границы. Это особенно касается сегодняшней ситуации, когда многим из нас или нашим коллегам в рабочее время нужно еще и успевать присматривать за детьми или ухаживать за пожилыми родственниками. Даже для сотрудников, у которых нет детей или семейных обязанностей, это сложная задача, и виной тому мобильные устройства, благодаря которым работа не прекращается никогда.

Придерживаться рамок «с 9 до 17» на практике может быть нереально. Сотрудникам важно найти наиболее действенный баланс времени для себя лично. Нужно также с пониманием относиться к тому, что остальные могут работать по другому графику, не совпадающему с вашим. Для кого-то активные интервалы могут приходиться на время сна ребенка. Другим удобнее заниматься профессиональными задачами, когда жена готовит ужин. С детьми или без них можно целенаправленно планировать рабочее время, устанавливая в почте на определенные интервалы дня автоматическое уведомление о вашем временном отсутствии, чтобы спокойно сосредоточиться на работе. Или можно настроить автоответ о том, что иногда вы будете менее оперативно реагировать на сообщения.



Для хорошего самочувствия и вовлеченности важно соблюдать временные границы.

ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАМОК «С 9 ДО 17» НА ПРАКТИКЕ МОЖЕТ БЫТЬ НЕРЕАЛЬНО. СОТРУДНИКАМ ВАЖНО НАЙТИ НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННЫЙ БАЛАНС ВРЕМЕНИ ДЛЯ СЕБЯ ЛИЧНО

Для задания четких временных границ часто необходимо, чтобы у вас была возможность согласовать свой график с другими. И здесь на помощь сотрудникам должны прийти менеджеры. Возможно, им придется регулярно проводить виртуальные совещания или предоставлять инструменты для «кофе-брейков» или организации рабочего пространства в виртуальном режиме. Пока все не наладится, очень важно поддерживать ощущение нормального рабочего процесса.

Сосредоточьтесь на самых важных задачах

Сейчас не время для ненужной активности — принципиально важно сосредоточить силы на самом главном. Работая из дома, многие могут чувствовать необходимость демонстрировать высокую производительность труда. Но в результате часто будут выполняться задачи скорее сиюминутные, а не более важные, а это, как показывают исследования, в долгосрочной перспективе непродуктивно, даже если поначалу кажется эффективным. Важно правильно расставлять приоритеты.

Работать непрерывно, даже над самыми важными задачами, не выход. По оценкам экспертов, в среднем среди специалистов экономики знаний время продуктивной деятельности составляет три часа в день, и эти три часа важно защитить от прерываний и многозадачности. Даже до начала эпидемии COVID-19 бывало непросто выдержать такой интервал и посвятить его самым важным задачам. Теперь, когда границы размыты, время сотрудников еще более фрагментировано.



По оценкам экспертов, в среднем среди специалистов экономики знаний время продуктивной деятельности составляет три часа в день, и эти три часа важно защитить от прерываний и многозадачности.

ПОСТОЯННАЯ ВКЛЮЧЕННОСТЬ В РАБОТУ, КОГДА ЛЮДИ СИДЯТ ПО ДОМАМ, СОЗДАЕТ БОЛЕЕ ВЫСОКИЙ РИСК ВЫГОРАНИЯ, ЧЕМ ПРИ ПРИВЫЧНОМ ОФИСНОМ РЕЖИМЕ

Свободное время важно

Постоянная включенность в работу, когда люди сидят по домам, создает более высокий риск выгорания, чем при привычном офисном режиме. В долгосрочной перспективе попытки вписать профессиональные задачи и ответы на электронные письма в каждые несколько свободных минут – во время отдыха, в выходные или в паузы за вечерним просмотром фильма – не только непродуктивны, но и разрушительны для нашего психологического состояния. Нам всем нужно найти способы выкроить свободное время и оставить себе возможность думать о чем-то другом и необходимо помочь в этом окружающим.

Это лишь несколько рекомендаций, которые помогут соблюдать границы между рабочей и личной жизнью и в перспективе избежать выгорания. Гибкий подход позволит сотрудникам экспериментировать и находить действенные решения с учетом своих обстоятельств в это непредсказуемое время.



Необходимо найти способы выкроить свободное время и оставить себе возможность думать о чем-то, кроме работы.

Авторы исследования: Лора Джурдж, научный сотрудник Лондонской школы бизнеса и исследовательского центра благосостояния Оксфордского университета, Ванесса Бонс, доцент кафедры организационного поведения в Школе промышленных и трудовых отношений при Корнеллском университете.

Статья впервые опубликована в «Harvard Business Review Россия». Оригинал статьи [здесь](https://hbr-russia.ru/karera/upravlenie-vremenem/827365). (<https://hbr-russia.ru/karera/upravlenie-vremenem/827365>)

Источник: *«Ведомости»* (<https://www.vedomosti.ru/career/articles/2020/04/13/827874-kak-spastis-ot-vigoraniya-pri-rabote-iz-doma>)