



ВЫГОРАНИЕ У ПРОЕКТИРОВЩИКОВ: КАК ОНИ ЕГО ПОЛУЧАЮТ И КАК ОТ НЕГО ИЗБАВЛЯЮТСЯ

ДЬЯЧЕНКО ЛЮДМИЛА
Специальный корреспондент

АННОТАЦИЯ

Несколько лет назад о выгорании говорили применительно к помогающим профессиям и к сфере обслуживания. Теперь специалисты по персоналу находят его у проектировщиков и рассказывают об этом на отраслевых конференциях.

Редакции журнала «ГеоИнфо» стало интересно, действительно ли эта проблема есть, что думают об этом сами инженеры и как они себе помогают. В этой статье мы кратко рассмотрим рассказанные ими истории и порекомендуем, что делать, если пришлось столкнуться с выгоранием.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

выгорание; проектировщики; инженеры; стресс; диджитализация, неопределенность; непредсказуемость; чередование видов деятельности; смена обстановки; отдых; пересмотр приоритетов.

BURNOUT AMONG DESIGNERS: HOW DO THEY GET IT AND HOW DO THEY GET RID OF IT?

D'YACHENKO LYUDMILA

Special correspondent

ABSTRACT

Several years ago, burnout was discussed in relation to helping professions and to the service sector. Now, HR specialists find it among designers and talk about it at design industry conferences.

The editorial staff of the "GeoInfo" journal have interested in whether this problem really exists, what engineers themselves think about it, and how they help themselves. In this paper, we will briefly review their stories and recommend what to do if you have to deal with burnout.

KEYWORDS:

burnout; designers; engineers; stress; digitalization; uncertainty; unpredictability; alternation of activities; change of scenery; rest; revision of priorities.

Почему осенью говорят о выгорании ▶

Если обратить внимание на то, когда в СМИ и в соцсетях больше всего пишут о выгорании, можно заметить, что количество информации возрастает в начале каждого нового времени года. Пик приходится на ноябрь, который в средней полосе можно считать началом зимнего сезона.

«Новый сезон – опять перестраиваться и привыкать, – объяснил происходящее директор ООО «ТрансСтрой-Изыскания» из Волгограда Иван Батраков. – Раньше проектировщики меньше работали с людьми, проводили все рабочее время с кульманом и карандашом. Теперь они, как менеджеры, пересекаются с заказчиками и подрядчиками. ГОСТы раньше десятилетиями не менялись. Сейчас каждый квартал появляются изменения в действующих нормативных документах. Нужно успевать изучать и внедрять новые материалы, технологии».

«Световой день сокращается, и постоянно хочется спать. А тут еще и дедлайны – закончить отчеты до конца года. Плюс нагрузки дома, особенно у тех, у кого дети школьного возраста», – добавила Диана Шахмаева, инженер-эколог из Казани.

Схожие наблюдения – у проектировщика из Санкт-Петербурга Андрея Веселова. В ноябре скапливается очень много работы. Начальство поджимает, и сотрудники хотят сделать максимум до января. К возросшему количеству основной работы прибавляются побочные «халтурки». Проектировщик зависит от заказчиков, от других сотрудников. Из-за кого-то приходится сдвигать

намеченные сроки и пытаться угнаться за рабочим планом.

Желание много успеть негативно сказывается на эмоциональном и физическом состоянии людей. В итоге исчезают «фейерверки энтузиазма», как выразился генеральный директор ООО «ГенСей» Артур Рошупкин из Санкт-Петербурга. Это и есть выгорание.

Начальник отдела обследования зданий из Ленинградской области Тимофей Иванов (имя изменено) главным виновником выгорания у инженеров считает смартфон. Человек доступен круглосуточно. Все делятся новостями здесь и сейчас. Прибавим сюда цифровые технологии, связанные с работой, требующие постоянного обновления знаний и большой отдачи. Удаленная работа – тоже причина распространения выгорания. Стерлись границы между личной жизнью и работой.

Как найти выгорание у себя ▶

Артур Рошупкин «выгорал несколько раз». По его предположению, вряд ли можно избавиться от такого риска раз и навсегда, но можно научиться предвидеть события, управлять своим физическим и эмоциональным состоянием, предпринимать защитные меры.

В 2017 году Рошупкин создал в компании с нуля отдел обследования зданий и возглавил его. Работы было очень много, а еще аспирантура, аккредитация испытательного центра, жена и новорожденная дочь. Хотелось успеть все, и Артур решил спать через ночь. Через пару месяцев он уже засыпал на ходу, даже в метро и за рулем на светофоре. Однажды совсем потерял над собой контроль и устроил на работе скандал из-за пустяка.

Оказалось, что это только начало эмоциональной лавины и затяжного ощущения полной пустоты. Хотел уволиться – уговорили остаться. Следующие полгода не работал, а просто ходил на работу, пил чай и читал новости. Выйти из кризиса помогли жена, психотерапия и открытие своего бизнеса в 2018 году.

История Ивана Батракова похожа, но семья не выдержала испытаний. «Думал, что бизнес – штука линейная: больше работаешь – больше получаешь. В итоге четыре часа сна, плохое питание, постоянный стресс и разрыв брака. Никому ты не нужен уставший, злой и больной, даже если зарабатываешь кучу денег. Жизнь заиграла новыми красками, когда я поставил на первое место здоровье и отдых, потом семью и детей, затем работу», – рассказал Батраков.

Диана Шахмаева готова к тому, что выгорание не бывает однократным. Она выработала себе список решений для того, чтобы благополучно пережить этот период, с учетом чередования видов деятельности: удаленного и офисного труда, операционной и организаторской работы, профессионального общения за пределами своего коллектива, выполнения посильного количества задач, регулярного обучения, поиска новых направлений внутри компании, хобби.

Почему стало модным слово «выгорание» ▶

Выгорание – не только распространенная эмоциональная проблема, но еще и «модная фишка» молодых людей. Экспертам было предложено объяснить этот феномен.

Недавно в компании, где работает Тимофей Иванов, уволились два сотрудника с формулировкой «выгорели». Оба радикально сменили вид деятельности с оговоркой, что, может быть, вернутся в строительную сферу. Оба не женаты, квартиры есть. Потратили пять лет на образование и столько же проработали по специальности. Поняли, что на нынешней работе достигнут желаемых высот только через много лет и за счет тяжелого труда. Старшие коллеги, профессионалы в обследовании зданий, не являются для них примером для подражания. Машины, квартиры и интересы – обычные. Никакой легкости и кайфа. «Я не хочу через двадцать лет получить то же самое, что имеют эти люди», – заявил каждый из уволившихся.

«Наверное, жизнь ускорила, а вместе с ней и ожидания», – поделился размышлениями Тимофей Иванов. – Похожие настроения – и у некоторых других инженеров, хотя они и продолжают работать. Всем хочется отдыхать и веселиться, но коммунальные платежи сами не заплатятся, машина сама не заправится, на подрастающих детей средств требуется все больше. Приходится соответствовать и добывать».

«Важно отличать выгорание от переработок и выгорание от скуки», – подчеркнул Артур Рошупкин. – Кто-то словом «выгорание» хочет получить лишь порцию внимания и поддержки, а у кого-то – действительно передозировка работы».

Диана Шахмаева считает, что выгоревших сотрудников в компании может не быть, если поощряются волонтерство, клубы по интересам, спортивные со-

ревнования, семейные выезды, если созданы условия для самореализации.

Как справиться с выгоранием ►

Финальный вопрос к экспертам редакция журнала «ГеоИнфо» сформулировала так: «Как справиться с выгоранием в 30, 40, 50, 60 лет?»

Инженер-геолог из Волгограда Денис Пономарев уверен: выгорание от возраста не зависит. Для любого человека важно чередование работы с отдыхом и увлечениями – и тогда из выгорания проще выбраться. Надо просвещаться, чтобы понимать естественные физиологические процессы. Например, что осенью темнеет и холодает, и мозг негативно воспринимает погодные изменения.

Перед соблазном больше работать и зарабатывать, забыв про отдых, трудно устоять, тем более что диджитализация позволяет трудиться 24 часа в сутки без выходных из любой точки мира. Лавина задач превращает любимую работу в нелюбимую, забирает силы. Выгорание может совпасть с наступлением кризиса среднего возраста в 30–40 лет.

«Если исчез интерес к работе, поможет смена обстановки, уход в другую деятельность или поиск какой-то параллельной деятельности. Я знаю топ-менеджера строительной компании, который преподает музыку и выступает на концертах. Мне помогает ведение блога и медийная активность», – уточнил Денис Пономарев.

По наблюдениям Тимофея Иванова, выгорание неведомо людям, которые работают ради цели: машина, квартира, женитьба. Они движутся к намеченному, решая задачу за задачей.

Выгорание обходит стороной сотрудников с советской закалкой, пото-

му что они ценят коллектив и не увольняются, чтобы «найти себя», чувствуют, что нужны, считают, что работу нужно завершить, даже если сложно. «Совершенно другой подход, суперлюди. Им не нужен долгий отдых, они быстро восстанавливаются на природе, на даче, в семье и снова готовы в бой. А вот молодым требуется отпуск от двух недель, чтобы их никто не беспокоил с работы, – тогда они готовы вернуться в офис», – заметил Тимофей Иванов.

«Когда я принимаю молодых инженеров на работу, обязательно предупреждаю, что обследование зданий – сложный вид деятельности. Если есть потребность в самореализации, помощи людям, обеспечении себя и семьи стабильным средним уровнем жизни, все это можно получить. Если приоритеты другие, тогда кандидату лучше поискать более простые и легкие способы разбогатеть. Иначе он будет разочарован и испытает то, что и называется выгоранием», – подвел черту Иванов.

Выводы ►

Инженеры подвержены выгоранию, как и представители других профессий. Все начинается с одержимости работой в ущерб отдыху, после чего наступают хроническая усталость и эмоциональное истощение.

К выгоранию также приводят длительный стресс, дисбаланс между желаниями и возможностями, диджитализация, глобальная информационная повестка, вынуждающая жить в неопределенности и непредсказуемости.

Выгоревшему человеку требуется длительный отдых и, возможно, пересмотр приоритетов и образа жизни. **И**



Телеграм-канал журнала

ГеоИнфо

Независимый электронный журнал

- Новости
- Статьи
- Обсуждения

<https://t.me/geoinfonews>