Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Ирина Гусева-Кану: «Лучшая защита – чувство юмора» | Irina Guseva Canu: «La meilleure défense est le sens de l'humour»

Автор: Лейла Бабаева, Лозанна , 17.12.2020.

На фоне швейцарских гор. Все фото – из архива Ирины Гусевой-Кану

Эмоциональное выгорание на работе – известная проблема, но до сих пор не было понятно, идет ли речь о синдроме или о болезни. Наша сегодняшняя собеседница

была координатором группы экспертов, предложивших научное определение этого явления. Эксклюзивное интервью.
|
Le burnout au travail est un problème connu, mais jusqu'à présent, il n'était pas clair s'il s'agissait d'un syndrome ou d'une maladie. Notre invitée d'aujourd'hui a assuré la coordination d'un groupe d'experts qui a proposé une définition scientifique de ce phénomène.
Irina Guseva Canu: «La meilleure défense est le sens de l'humour»

Ирина Гусева-Кану – эпидемиолог и токсиколог с многолетним опытом работы в учреждениях Франции и других стран Европы. В центре ее интересов – факторы, негативно влияющие на здоровье сотрудников. С 2017 года Ирина преподает на факультете биологии и медицины Лозаннского университета, а также в качестве эксперта сотрудничает с Организацией экономического сотрудничества и развития, Международным агентством по изучению рака, Министерством здравоохранения Франции. Мы поговорили с Ириной о проводимых ею исследованиях, о ее детстве в Ташкенте, об отношении швейцарцев к работе, о влиянии пандемии на психологическое состояние сотрудников и о способах борьбы со стрессом.

Наша Газета: Ирина, Вы – основной автор исследования, посвященного определению эмоционального выгорания и опубликованного на английском языке в журнале Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. Можете ли Вы предложить формулировку на русском языке?

Ирина Гусева-Кану: То, что в обиходе называется эмоциональным или профессиональным выгоранием, является состоянием физического и эмоционального истощения сотрудника, связанным с продолжительной подверженностью трудностям или проблемам на работе. Это могут быть трудности в выполнении очень сложных заданий, нехватка поддержки со стороны начальства, помощи со стороны коллег, а также отсутствие возможности забыть о работе дома, полноценно отдыхать, высыпаться и т.д. При сочетании этих факторов человек все менее эффективно борется со своим стрессом, что приводит к эмоциональному и физическому истощению, в результате могут появиться проблемы со сном и другие расстройства.

Какие сложности возникли при проведении исследования?

Во-первых, нужно было решить, с чего начать, поскольку исследования на эту тему ведутся уже более 60 лет, первыми авторами были американские психоаналитики и социологи. Оказалось, что насчитывается уже более двухсот разных определений и более трехсот симптомов. При таком объеме информации непонятно, чему верить, потому что каждый оценивает это явление со своей точки зрения. По этой причине было очень трудно предложить общее определение, мы потратили несколько месяцев на формулирование методов работы для специально созданной группы экспертов.

После этого мы тщательно проанализировали собранную информацию, нам помогали два лингвиста – из Лозаннского и Гарвардского университетов. Определение, полученное с помощью семантического анализа, мы отредактировали в соответствии с номенклатурой медицинских терминов и представили его на рассмотрение экспертам из 29 стран. С постсоветского пространства в этом проекте участвовали исследователи из Молдовы и Беларуси.

В рабочей обстановке

Расскажите, пожалуйста, подробнее о Вашей группе экспертов.

Наша группа сформировалась в рамках проекта OMEGA-NET, объединяющего страны Евросоюза, а также Россию, Израиль, Турцию. Цель этого проекта заключается в выявлении угроз здоровью, связанных с трудовой деятельностью, и сборе данных для выработки превентивных стратегий в этой области. Собственно говоря, исследование, посвященное эмоциональному выгоранию, стало первым в рамках проекта OMEGA-NET: когда в 2018 году его участники начали обсуждать, что следует изучить в первую очередь, многие предложили именно это явление. Тогда в этой сфере царил хаос: было много публикаций научного и публицистического характера, опросы показывали, что многие страдают от эмоционального выгорания, но было неизвестно точно, что же это такое. Даже авторы Международной классификации болезней (МКБ), которую публикует Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), не знали, как определить эмоциональное выгорание. Его включили в МКБ-10, но не как болезнь или синдром, а как проблему образа жизни. В МКБ-11 эту проблему перенесли в другую категорию, назвав синдромом, связанным с трудностями на работе, а позднее в ВОЗ заявили, что эмоциональное выгорание не является болезнью. Это вызвало непонимание экспертов: зачем тогда его включили в классификацию, да еще дали ему определение? С определением этим большинство научных работников были не согласны, так как оно было сформулировано в начале 1980-х годов, его неоднократно критиковали и позднее заменили более современными определениями. Удивление экспертов объяснялось тем, что выбор такой формулировки не имел объективного научного обоснования.

А как Вы стали координатором исследования?

На обсуждениях в OMEGA-NET я первой предложила дать определение эмоциональному выгоранию, поэтому мне сказали: давай ты и будешь координатором. В нашей работе была еще одна проблема: публикация исследования.

Мы подготовили материалы для печати еще в феврале 2020 года, но статья вышла только в декабре. Сначала мы обращались в очень престижные издания – The Lancet, The New England Journal of Medicine – и везде получали отказ, потому что тема была неактуальной. Единственной актуальной темой весь 2020 год был коронавирус. Журналом, где приняли наше исследование, стал скандинавский Scandinavian Journal of Work, Environment & Health – самое авторитетное издание в сфере охраны здоровья на рабочем месте.

Возможно, в последнее время Ваша тема стала особенно актуальной, поскольку резко изменились условия работы и многие оказались в совершенно неподходящей для труда обстановке: в окружении детей, домашних животных...

Да, интерес к нашей теме уже вырос, второе исследование, которое скоро будет опубликовано в журнале Epidemiology and psychiatric sciences, посвящено тому, как измерять в клинических условиях состояние физического и эмоционального истощения. Существуют разные шкалы измерения, нам необходимо было выяснить, какие из них проще в использовании и дают наиболее точные результаты. Третье исследование посвящено факторам, вызывающим состояние физического и эмоционального истощения, а также факторам, его предупреждающим.

Выросло ли число людей, которые страдают от эмоционального выгорания, в 2020 году?

В обычное время люди знают, что могут позволить себе поехать в отпуск и восстановить силы, но в этом году ситуация иная: они по-прежнему работают, сочетая профессиональные обязанности с уходом за детьми и домашними делами, но не уверены, смогут ли отправиться в отпуск или хотя бы к друзьям, живущим в соседнем городе. Люди не знают даже, удастся ли им спланировать новогодние праздники, и эта неопределенность отрицательно сказывается на настроении. В целом, в последнее время мы подвергались сильному воздействию негатива: в СМИ публикуются графики, указывающие на повышенную смертность и растущее число заражений. Помимо этого, от сотрудников требуется мгновенная адаптация к новым условиям работы, которые не всегда лучше, чем были в офисе. Например, человек раньше ходил на работу, у него был удобный стол и толстая дверь в кабинете, которая не пропускала посторонние звуки, коллеги могли общаться лично, рассказывать друг другу анекдоты, поддерживая приятную рабочую атмосферу. Если же дома есть только один подходящий стол, за которым нужно работать двум взрослым, а детям делать уроки, то обстановка мало располагает к плодотворному труду, и, следовательно, человек не испытывает удовлетворения от своей работы, хотя это важное чувство, способствующее восстановлению внутренних ресурсов.

А Вы сами переживали эмоциональное выгорание?

Лично я нет, так как, если я чувствую приближение этого состояния, то принимаю меры, чтобы его избежать. К сожалению, не всем это удается, и даже некоторые из моих коллег вынужденно уходили на больничный, чтобы восстановить силы.

На Эйфелевой башне

А как избежать этого состояния?

Проводя второе исследование, мы заметили, что факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание, связаны с организацией производства, условиями работы, т.е. относятся к профессиональной сфере. А факторы, помогающие избежать этого состояния, относятся к сфере индивидуальной: это характер, поведение и образ мышления человека. Лучшая защита – чувство юмора и положительный взгляд на жизнь. Кстати, я, как бывшая гражданка СССР, страдаю от нехватки анекдотов: у нас их печатали в газетах, каждый знал много таких историй и можно было часами, будто играя в теннис, ими перекидываться. В Европе анекдоты слышишь редко, хотя они здорово помогают разрядить обстановку. Кроме того, смех оказывает омолаживающее воздействие: к мышцам лица приливает кровь, а в организм поступает больше кислорода, потому что мы дышим интенсивнее, когда смеемся.

Когда Вы планируете представить результаты ваших исследований Всемирной организации здравоохранения и Международной организации труда?

Они знают о проделанной нами работе, меня уже пригласили выступить в ВОЗ. Мы думали, что наше исследование опубликуют в начале 2021 года, но его опубликовали раньше, поэтому я еще не совсем готова и планирую связаться с представителями ВОЗ в начале января, когда вернусь из отпуска.

Расскажите о Вашем детстве: что вспоминается в первую очередь, чего сейчас не хватает?

Я родилась в Ташкенте, но родители мои – из Ленинграда, мы три раза в год ездили туда к родственникам и друзьям. В Ташкенте у нас был свой дом, мы дружили со всеми соседями: армянами, азербайджанцами, русскими, украинцами, собирались

под увитым виноградом навесом, играли в лото, устраивали застолья с анекдотами. Мне очень дороги эти воспоминания, детство ассоциируется у меня с общением и дружеской обстановкой.

Как Вам сейчас живется во Франции и в Швейцарии?

Живется хорошо, отчасти потому, что я не потеряла связи со школьными друзьями, которые тоже разъехались кто куда. Сейчас они живут в Москве, Тель-Авиве, Нью-Йорке, Лондоне и т.д., до пандемии мы встречались регулярно, как и раньше, но уже приводя своих детей. Жизнь идет так быстро, что в спешке можно упустить нечто важное. Думаю, что внутренне я осталась русской, «советской», поскольку мне по-прежнему важны долгие задушевные разговоры.

Как бы Вы охарактеризовали швейцарцев после жизни в Узбекистане и во Франции? Как описали бы их отношение к работе, взгляды на жизнь?

В Лозанне я только четвертый год, этого еще недостаточно, чтобы охарактеризовать швейцарцев, тем более что жители Романдии сильно отличаются от жителей немецкоязычной и италоязычной частей страны. В плане работы могу подчеркнуть их пунктуальность, сдержанность и исполнительность, они достаточно сговорчивы и одновременно решительны. У меня были французские и русские студенты, сейчас – швейцарские, и хочется сказать, что это лучшие студенты в мире: они отличаются гармоничным сочетанием исполнительности, инициативности и умения правильно распределять свое время и рассчитывать силы, в этом отношении они уникальны.

Что Вам нравится в Швейцарии?

Это страна с необыкновенными пейзажами, я больше всего люблю озера и леса, обожаю ходить в походы, мы с мужем достаточно часто выбираемся на природу с друзьями. Это прекрасный способ встряхнуться, собраться с мыслями и просто раствориться в бесконечности гор, прозрачности воды и спокойствии, которое дарит природа.

Каких писателей Вы любите, какие фильмы пересматриваете?

Если назвать авторов, которых я готова перечитывать, то это Марина Цветаева, Омар Хайям, Симона де Бовуар и Андрей Курков. Перед сном читаю юмористические рассказы Чехова, недавно взяла наугад его томик и открыла для себя эти произведения. Очень помогает, чтобы ночью не снились рабочие совещания (*смеется*). Что касается фильмов, то есть много лент, которые оказали на меня сильное влияние, пересматривать я готова «Любовь во время холеры» по мотивам романа «Любовь во время чумы» Габриэля Гарсиа Маркеса, «Мой король» с Эммануэль Берко и «Доктора Живаго» с Кирой Найтли.

Больших успехов Вам в работе, которая принесет пользу многим людям!

Израиль
Статьи по теме
С 15 апреля швейцарцы работают на себя, а не на налоги
150 000 «бедных работающих» Швейцарии продолжает трудиться
1 мая – когда работа становится праздником
90% швейцарцев мечтает поменять работу
Covid-19: возвращение к работе во время пандемии

Source URL:
http://www.nashagazeta.ch/news/les-gens-de-chez-nous/irina-guseva-kanu-luchshaya-zashchita-chuvstvo-yumora