

Чому важливо працювати саме в офісі

Пандемія COVID-19 змусила велику кількість людей з усього світу перемістити робоче місце з офісу до себе додому, щоб мінімізувати ризик зараження. Для багатьох такі зміни стали квитком в один кінець: повертатися в офіс вони вже не планують, навіть якщо всі карантинні обмеження буде знято. Чому так сталося? Добре це чи погано?

Плюси роботи вдома

Щастить тому, кому для роботи достатньо комп'ютера: вони не обмежені у виборі місця роботи й запросто можуть працювати вдома.

Для співробітників це можливість зекономити час і гроші, які вони б витратили на дорогу в офіс і назад. Це очевидна перевага, яка дає змогу заробляти більше завдяки надурочним годинам або просто звільнити час на хобі, сім'ю, розваги тощо.

Працедавцям такий формат теж вигідний: з'являється можливість економити на орендній платі, обладнанні робочих місць, придбанні комп'ютерів, кавоварки тощо. А сучасні технології дають змогу керувати виробничими процесами з будь-якої точки світу, де є інтернет.

Тоді може ну їх, ці офіси?

Усе не так просто...

І причина цієї непростоти — наша соціальність і нейрофізіологія.

До (і ще довго після) того, як наші пращури покинули африканську савану, вони еволюціонували як соціальний вид. Люди могли вижити тільки групами, допомагаючи одне одному. Поодинці жодна людина в диких умовах довго не протягне, тому для неї життєво необхідно бути частиною якого-небудь товариства.

За позитивного соціального спілкування в нашому мозку виробляється серотонін — один із гормонів задоволення, який створює в людини відчуття щастя.

У сучасному світі виживанню самітників майже нічого не загрожує. Навіть навпаки, вдома безпечніше: ніхто не заразить, не зіб'є машина, не нападе войовничий представник сусіднього племені. Проте наш мозок не встигає за соціальними змінами: протягом останніх 50 тисяч років він змінився мало та продовжує шукати соціальну групу, до якої потрібно долучитися з метою забезпечення своєї безпеки. Йому невтямки, що надворі XXI століття.

Доля самітника

Відсутність здорового спілкування з живими людьми викликає дуже сильний стрес, який підриває психічне здоров'я. Зокрема, нестача серотоніну сповільнює нейрогенез. Інакше кажучи, у мозку утворюється менше нервових клітин, через що знижуються інтелектуальні здібності й людина навіть швидше старіє.

Ці процеси проходять без нашої свідомої участі й виражаються в появі безпричинних страхів, пригніченості, проблемах із травленням — проявів багато.

Утім, такий аргумент переконує не всіх: адже потребу в спілкуванні можна задовольнити й поза офісом. Є сім'я, друзі, гуртки за інтересами, волонтерство й безліч інших місць, де можна вдосталь поспілкуватися. Але дефіцит спілкування не завжди усвідомлюється, і його усунення вимагає зусиль: не можна цілими днями перебувати на самоті, це ні до чого доброго не призводить.

Однак навіть за надлишку спілкування ви все одно втрачаєте чимало соціальних бонусів, якщо не перебуваєте в колективі фізично. Звикнувши до того, що ви просто виконуєте роботу й отримуєте за неї гроші наприкінці місяця, ваш працедавець почне вас сприймати не як людину, а як ресурс, як функцію. Зі свого боку, у вас сформується таке саме утилітарне ставлення до працедавця. Ви стаєте біороботом, який виконує роботу, а ваш працедавець — біороботом, що видає гроші. Ви вже не є частиною однієї соціальної групи та байдужі одне одному, навіть якщо переписуєтеся в чаті.

Здавалося б, що тут поганого? А може, вас влаштовує роль виконавця.

Погано те, що про розвиток кар'єри вам доведеться забути. Будь-яке кар'єрне зростання передбачає вміння ефективно спілкуватися з людьми та будувати соціальні зв'язки (не плутати із соціальними мережами). Вам не запропонують важливу керівну посаду, якщо не знають вас як людину.

Так, просування кар'єрними сходами може буксувати й у тих, хто працює в офісі. Іноді на нього доводиться чекати роками. Але на формування соціальних навичок (soft skills) також ідуть роки. Тільки завдяки багатолітній соціальній практиці ви дізнаєтеся, як потрібно вдягтися на яку-небудь подію, який жарт буде недоречним, що означають жести й міміка вашого співрозмовника.

Провівши вдома кілька років, ви «випадете з контексту»: ви розучитеся вловлювати невербальні знаки, вибирати потрібний момент для своєї репліки, угадувати наперед, як оточуючі відреагують на ваші слова та дії.

Посилючий фактор — позитивний зворотний зв'язок за схемою: скорочення живих контактів > погіршення соціальних навичок > стрес під час спілкування > бажання ще більше скоротити живі контакти.

Особистість і соціум

Людський мозок влаштовано так, що в стані спокою він займається моделюванням різноманітних соціальних ситуацій: аналізує почуті діалоги, вчинки людей, реакції на них, винаходить моделі поведінки на випадок повторення схожих подій тощо. Усі наші «фонові» думки так чи інакше зосереджені на людях і стосунках між ними — адже це необхідно для навчання навичкам взаємодії одне з одним.

Якщо ці люди й ситуації реальні та відбулися нещодавно, змодельована вами картина навколишнього світу найближча до реальної. Якщо ж ви ув'язнені в чотирьох стінах і до вашого мозку не надходять нові «дані», він працює з тим, що має: зафіксовані в минулому «зліпки» реальних людей, герої романів і кінофільмів, актори, політики тощо. Пройшовши крізь ваші фільтри сприйняття, вони непомітно для вас можуть породити абсолютно фантастичну картину реальності.

У кожному з нас є багато від людей, з якими ми спілкуємося протягом свого життя, — безпосередньо або у своїй уяві. За відсутності спілкування в нас залишається все менше людського. Поза соціумом особистість існувати не може: вона стирається через непотрібність. Уявіть, що стався глобальний катаклізм, у результаті якого всі люди загинули, а ви залишилися на Землі в повній самотності, — на що ви перетворитеся через пару років?

Задумайтеся — хто буде формувати вашу особистість, якщо ви перестанете бути в офісі. Блогери, актори, диктори новин, батьки, ваш кіт? Цілком можливо, що у вас є обґрунтована відповідь на це питання. Важливо, щоб вона була.

Симбіоз

Можна об'єднати переваги та мінімізувати недоліки кожного з форматів роботи. Якщо є можливість працювати де завгодно, то виробничої необхідності сидіти в офісі «від дзвінка до дзвінка» дійсно немає. Тому можна ходити в офіс не щодня, а раз-два на тиждень — наприклад, виїжджати не в години пік, а коли трафік спокійніший. Такий підхід дасть змогу уникати непотрібного стресу від перебування в транспорті й при цьому як і раніше відчувати себе частиною людського колективу.