

2. Вассерман Л.И., Щелкова О.Ю. Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности: монография. СПб.: СПбГУ, 2014. 145 с.

УДК 159.9

Черепенин Л.Д. – аспирант ИИЯ РУДН, г. Москва, Российская Федерация

Антоновский А.В. – научный руководитель, кандидат психологических наук, доцент, главный научный сотрудник отделения планирования и контроля научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ отдела планирования и контроля научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, финансово-экономической работы и государственных закупок административно-управленческого персонала ФКУ «Научно-исследовательский институт информационных технологий Федеральной службы исполнения наказаний»

ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ РАБОТНИКОВ В СТРАНАХ АЗИИ

© Черепенин Л.Д., 2025

Аннотация. В статье рассмотрен один из вариантов психического выгорания в странах Азии и его влияние на жизнь представителей рабочего класса. Описаны причины синдрома кароси, указаны методы, используемые для его профилактики. Выводы актуальны для любой рабочей деятельности, в том числе в педагогической сфере, поскольку педагоги также подвержены переутомлению.

Ключевые слова: выгорание, стресс, переутомление, давление, истощение.

MENTAL BURNOUT OF WORKERS IN ASIAN COUNTRIES

Cherepenin L.D. – graduate student at the RUDN Foreign Language Institute, Moscow. Russian Federation.

Antonovsky A.V. – Scientific Supervisor, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Chief Researcher of the Department of Planning and Control of Research and Development Works, Department of Planning and Control of Research and Development Works, Financial and Economic Work and Public Procurement of Administrative and Management Personnel of the

Abstract. The article discusses one of the types of mental burnout in Asian countries and its impact on the lives of working-class individuals. It describes the causes of karoshi syndrome and provides methods for its prevention. The findings are relevant for any work environment, including the teaching profession, as educators are also prone to burnout.

Keywords: burnout, stress, overwork, pressure, exhaustion.

Специалисты, работа которых предполагает активное общение с людьми, часто подвержены синдрому эмоционального выгорания. Основными симптомами этого состояния являются чувство опустошенности, отсутствие сил, проявление цинизма, черствости и бессердечности, обесценивание своих достижений, нежелание идти на работу. Кароси – это японский термин, означающий смерть от переработки. Кароси может привести к инфаркту или инсульту на фоне стресса, переутомления и недоедания. Первый случай кароси был зафиксирован в 1969 году, когда от инфаркта умер 29-летний работник отдела доставки крупнейшей японской газетной компании. Сам термин, появился в 1978 году и был введен в научный оборот для обозначения тяжелых инсультов и сердечных приступов, вызванных переутомлением. В 1980-е годы, в период «японского финансового пузыря», внезапно скончались несколько руководителей бизнеса высокого ранга в полном расцвете сил без признаков заболеваний. В связи с этим медиа объявили о возникновении феномена «кароси», в котором увидели новую серьезную угрозу для людей работоспособного возраста. В 1987 году с ростом давления общественности Министерство здравоохранения, труда и благосостояния Японии начало публиковать статистику по кароси. Проведенное в 1988 году обследование рабочей силы показало, что почти четверть работающих мужчин трудились более 60 часов в неделю, что на 50 % превышало нормативную загруженность согласно рабочему графику. По официальным данным, в 2001 году было зафиксировано рекордное число жертв кароси – 143 человека. В 2000 году кароси стала причиной смерти премьер-министра Японии Кэйдзо Обути, который за 20 месяцев пребывания на своем посту имел всего три выходных дня и трудился не менее 12 часов в сутки [1, с. 260].

Рассматриваемый феномен распространился и за пределы Японии, так как схожие ситуации были замечены и в других странах Азии. Например, существует концепция 996 – это график работы, используемый некоторыми интернет-компаниями в Китайской Народной Республике, согласно которому сотрудники работают с 9:00 до 21:00 6 дней в неделю;

т. е. 72 часа в неделю. Критики этой концепции расценивают 996 рабочих часов как вопиющее нарушение китайского законодательства. Культура сверхурочной работы имеет давнюю историю в китайских ИТ-компаниях, где основное внимание, как правило, уделяется скорости выполнения трудовых функций и снижению затрат. В странах Восточной Азии, таких как Китай, многие бизнесмены работают по много часов, а затем тратят дополнительное время на расширение своих связей. Создание таких связей называется строительством Гуаньси. Неофициальное общение с партнерами является важной частью китайского делового мира, и в разных частях Китая представители бизнеса встречаются в чайханах, чтобы заключить сделку вне рабочей атмосферы. Для бизнесменов важно расширять свои связи в Гуаньси, особенно налаживать отношения с влиятельными чиновниками или крупными боссами. Почти каждый вечер им приходится тратить свое время в ночных клубах, употреблять много алкоголя, чтобы завоевать позиции в деловом мире. Было установлено, что такая работа в будущем может привести к проблемам со здоровьем. Например, бизнесмен по имени Пан обсуждал с антропологом Джоном Осбургом, автором книги «Тревожное богатство: деньги и нравственность среди новых богатых Китая», свое здоровье и необходимость продолжать работать. Госполдин Пан, «самый большой босс в Чэнду», попал в больницу из-за «чрезмерного пьянства», что, впрочем, случалось с ним и раньше. Он заявил: «Я не могу остановиться или замедлиться. На меня работает много людей, чей заработок зависит от меня. У меня есть приблизительно пятьдесят сотрудников. Их средства к существованию зависят от моего успеха. Я должен продолжать это делать» [2, с. 141].

В Южной Корее рабочая неделя одна из самых продолжительных в мире, даже больше, чем в Японии, со средним значением 68 часов [4]. Многие не выдерживают переутомления, и в настоящее время эта проблема привлекает все большее внимание из-за того, что многие государственные служащие умирают от «квароса», т. е. вследствие переработки [5].

В части компаний после 22:00 отключается свет в офисах. Другие ввели премиум-пятницы: каждую последнюю пятницу месяца сотрудники вправе покинуть рабочее место в 15:00. Корпорация по проектированию зданий Taisei придумала дроны, которые в конце смены подлетают к трудоголикам и включает песню, напоминая, что им пора домой. А Toyota ввела предел на переработки – до 360 часов в год, или до 30 в месяц [3, с. 3]

Таким образом, кароси служит убедительным доказательством того, что переутомление и выгорание чреваты весьма серьезными последствиями для здоровья и могут сильно воздействовать на личность. Кароси – это критическая степень выгорания, при проявлении симптомов которого следует без промедлений заняться лечением, потому что под угрозой оказывается не только психологическое благополучие человека, но и его жизнь.

Библиографический список

1. Карл Оноре. Без суеты: Как перестать спешить и начать жить = In Praise Of Slow How A Worldwide Movement Is Challenging The Cult Of Speed: 260 с.
2. Osburg, John. Anxious Wealth: Money and Morality Among China's New Rich. – Stanford, California : Stanford University Press, 2013: 141 с.
3. Екатерина Шурова. Не перегори. Как не потерять интерес к жизни и работе. М.: Эксмо, 2024. 310 с.
4. And You Think You Work A Lot? South Korean Work Hours Highest in OECD. Режим доступа: www.vagabondjourney.com (дата обращения: 05.03.2025).
5. Haas Benjamin. South Korea cuts 'inhumanely long' 68-hour working week. The Guardian. URL: www.theguardian.com (дата обращения: 05.03.2025).

УДК 159.92

Чжэн Ецзы – аспирант 1-го курса Института Иностранных Языков, ФГБОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы», г. Москва, Российская Федерация

Антоновский А.В. – научный руководитель, кандидат психологический наук, доцент, главный научный сотрудник отделения планирования и контроля научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ отдела планирования и контроля научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ, финансово-экономической работы и государственных закупок административно-управленческого персонала ФКУ «Научно-исследовательский институт информационных технологий Федеральной службы исполнения наказаний»