



ПРЕМЬЕР
— новости за неделю —

областная
общественно-политическая
газета



Дмитрий Катаев

ГОРИМ НА РАБОТЕ

№35 (1085) от 4 сентября 2018 г.



Отсутствие гибкости, неумение правильно ставить цели, слабая мотивация к достижениям, саморазвитию и личностному росту, недостаток любви к себе, самопринятия и заботы о своем здоровье — это те внутренние факторы, которые по силам изменить любому человеку. | Фото с сайта kremlinrus.ru



Вологжанам приходится слишком много работать, из-за чего многие переутомляются и приобретают профзаболевания.

НА ПРЕДЕЛЕ

В Вологодской области растет число людей, работающих на пределе своих трудовых возможностей. Об этом сообщают ученые Вологодского научного центра РАН. Согласно результатам проведенных ими социологических опросов, сегодня 46% работающих вологжан трудятся «на пределе своих физических возможностей и здоровья», используя их в полной мере. А у 43% условия труда таковы, что они работают на грани психологической устойчивости.

Ученые предупреждают: доля людей, для которых наступил предел их трудовых возможностей, за последние годы существенно возросла.

К примеру, восемь лет назад на грани своей психологической устойчивости трудились на 13% вологжан меньше, чем сейчас.

«Выявленный факт свидетельствует о росте психологической нагрузки на трудящихся: работа становится более нервной, а значит, требуется повышенное внимание к созданию благоприятного психологического климата на рабочем месте, — поясняет старший научный сотрудник ВолНИЦ Елена Чекмарева. — Кроме того, сейчас практически каждый второй работник — 46,4% — «выкладывается» на работе. Причем по сравнению с 2009 годом таких людей стало на 8,5 процентных пункта больше. Естественно, при такой динамике уровень реализации этого и других качеств растет, однако какой ценой».

По мнению представителей науки, выявленные ими негативные изменения — это весьма тревожный сигнал, который «свидетельствует о нарастающей угрозе износа и профессионального выгорания квалифицированных кадров».



РАБОТОДАТЕЛИ НЕ ПОНИМАЮТ, ЧЕГО ХОТЯТ

Прокомментировать ситуацию мы попросили Алёну Владимірскую, которая является одним из крупнейших экспертов в области рекрутинга и основателем сервиса помощи в осознанном развитии карьеры.

«Подобная тенденция наблюдается, и здесь мы имеем дело с профессиональным выгоранием, которое чаще всего связано с потерей профессиональных ориентиров, — подтвердила Алёна Владимірская. — За десять лет рынок значительно изменился, а вместе с ним — запросы работодателей, которые, к сожалению, не всегда четко сформулированы. Что я вижу сейчас довольно часто, так это то, что собственники сами находятся в регулярном поиске ответа на вопрос, чего они хотят от сотрудника. Прежние показатели успешности уже не работают, и отсюда уже у работников появляется ощущение недооцененности, из которого и вырастает та самая «работа на износ». Самое худшее, что у людей нет понимания того, каких результатов от них ожидают не только на текущем месте, но и вообще. А в результате неверие в то, что что-то можно изменить. С другой стороны, люди часто сами не готовы меняться («20 лет проработал и ладно, еще 20 проработаю, зато стабильно», то есть стабильно плохо и на тот самый предел, на износ), хотя и видят, что старые схемы давно не работают».

На вопрос «Что делать?» эксперт дала совет: не мучить себя и не костенеть, а анализировать перемены на рынке труда, смотреть вакансии, сравнивать их со своим резюме, определять, какие новые требования появляются у работодателей, и добирать знания в рамках своих проектов или обучения. Конечно же, говорить с руководителем или самому анализировать и определять, что от вас хотят. И обязательно уходить и искать варианты, когда работать становится невыносимо.

«К сожалению, у нас в России культура такого осознанного подхода к работе еще во многом в зачаточном состоянии, но это не значит, что следует двигаться по инерции и не пытаться что-то изменить», — добавила Алёна Владимірская.



ПРИБЫЛЬ ВАЖНЕЕ

«Да, действительно, с каждым годом увеличивается количество человек, которые, обращаясь за психологической и психотерапевтической помощью, жалуются на нервное напряжение, тревожность, усталость, связанные с перегрузками на работе, с угрозой увольнения, с отсутствием нормальных условий осуществления трудовой деятельности и прочими причинами», — подтверждает известный вологодский психолог Татьяна Денисова.

По ее словам, можно выделить внешние и внутренние факторы этого явления. Среди внешних — желание многих частных предпринимателей получить как можно более высокую прибыль как можно быстрее. При этом их не особо заботят методы, какими эта прибыль будет достигнута, поэтому они часто стараются «выжать» все силы из своих сотрудников.



Среди других причин — сокращения рабочих мест и, как следствие, увеличение нагрузки на оставшихся сотрудников; неразвитость систем профотбора и профподбора кадров; низкая психологическая грамотность руководителей; плохая организация и планирование труда на производстве; неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе.

«Но, если изменить что-то во внешних факторах нам не под силу, следует помнить о внутренних факторах переутомления, профессионального «выгорания», управление которыми практически целиком в наших руках», — отмечает психолог. Любой человек, утверждает она, способен научиться приемам саморегуляции своего психического состояния: приобрести навыки грамотного общения и конструктивного поведения в конфликтах, повысить свою стрессоустойчивость, развить познавательные способности и навыки.

ВПЕРЕДИ РОССИИ ВСЕЙ

Наряду с повышенной утомляемостью и выгоранием сотрудников, на Вологодчине выявляется всё больше профзаболеваний.

По данным Роспотребнадзора, уровень профессиональной заболеваемости в Вологодской области выше, чем в среднем по стране. По итогам 2017 года этот показатель в нашем регионе составил 1,43 в пересчете на 10 тысяч работников, тогда как в России — 1,31.

Превышение кажется не очень существенным. Однако если посмотреть на ситуацию в динамике, то окажется, что в стране уровень профессиональной заболеваемости в последнее время постепенно снижается (в 2012 году он составлял 1,71), а про наш регион такого сказать нельзя. На Вологодчине, наоборот, этот уровень беспорядочно колеблется вверх-вниз (в 2012 году он был 1,21, в 2014-м взлетел до 2,05, в 2015-м резко упал до 1,34, а в 2016-м снова увеличился и достиг 1,65).

«Эти показатели не могут быть оценены однозначно, поскольку свидетельствуют не только об определенном увеличении количества профессиональных заболеваний, но и о росте их выявляемости, то есть улучшении качества профилактической работы, — пояснил газете «Премьер» заместитель руководителя областного Роспотребнадзора Алексей Бубнов. — Профессиональные заболевания активнее выявляются, а это позволяет раньше осуществлять их профилактику и лечение».



Вместе с тем известный общественный деятель, рабочий-железнодорожник из Бабаевского района Владимир Зайцев заявил, что машинисты локомотивов вынуждены скрывать свои болячки, чтобы сохранить за собой рабочее место и получать зарплату.

«Каждый третий машинист на таблетках — или от язвы, или от давления, или еще от чего-то, — заявил он.

— Я знаю машинистов, у которых руки перевязаны, стины больные, у которых колени опухают, слух плохой. Некоторые за деньги проходят комиссию, чтобы только нормально доработать до пенсии. Машинистов сейчас «гоняют» по 250-280 часов в месяц. Человек практически не сидит дома, но он едет, потому что ему надо платить кредит за квартиру, кормить детей».

«Наибольший риск приобретения профессиональной патологии имеют мужчины, работающие проходчиками, водителями, горнорабочими очистного забоя, машинистами экскаваторов и горных выемочных машин, — сообщила главный санитарный врач РФ Анна Попова. — А среди женщин такому риску наиболее подвержены машинисты крана, медицинские сестры, маляры, доярки и машинисты конвейера».

Смогут ли вологжане в подобных жизненных реалиях достичь «нового» пенсионного возраста, остается вопросом.