

Вольная борьба с начальником

Советы психологов работникам, которым не повезло с боссом

Мы часто пишем о нарушениях прав работников и профсоюзов, о том, как люди пытаются отстаивать свои права. К сожалению, у них это не всегда получается. Не последнюю роль в этом играет поведение человека: в какой форме он это делает, как общается с начальником. О том, как лучше себя вести в распространенных конфликтных ситуациях, корреспондент “Солидарности” поговорила с двумя психологами: доцентом кафедры психологии личности и правового обеспечения социальной деятельности Пятигорского государственного лингвистического университета Ириной Колиниченко и консультантом коуч-центра Nekrizis Родионом Чепаловым.

Сразу оговоримся: этот текст - не набор инструкций, без которого невозможно наладить взаимодействие с соцпартнером. Это взгляд со стороны на то, как еще можно попытаться решать проблемы, когда кажется, что это уже невозможно.

КАК УБЕДИТЬ НЕ БОЯТЬСЯ ПРОФСОЮЗА

- В России сейчас, к сожалению, нередко случаи, когда начальство нарушает законодательство и не уважает работников. Всем это не нравится, все ропщут, но тихо. Бывает, несколько смелых создают профсоюз для отстаивания своих прав, но... сталкиваются с тем, что люди боятся в него вступить из-за страха быть уволенными. Как в такой ситуации профлидеру уговорить вступить в профсоюз?

И.К.: - Есть мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Можно сказать себе: “Я сделаю и знаю как”, а можно: “Я это не сделаю, потому что...”. Разница в том, что в первом случае человек добивается успеха, а во втором стремится обойти неудачу, которая рисуется в его сознании страшными красками. Осознание этого - часть работы со страхами, которые часто только в нашем сознании.

Если говорить о реальном наказании, которое может обрушиться на работника, вспомните, что управленец - тоже человек. Он тревожится, примут ли его проекты рабочие. Он постепенно, шаг за шагом, расширяет психологические границы своего влияния, то есть пробует нарушить требования (иногда законные), подсознательно проверяя, остановят ли его. Если же никто не останавливает, на работников наваливают все новые задания, не считаясь с их мнением и возможностями.

Чтобы уговорить вступить в профсоюз, сделайте мотивацию вступления жизненно важной для человека. Если сравнивать это с другими областями жизни - что мы покупаем всегда? То, без чего нельзя прожить, например, без продуктов питания. Найдите именно то, без чего не сможет прожить конкретный человек. Скажите, что группа (объединение) есть средство биологического выживания. Поэтому мы находим друзей, создаем семью. Вместе мы сила, особенно если работаем в одном направлении.

Есть еще вариант: дайте возможность человеку уговорить самого себя. Начните фразу и оставьте ее недосказанной, чтобы коллега додумал сам. То, что мы говорим себе сами, убеждает гораздо сильнее, чем слова другого человека.

Р.Ч.: - Убеждать проще делами. Продемонстрируйте людям свои маленькие победы. Покажите, например, как вы мастерски составили исковое заявление. Проведите публичное собрание. Люди потянутся за вами, если увидят, что вы умеете побеждать.

- Бывает, что начальник категорически против профсоюза в его компании, и тех, кто вступает в первичку, зачастую “приглашают на беседу” в кабинет. Как себя вести на таких беседах? Как без агрессии дать понять руководству, что оно грубо нарушает закон?

Р.Ч.: - Вести себя надо уважительно. Говорить юридическим языком. Ссылаться на нормы закона. Приводить конкретные аргументы. Не надо говорить в общем: “у нас плохие условия труда”. Говорите конкретнее: “температурный режим в нашем цеху превышает допустимый на ... градусов по результатам измерения 18 - 20 августа, это подтверждено актом номер...”. Не повышайте голос, не говорите оскорбления. Говорите сухим языком цифр. Назовите сумму штрафа, предусмотренную законом работодателю. Назовите статью Уголовного кодекса.

И.К.: - Предложите начальнику тоже вступить в ваш профсоюз и работать не друг против друга, а вместе против проблемы. Обрисуйте, как примерно это будет. Тогда он может стать вашим союзником, а не врагом. В мировой практике переговоров в конфликтах без посредника наиболее оптимальным считается наступление прорыва, при котором два человека вместе начинают работать над создавшейся ситуацией, не враждуя, а помогая друг другу.

ЕСЛИ ВЫ ОДИН

- Бывает, что кто-то один из коллектива начинает отстаивать свои права: писать в Трудинспекцию, привлекать различные инстанции для проверок и т.п. Он, с одной стороны, делает все по закону, но с другой - становится "выскачкой", "белой вороной", первым кандидатом на увольнение. Как себя вести, чтобы и собственные права отстоять, и не стать изгоем?

И.К.: - Психологические законы общения и взаимодействия всегда будут существовать наряду с законами, установленными человеком. При работе над конфликтом учитывайте особенности самой ситуации, свой стиль реагирования, наличие или отсутствие поддержки других. Так, сопротивление как прием реагирования в конфликтной ситуации будет работать тогда, когда вы и тот, против которого вы идете, имеете одинаковую власть, не замечаете различий или создана такая ситуация, когда назад идти уже некуда, можно только вперед.

Подумайте, какая социальная роль у вас в коллективе? Вы лидер, или вас просто принимают как хорошего человека, или вы аутсайдер? В зависимости от этой роли отношение к вам со стороны коллег может быть разным. Но даже если вы становитесь изгоем, можно запросить поддержку у других, объяснив ценность своих требований и не прибегая к крайним мерам. А когда вас поддержат большинство коллег, вы исключите многие риски и увеличите возможность выигрыша.

Р.Ч.: - Проводите предварительные переговоры с коллегами. Покажите им, что вы готовы отстаивать не только свои, но и их права. Покажите коллегам вашу реальную мотивацию, которая совпадает с общепринятой моралью: что вы не предатель, не сумасшедший, а что вы заботитесь о природе, о людях, о здоровье и т.д. Не делайте борьбу за права своим единственным занятием: помогайте коллегам по работе. Показывайте себя хорошим человеком, дружите со всеми.

ПОДЧИНИТЬСЯ ИЛИ НАВЛЕЧЬ НА СЕБЯ ГНЕВ?

- Неоднократно "Солидарность" описывала случаи, когда начальник заставляет сотрудников работать в нарушение Трудового кодекса, зачастую еще и не выплачивая положенные компенсации, или с нарушением техники безопасности. Как можно отказать, чтобы не навлечь на себя гнев и не попасть в "черный список"?

И.К.: - Конечно, это моральная дилемма: подчиниться и нарушить закон или отказаться и навлечь на себя гнев начальника. Есть люди, и их немало, которые из двух зол выбирают меньшее. Нужна определенная смелость, чтобы решить ситуацию в соответствии со своими принципами. Однако вначале необходимо понять скрытую причину такого требования. Что стоит за словами начальника? Стремление преступить закон (реально на это сознательно далеко не все решаются) или сделать что-то для своей организации? Близки ли вам такие стремления? Тогда вы человек этой организации. Вас воспримут как лояльного работника.

Разумному начальнику вполне можно объяснить, как можно сделать работу на законных основаниях. Он не подумает, что вы отлыниваете от работы, потому что поймет, что вы готовы ее сделать, просто ищите выход. Дело в том, что когда работник отказывается без объяснения причин, руководитель часто думает, что тот просто не хочет трудиться. Если руководитель все же будет настаивать, чтобы вы работали в нарушение закона, это другая история. В этом случае, зная о последствиях, вам решать: соглашаться, отказываться и бороться за свои права или уходить.

Р.Ч.: - Все зависит от выбранной вами жизненной стратегии. Если вы по натуре больше "борец", то боритесь. Если "переговорщик", то ведите переговоры. А лучше и то, и другое од-

новременно. Борьба за свои права можно в юридическом ключе только в том случае, если вы не являетесь нарушителем закона, трудовой дисциплины - например, не опаздываете, не принимаете алкоголь на рабочем месте и т.д.

Узнайте аргументы начальника, спросите: “Я, может, и соглашусь, но вы поймите меня правильно... А почему вы не хотите действовать по закону?” Поинтересуйтесь, какой компромат у начальника есть на вас? Он действительно имеет на вас влияние и может вам насолить, или думает, что вы не знаете закон? Придумайте “мягкую” причину отказа или найдите реальную. Например: “Я посоветовался с женой, и она против вашего предложения, извините, я против жены не пойду”. Или: “У меня плохое здоровье, я бы с удовольствием, но мне это не по силам”. Или: “Я религиозный человек, моя религия запрещает мне нарушать закон и врать, извините, не могу”...

Пусть начальник узнает ваши аргументы и будет их уважать. Вы можете формализовать процесс общения с начальником. Какие-то санкции могут для вас быть опасны, если вы получаете привилегии противозаконно. Например, если вам платят ползарплаты в конверте, то придется слушаться начальника: доказать его противоправные действия вы не сможете. Если же вы получаете зарплату официально и вам грозят выговором или депремированием, то это должно быть официально оформлено: пусть начальник докажет, что вы заслужили наказание.

КАК ОТДОХНУТЬ, НЕ УХОДЯ В ОТПУСК

- Что делать, если на работу идти совершенно не хочется (из-за конфликта с начальством или просто из-за сильной усталости), а взять отпуск нет возможности?

Р.Ч.: - Возможно, у вас получится снизить уровень интенсивности работы. Например, позволить себе больше отдохнуть на работе, не сильно напрягаться. Кроме того, ищите помощь коллег: попросите их помочь вам - очень часто люди в таких ситуациях идут навстречу.

И.К.: - Если человек чувствует, что все надоело, начинает конфликтовать, окружающих просто видеть не хочет - наверняка это утомление. Возможно, до этого он замечал сигналы организма типа “остановись, отдохни”. Ученый А. А. Ухтомский писал, что усталость является чутким натуральным предупредителем начинающегося утомления.

Если мы длительно не предоставляем себе возможность отдыха, наступает психологическое выгорание, когда обычный отдых уже не помогает, требуется длительное лечение. Причем в этом состоянии человек не всегда готов обратиться к психологу. Хорошо, если заботливые близкие подведут его к этой мысли.

Бывает, что человек загоняет себя в такое состояние сам, когда говорит: “Не могу найти время для отдыха”. Чаще всего он не хочет его искать. В качестве общей рекомендации скажем, что время для переключения и отдыха найти жизненно важно. Потому что вслед за выгоранием (а то и вместе с ним) наступает момент, опасный для психического здоровья и жизни человека. Этот факт подтвержден научными исследованиями.

Рекомендуется отдыхать активно, а не пассивно. При этом нельзя, чтобы последующие действия были связаны с нагрузкой на те же функциональные системы. Иначе можно не компенсировать утомление, а усилить его. Например, интеллектуальную нагрузку стоит чередовать с физической. Чтобы прошла усталость, помогает простое переключение на другой вид деятельности. При такой правильно организованной смене труда и отдыха утомление долго не наступает. Поэтому однозначный ответ психолога: найдите возможность для отдыха.

- Сейчас стало популярным устраивать на работе “кабинет релаксации”. Если ли какие-то данные: реально он помогает? Пользуется ли он спросом у работников?

И.К.: - Профессиональный опыт психологов, организующих кабинеты релаксации, показывает: частота посещений зависит даже не от наличия у человека проблемы, а от не всегда осознаваемого желания прийти к психологу как к врачу, чтобы пожалел, утешил.

Реально помогает не кабинет как таковой, а человек (психолог) в этом кабинете. Хотя внешне, для других, все выглядит почти как поход на процедуры. Человеку это необходимо в целях создания безопасной для себя обстановки, под прикрытием которой он может получить поддержку психолога.

Более подготовленные для встречи с психологом сотрудники ходят в кабинет релаксации не чтобы расслабиться и, так сказать, “снять стресс”, а чтобы рассказать о проблеме, и, если есть четкий запрос, получить квалифицированную консультацию.

Р.Ч.: - Кабинет кабинету рознь. В одном кабинете просто стоит табуретка. А в другом - массажные кресла, индивидуальная аудиосистема, вентилятор. Но все равно не все люди принимают подобную релаксацию. Кто-то вообще без бутылки водки разучился расслабляться, что, конечно, очень плохо. Думаю, на предприятии могут быть разные системы релаксации. Кто-то будет расслабляться в массаже. Кто-то - поиграет в настольный теннис, мини-баскетбол. Кто-то - почитает газету. Думаю, нужны альтернативные методы расслабления, чтобы была возможность выбора, а не одна только комната релаксации.

СМЕНА РАБОТЫ

- Во время кризиса многие потеряли работу, причем потеряли безвозвратно: “таких же” вакансий больше не стало. Наиболее актуальна эта проблема в моногородах при закрытии градообразующего предприятия. Что делать людям? Ждать, когда ситуация сама изменится или уезжать неизвестно куда в поисках новой работы?

И.К.: - Конечно, развитие не стоит на месте, а изменения не всегда бывают в лучшую сторону. В новых условиях каждому поневоле приходится проходить стадию реадaptации, повторного приспособления. У всех она проходит по-разному. Одни сетуют на жизнь, другие ищут выход, ни на кого не надеясь. Как правило, в таких ситуациях выживают те, кто ставит перед собой сложную, но вполне достижимую цель и прилагает силы к ее реализации. Например, есть те, кто стремится открыть свое предприятие. Другие желают на нем работать, чтобы реализовать свои возможности.

В ситуации, когда кажется, что все рушится, психологи рекомендуют найти ресурсы, необходимые для выживания. Например, сотрудникам закрывшегося предприятия объединиться, чтобы совместными усилиями решить проблему. Безвыходных ситуаций не бывает. Человек, имеющий хоть один профессиональный или жизненный навык, всегда найдет, чем заняться.

Р.Ч.: - Нужно все взвесить. Сначала узнайте, что вам должны и могут предложить: переобучение, переквалификацию и т.д. Посоветуйтесь с юристами, сходите в центр занятости. Может, для таких, как вы, есть возможность переезда в ближайший город? Если государство от вас отвернулось, тогда придется позаботиться о себе самостоятельно. Может быть, закрытие предприятия - это перст судьбы? Может, жизнь показала вам, что нужно подумать о себе по-другому?

- Несмотря на то, что сейчас много говорят о повышении престижа рабочих профессий, в реальности их престиж невысок. И когда стоит выбор, пойти в офис или на завод, многие выбирают офис из-за престижности. Насколько это правильно? Как психологически “принять” рабочую профессию?

Р.Ч.: - Правильно для человека то, что он сам считает правильным. Чтобы принять новую ситуацию, нужно посмотреть: а кому сейчас легко? Иванов спился, Петров заболел, Сидоров умер. Да, в мире кризис. Не один вы попали в непростую ситуацию. Возможно, это не навсегда и настанут лучшие времена. Рабочая профессия тоже бывает разная. Ищите приемлемый для себя коллектив и нагрузки. Бывает, что условия труда в производстве - намного лучше, чем офисное рабство.

И.К.: - Одна из базовых психологических потребностей человека - потребность в уважении и признании в социуме. Для взрослого проще всего это осуществляется через профессию или должность, которая автоматически обеспечивает статус. Если в конкретной культуре рабочая профессия подразумевает не столько профессиональные ценности, сколько подчинение, она подсознательно воспринимается более низкостатусной, чем, например, управленческий труд.

Чтобы согласиться с рабочей профессией, нужно психологически принять себя как человека труда, уважаемого благодаря своим достижениям, и гордиться этим. Если вы начнете представлять себя как низкостатусного индивида, плодотворный труд вряд ли получится.