

**Огиенко В. П.,  
Кравченко Т.В.**

Национальный технический университет Украины «КПИ»,  
г. Киев, Украина

### **Проблемы дистанционной работы переводчика**

Финансовый кризис в Украине неизбежно влияет и на рынок труда, гривня девальвирует, экономика нуждается в кредитах, предприятия оптимизируются, сокращая персонал, а то и вовсе закрываются. С учетом продолжающегося экономического кризиса, уменьшения количества рабочих мест и снижения заработной платы приходится рассматривать все возможные варианты трудоустройства. Благодаря фрилансерской деятельности создаются дополнительные рабочие места, реализуется самостоятельная занятость населения. Конечно, такой вид деятельности возможен не для всех профессий и специальностей. Традиционно сложилось, что среди фрилансеров преобладают программисты, как специалисты, наиболее связанные с компьютерной техникой и Интернетом, обеспечивающим быстрое и надежное взаимодействие работодателей и исполнителей. Однако, с развертыванием сети Интернет, появлением специализированного программного обеспечения, систем управления переводческими проектами появились и продолжают стремительно развиваться широкие возможности для удаленной работы переводчиков. С ускорением процессов интеграции в мировое сообщество растет количество заказов на перевод всевозможных текстов разнообразной тематики. Такая форма сотрудничества как удаленная работа, является выгодной для заказчиков и для исполнителей. В настоящее время рынок лингвистических фриланс-услуг в Украине, России и странах СНГ находится на стадии формирования. Помимо различных факторов немаловажную роль в его развитии играет уровень правовой грамотности участников рынка [1, с. 130]. Среди остальных участников рынка украинские фрилансеры заслуженно завоевали репутацию дисциплинированных

работников, выполняющих заказы в оговоренные сроки. При этом за последние шесть лет специалисты-фрилансеры в Украине вышли на третье место по размеру полученных гонораров, обогнав при этом Россию.

Подобный вид трудовой занятости является относительно молодым и в последнее время, в свете накопленного опыта подобной деятельности, появляются различные исследования, посвященные правовым, а также организационным и субъективным особенностям удаленной работы. В этой статье будут рассмотрены только некоторые из проблем, с которыми приходится сталкиваться переводчикам, активно занятым удаленной работой [2].

Согласно недавно опубликованным данным, на территории США, Австралии и Великобритании более 4% людей работает на дому. Однако, результаты опроса, проведенного среди фрилансеров, показали, что большинство работников оценивает проблемы своей работы, как “достаточно серьезные”, рассматривая при этом возможность перехода на офисный вариант занятости. Опрос, проведенный периодическим австралийским изданием Herald Sun среди 24 тыс. людей, постоянно работающих на дому, продемонстрировал, что почти 57% опрошенных, при условии сохранения того же уровня заработка, готовы отказаться от фрилансерской деятельности и сменить ее на офисную занятость. В ходе данного опроса был выявлен ряд обстоятельств, влияющих на сложившиеся точки зрения. Причины, названные фрилансерами, в большинстве случаев были практически схожими. Среди главных причин были названы дефицит общения, отсутствие режима занятости и стороннего руководства. Помимо этих причин, наиболее распространенной проблемой была признана необходимость наряду с рабочими заданиями выполнять домашние работы.

Проблема общения может рассматриваться с двух сторон. Здесь присутствуют как избыток, так и недостаток общения. Налицо вероятный избыток общения с домашними, которым трудно игнорировать тот факт, что переводчик, хотя и находится дома, должен выполнять свою работу. Ведь

человек в подобном случае рассматривается в первую очередь как член семьи. Психологические аспекты общения с семьей, в особенности, с детьми, заслуживают отдельных исследований. Ведь если кто-то постоянно присутствует дома, на него автоматически возлагаются дополнительные обязанности, начиная от мелочей, вроде ожидания прихода телемастера и заканчивая непростыми делами, требующими периодического и постоянного участия присутствующего, такими как, например, присмотр за детьми, лежащими больными, домашними животными и т.п. Очень часто (по крайней мере, на первых порах) бывает весьма затруднительно объяснить свою занятость, необходимость сосредоточиться, не отвлекаясь на посторонние темы, потребность создания в квартире рабочего места. Если отсутствует понимание со стороны домашних, и они, несмотря на все объяснения, продолжают вас отвлекать, ненавязчиво загружать дополнительными делами, представляется достаточно сложной проблемой «отвоевывания» времени для выполнения своей работы. Тем не менее, в последнее время с учетом существующих экономических затруднений, наблюдается явное возрастание уважения домашних к членам семьи, занятым удаленной работой.

В случае же, когда человек проживает один, налицо недостаток живого общения. Ведь деловые коммуникации при удаленной работе осуществляются посредством электронной почты, телефона или Skype. Хорошо, если вы коммуникабельны и имеете друзей и собеседников, с которыми можете общаться с помощью Интернета, в том числе и в течение своего рабочего времени, можете проконсультироваться или наоборот помочь кому-то. Такое общение, хотя и не заменяет живого, но помогает не чувствовать себя социально изолированным.

При удаленной работе исполнитель зачастую выступает сразу в нескольких ипостасях. Помимо основной работы ему приходится выполнять обязанности руководителя, менеджера, рекламодателя, планировщика, бухгалтера. Не всякому это под силу. При отсутствии нормированного рабочего дня и требовательного руководства бывает непросто

самостоятельно организовать свое рабочее время. Хорошо, если вы обладаете такими замечательными качествами, как самоконтроль и самодисциплина, в состоянии работать по расписанию, соблюдать режим. Здесь есть и некоторые позитивные моменты. Например, вы можете спланировать свой рабочий день так, чтобы выполнять сложную и творческую работу в период вашей наибольшей производительности, оставляя техническую работу, не требующую повышенной сосредоточенности и внимания, на другие часы. Так называемые совы и жаворонки могут эффективно распределить свою занятость, что бесспорно повысит производительность их работы. При офисной занятости об удобном режиме работы зачастую приходится лишь мечтать.

Очень важно выработать для себя удобный и эффективный график работы. Для этого следует вести учет заказов, как крупных, так и мелких, фиксировать данные о заказах в электронном или в бумажном виде. Как правило, получая заказ, после первого ознакомления с ним переводчик уже может примерно представить себе, сколько времени потребуется для его выполнения и оформления. Внесение предварительных данных в свой график работы поможет избежать срочной ликвидации отставания.

Кстати, при составлении своего рабочего графика, переводчику не следует забывать и о выходных днях. Ведь сначала кажется, что, находясь дома, в привычной и уютной обстановке, в своем удобно организованном в соответствии с индивидуальными потребностями рабочем пространстве можно работать все семь дней в неделю, но через некоторое время, как бы комфортно вам не работалось, накапливается усталость. Усталость, зачастую, подкрадывается незаметно, сначала постепенно начинает снижаться производительность. Очень важно не допускать переутомления, так как при значительной интеллектуальной перегрузке организма очевидно возникновение симптомов стресса. Рассеянность, невозможность сконцентрироваться на вопросе, отсутствие восприятия информации – признаки интеллектуальной усталости, которые можно устранить с помощью

покоя и отдыха от общения и источников информации. Чем сильнее переутомление, тем больший период времени понадобится для восстановления сил и интереса к работе. Переутомление - своеобразное состояние человеческого организма, возникающее после длительного (а иногда и кратковременного) физического или психического напряжения. Потенциальная опасность переутомления в притуплении воли человека, что делает его уступчивым к собственным слабостям. Переутомление подготавливает человека к психологической установке: "Эта работа несрочная, ее можно отложить на завтра". Такая установка может привести к нарушению графика работы, возможному отставанию, последствием чего будут потеря заказа и компрометация репутации переводчика. Избежать переутомления и быстро восстановить силы помогает правильное распределение нагрузок, своевременный отдых, который всеми доступными средствами надо сделать наиболее полноценным. Даже умеренная усталость способна ослабить человека, поскольку последовательно уменьшает его способность заботиться о том, что может (или не может) произойти. Источниками усталости, помимо выполняемой работы, могут быть субъективные обстоятельства, например, потеря надежды или реальной цели, разочарование, неудовлетворенность или тоска. Усталость может оказаться бессознательным способом ухода от реальности, которая становится невыносимой. К усталости может привести и обезвоживание организма. Необходимо помнить, что организм зачастую способен активизировать скрытые резервы и способности при условии, что человек сумеет осознать опасность усталости, переутомления и начнет бороться с ними и их причинами. Выполняя работу по ночам, переводчик рискует столкнуться с такими чувствами, как одиночество, тишина, изолированность. Активная и целенаправленная деятельность, вовремя сделанные перерывы, не раздражающая и не отвлекающая музыка - лучшие способы поддержания работоспособности. Монотонная, однообразная работа, отсутствие ясной цели способствуют развитию уныния. И если при работе в офисе вам тем или

иным способом не дают заскучать коллеги, то при домашней работе следует позаботиться самому об улучшении ситуации [3, с. 84-90].

Переводчику, занимающемуся удаленной работой, следует позаботиться о сохранении своего здоровья и работоспособности. Заказы, выполняемые при удаленной работе, как правило, требуют от переводчика усидчивости, длительной работы за компьютером или за рабочим столом. При такой сидячей работе, вызывающей к тому же зрительное утомление, сопровождающейся статической напряженностью, длительным пребыванием в вынужденной позе, просто необходимо проведение выходных дней вне компьютера, рекомендуются прогулки на свежем воздухе, лучше всего в парке или лесу, полезны выполнение физических упражнений, в том числе физической работы по дому. Помимо выходных дней при работе за компьютером рекомендуются ежечасные перерывы на 10 минут. Во время таких перерывов приветствуется небольшая разминка, подход к окну и поочередное рассматривание в окно как близких, так и максимально удаленных объектов. Полезно полежать на ровной твердой поверхности (например, на полу) или повисеть на турнике. В конце напряженного рабочего дня очень освежает и придает бодрости прохладный душ.

Отдельная проблема, сопровождающая людей, работающих сидя, это появление лишнего веса. При отсутствии необходимости ежедневно отправляться на работу в офис и при этом обращать дополнительное внимание на свой внешний вид (фигуру), находясь дома, в непосредственной близости от кухни и холодильника, некоторые приверженцы домашней работы могут столкнуться с проблемой лишнего веса. Не позволяющие себе лишнего, находясь среди коллег, у себя дома некоторые переводчики, работающие за компьютером, сначала для повышения производительности и вознаграждения себя за успешно выполняемую работу, а затем уже по образовавшейся привычке подбадривают себя «вкусненьким». Не говоря уж о таких вещах как кофе и тому подобных напитках, призванных стимулировать рабочую активность. Поэтому хорошо бы, чтобы ваш рабочий

распорядок дня учитывал и перерывы на обед (чаепитие), с условием, чтобы во время работы какие-либо перекусы отсутствовали.

При удаленной работе необходима систематическая личная мобилизация, правильная расстановка приоритетов, умение самостоятельно настраиваться на рабочую активность при отсутствии внешнего контроля, который ранее осуществляло ваше начальство. Домашняя обстановка, как правило, действует расслабляющим образом. И если вам удалось закрыть глаза на несделанную или отложенную работу по дому (которая в таких случаях может казаться очень привлекательной), ваши домашние прониклись пониманием и вам никто не мешает начать работать, то вы, усевшись на свое рабочее место, можете ощутить отсутствие желания начинать работать. В таком случае попробуйте начать работу с небольшой части материала, уговорите себя сделать сначала одну страничку. Иногда, чтобы настроиться на работу, бывает достаточно просмотреть свой рабочий график или начать работу под спокойную музыку. Те, кто помногу работают за компьютером, могут также сталкиваться с появлением сонливости при выполнении работы, исчезающей при переключении на другой вид деятельности. Снять сонливость и повысить работоспособность может обеспечение яркого освещения на вашем рабочем месте. В такой ситуации рекомендуется переключать внимание, менять задачи. Помогает и свежий воздух, проветривание. Однако проветриванием не следует увлекаться чрезмерно, известно, что холод снижает физическую активность и работоспособность. Холодовой стрессор оказывает воздействие на психику человека, он может парализовать волю и лишит способности ясно мыслить, причем делает это незаметно и постепенно.

Сохранить здоровье и работоспособность людям, активно работающим за компьютером, помогают специальные компьютерные программы. Среди таких программ ManicTime, timeEdition, Visual TimeAnalyzer, Workrave, Wakoopa, EyeLeo и многие другие. Такие программы отслеживают время, проводимое за компьютером, помогают оценке эффективности его

использования и распределения. Например, программа ManicTime наблюдает за активностью работающего, запоминает показания для программных приложений, длительность работы в них, загруженность отдельных дней и общее количество рабочих часов за год, что дает пользователю возможность оценить время, проведенное за компьютером. Для подсчета и анализа времени предназначены программы timeEdition, Ybex, Visual TimeAnalyzer, Wakoopa. Еще дальше пошли разработчики таких программ, как Workrave и EyeLeo. Программа Workrave заботится о защите здоровья работающего за компьютером, напоминая о необходимости перерывов и выполнения упражнений для попадающих в зону риска частей тела. С помощью картинок, демонстрируемых программой во время перерыва, вы можете выполнить несложный комплекс упражнений, помогающих профилактике появления таких неприятных симптомов, как туннельный синдром запястья, искривление позвоночника, боли в шее, лишний вес и других. Другая замечательная программа EyeLeo помогает снизить глазное напряжение. После напоминаний о перерывах в работе, леопард предлагает различные упражнения для уставших глаз. Как правило, в подобных программах предусматриваются возможности для индивидуальной настройки, начиная от длительности перерывов и заканчивая режимами строгого соблюдения.

В этой статье рассмотрены основные факторы, влияющие на здоровье и работоспособность переводчика, выполняющего за компьютером заказы, получаемые при удаленной работе. Несмотря на перечисленные аспекты, согласно вышеупомянутому австралийскому опросу, все 100% респондентов заявили, что работа на дому лучше влияет на их здоровье, чем работа, которая проходила бы в офисе. По прогнозу Ассоциации Профсоюзов Австралии количество людей в стране, работающих удаленно, возрастет к 2020 году с нынешних 4% до 12%.

Успешность удаленной работы переводчика в первую очередь зависит от желания работать, умения применять имеющиеся знания и постоянно заботиться об их пополнении и совершенствовании, от психологической

устойчивости и инициативности, дисциплинированности и умения действовать в одиночку по вырабатываемому плану, а также способности анализировать и учитывать свои ошибки.

На сегодняшний день переводчики, выполняющие удаленные заказы, имеют широкие перспективы для работы. Применение опыта, как собственного, так и накопленного другими, позволяет оптимизировать деятельность удаленных переводчиков, способствует сохранению здоровья и работоспособности.

### Литература

1. Ларин А.А. Правовое регулирование деятельности переводчиков-фрилансеров // Актуальные вопросы переводоведения и практики перевода. Сборник научных статей. Выпуск 3. – Н. Новгород: Бюро переводов "Альба", 2013. – 212 с.

2. Мирам Г.Э. Профессия – переводчик / Г.Э. Мирам. – Киев: Ника-Центр, Эльга, 1999. – 158 с.

3. Огиенко В.П., Кравченко Т.В. Формирование готовности будущих переводчиков к профессиональной деятельности в сложных условиях в аспекте сохранения здоровья и работоспособности// Межкультурная коммуникация: теория и практика: Сборник научных трудов XIII Международной научно-практической конференции "Лингвистические и культурологические традиции и инновации" 13-17 ноября 2013 г./ Под ред. Н.А. Качалова. Томский политехнический университет. - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2013. – 184 с.