

**Каждый третий россиянин
подрабатывает**

news

**Каждый третий
россиянин
подрабатывает**

politsturm.com

2026-02-27

2 мин. на чтение

Россияне испытывают стресс от переработок и вынуждены уделять работе всё больше своего времени, что плохо сказывается на их личной жизни.

Детали. Согласно исследованиям корпорации HYUNDAI, свыше 25% россиян не могут найти время на личную жизнь из-за сверхурочных работ и сложных условий труда.

► Работники жаловались исследователям о том, что не могут найти баланс между личной жизнью и работой по причине стресса и переработок.

► В 2024 г. 29% опрошенных россиян ответили, что они перерабатывают каждый день.

► На 2024 г. каждый второй россиянин отмечал, что переработки плохо сказались на его здоровье и оставляют мало времени на личную жизнь.

Контекст. Баланс между профессиональной и личной жизнью складывается из полноценного отдыха, правильного расхода энергии для работы и дома, удовлетворенности от своего труда, взаимоотношений с коллегами, семейной жизни. Самореализация за счёт одной лишь карьеры не даёт ощущения благополучия и счастья. Дисбаланс часто приводит к одиночеству, трудовому выгоранию, профессиональным заболеваниями, депрессии, алкоголизму.

► Согласно исследованию Гарвардского университета, длившемуся 85 лет (с 1938 г.), большинство людей, назвавших себя счастливыми, добились успеха в семейной жизни, не в профессиональной, но в то же время имели дружеские отношения с коллегами по работе.

► По данным на 2026 г. около 75% россиян вынуждены совмещать две работы и более.

Важно знать. Исследования, проводимые крупными корпорациями или СМИ, о том как живут наемные работники, совсем не преследуют цель улучшить их жизнь. Это не более чем срез общественных настроений и подсказка для капиталистов, в каких областях можно усилить, а где ослабить эксплуатацию рабочего класса.

► Предприниматели максимизируют прибыль путем эксплуатации наёмных работников, в том числе увеличением продолжительности рабочего дня. Бизнесменов не интересует досуг, личная жизнь и самореализация тружеников. Свободное время сокращается до минимума, необходимого для отдыха и воспроизводства рабочей силы.

► Переработки усиливают стресс и эмоциональное выгорание работника, отнимая у него время не только на саморазвитие и самореализацию, но и на личную жизнь.

► Советский Союз стал первым в мире государством, установившим нормированный рабочий день. В «Основах законодательства Союза ССР и союзных республик о труде» продолжительность рабочего времени не могла превышать 41 часа в неделю. Сокращенной рабочей неделей пользовались несовершеннолетние, учителя, врачи и занятые на работах с вредными

условиями труда — не более 36 ч в неделю.

► При сменном графике в ночное время (с 10 ч вечера до 6 ч утра) смена сокращалась по сравнению с дневной на 1 час. Переработки допускались в исключительных случаях и только с разрешения профсоюза. Они не должны были превышать для каждого рабочего 4 часов в течение двух дней подряд и 120 часов в год.

► Совсем иная картина происходит в наши дни, когда власть в стране находится в руках представителей капитала. Так, недавно правительство поддержало увеличение годового лимита сверхурочных - со 120 до 240 часов. С каждым годом закон всё заметнее принимает сторону частных собственников, из-за чего положение трудящихся постоянно ухудшается.

Оригинальная статья