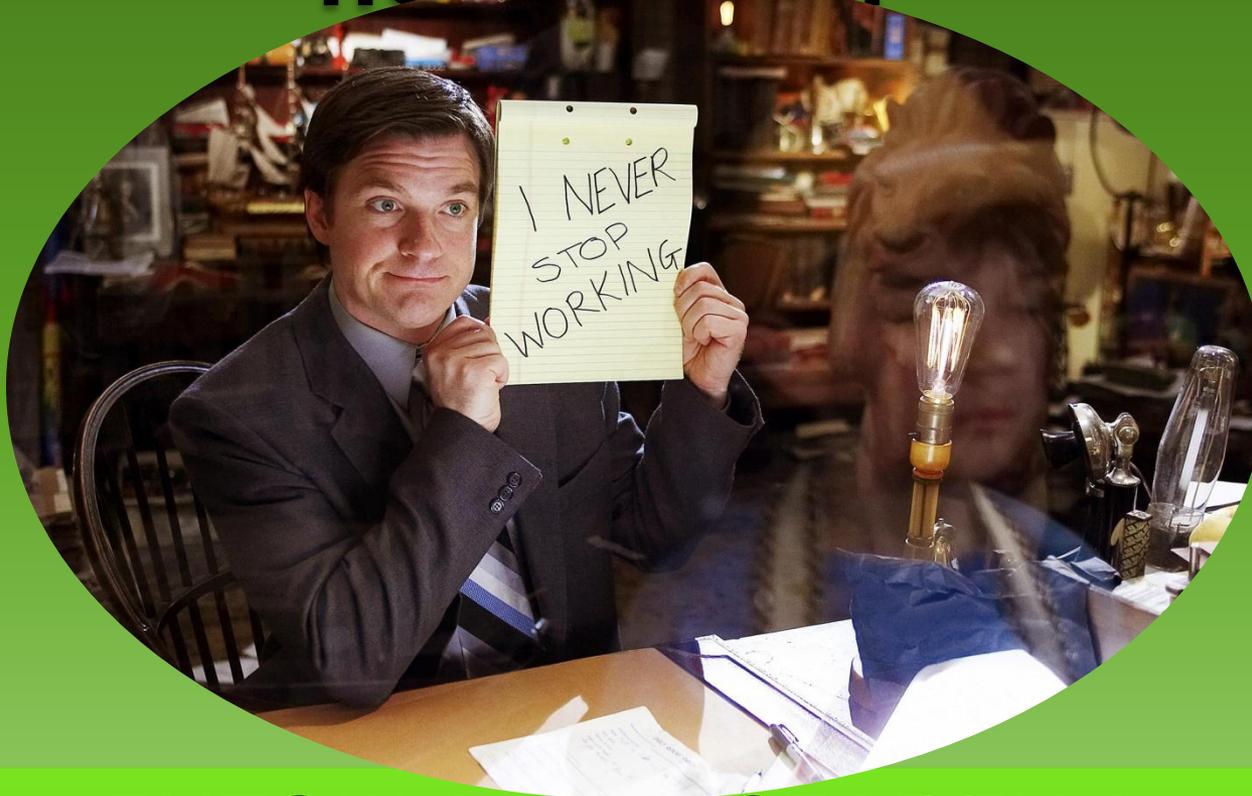


# Трудоголизм как форма зависимого поведения

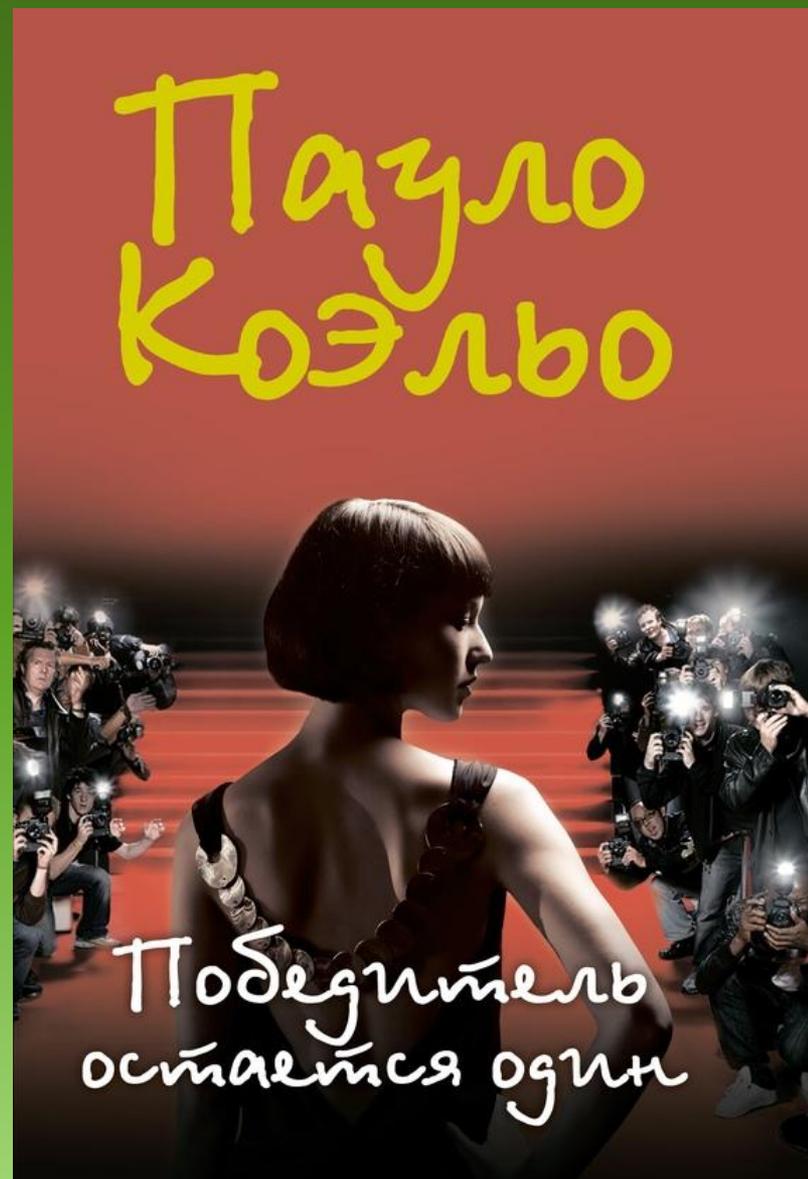


ЛИТОШ А., ЭЛИЗБАРЯН А.

5 курс, педиатрический факультет

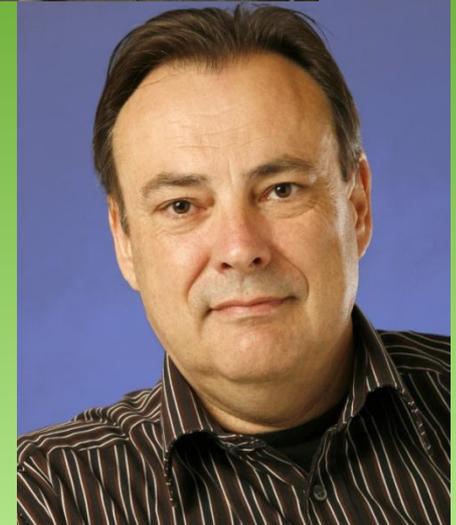
«Трудоголик»...  
возникает зависимость  
ничуть не менее  
пагубная, чем  
от наркотиков.  
Но в отличие  
от наркомана, чья  
продуктивность  
убывает день ото дня,  
трудоголики весьма  
способствуют  
приращению  
национального  
богатства. А потому  
никто не заинтересован  
в том, чтобы помочь  
таким людям.

**Пауло Коэльо**



# Понятие «Трудоголизм»

- Понятие «трудоголизм» впервые было введено в психологическую литературу **Уэйном Оутсом**, который определял его как страсть к работе, сильную, неконтролируемую потребность непрерывно работать (1971).
- Трудоголизм характеризуется тенденцией работать чрезмерно усердно, а также одержимостью работой, проявляющейся в ее навязчивости (**Вильмар Шауфели**, 2009).



# Что же мы подразумеваем под понятием

«трудоголицизм»?



**«Бегство в работу» от обыденной жизни может быть связано с невозможностью испытывать «жизненные радости», неспособностью обеспечить себе домашний комфорт, который обеспечивают другие.**

# **Проявления трудоголизма:**

- С трудом переключается на другую деятельность;
- Часто посещают мысли о работе даже во время  
отдыха;
- Удовлетворение чувствует только во время работы;
- Ощущает себя энергичным, уверенным и самодостаточным, только работая или думая о  
работе;

# Проявления трудоголизма:

- О человеке говорят, что в быту он мрачен, неуступчив, раним, но «преображается» на работе;
- Заканчивая какое-то дело, испытывает неудовлетворенность оттого, что скоро «все закончится»;
- Заканчивая какое-то дело, сразу начинает размышлять о следующем деле, следующем рабочем дне;
- Трудоголик не понимает смысла отдыха и радости от него;
- Панически избегает состояния «ничегонеделания»;

# Проявления трудоголизма:

- Отсутствие работы для трудоголика — лишь  
безделье и лень;
- После работы, чтобы понять, чего хотят  
близкие, трудоголику нужно сделать над  
собой  
усилие;
- Для него характерны слова: «все»,  
«всегда»,

«я должен»:

# Проявления трудоголизма:

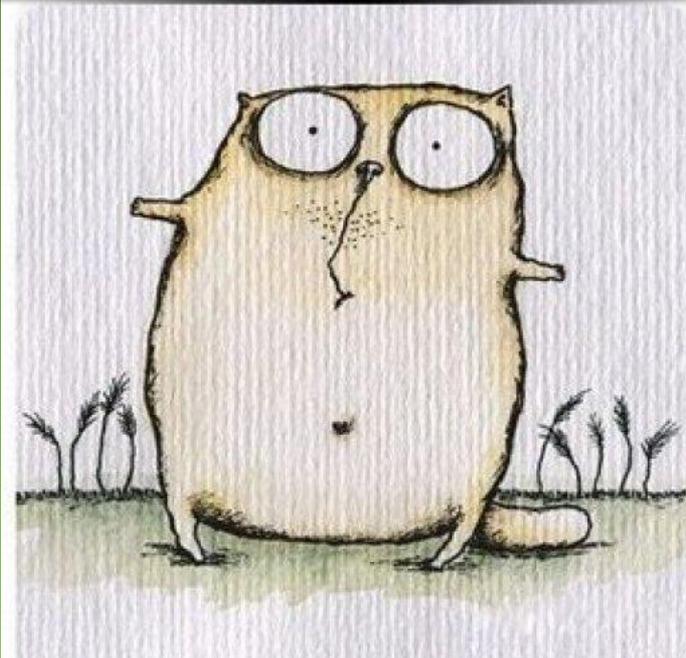
- Обычно трудоголик ставит перед собой цели, которых не может достичь, и предъявляет к себе повышенные требования;
- Рассказывая о своей работе, ему удобнее говорить «мы», а не «я»;
- Неудача на работе воспринимается как катастрофа

# Чем же отличается трудолюбивый человек от трудоголика?



Трудолюбивый человек имеет перед собой цель, для него профессиональная деятельность — всего лишь часть жизни, способ самовыражения и средство самообеспечения. Для трудоголика работа — это способ заполнения времени, такой человек нацелен на производственный процесс, а не на результат.

# Стадийность в развитии трудоголизма:



Не работаешь —  
жить не на что.

Работаешь —  
жить некогда.

## 1 стадия (начальная)

Характеризуется периодическими  
производственными издержками.

# Стадийность в развитии трудоголизма:

## 2 стадия (видимая)

Старания на работе постепенно переходят из периодичных в частые и идут в ущерб личной жизни.

Появляются зачатки перфекционизма и чувство вины за недостаточное качество выполнения работы.



# Стадийность в развитии трудоголизма:

## ЭМБЛЕМА ТРУДОГОЛИКОВ



### 3 стадия (явная)

Требовательность к себе и заикленность на работе приводит трудоголика к физическому и психическому истощению. Он уже просто не способен эффективно работать из-за невозможности сконцентрироваться и хронической усталости.

**Одна из важных особенностей  
трудоголизма —  
компульсивное стремление к постоянному  
успеху и одобрению со стороны**





**Трудоголизм часто сочетается с  
алкоголизмом и эмоциональной  
зависимостью.**

**Трудоголик много заботится о других, создавая у них впечатление родительской опеки. Однако при этом он ставит опекаемого человека в инфантильную зависимость.**

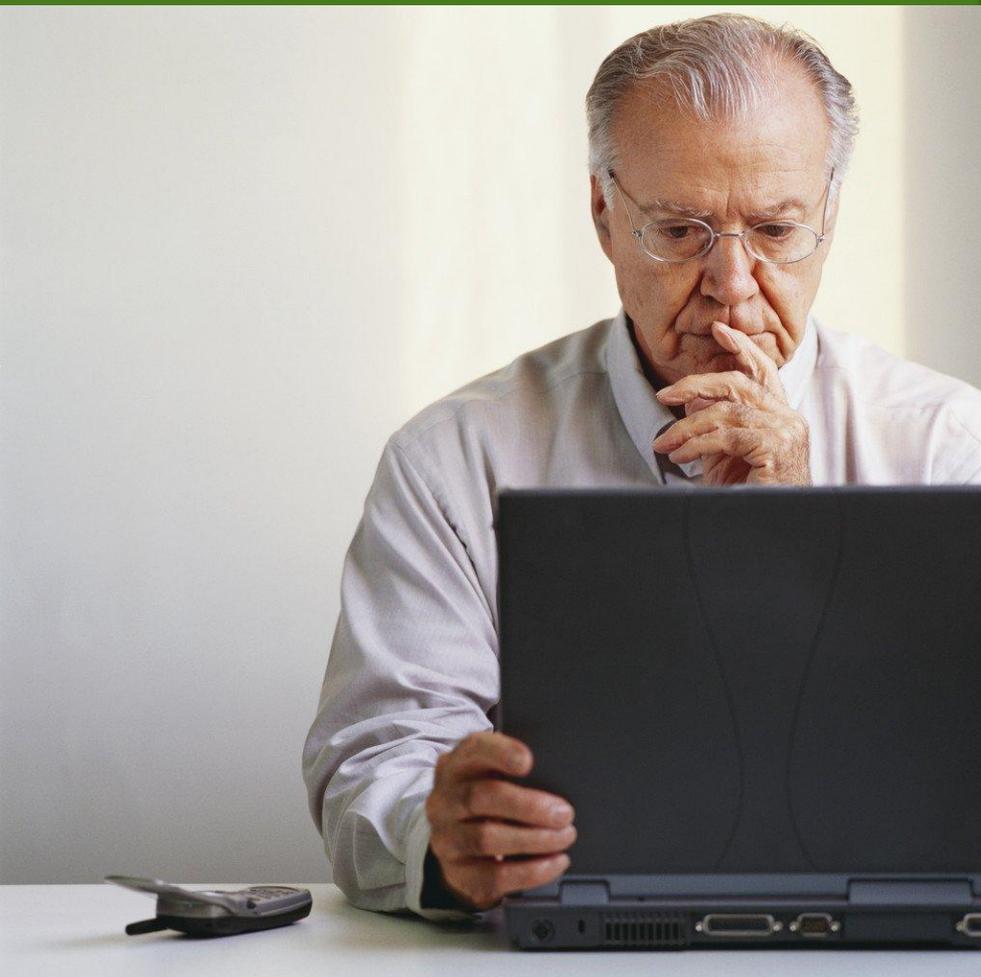


# **Мотивы, движущие трудоголиком:**

- **Чувство своей незаменимости;**
  - **Заполнение времени;**
- **Получение приятного заслуженного  
утомления;**
- **Разрядка агрессии в форме упрёков.**

**К трудоголизму более склонны старшие или единственные дети в семье, а также дети из семей - алкоголиков. Ребенок выполняет множество обязанностей по дому, старается хорошо учиться, чтобы компенсировать позор семьи, усиленно готовится в престижный вуз или**





**Оторванный от своего наркотика отпуском или болезнью, выходом на пенсию трудоголик скучает, чувствует себя ненужным. На пенсии у него могут развиваться психосоматические расстройства . Нередко организм включается в эту игру всерьез и человек быстро погибает от инфаркта, инсульта или рака.**

# **Портер ( 1996 г) выделил свойства трудоголика:**

- **Ригидное мышление;**
- **Уход от действительности;**
- **Прогрессирующая вовлеченность;**
  - **Отсутствие критики.**

# **Изменения эмоционально-волевой сферы:**

- **Нарастание эмоциональной опустошенности;**
- **Нарушение способности к эмпатии;**
- **Межличностные отношения требуют**  
**высоких**  
**энергетических затрат;**
- **Предпочтение в общении отдаётся**  
**животным, т. к. это не требует решения**  
**насущных межличностных проблем.**



**Аддикт убеждает себя и окружающих в  
том,  
что он работает ради денег или другой  
абстрактной цели.**

# **Черты трудоголика, описанные В. Кукком в 1999 г.:**

- Тщательность в работе;
- Любовь к чистоте и порядку;
- Большое старание, терпение и усердие, но  
в итоге — достижение средних результатов;
- Стремление к безупречности во всём;
  - Затруднения в выборе, также тщательное взвешивание «за» и «против» в поступках;

# **Черты трудоголика, описанные В. Кукком в 1999 г.:**

- Застревание в подробностях,  
деталях, моментах;**
- Чрезмерная обстоятельность;**
- Упорство, перерастающее в  
упрямство,  
целеустремленность;**
- Прямолинейность в достижении  
цели;**

# **Черты трудоголика, описанные В. Кукком в 1999 г.:**

- **Предусмотрительность, страх перед ошибками;**
- **Накопление стрессов, напряжений, обид;**
  - **Системность в мышлении;**
- **Предавание чрезмерного значения второстепенному.**

# **Классификация трудоголиков (О. Веснина, 2004г.)**

- **«Трудоголик для других»**
- **«Трудоголик для себя»**
- **«Успешный трудоголик»**
- **«Трудоголик-неудачник»**
- **«Скрытый трудоголик»**

# Трудоголик для других



**«Трудоголик для других»** — это тот, кто очень много работает и очень доволен этим. Помочь «трудоголику для других» невозможно. Это все равно что лечить наркомана, который не хочет лечиться.

# Трудоголик для себя

**«Трудоголик для себя»** — это тот, кто очень много работает, но испытывает по этому поводу



# Успешный трудоголик



**«Успешный трудоголик»** — это тот, кто благодаря своей работе добивается больших профессиональных/карьерных успехов.

# Трудоголик-неудачник

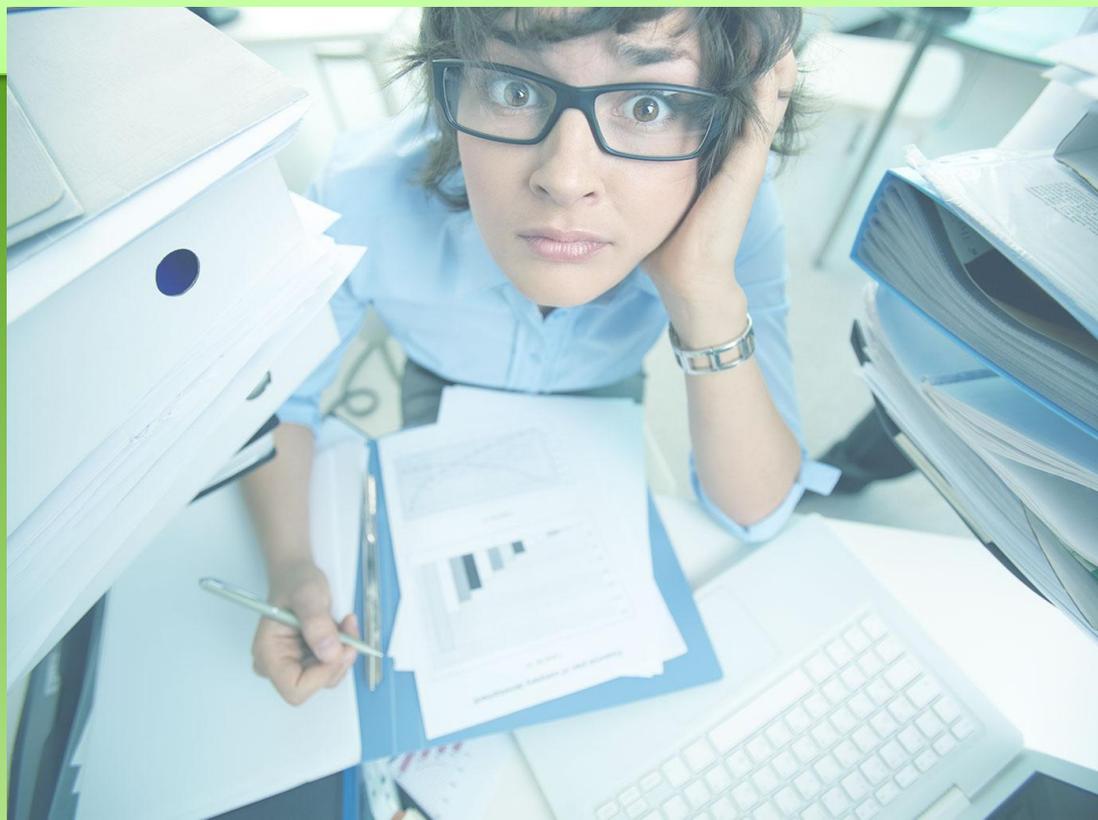


**«Трудоголик-неудачник»** — это тот, кто рьяно

занимается бесполезной деятельностью, которая никому не нужна. Он имитирует работу, заполняя пустоту в своей жизни.

# Скрытый трудоголик

«*Скрытый трудоголик*» — это тот, кто на людях сетует, как он не любит работать, а на самом деле все свои силы и любовь отдает работе.



# Компоненты трудоголизма:



- **Аффективный**
- **Когнитивный**
- **Поведенческий**

# Компоненты трудоголизма:



## 1. **Аффективный компонент:**

Трудоголики чаще получают удовольствие от процесса

работы. При этом отсутствие работы вызывает у них

отрицательные эмоции, основными из которых

# Компоненты трудоголизма:



## 2. Когнитивный компонент:

Навязчивость работы, которую они не могут

подавлять и контролировать, даже зная, что в

# Компоненты трудоголизма:



## 3. Поведенческий компонент:

Чрезмерная вовлеченность в работу,  
которая

проявляется в большом количестве.

# **Подходы к пониманию трудоголизма:**

- **Общая теория аддикции;**
  - **Теория научения;**
  - **Теория черт;**
- **Социокультурный подход.**

# Общая теория аддикции

**Медицинская модель:** Многочасовая работа

вызывает чрезмерное выделение адреналина

(который способствует соматическому эффекту

ощущения удовольствия), что и приводит к привыканию к чрезмерной работе.

**Психологическая модель:** Чрезмерная работа

вследствие достижение карьерных высот

# Теория научения

Аддиктивное поведение передается от одного поколения к другому, через семейные правила, убеждения и модели поведения. Подкреплением могут выступать одобрение со стороны коллег, бонусы, дополнительные льготы, повышение заработной платы.

# Теория черт

Трудоголизм связан с такими личностными чертами, как перфекционизм, потребность в достижении, упорство, организованность, компульсивность, ригидность и неспособность к делегированию



# Социокультурный подход

Одной из основных причин трудоголизма является отсутствие возможности или желания иметь близкие

контакты с другими людьми.

Исследователи связывают появление трудоголизма с

такими переживаемыми ситуациями, как:

- 1) Клинически неблагополучная семья;
- 2) Чрезмерно опекающий стиль поведения родителей.

# **Методики измерения трудоголизма:**

- **Work Addiction Risk Test (WART);**
- **Workaholism Battery (WorkBAT);**
- **Dutch Workaholism Scale (DUWAS);**
- **Bergen Work Addiction Scale (BWAS).**



# Workaholism Battery (WorkBAT)

Методика WorkBAT, разработанная Дж. Спенс  
и

Э. Роббинс .

**В методике содержатся три шкалы:**

- 1) Вовлеченность в работу;
- 2) Драйв к работе;
- 3) Удовольствие от работы.

WorkBAT включает 25 пунктов, которые оцениваются с помощью 5-балльной шкалы Лайкерта.

# **Dutch Workaholism Scale (DUWAS)**

**К основным особенностям трудоголиков можно отнести трату большого количества времени на трудовую деятельность, а также**

**одержимость своей работой.**

**В. Шауфели с коллегами разработали DUWAS,**

**состоящую из 10 пунктов, объединенных в две шкалы, отражающие данные особенности трудоголиков.**

# Bergen Work Addiction Scale (BWAS)

Норвежские исследователи разработали методику BWAS,

включающую **6 основных компонентов:**

- 1) Выпуклость;
- 2) Изменение настроения;
- 3) Толерантность ;
- 4) «Ломка» ;
- 5) Конфликт;
- 6) Рецидив.

# Последствия трудоголизма относительно карьерного роста:

- Высокий уровень энергичности, психологической устойчивости во время работы;
- Трудоголики имеют более успешную карьеру с точки зрения заработной платы и продвижения по карьерной лестнице;
- Позитивно оценивают собственные перспективы;



# Психологическое и физическое здоровье

- Повышенное влияние рабочего стресса на организм;
- Отсутствие удовлетворённости личной жизнью;
- Жалобы на патологические изменения со стороны внутренних органов и систем;
- Эмоциональное и когнитивное истощение в итоге.



# Социальные отношения



- Супруги трудоголиков отмечали у своего партнера большую отчужденность от семьи, меньшее количество положительных эмоций и более выраженный внешний локус контроля по сравнению с супругами работников, не являющихся трудоголиками .
- Нередко трудоголики выбирают себе партнеров, которые «подходят» им по стилю жизни и отношению к работе

# Лечение трудоголизма

- Снижение развития профессиональной дисфункции;
- Лечение через воздействие на психику;



# **Методы, направленные на снижение профессиональной дисфункции**

- Массаж;**
- Иглоукалывание;**
- Изменение имиджа (внешности,  
стиля);**
- Занятия спортом;**
- Общение с природой;**

# Массаж

Для лечения профессиональных дисфункций используют лечебный и косметический массаж.

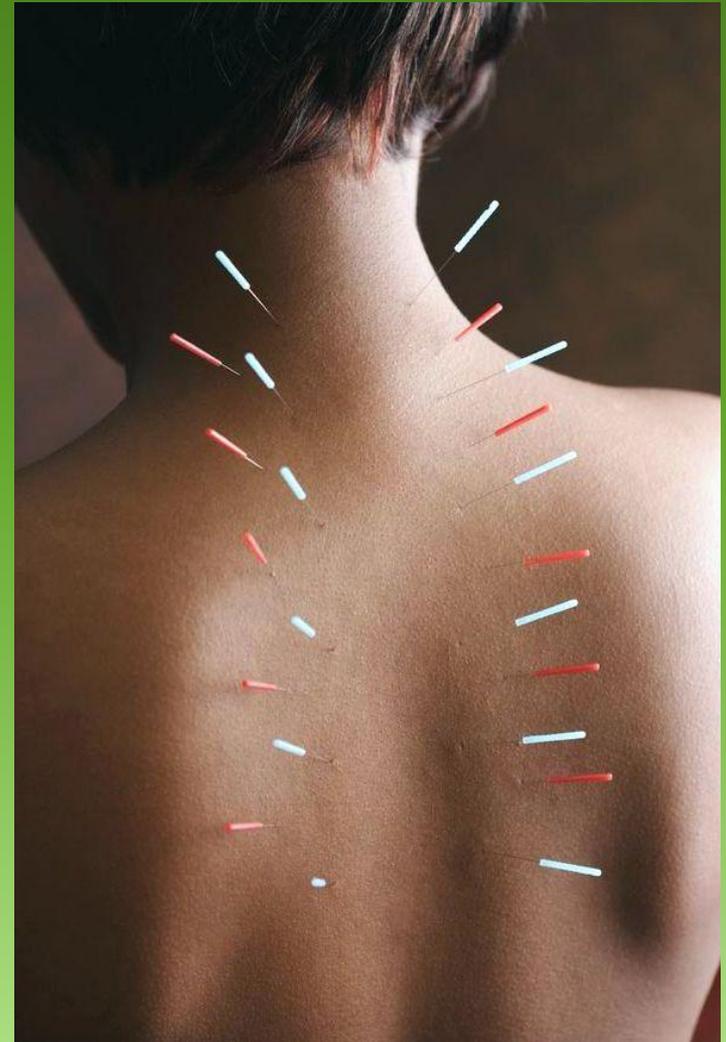
Массаж используется с целью расслабления пациента, а также устранения физиологических проблем, приобретённых в ходе заболевания (искривление позвоночника, частичная атрофия или пережатие некоторых групп мышц).



# Иглоукалывание

Иглоукалывание направлено на негативные последствия профессиональных дисфункций: нарушение сна, проблемы с кровообращением, сердцем, и, что самое главное способно действительно вывести из психофизиологического пика, что достаточно сложно сделать с

использованием



# Изменение имиджа

Изменение внешнего облика способно отвлечь пациента от профессиональной занятости и заставить пересмотреть взгляды на

личную жизнь.



# Занятия спортом



Занятия спортом можно использовать как мощный инструмент лечения профессиональных дисфункций, они нормализуют кровообращение, укрепляют физическое здоровье, повышают

# Общение с природой

Природа передает положительный заряд жизненной энергии, восстанавливая внутренне равновесие.



# Лечение через воздействие на психику

- Психоанализ;
- Психодрама;
- Перефокусировка внимания;
- Разбор причинно-следственных связей;
- Медитация;
- Кодировка

# Разбор причинно- следственных связей

- 1) Четко для себя определить, что профессиональная деятельность – это всего лишь побочный продукт процессов, происходящих в душе, психике.
- 2) Принцип откручивания: поиск причин стремления к работе.
- 3) Разбор плана удаления возникших нарушений.

# Психоанализ

**Суть методики:** В режиме диалога с самим собой, определить отношение к работе, убедиться, что оно является патологическим, определить для себя вид профессиональной дисфункции и произвести её лечение в режиме реального времени.

# Психодрама

## Варианты методики:

- 1) Направлена на изменение отношения к собственной профессиональной деятельности.
- 2) Проиграть желаемый вариант развития профессиональной дисфункции.

# Перефокусировка внимания

Как только мысли будут заходить о профессиональной деятельности, а в частности о негативных моментах, нужно насильно переключать свое внимание на  
что  
то другое, и, совершенно не важно, что  
это  
будет – пейзаж за окном или мысли о результатах футбольного матча.

# Медитация



Суть медитации сводится к тому, что человек искусственно, по собственному желанию и самостоятельно переводит свою психику из

нормального в измененное состояние.

Именно пребывание психики в измененном состоянии позволяет

производить с ней различного рода операции, в том числе и лечить

профессиональные дисфункции

# Кодировка



Либо на бумаге, либо на других носителях – аудио, видео, формулировка правильного функционирования своей профессиональной деятельности (например, планирование рабочего расписания по часам, включая

# Что в итоге?

При возможных временных  
выгодах трудоголизма для  
работников организации в  
долгосрочной перспективе

он

приведет к негативным  
следствиям как для  
самого работника, так и для  
организации в целом.

Поэтому организации  
выгоднее

иметь увлеченных  
работников, а

не зависимых от работы.



# Знаменитые трудоголики

## Пётр Ильич Чайковский

Автор балетов

«Щелкунчик», а также

«Лебединое озеро»,

великий российский  
композитор.

Он мечтал лишь о том, чтобы  
никто ему не мешал побыть  
наедине с его любимым  
роялем.



# Знаменитые трудоголики



**Оноре де Бальзак**  
Французский писатель -  
романист, работал над  
несколькими романами  
одновременно.

Из 140 задуманных им  
книг

было написано 90.

# Знаменитые трудоголики

## Билл Гейтс

Человек-легенда,  
основавший Microsoft.

В течение 6 лет с начала  
деятельности отдыхал в  
общей сложности всего  
2 недели.

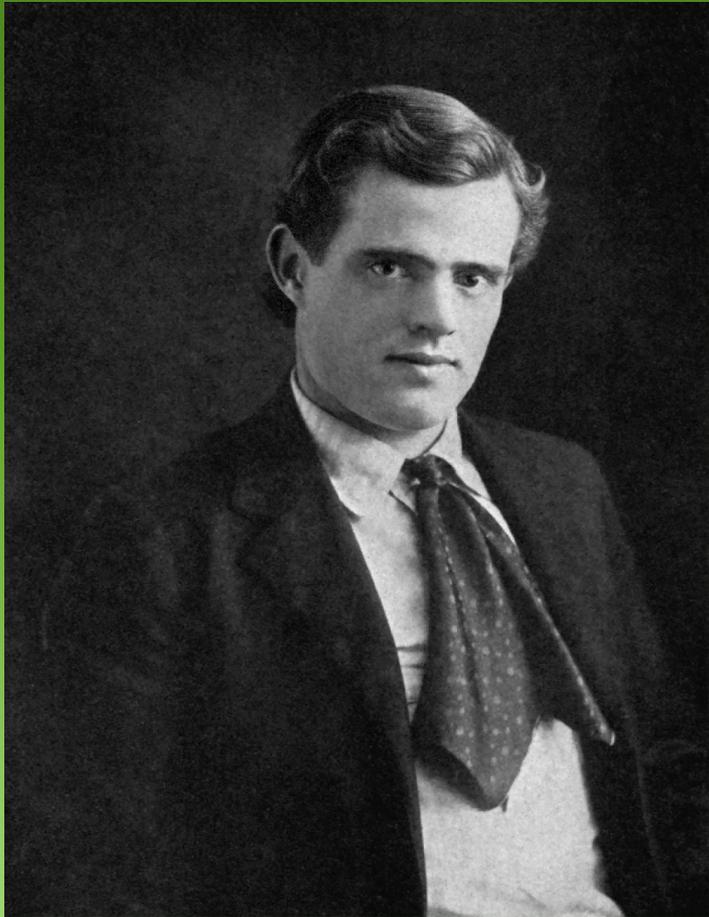
Чтобы профессионально  
не

выгореть выделял себе  
пару

часов в день на поход в  
кинотеатр.



# Знаменитые трудоголики



## Джек Лондон

Уникальный писатель, за свою короткую, но яркую жизнь, полную тяжелой работы по 20 часов в сутки, успевал писать рассказы, проникающие своей живостью и драматизмом в души людей.

Джек ввел для себя железное правило:

каким бы ни был тяжелым и полным забот день – тысяча слов должны быть написаны.

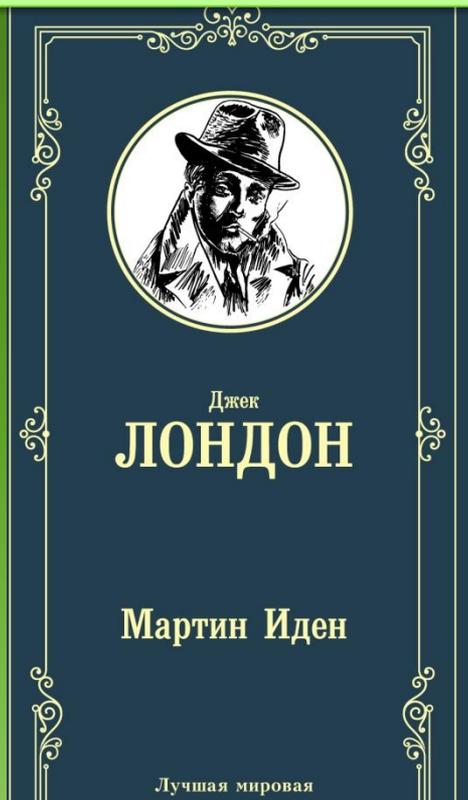
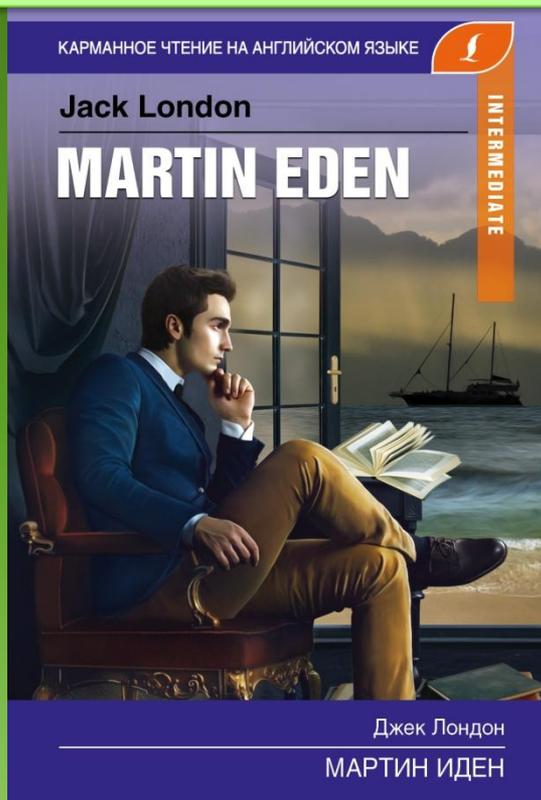
# Знаменитые трудоголики

## Уолт Дисней

Жесткая дисциплина,  
иногда полуторачасовой  
сон в сутки позволили  
мультипликатору  
реализовать свои мечты.

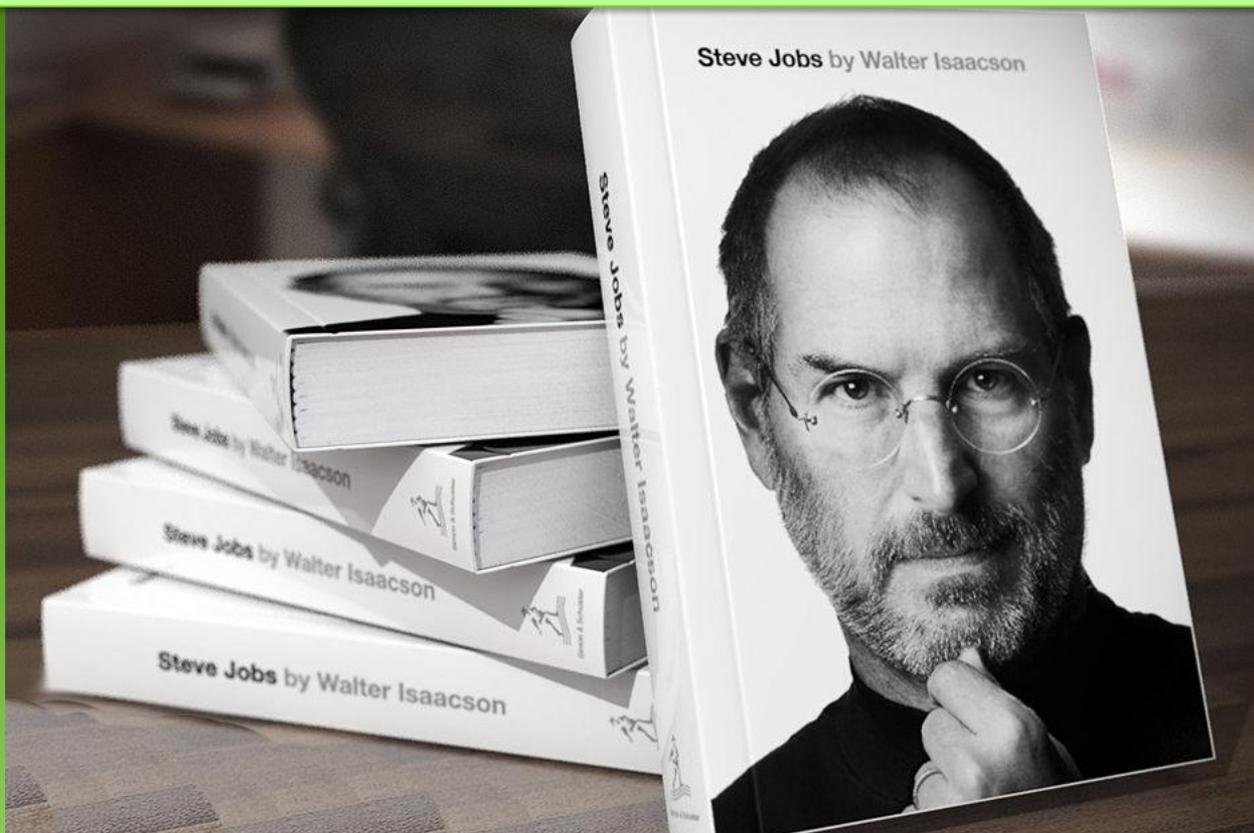


# О трудоголиках пишут книги



**Мартин Иден**  
*Джек Лондон*

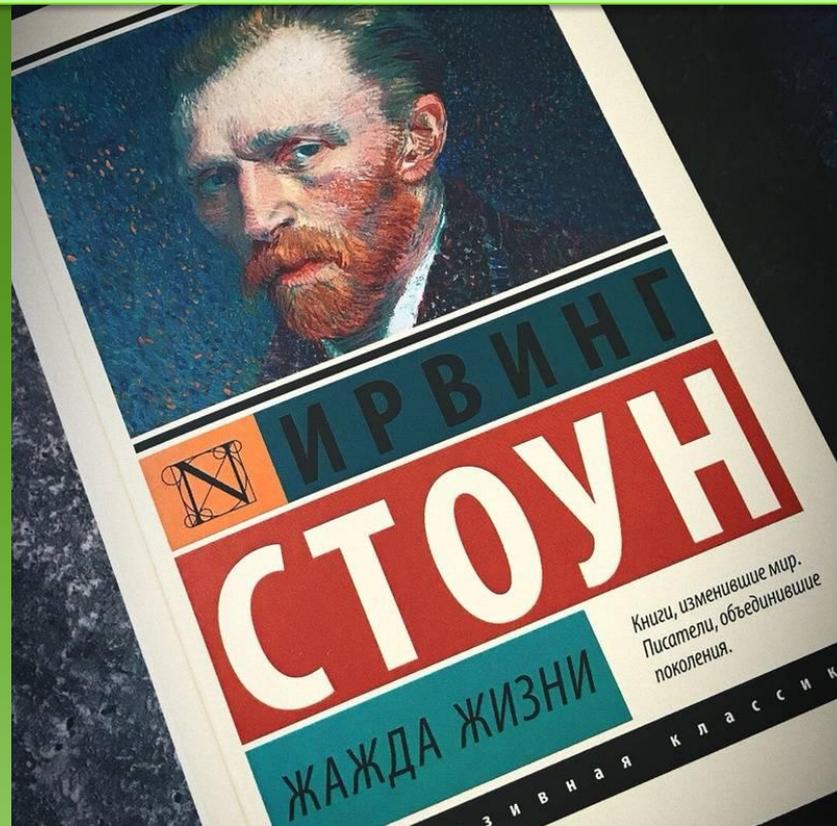
# О трудоголиках пишут книги



**Стив Джобс**

*Уолтер Айзексон, Стив Джобс*

# О трудоголиках пишут книги



**Жажда жизни**  
*Ирвинг Стоун*

# О трудоголиках пишут книги

W. SOMERSET  
MAUGHAM

Сомерсет Моэм

УЗОРНЫЙ ПОКРОВ



**Узорный покров**

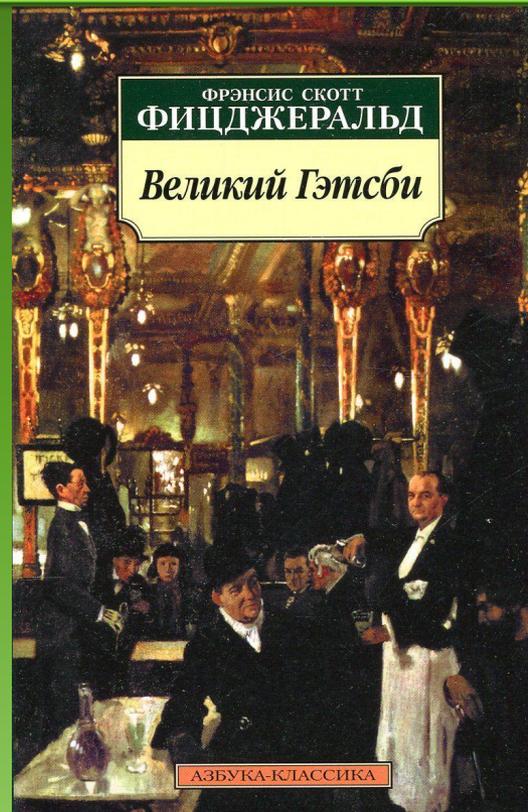
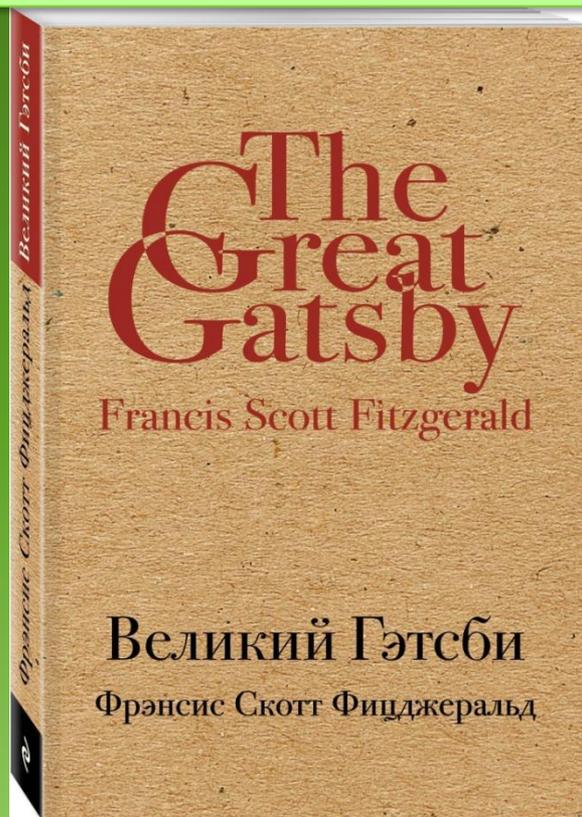
*Сомерсет Моэм*

# О трудоголиках пишут книги



**Замок из стекла**  
*Жаннетт Уоллс*

# О трудоголиках пишут книги



**Великий Гэтсби**

*Фрэнсис Скотт Фицджеральд*

# Экранизации



**Фильм – биография «Социальная сеть»**

# Экранизации



**« Крамер против Крамера »**

# Экранизации



**« Волк с Уолл-стрит »**

# **В итоге хотелось бы отметить:**

**«Найдите себе работу по душе, и вам не придется работать ни дня в своей  
жизни»**



**Конфуций**

**Спасибо за внимание!**

