

Трудоголизм как форма зависимого поведения

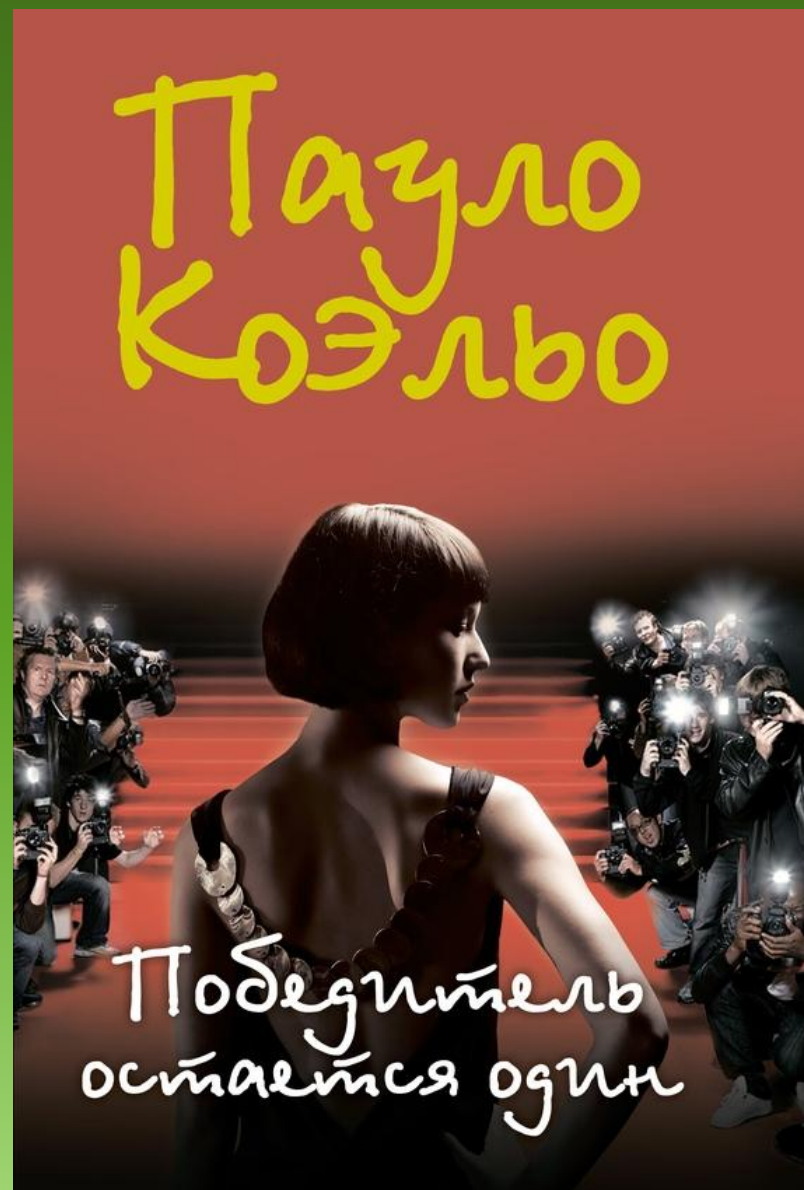


ЛИТОШ А., ЭЛИЗБАРЯН А.

5 курс, педиатрический факультет

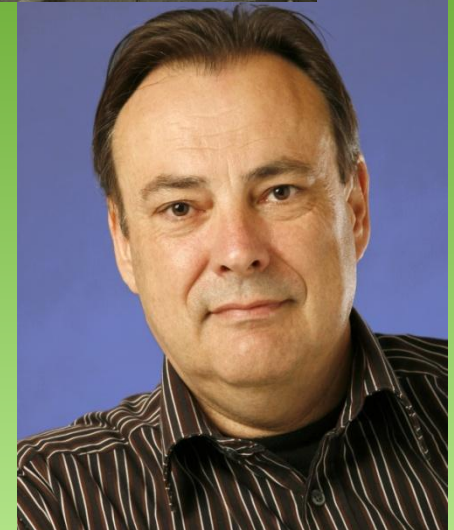
«Трудоголик»...
возникает зависимость
ничуть не менее
пагубная, чем
от наркотиков.
Но в отличие
от наркомана, чья
продуктивность
убывает день ото дня,
трудоголики весьма
способствуют
приращению
национального
богатства. А потому
никто не заинтересован
в том, чтобы помочь
таким людям.

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:

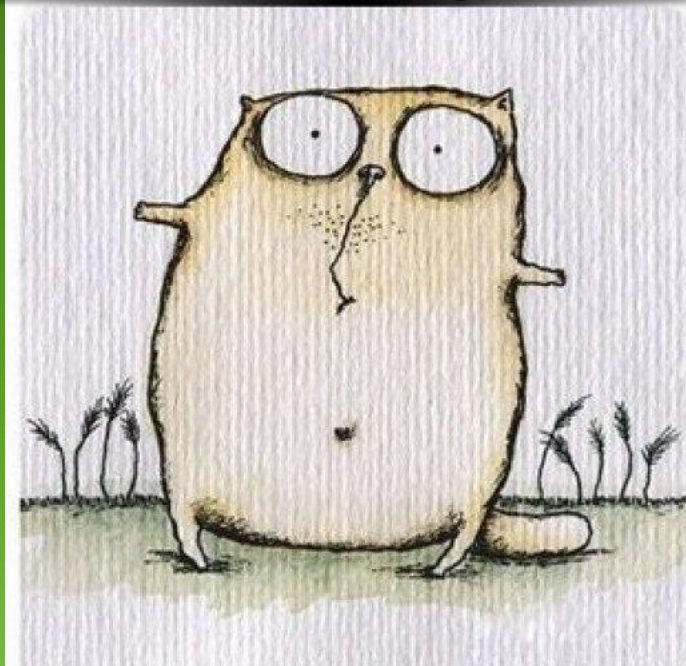
- Обычно трудоголик ставит перед собой цели, которых не может достичь, и предъявляет к себе повышенные требования;
- Рассказывая о своей работе, ему удобнее говорить «мы», а не «я»;
- Неудача на работе воспринимается как катастрофа

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 зацикленность 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.

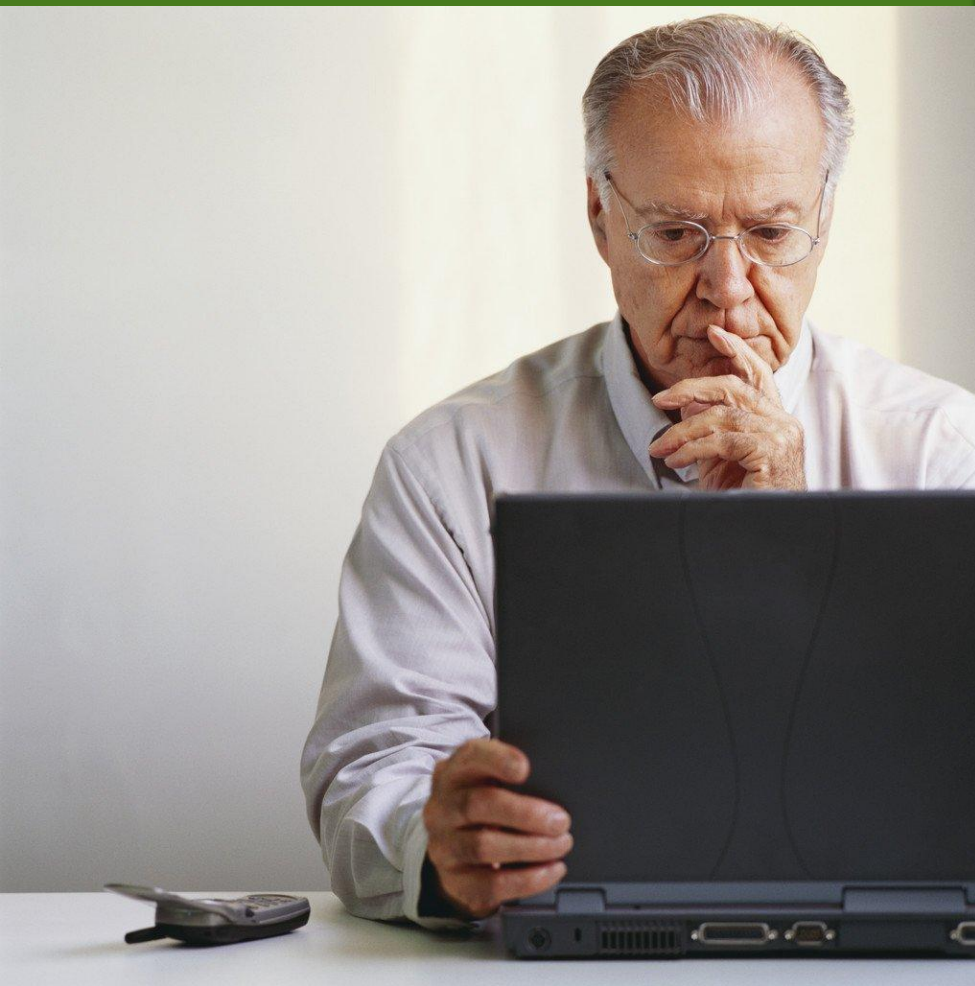


Мотивы, движущие трудоголиком:

- **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

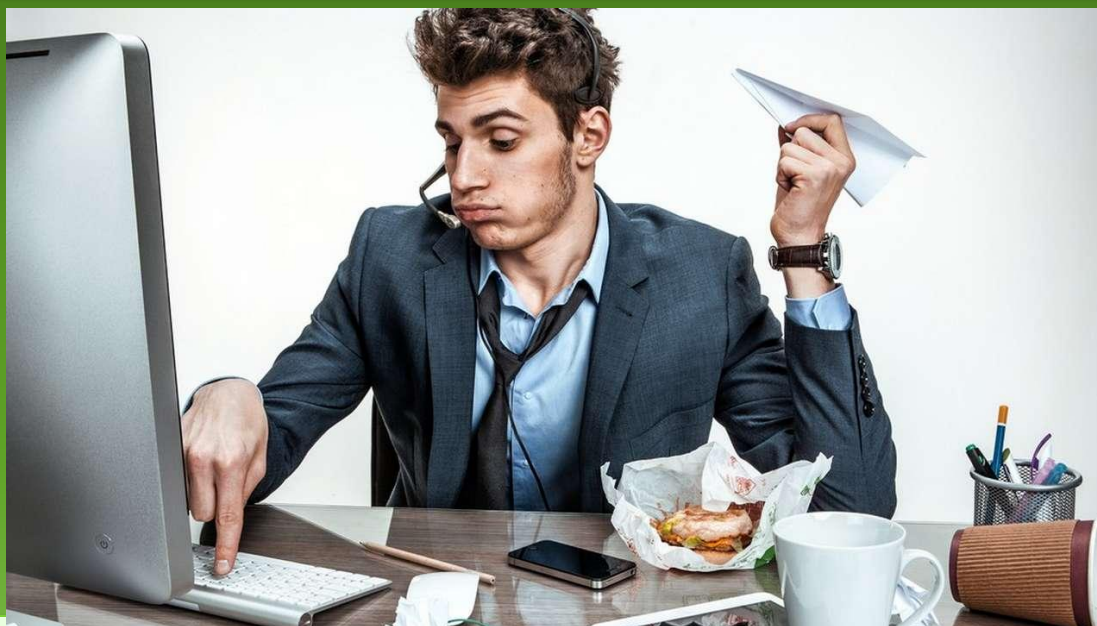


Успешный трудоголик



«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.

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

перезатяжение 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.

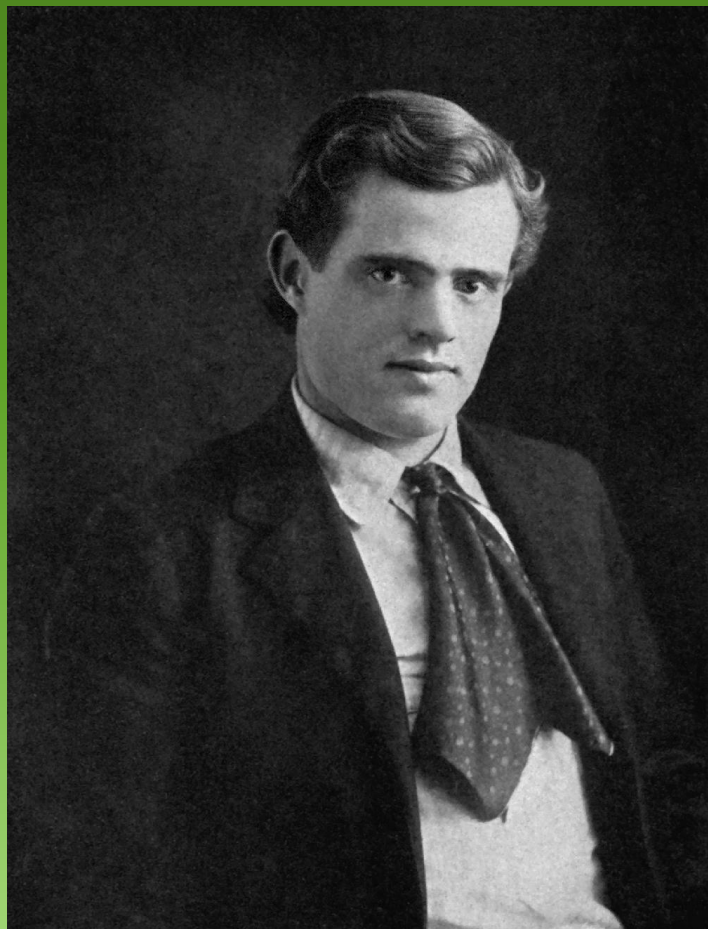
Чтобы профессионально
не

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.

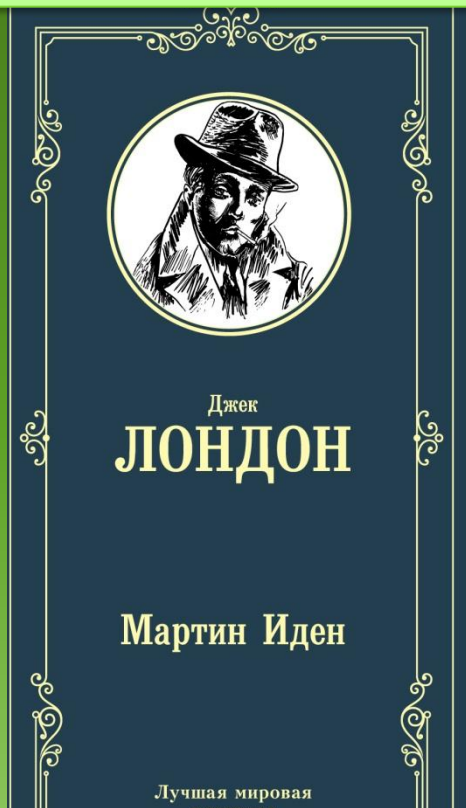
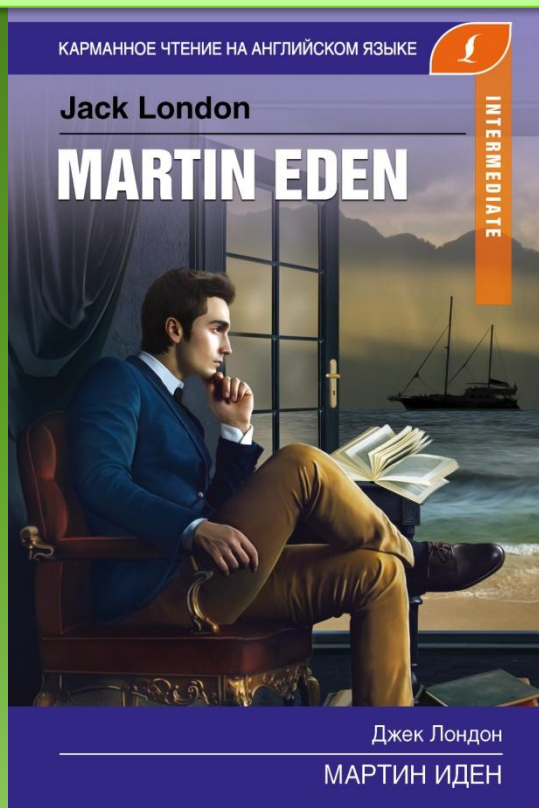
Знаменитые трудоголики

Уолт Дисней

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

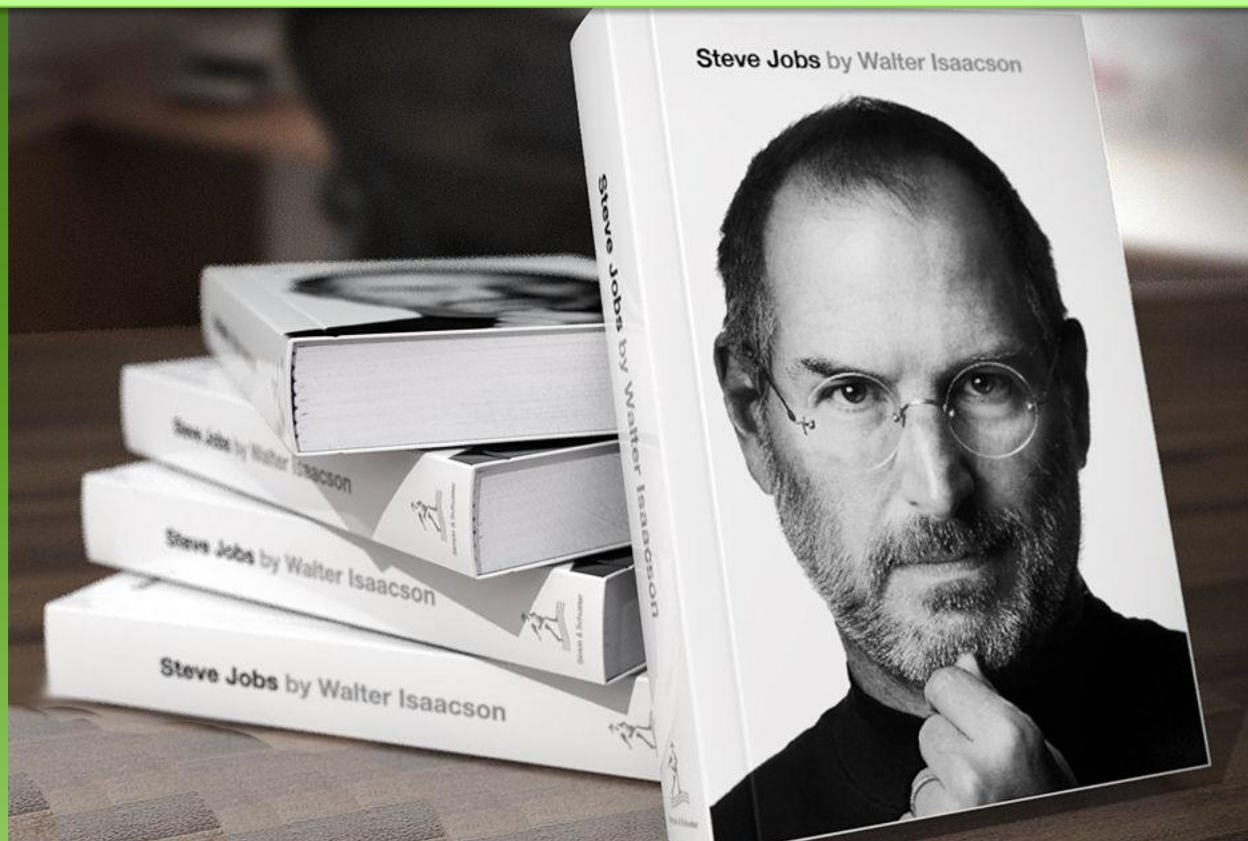


О трудоголиках пишут книги



Мартин Иден
Джек Лондон

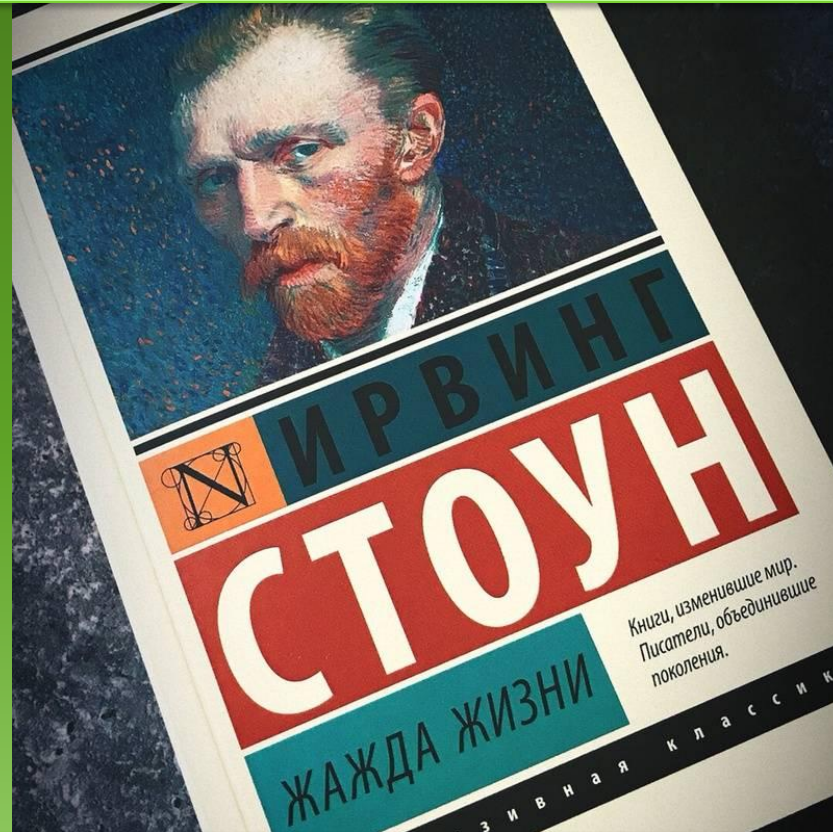
О трудоголиках пишут книги



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

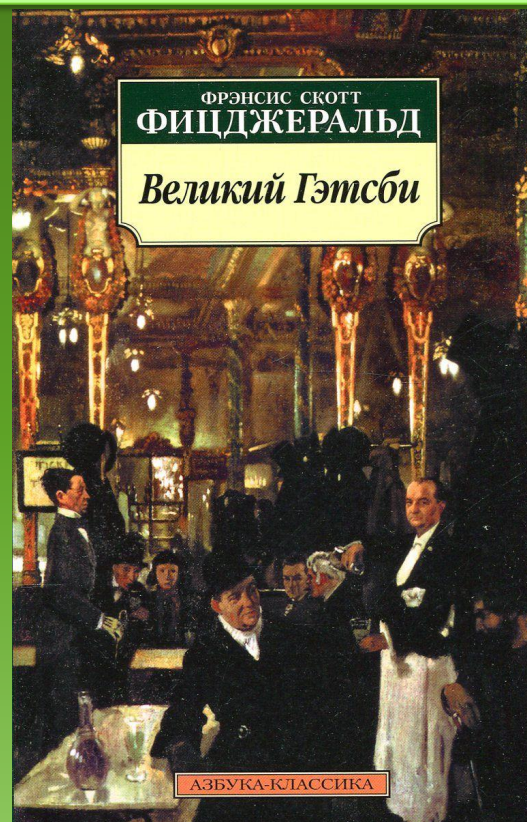
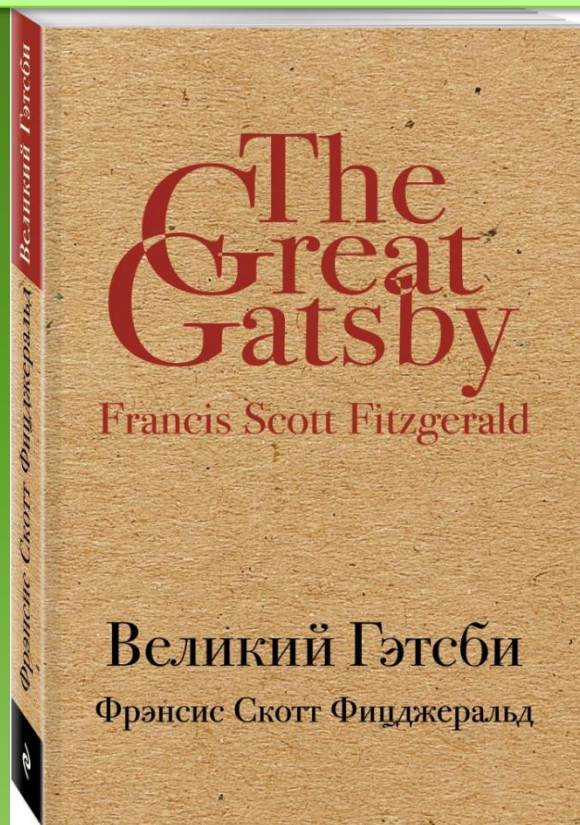
Сомерсет Моэм

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!

