

Здоровый и патологический трудоголизм

Ж. В. ГРОДЬ, А. Д. ТРОЙНИЧ

Белорусский государственный университет

Термин трудоголизм появился в близком к современному представлению варианте сравнительно недавно, хотя само понимание данного феномена существовало еще с конца XIX века. В 1971 году У. Оутс, американский пастор и профессор психологии религии, соединив в своих работах слова «труд» и «алкоголик», чтобы подчеркнуть сходство между двумя видами зависимости, в результате вводит термин «трудоголизм».

Под трудоголизмом понимается непреодолимая тяга человека к работе, которая при принятии характера зависимости вытесняет все другие

интересы и потребности, заполняет собой жизнь. Канадский психолог Б. Киллинджер, подчёркивает, что много работающие люди не обязательно являются трудоголиками. Реальный трудоголик использует работу как средство бегства от реальности, для него работа является самой жизнью, все другое – второстепенно [3]. Именно поэтому необходимо рассмотреть детальнее два вида трудоголизма: здоровый и патологический.

Грань между здоровым трудоголизмом и патологическим проходит там, где работа превращается из средства в цель, то есть сама трудовая деятельность перестает восприниматься как возможность получения материальных благ и становится единственной ценностью в жизни [1].

Личность, характеризующаяся здоровым трудоголизмом, ставит перед собой цели, для него важен не только сам процесс работы, но и результат его труда. В то же время, профессиональная деятельность является всего лишь частью его жизни, способом самовыражения, средством самообеспечения.

Что же касается патологического трудоголизма, то все обстоит наоборот: для человека результат его работы не имеет никакого смысла, работа – это способ заполнения времени. Семейные отношения, общение с друзьями воспринимаются как помехи, которые отвлекают от работы, и это вызывает раздражение и досаду.

Также здоровый трудоголик отдаёт себе отчет в необходимости запланированного отдыха. Что касается зависимого трудоголика, то он, наоборот, стремится избежать ухода в отпуск.

Еще одной отличительной чертой зависимого трудоголика является «дальтонизм необходимости», как пишет В. Кукк. Этот дальтонизм мешает различать жизненные ценности, нормальные человеческие потребности, их реализовывать и удовлетворять. Следует еще отметить, что одной важной особенностью патологического трудоголика является стремление к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих, он боится потерпеть неудачу. Поэтому в психологическом состоянии такого человека доминирует чувство тревоги, которое не покидает его ни во время работы, ни во время попытки отдохнуть [1].

Здоровые трудоголики исключительно преданы своей работе, увлечены ею и получают от нее огромное удовольствие. Индивиды страдающие патологическим трудоголизмом, также поглощены своим делом, но оно приносит им мало удовлетворения, однако, несмотря на это, работа для них является единственным смыслом жизни.

Здоровый трудоголизм не обязательно со временем превращается в зависимость от работы. Однако выделяют факторы, которые могут катализировать процесс перехода здорового трудоголизма в патологический: проблемы в семейной жизни; поощрение нездорового отношения к труду со стороны руководства; отсутствие вне рабочих социальных контактов; наличие ценности трудоголизма в корпоративной культуре компании;

несформированность как у самого сотрудника, так и в организации в целом культуры труда и отдыха.

Рассмотрим стадии трудоголизма, которые выделяет В. Гросс [2].

1. Вступительная или начальная стадия. На этой стадии те, кто впоследствии становятся трудоголиками, стараются скрывать свою деятельность. На первой стадии у человека может наступить истощение, связанное с ещё несформировавшейся привычкой много работать. Могут регистрироваться легкие депрессивные колебания настроения и нарушение концентрации внимания. На первой стадии смена деятельности еще возможна.

2. Критическая или психосоматическая стадия. Злоупотребление работой в этой фазе носит характер неконтролируемого навязчивого влечения. На этой стадии возникают усталость, истощение, сниженное настроение, проблемы с артериальным давлением, психосоматические расстройства.

3. Хроническая стадия. Данная стадия характеризуется постоянной и практически непрерывной работой в нерабочее, часто ночное время, работой в выходные и праздничные дни. Деструктивность такого стиля жизни способствует возникновению серьезных сердечно-сосудистых проблем, язвенных процессов, нервных срывов различного характера, депрессий, состояний страха, головных болей, нарушения кратковременной памяти, зависимости от принимаемых препаратов.

4. Конечная стадия. В. Гросс квалифицирует данную стадию как синдром выжигания.

Психологическое тестирование обнаруживает у трудоголиков нарушение восприятия, замедленность вработывания, значительно выраженное нарушение концентрации внимания, у них наблюдаются депрессии, суицидные попытки и завершённые суициды.

Таким образом, важно знать не только о положительных аспектах трудоголизма, но и о последствиях, которые возможны при определенном стечении обстоятельств.

Что же касается причин возникновения и развития трудоголизма, то единого мнения не существует. Одни психологи предполагают, что трудоголизм является следствием врожденной склонности индивида к высокой потребности в интеллектуальной или физической активности, другие утверждают, что рассматриваемый нами феномен берет свое начало в семье. Причиной трудоголизма может быть также желание и потребность в признании другими людьми, например, трудовым коллективом.

Таким образом, анализируя все выше сказанное, можно еще раз подтвердить неоднозначность данного феномена, чья природа, причины формирования и механизмы развития все еще находятся в стадии исследования.

Библиографический список

1. Ильин, Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм и лень / Е.П. Ильин. – Санкт–Петербург: Питер, 2011
2. Короленко, Ц.П. Аддиктология: настольная книга / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева – Москва: Институт консультирования и системных решений, 2012. – 524 с.
3. Killinger B. Workaholics: The respectable addicts. – New York: Simon& Schuster, 1991.