

Ст. Суровцева А. С., к.и.н., доц. Ковалева О.В.  
АДИ ГВУЗ «ДонНТУ»

## **«ТРУДОГОЛИЗМ» КАК ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

В последние годы в Украине проводятся различные исследования синдрома психического выгорания среди государственных служащих, менеджеров. Начаты исследования по влиянию эмоциональных нагрузок в процессе профессиональной деятельности на здоровье работников. Вместе с тем мало кому из руководителей известно, что «синдром профессионального выгорания» входит в классификационную рубрику «Проблемы, связанные с преодолением жизненных трудностей» Международного классификатора болезней и требует тщательного изучения. Знание руководителя о существовании и выявлении синдрома профессионального выгорания персонала позволяет ему применить меры для предупреждения и смягчения неблагоприятных изменений в организации, связанных с этим синдромом, а также самому защититься от профессионального выгорания.

Как обнаружили многочисленные зарубежные исследования, одной из распространенных причин профессионального выгорания является «трудоголизм», т. е. чрезмерное увлечение работой. В международной классификации болезней нет понятия «трудоголизма», и часто приходится слышать ошибочное мнение, что «трудоголизм», в целом, хорошая черта характера. Однако, согласно исследованиям чешских ученых, в связи с тем, что трудоголик страдает от хронической усталости, сопровождаемой различными психосоматическими отклонениями и депрессией, которые непосредственно угрожают его жизни, «трудоголизм» – это болезнь, которая влияет на семью трудоголика, и на окружающих.

Термин «трудоголизм» («работоголизм») был предложен в начале 1970-х гг. Уже первые работы, посвященные трудоголизму, выявили его сходство с другими видами химической и психологической зависимости. Как и всякая аддикция, трудоголизм – это бегство от реальности посредством изменения своего психического состояния, в данном случае достигающегося фиксацией на работе. Причем работа не представляет собой того, чем она бывает в обычных условиях: трудоголик не стремится к работе в связи с экономической необходимостью. «Бегство в работу» от обыденной жизни может быть связано с невозможностью испытывать «маленькие житейские радости», неспособностью обеспечить себе домашний комфорт, который обеспечивают другие. В качестве рационализации трудоголизма

используются такие оправдания, как материальная или рабочая необходимость, требования карьеры и т. п. Даже хобби трудоголиков обычно связаны с ролью добытчика, кормильца. Это работа на садовом участке, охота, рыбалка и т.п.

Специалисты психологи выделяют следующие признаки трудоголизма:

- после напряженной работы трудно переключиться на другую деятельность;
- беспокойство о работе мешает во время отдыха;
- трудоголик ощущает себя энергичным, уверенным и самодостаточным, только работая;
- о человеке говорят, что в быту он мрачен, раним но «преображается» на работе;
- заканчивая какое – то дело, сразу начинает размышлять о следующем деле;
- после работы, чтобы понять, чего хотят близкие, ему нужно сделать над собой усилие;
- неудача на работе воспринимается как катастрофа.

Чем отличается обычный трудолюбивый человек от трудоголика? Трудолюбивый человек имеет перед собой цель, ему важен результат своего труда, для него профессиональная деятельность – всего лишь часть жизни, способ самовыражения и средство самообеспечения и создания материальных благ. Для трудоголика все наоборот: результат работы не имеет смысла, работа – это способ заполнения времени, такой человек нацелен на производственный процесс, а не на результат. Одна из важных особенностей трудоголизма – стремление к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих. Трудоголик испытывает страх потерпеть неудачу, «потерять лицо», быть обвиненным в некомпетентности, лени, оказаться хуже других в глазах начальства. С этим связано доминирование в психологическом состоянии чувства тревоги, не покидающее трудоголика ни во время работы, ни в минуты непродолжительного отдыха, который не бывает полноценным из-за постоянной фиксации мыслей на работе. Трудоголизм является такой же формой саморазрушения, как и другие зависимости. Он приводит к переутомлению, нехватке сил на другие занятия и сужению круга интересов. Все вытесняет необходимость чувствовать себя очень нужным, незаменимым. Трудоголикам некогда и неинтересно пользоваться результатами своего труда, они постоянно жертвуют собственными потребностями. Многие из них счастливы, когда о них говорят, что они «горят на работе». Трудоголик становится настолько

фиксированным на работе, что постоянно отчуждается от семьи, друзей, всё более замыкаясь в системе собственных переживаний. Оторванный от работы отпуском, болезнью, выходом на пенсию трудоголик скучает, чувствует себя ненужным, несчастным.

В психологическом портрете трудоголиков считает психиатр В. Кукк, преобладают следующие черты:

- тщательность в работе; любовь к чистоте, порядку; большое старание, терпение и усердие, но в итоге – достижение средних результатов;
- тщательное взвешивание «за» и «против» в поступках, в мыслях и в стратегиях, стремление быть «правильным»;
- упорство, перерастающее в упрямство, целеустремленность, прямолинейность в достижении цели;
- предусмотрительность, страх перед ошибками.
- накопление стрессов, напряжений, обид (неумение расслабляться, отдохнуть, открыто выразить свои эмоции)

Психолог О. Веснина предложила свою интересную классификацию трудоголиков в плане дальнейшего прогноза и коррекции их аддикции, которая в какой-то степени отражает различия среди них.

«Трудоголик для себя» – это тот, кто очень много работает, но испытывает по этому поводу противоречивые чувства. «Трудоголик для себя» не безнадежен. Не всякий, кто очень много работает, – трудоголик. Если другие области жизни такого работника – семья, досуг, друзья – не страдают, это значит, что он любит не только работу, но и все остальное.

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

Трудоголизм связан с аддиктивными свойствами организаций, в которых работает трудоголик. Развитию трудоголизма способствуют система мелочного контроля в организации, постоянные проверки эффективности, качества и т.д. Такого рода подходы основаны на недоверии к человеку, неуважении его личности и способствуют формированию трудогольного мышления со сниженными возможностями истинной самореализации.

Многочисленные исследователи проблемы отмечают, что в связи с тем, что трудоголик страдает от хронической усталости, которая сопровождается разными психосоматическими отклонениями, депрессией, угрожающими его жизни, «трудоголизм» – является болезнью, которая негативно влияет и на семью трудоголика, и на окружающих.

Литература:

1. Выдай А., Ножкин Г. Психическое выгорание лидера // Персонал.- 1999. - № 6. - С. 36-43