

ТРУДОГОЛИЗМ – ПРИЧИНА ВЫГОРАНИЯ?

В.В. Солодухо

кафедра клинической и консультативной психологии БГПУ.

Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения.

Ц.П. Короленко

Среди общего числа работающих трудоголики составляют около 5%, причем большая часть из них – «здоровые» трудоголики (Д. Шульц, С. Шульц, 2003). Это преданные своей работе энтузиасты, увлеченные делом и получающие от него огромное удовольствие. Для них работа – не тягостная обязанность и не способ купирования тревоги от неуверенности в прочности своего положения, а источник положительных эмоций. Как правило, у таких людей гармоничные семьи и работа, соответствующая их уровню знаний и умений. Это счастливые люди, болеющие за свое дело и его результаты.

Кроме «здоровых» трудоголиков, существуют и патологические работоголики. В настоящее время работоголизм такого рода рассматривается как разновидность аддиктивного поведения. Как всякая аддикция, работоголизм характеризуется стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния. Формирование работоголизма протекает по законам формирования аддиктивного процесса (Ц.П. Короленко, 1993).

Священник и профессор психологии религии Уэйн Оутс (W. Oates 1971) впервые ввел в употребление понятие «трудоголик» и описал признаки этой зависимости, соединив труд и алкоголик. К трудоголикам он относил лиц, испытывающих психологическую зависимость от работы и компульсивную потребность трудиться. Эти люди работают так же «запойно» и так же зависимы от работы, как алкоголик от водки. Несмотря на длительную историю изучения данного феномена, проблеме работоголизма посвящено очень мало работ. Во многом это обусловлено тем, что патологическая

зависимость от работы – социально одобряемый и поощряемый вид аддикции, она практически не диагностируется и не идентифицируется как болезненный процесс. Такие люди попадают в поле зрения психиатра чаще всего в связи с невротическими депрессивными реакциями, тревожно-фобическими расстройствами, соматоформными расстройствами, развившимися на основе работоголизма.

Трудоголизм как болезнь впервые описал в 1919 г. Шандор Ференци, который ставил своим пациентам диагноз «воскресный невроз», т.к. они плохо себя чувствовали в выходные дни и странным образом выздоравливали к понедельнику.

Согласно определению ВОЗ, *трудоголизм (work – aholism)* – это излишняя приверженность работе, переоценка своей трудовой деятельности и излишняя опора на свою работу как на исключительный источник идентичности и поддержки; при этом пренебрегаются иные ценности и виды деятельности, не связанные с работой (например, семья, развлечения, коллектив), которым уделяется недостаточное время.

Факторы, потенцирующие работоголизм:

1. *Воспитание в детстве*

Если один или оба родителя являются работоголиками, то семья представляет собой аддиктивную систему, в которой ребенок становится созависимым. Родительская любовь в такой семье проявляется только при успехах ребенка, зависит от его места в рейтинге, от его оценок и т.п. У таких детей с детства повышен уровень тревоги и отсутствует чувство эмоциональной безопасности. Становление ребенка происходит по законам формирования созависимой личности. Он не получает достаточно эмоционального тепла, очень рано у него формируется завышенный уровень притязаний, желание всегда любой ценой быть первым, успешным, совершенным, то есть «лучше всех». Он обречен доказывать свою конкурентоспособность и состоятельность, чтобы заслужить любовь родителей, а в последующем – и окружающих.

2. *Особенности личности*

1. Obsessивное стремление к достижению поставленных целей.
2. Выраженная потребность манипулировать и управлять людьми.

3. Доминирующая потребность в порядке и анализе.

4. Выраженная потребность в чувстве собственной эффективности и результативности, а также в профессиональном самосовершенствовании.

3. Стиль руководства и корпоративная культура

Если руководитель учреждения или подразделения работоголик, то такая организация, как правило, представляет собой аддиктивную систему со своими корпоративными традициями, представлениями и нормами. Работник, попадая в аддиктивную систему, становится созависимым и вынужден следовать правилам этой системы. В противном случае он вступит в конфликт (внешний или внутренний) с руководством и коллегами. Аналогичная ситуация наблюдается, если руководитель страдает другими видами аддикции (например, зависим от алкоголя).

4. Социальные и культуральные факторы

В современном постиндустриальном обществе культивируется и поощряется пристрастие к работе. Работоголиков больше в тех странах, где доминирует сверхценное отношение к деньгам, выражена конкурентная борьба и ценятся лидеры. Трудоголизм поощрялся и в социалистических странах. Кроме того, ряд религий поощряет работоголизм. Например, трудоголики являются олицетворением протестантской трудовой этики.

А что такое синдром выгорания?

Существует множество формулировок, много подходов, выделяется большое количество причин его вызывающих (стресс, стили руководства, личностные факторы и др).

В данном случае – это:

- ❖ *Эмоциональное истощение* выступает, как основная составляющая «выгорания» и проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему или эмоциональном перенасыщении; в агрессивных реакциях, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии.
- ❖ *Деперсонализация* проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми: повышении зависимости от других или, напротив, негативизма, циничности установок и чувств по отношению к реципиентам (пациентам, подчиненным, ученикам).

- ❖ *Редуцирование личных достижений* проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя, снижении значимости собственных достижений, в ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации, в редуцировании собственного достоинства, в снятии с себя ответственности или отстранении («уходе») от обязанностей по отношению к другим.

Может ли синдром выгорания стать причиной трудоголизма?

Трудоголизм – это особенность, которая может способствовать выгоранию: трудоголизм есть высокая мотивация успеха вплоть до перфекционизма, стремление все и всегда сделать лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Ведь известно, что о жертвах истощения моральных и физических лиц говорят, что они – трудоголики, т.е., как мы уже понимаем, люди, зависимые от работы. Такие люди склонны к появлению неудовлетворенности и разочарованию в работе, а также негативному влиянию стрессов. Установлено, что болезненный трудоголизм – скорее не добровольный, а вынужденный стиль жизни, в основе которого лежит необходимость справиться со своими служебными обязанностями. Такие люди плохо влияют на свою организацию и коллег в целом. Их непреодолимая тяга к работе может стать источником негативных последствий как: косность мышления и отсутствие гибкости, разработка напряженных и нереалистических графиков и стандартов исполнения должностных обязанностей, стремление сосредоточить в своих руках полный контроль над производственной ситуацией. Получается, им трудно делиться властью, обращаться за помощью и работать в команде. Как видно, трудоголизм может стать причиной выгорания.

Признаки и симптомы работоголизма (Ц.П. Короленко, 1993, 2000; W. Oates, 1971; M. Machlowitz, 1980)

1. Чрезмерная приверженность работе, с помощью которой работоголик уходит от реальности и изменяет свое психическое состояние.
2. Компульсивное стремление к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих, мнение которых определяет психологическое состояние и психический статус работоголика.

3. В психологическом состоянии доминирует тревога, обусловленная страхом потерпеть неудачу, проиграть в конкурентной борьбе либо выглядеть некомпетентным при выполнении своих профессиональных обязанностей.

4. Склонность к демонстративному перфекционизму (стремлению во всем быть первым и совершенным) и к постоянным сомнениям.

5. Склонность к эгоцентризму, пренебрежение интересами окружающих, сотрудников, родственников (вплоть до признания их «врагами»), если они не поддерживают их начинаний.

6. Прогрессирующее сужение круга общения и интересов, которые в конечном итоге ограничиваются только рабочими проблемами. Продуктивное общение с людьми возможно только на профессиональные темы.

7. Амбициозность и склонность к соперничеству, часть своих дел не перекладывают на коллег из-за страха потерять полный контроль над ситуацией на рабочем месте.

8. Выраженное желание быть в курсе всех дел и влиять на ход событий.

9. Не могут ответить отказом на предложение о дополнительной работе.

10. Крайне чувствительны к критике, которая усиливает у них чувство тревоги и несостоятельности, что приводит к взрыву раздражительности с обвинениями окружающих.

11. Предпочитают работу отдыху или используют время отдыха для работы. Избегают уходить в отпуск и брать отгулы, так как отдых не приносит им удовольствия и усиливает чувство психологического дискомфорта и тревоги. Трудоголики не видят в традиционных формах отдыха никакого смысла, они считают его потерей времени, он не приносит им удовольствия и расслабления, поскольку их мысли заняты работой и страхами по поводу того, что они утратили контроль над рабочей ситуацией. На отдыхе тревожны, напряжены, озабочены, постоянно звонят на работу и «руководят по телефону». Очень часто работоголики досрочно завершают отпуск и выходят на работу.

М. Machlowitz (1980) считает, что трудоголизм – это обсессивно-компульсивный невроз, характеризующийся, помимо вышеперечисленных признаков, нарушением концентрации внимания, непрерывной активностью, ритуалоподобными формами поведения.

Американские авторы Скотт, Мур и Миккели выделили типы трудоголиков:

1. Комппульсивно-зависимые – настолько сконцентрированы на работе, что у них повышается уровень тревожности, стресса, а это приводит к СВ;
2. Трудоголики-перфекционисты – не могут позволить себе не справиться с работой, а поэтому подвергаются сильному стрессу, не получают удовольствия от работы, что также ведет к СВ;
3. Трудоголики, ориентированные на достижения, не зациклены на работе, а просто усердно трудятся, чтобы достичь хороших результатов, удовлетворенности жизнью, снижения стресса и хорошего здоровья.

Трудоголик ли Вы?

1. Встаете рано, несмотря на то что поздно легли, работая дома до поздней ночи?
2. Если ваш обед проходит в одиночестве, читаете ли вы или работаете во время еды? Считаете ли Вы, что перемены на обед – пустая трата времени?
3. Составляете ли вы подробный список того, что нужно сделать каждый день? Ежедневники и исписанные календари – неперенные атрибуты трудоголика.
4. Вам трудно ничего не делать? Можете ли вы сидеть без дела?
5. Вы энергичны и стремитесь к соревнованию?
6. Работаете ли вы по выходным и в отпуске?
7. Можете ли вы работать всегда и везде?
8. Трудно ли вам уйти в отпуск?
9. Бойтесь ли вы выхода на пенсию?
10. Нравится ли вам ваша работа?

Если «да» на 5 и более ответов, то вы – трудоголик.

Литература

1. Короленко, Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – 1993. – № 1. – С. 17–29.
2. Водопьянова, Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / под

ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Изд-во Питер, 2003. – 218 с.

3. Золотухина, Л.В. Синдром профессионального выгорания у психиатров и медперсонала психиатрических учреждений / Л.В. Золотухина, И.В. Шадрин // Проблемы исследования «синдрома выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) : сб. науч. ст. / под ред. В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного. – Курск : КГУ, 2007. – С. 62–65.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ