

# ТРУДОГОЛИЗМ как зависимость



*«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**



# Что такое трудоголизм?

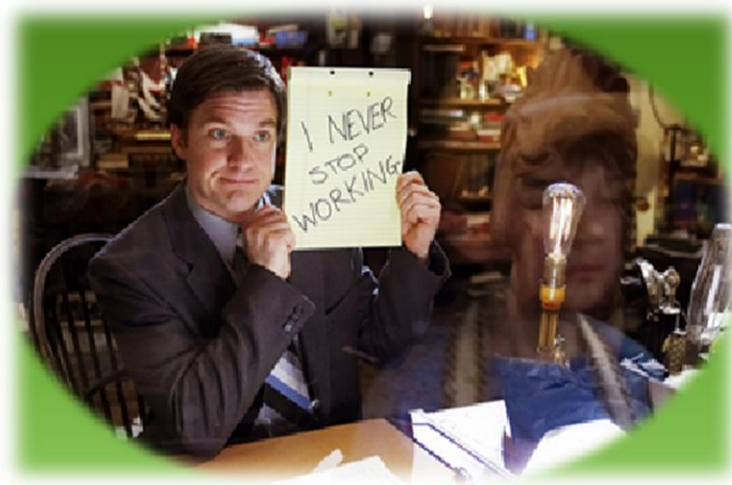
- Впервые понятие «трудоголизм» было введено Уэйном Оутсом в США в 1971 г., в книге «Исповедь трудоголика».
- Американский ученый подметил нечто общее между алкоголизмом и болезненным трудолюбием, которое он определял как страсть к работе, сильную и неконтролируемую потребность постоянно трудиться.



**Трудоголик** - «человек, чья потребность в работе стала настолько чрезмерной, что приводит к негативным последствиям для семьи и других видов деятельности».

# Трудоголизм - зависимость?

Уже первые работы, посвященные трудоголизму, выявили его сходство с другими видами химической и психологической зависимости. Как и всякая зависимость, трудоголизм — это бегство от реальности посредством изменения своего психического состояния, в данном случае за счет фиксации на работе.



## **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;**
- Если не работает - чувствует раздражение;**

## **Проявления трудоголизма:**

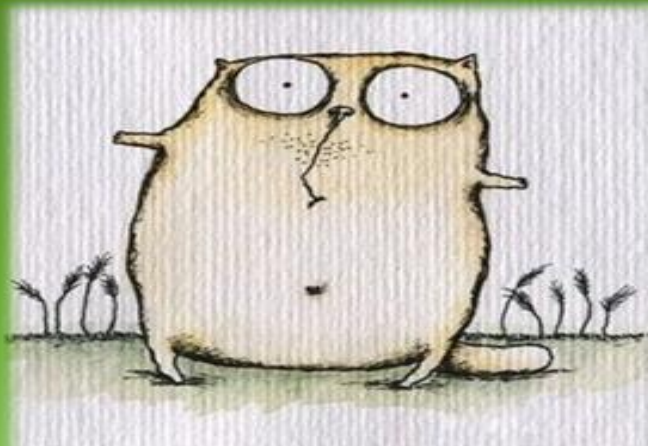
- О человеке говорят, что в быту он мрачен, неуступчив, раним, но «преображается» на работе;**
- Заканчивая какое-то дело, испытывает неудовлетворенность оттого, что скоро «все закончится»;**
- Заканчивая какое-то дело, сразу начинает размышлять о следующем деле, следующем рабочем дне;**
- Трудоголик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

## 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.

# ТРУДОГОЛИК ЛИ ТЫ?

---

ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ РАБОТЫ



**Инструкция:** ознакомьтесь с десятью приведёнными ниже утверждениями и укажите, какие из них относятся или не относятся к вам (ДА + и НЕТ -)

1. Я избегаю тех действий, которые, как мне кажется, я не могу выполнить хорошо.
2. Я разочарован во многих людях – партнёрах, коллегах, друзьях.
3. Я злюсь на себя каждый раз, когда совершаю ошибку.
4. Я скорее сделаю задание сам, чем поручу его другому человеку.
5. Даже когда меня благодарят за успешно проделанную работу, я бываю разочарован в том, как я выполнил её.

6. Окружающие называют меня надзирателем или педантом.
7. Мне ненавистна мысль о том, что я обыкновенный человек.
8. Мне кажется, что, если я не выполню свою работу хорошо, люди могут отвергнуть меня.
9. Я злюсь на себя за то, что не могу отказаться от того, чего мне хочется достичь.
10. Мне кажется, что даже самая незначительная оплошность может перечеркнуть всю работу, которая в целом выполнена хорошо.

**Высокий уровень** 7-10 баллов

**Средний уровень** 4-6 баллов

**Низкий уровень** 1-3 балла

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



# СИМПТОМЫ ТРУДОГОЛИЗМА КАК ЗАВИСИМОСТИ

1. Повышенный уровень тревожности и желание получить максимальную оценку своей работе (перфекционизм)
2. Покой и незанятость вызывают у человека «ломку»
3. Общее самочувствие и настроение напрямую зависит от успехов или неудач на рабочем месте
4. Часть работы обычно выполняет дома, так как не может переключиться на иную деятельность
5. Никогда не расстается с рабочими каналами связи
6. Рост толерантности
7. Трудоголики не умеют расслабляться и отдыхать
8. Сужение круга интересов



## **Мотивы, движущие трудоголиком:**

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

## **Изменения эмоционально-волевой сферы:**

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

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

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

## ЧЕМ ОПАСЕН ТРУДОГОЛИЗМ?

- **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.**

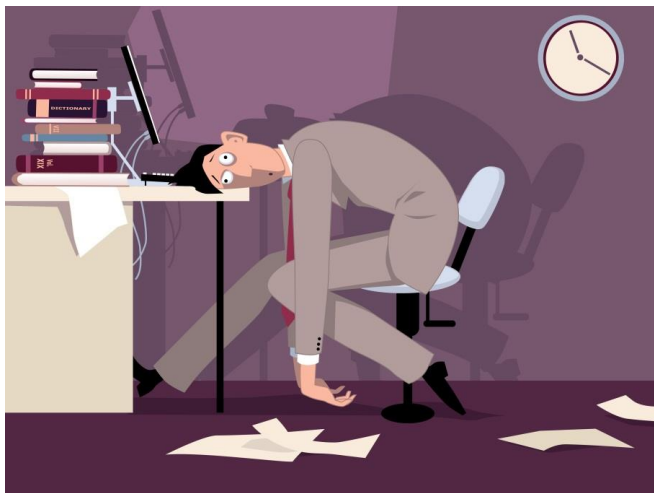


# Социальные отношения



- 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.

# Трудоголизм развивается у людей:



- с заниженной самооценкой
- с зависимостью от одобрения родителей
- с проблемами в личной жизни
- людей с комплексами
- иногда трудоголизм является признаком обсессивно-компульсивного отклонения

# Последствия трудоголизма

ХРОНИЧЕСКАЯ  
УСТАЛОСТЬ

УПАДОК  
СИЛ

ПОВЫШЕННЫЙ  
УРОВЕНЬ СТРЕССА

СТРАДАЕТ  
ПСИХИЧЕСКОЕ  
И ФИЗИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ



НЕОБОСНОВАННАЯ  
ТРЕВОЖНОСТЬ

ПРОБЛЕМЫ СО  
СНОМ

НАРУШЕННЫЕ  
СОЦИАЛЬНЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ

# ЛЕЧЕНИЕ ОТ ТРУДОГОЛИЗМА

Лечение трудоголизма направлено на:

- изменение самооценки
- устранение проблем с психикой
- восстановление социальных связей
- устранение патологической тяги к работе
- выработку привычки отдыхать



# Рекомендации

- Заняться медитацией (достаточно уделить этому 10 минут утром или вечером)
- Диджитал детокс – отключение всех гаджетов
- Соблюдение режима сна и отдыха
- Заняться спортом или любой физической нагрузкой



## Матрица Дуайта Эйзенхауэра

|           |         |   |   |
|-----------|---------|---|---|
| СРОЧНОСТЬ | ВЫСОКАЯ | Срочные и не важные дела<br><b>Планировать</b>      | Срочные и важные дела<br><b>Выполнять</b>         |
|           | НИЗКАЯ  | Несрочные и неважные дела<br><b>А нужно ли это?</b> | Не срочные, но важные дела<br><b>Делегировать</b> |
|           |         | НИЗКАЯ  | ВЫСОКАЯ   |
|           |         | ВАЖНОСТЬ  |   |