

ТРУДОГОЛИЗМ: ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО?

В статье рассматривается зависимость человека от работы, которая трансформируется затем в социально одобряемую аддикцию – трудоголизм. Описываются стадии развития трудоголизма, режим труда и отдыха, а также проводится анализ результатов эмпирического исследования, авторы которого изучали связанность трудоголизма и симптомов психических расстройств.

Ключевые слова: трудоголизм, трудоголик, рабочее время, время отдыха, психическое расстройство.

В современном обществе, когда благосостояние, авторитет и карьера человека чаще всего зависят от его личностных качеств и способностей выполнять большое количество задач одновременно, все большее количество людей считают работу одной из важнейших сфер своей жизни. В период стремительного развития и появления новых технологий (компьютеры, планшеты, смартфоны) происходит размывание границ между домом, местом досуга и рабочим местом, поэтому человек может работать не только непосредственно, находясь на своем рабочем месте, но также и вне его, например, находясь в кафе или дома, по вечерам или в выходные. В связи с этим людей, отдающих работе и становлению карьеры большую часть своего времени, с каждым годом становится все больше. Часть из них работают сверх всякой меры, так как занимаются своим любимым делом и получают от этого удовольствие, однако другая часть людей работают больше, чем требуется, так как не чувствуют себя комфортно и не могут расслабиться, находясь вне работы. Такое явление называют «трудоголизмом», а непосредственных носителей этого явления «трудоголиками». Единого определения и понимания явления трудоголизма нет. Термин «трудоголизм» в научных кругах получил распространение в 70-х гг. прошлого века. При этом отношение к данному феномену неоднозначно до сих пор. В связи с этим существует несколько подходов к определению трудоголизма: положительный подход, представители которого рассматривают трудоголизм как любовь к работе, а также внутреннее стремление к чрезмерной работе (Э. Кантароу, М. Макловиц), а представители отрицательного подхода рассматривают трудоголизм как иррациональную приверженность чрезмерной работе, а также как аддикцию (Б. Киллинджер, У. Оутс, Г. Портер) [1, С. 61].

В связи с этим существует две разновидности трудоголизма – "здоровый" и "болезненный". "Здоровые" трудоголики исключительно преданы работе, увлечены ею и их трудовая деятельность направлена на получение результата. Люди, страдающие "болезненным" трудоголизмом, также поглощены своим делом, но оно приносит им мало удовлетворения и их трудовая деятельность направлена не на получение результата, а на сам процесс труда. В 1919 году среди пациентов психоаналитика Ш. Ференци, были те, которые во время трудовой деятельности чувствовали себя вполне комфортно, но ощущали дискомфорт, как только заканчивалась рабочая неделя, и начинались выходные. Ш. Ференци определил такое явление как «воскресный невроз». Таким образом, уже в 1919 году трудоголизм был описан как болезнь [2, С. 28].

Одним из последних крупномасштабных исследований трудоголизма является исследование ученых из Бергенского университета в Норвегии. Целью исследования было выявление связи между симптомами психических расстройств (синдром дефицита внимания и гиперактивности, обсессивно-компульсивное расстройство, повышенная тревожность, депрессия) и трудоголизмом. Всего в ходе исследования были проанализированы данные 16,5 тысяч норвежских работников, средний возраст которых составил 37 лет. По окончании исследования авторы пришли к следующим выводам:

- среди норвежского населения 8,3% являются трудоголиками;
- молодежь более склонна к тому, чтобы развить в себе черты трудоголика, чем старшее поколение;

- трудоголизмом одинаково страдают как мужчины, так и женщины;
- наиболее подвержены трудоголизму люди, имеющие высшее образование, высокий уровень дохода, а также занимающие управленческие должности.

Если же говорить о связанности трудоголизма и симптомов психических расстройств, то наиболее сильная связь была обнаружена между трудоголизмом и синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В дальнейшем, представляя результаты исследования в научном журнале PLoS ONE, авторы пояснили, почему симптомы именно этого психического расстройства в большей степени связаны с трудоголизмом. Во-первых, трудность концентрации внимания людей с СДВГ заставляет их тратить больше времени на выполнение работ (например, по вечерам, в выходные дни), в то время как коллеги успевают выполнить ту же самую работу в течение трудового дня. Во-вторых, импульсивный характер людей с СДВГ заставляет их брать на себя выполнение больших объемов работы, с которыми они не в силах справиться. В-третьих, гиперактивность людей с СДВГ заставляет их работать даже вне рабочего места, чтобы постоянно быть активным и не сидеть на месте. Также авторы исследования отметили, что признать трудоголизм причиной или следствием психологических расстройств пока нельзя, для этого необходимо проведение дополнительных исследований [4].

Е.П. Ильин выделяет четыре фазы развития трудоголизма:

1. Начальная (латентная) стадия, в процессе которой человек задерживается на работе, думает о ней в свободное время, на первое место ставит рабочие интересы.

2. Критическая стадия. Человек начинает осознавать, что не доволен своим поведением, а также появляются первые признаки болезней: хроническая усталость, нарушение сна, депрессия.

3. Хроническая стадия. Человек берет больше заданий, которые не в состоянии выполнить, стремится к перфекционизму, старается успеть все, но у него ничего не получается. К тому же ухудшается его физическое состояние.

4. Финальная стадия. Человек становится больным как в физическом, так и в психологическом плане, а также его работоспособность резко снижается [2, С. 36].

Во избежание развития трудоголизма, необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Одним из его основных положений является рациональное чередование труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха является необходимым элементом здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что в свою очередь создает оптимальные условия для трудовой деятельности и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, а также улучшению работоспособности и избежанию стрессовых ситуаций. Соблюдение оптимального режима труда и отдыха является обязанностью не только работника, но и работодателя. Работник обязан рационально распределять свое рабочее время для решения необходимых задач, а работодатель, в свою очередь, должен обеспечивать необходимые условия отдыха для работника [3, С. 299]. Однако в действительности людей, отдающих работе большую часть своего времени сверх нормальной продолжительности рабочего дня, с каждым днем становится все больше, а работодатели, тем временем, всячески стараются поощрять и стимулировать подобный режим работы для получения максимальной материальной выгоды.

В заключение хотелось бы отметить, что вопрос о том, является ли трудоголизм заболеванием, до сих пор остается открытым, для этого необходимы дополнительные исследования, которые позволят сделать соответствующие выводы. Тем временем трудоголизм распространяется среди большого количества людей. В подтверждение этого можно привести данные исследований, согласно которым в Японии доля людей, страдающих трудоголизмом, составляет около 20%, в Испании их количество колеблется между 11,3 и 12%. Что же касается России, то согласно данным опроса, проведенного в 2010 году среди 1,8 тысячи респондентов старше 18 лет во всех округах Российской Федерации 66% экономически активных россиян считают себя трудоголиками [2, С. 140]. Но в то же время

стоит отметить, что для предотвращения развития трудоголизма, как работнику, так и работодателю, необходимо соблюдать правила организации рационального режима труда и отдыха, что в свою очередь позволит работодателю увеличить работоспособность работника, а работнику не придется трудиться в ущерб своему здоровью.

Список литературы

1. Белоусов, К.Ю. Трудоголизм как форма позитивных социальных отклонений / К.Ю. Белоусов // Вектор науки ТГУ.-2014.-№2 (28).- С. 58-62.
2. Ильин, Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2011.- 380 с.
3. Соловьева, С.В. Законодательное поощрение «трудоголизма» в России / С.В. Соловьева // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского.- 2013.-№4 (1).- С. 299-302.
4. PLoS ONE [Электронный ресурс] / Andreassen, C.S. The Relationships between Workaholism and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study / Andreassen, C.S., Griffiths, M.D., Sinha, R., Hetland, J., Pallesen, S. - Режим доступа: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0152978>, свободный. (Дата обращения: 22. 10. 2016 г.).

N.V. Pestrenina

WORKAHOLISM: LIFESTYLE OR PSYCHIATRIC DISORDER?

In the paper the article discusses a person's dependency on work that is transformed into a socially acceptable addiction referred to as workaholism. It describes stages of development of workaholism, work time and rest time. Also analyzed of the results of empirical research, which discussed the relationships between workaholism and symptoms of psychiatric disorders.

Key words: workaholism, workaholic, work time, rest time, psychiatric disorder.