

РАБОТОГОЛИЗМ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Человек трудится для воспроизводства рабочей силы и поддержания достойного уровня жизни. При этом одной из основных гарантий здоровых и безопасных условий труда является нормальная продолжительность рабочего времени. Однако все чаще возникают производственные ситуации, когда рабочий день работника выходит далеко за рамки нормальной продолжительности рабочего времени. Причиной такого положения дел далеко не всегда является побуждение больше заработать или подняться вверх по карьерной лестнице. Нередко повышенная трудовая занятость связана со стремлением к уходу от реальной действительности и необходимости решения жизненно важных проблем. Это влечет за собой появление определенных изменений в мыслительной, эмоциональной и деятельностной сферах личности человека. Вследствие выработки особого типа мышления и эмоционального реагирования сначала возникают, а затем и закрепляются, патологические паттерны аддиктивного поведения.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, работоголизм, рабочее время.

Общеизвестно, что от продолжительности рабочего времени зависит состояние физического и психического здоровья человека. Однако стремление к более высоким доходам и карьерному росту все чаще побуждает людей отдавать работе дополнительное время, выходящее за пределы нормальной продолжительности рабочего дня, что препятствует полноценному восстановлению сил, духовному развитию, выполнению семейных обязанностей и т.д. Вместе с тем, все чаще повышенная трудовая занятость является связанной со стремлением к уходу от реальности и необходимости решения жизненно важных проблем [7].

Впервые термин работоголизм был предложен Wayne Oates в 1970 году. Ученый определяет работоголизм как «бегство от реальности посредством изменения своего психического состояния», в данном случае с помощью фиксации на работе [8, с. 501]. Спустя 9 лет Mentzel (1979) обосновал сходство работоголизма с химической зависимостью [12, с. 126]. Учитывая схожесть основных аддиктивных механизмов [4 с. 17], обе формы аддиктивного поведения могут легко переходить одна в другую. Учеными доказано, что трудоголик является личностью с психологическими проблемами [9, с. 299], способствующими возникновению различных заболеваний [7].

Данные о распространенности работоголизма варьируют от 3% в Голландии до 12% в Италии и 20% в Японии [3], а по данным G. Porter (1996) работоголистом страдает каждый четвертый работающий человек. В России исследовательским центром рекрутингового портала «SuperJob.ru» установлено, что 66% экономически активных россиян считают себя трудоголиками (17% женщин и 15% мужчин). При этом только 37% работодателей хотели бы иметь в своем подчинении фанатично преданных работе сотрудников [3].

Личность работоголика характеризуют следующие признаки [6, с. 170]:

1) полное поглощение сознания производственными проблемами в ущерб другим мыслям, носящим поверхностный кратковременный характер;

2) подчинение деятельности зависимых людей достижению собственной цели. Несвоевременное выполнение другими лицами своей работы, а также необходимость выполнения непроизводственных видов деятельности (забота о доме, походы в супермаркеты и пр.) становятся причиной неудовольствия и раздражительности;

3) предъявление более высоких дисциплинарных требований к другим лицам, нежели к себе, в непроизводственной сфере. Оправдание отсутствия непроизводственной активности преувеличением значения своей профессиональной деятельности;

4) использование сочетанной практики химических (злостное курение и злоупотребление алкоголем) и нехимических аддикций для купирования ощущений

дискомфорта и тревожности, возникающих от пребывания наедине с самим собой, или синдрома «внепроизводственной тревожности» как признака отнятия аддиктивного агента - работы.

Согласно Killinger (1982) работоголизм является процессом, во время которого работа трансформируется в состояние ума, и происходит «бегство к связанному исключительно с работой чрезвычайно повышенному чувству ответственности, бегство от настоящей интимности с другими» [11, с. 102]. Работоголик не ставит перед собой цель извлечения экономической выгоды [5, с. 18], для него работа заменяет любовь, развлечения и другие виды социальной активности. При этом аддикт убеждает себя и окружающих, что работает ради денег, общественного успеха и статуса.

Характерной чертой всех без исключения аддиктов является лживость. Не составляют исключение и работоголики. А. Wilson-Schaef и D. Fassel описывают три уровня обмана, которые используют аддикты-работоголики [10]:

- 1) обман самих себя - прерывание контакта сознания с действительно происходящими явлениями и своими настоящими потребностями;
- 2) обман ближайшего социального окружения (членов семьи, коллег) - провокация нечестности внутри семейной или рабочей системы;
- 3) обман мира в целом - произведение ложного впечатления на окружающих.

Аддикт стремится к признанию в профессиональной среде и очень боится потерять работу. В периоды отдыха аддикт испытывает чувство тревоги, его мысли постоянно фиксируются на работе. Постепенно его перестает интересовать семья, общение с друзьями. Позже отмечаются характерные личностные изменения, которые затрагивают, прежде всего, эмоционально-волевую сферу: нарастает опустошенность, нарушается способность к сопереживанию, межличностные взаимоотношения затрудняются, вплоть до самоустранения в решении семейных проблем и воспитании детей [1, с. 80-88; 2, с. 65-77]. Члены семьи работоголика, не получая от него эмоциональной поддержки, либо принимают его, видя в нем пример, либо не принимают, вступая на путь более деструктивных аддикций. Дети работоголиков часто злоупотребляют психоактивными веществами.

Rohrlich к основным свойствам работоголиков отнес: «ослабление эмоциональной сферы, неразвитость эмоций; отсутствие спонтанности, гибкости в поведении; отсутствие плавных переходов от одного состояния к другому; «механизированный» контакт с окружающими» [5, с. 21]. Их отличает фиксированность на фактах и методах, без многостороннего анализа. Они стремятся все измерить, определить цель и способ поведения и отвергают все то, что не поддается точному описанию.

Gross выделяет четыре стадии работоголизма [6, с. 165]:

Первая, вступительная или начальная, стадия характеризуется стремлением аддикта скрыть свою деятельность, связанную с работой. На этой стадии аддикт интенсивно читает специальную литературу, но он еще допускает возможность периодов отдыха, критически оценивает чрезмерную производственную занятость. От чрезмерной работы у аддикта наступает физическое и психическое истощение, регистрируются депрессивные колебания настроения и нарушения концентрации внимания. Свою рассеянность работоголики объясняют поглощённостью вниманием работой. На первой стадии сохраняется возможность смены деятельности.

Вторая, критическая или психосоматическая, стадия характеризуется неконтролируемым, навязчивым влечением к работе, сравнимым с потерей контроля при алкоголизме, «который характеризуется тем, что после первого глотка алкоголя возникает невозможность остановиться. Работоголик испытывает такие же трудности с прекращением работы. Он трудится до полного психического и физического истощения». Аддикт испытывает реакцию протеста, агрессии и возмущения при попытке отвлечь его от работы. Перерывы возможны лишь на короткое время. На этой стадии возникают усталость, истощение, сниженное настроение, проблемы с артериальным давлением,

психосоматические расстройства, которые приводят к вынужденному прекращению работы на непродолжительное время. Отрыв от работы сопровождается симптомом отнятия.

Третья, хроническая стадия характеризуется непрерывной работой в нерабочее, часто ночное время, работой в выходные и праздничные дни. Появляются постоянные проблемы со сном, сопровождающиеся употреблением транквилизаторов и снотворных средств. Попытки реализации невыполнимых требований приводят к нарастанию напряжения и раздражительности. 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.

Четвертая, конечная стадия работоголизма характеризуется синдромом выжигания. Психологическое тестирование обнаруживает у работоголиков нарушение восприятия, замедленность вработывания, значительно выраженное нарушение концентрации внимания, у них наблюдаются депрессии, суицидные попытки и завершённые суициды.

Работоголизм часто связан с аддиктивными свойствами организаций, в которых работают работоголики. Для такой системы присущи все признаки отдельного человека-аддикта. Она характеризуется закрытостью и ограничением способности к самостоятельному мышлению. Например, сверхценное отношение к количественным показателям работы в советское время, бесконечным выполнениям и перевыполнениям плана. Развитию работоголизма способствует система мелочного контроля, постоянных проверок эффективности, качества и т.д. Такого рода подходы основаны на недоверии к человеку, неуважении его личности и способствуют формированию работогольного мышления со сниженными возможностями истинной самореализации [6, с. 1-251]. Вместе с тем следует учитывать, что работоголизм может стать «спасительной» аддикцией для бывших наркоманов и алкоголиков на этапе реабилитации (Егоров, 2004; Hatcher, 1989).

Нехимические зависимости часто сочетаются с другими психическими заболеваниями. По мнению А.Р. Назмутдинова (2000) коморбидность невротических расстройств и нехимических аддикций определяется тремя основными вариантами. Во-первых, это невроз, проявившийся на фоне сформировавшейся аддиктивной зависимости при наличии дополнительных патогенетических факторов, например, психотравмы. Во-вторых, длительное невротическое состояние, обусловившее своеобразный механизм психологической защиты в виде формирования аддиктивного поведения. И, наконец, в-третьих, невротические и аддиктивные расстройства, развивающиеся и протекающие параллельно, изолированно друг от друга, но имеющие общие этиопатогенетические и патопластические феномены.

Таким образом, работоголизм как форма аддиктивного поведения представляет собой патологический процесс. В течение его развития работогольное поведение человека начинает определяться как медицинская проблема, требующая медицинского разрешения и, как следствие, подвергающаяся медиализации. В то же время не все интенсивно работающие люди являются работоголиками. Более того, достижение определенного социального уровня и необходимость собственной самореализации требуют от человека приложения максимальных усилий и интенсивного труда, что значительно повышает риск гипердиагностики работоголизма.

Список литературы

1. Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // Наркология и аддиктология: Сб. науч. тр. Казань, 2004. С. 80-88;
2. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (Обзор) // Аддиктология. 2005. №1. С. 65-77;
3. Ильин Е.П. Распространенность трудоголизма в разных странах. Электронный ресурс. URL: <https://psy.wikireading.ru/68522> (Дата обращения 31.10.2017);

4. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. Новосибирск: Наука, Сиб. отдние, 1990. 224 с.;
5. Короленко Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1993. № 1. С. 17-29;
6. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 - 251с.;
7. Калитеевская Е.Р. Трудоголизм. Новый вид зависимости? Электронный ресурс. URL: www.psynavigator.ru (Дата обращения 02.11.2017);
8. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. - СПб.: Речь, 2007.— 768 с.;
9. Соловьева С.В. Законодательное поощрение «трудоголизма» в России // Вестник нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, 2013, № 4(1), с. 299-302;
10. Социально приемлемые аддикции [Электронный ресурс] / Русский народный сервер против наркотиков. – URL: <http://www.narcom.ru/publ/info/260> (Дата обращения 02.11.2017);
11. Killinger, L. The Wounded Woman / L Killinger // Healing the Father - Daughter Relationship: Shambhala Publications. - Boston., 1982. 248 p.,
12. Mentzel G. Arbeit Addiction // Z. Psychosom. Med. Psychoanal. - 1979 Apr-Jun. - V. 25. - N 2. -P. 115-127.

Svetlichnaya T.G., Smirnova E.A.

RABOTOGOLIZM AS A FORM OF ADDITIVE BEHAVIOR

A person works for the reproduction of labor and the maintenance of a decent standard of living. One of the main guarantees of healthy and safe working conditions is normal working time. However, more and more often there are industrial situations, when the employee's working day goes far beyond the normal duration of working time. The reason for this state of affairs is not always the motivation to earn more or rise up the career ladder. Often, increased employment is associated with a desire to escape from reality and the need to solve vital problems. This entails the appearance of certain changes in the mental, emotional and activity spheres of the person's personality. Due to the elaboration of a special type of thinking and emotional response, the pathological patterns of addictive behavior first arise and then become fixed.

Keywords: addictive behavior, workaholicism, working hours