



**Шайкина Елена Александровна -**  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры психологии ГОУ ВО ЛНР «Луганский  
государственный педагогический университет»

### **Публичная лекция «Трудоголизм»**

1. Трудоголизм как приемлемая аддикция. Признаки трудоголизма.
2. Терапия трудоголиков.
3. Синдром выгорания профессионала.

### **Литература**

*Барабанова М.В.* Изучение психологического содержания синдрома выгорания // Вестник Моск. Университета. Сер. 14. Психология. 1995. № 1.

*Гринберг Дж.* Управление стрессом. СПб., 2002.

*Кочюнас Р.* Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. М., 2002.

*Макаров В.В.* Избранные лекции по психотерапии. М., 1999.

*Некрасова Е.А.* Краткий справочник по психотерапии. Ростов, 2003.

*Старшенбаум Г.В.* Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. 2013.

### **1. Трудоголизм как приемлемая аддикция. Признаки трудоголизма.**

*Работа – последнее прибежище  
тех, кто больше ничего не умеет.*

#### **Оскар Уайльд**

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 в определенных делах. 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» и завидуют тем, кому удалось умереть на трудовом посту.

«Бегство в работу» от обыденной жизни может быть связано с невозможностью испытывать «маленькие житейские радости», неспособностью обеспечить себе домашний комфорт, который

обеспечивают другие. Человек увлеченно ставит перед собой все более трудные профессиональные задачи и с чувством удовлетворения разрешает их. Работа занимает все его помыслы, основную часть его времени и сил. Дома он обременяет членов семьи своими рабочими проблемами и обижается, когда они не проявляют к ним достаточного интереса. В качестве рационализации своего трудового энтузиазма 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. Если трудоголик не может реализовать себя на основной работе, хобби может стать его единственным интересом в жизни.

Отличия трудоголика от трудолюбивого человека.

*Трудолюбивый человек* имеет перед собой цель, ему важен результат своего труда, для него профессиональная деятельность всего лишь часть жизни, способ самовыражения, средство самообеспечения и создания материальных благ.

*Трудоголик*

результат работы не имеет смысла,  
работа - это способ заполнения времени, он нацелен на производственный процесс,

семейные отношения и сама семья трудоголиком воспринимаются как помехи, которые отвлекают от работы и это вызывает раздражение и досаду.

Признаки трудоголизма:

После напряженной работы человеку трудно переключиться на другую деятельность.

Беспокойство о работе мешает во время отдыха.

Приходится все время работать, потому что на человеке – вся ответственность за общее дело.

Человек считает, что удовлетворение можно чувствовать только во время работы.

Человек ощущает себя энергичным, уверенным и самодостаточным, только работая или думая о работе.

Если человек не работает, то чувствует неудовлетворенность и раздражение.

О человеке говорят, что в быту он мрачен, неуступчив, раним, но «преображается» на работе.

Заканчивая какое-то дело, человек испытывает неудовлетворенность оттого, что скоро «все закончится».

Заканчивая какое-то дело, человек сразу начинает размышлять о следующем деле, следующем рабочем дне.

Человек не понимает смысла отдыха и радости от него.

Человек избегает состояния «ничего неделания».

Отсутствие работы для человека – лишь безделье и лень.

После работы, чтобы понять, чего хотят близкие, человеку нужно сделать над собой усилие.

Даже дома мысли человека постоянно сосредоточены на работе.

Журнальные фотографии, фильмы и программы развлекательного характера вызывают у человека раздражение.

Рассказы приятелей о любовных подвигах кажутся человеку скучными.

Бывает, что у человека нет сексуальных желаний, но он успокаивает себя мыслью: «Сегодня я очень устал. Завтра все будет по-другому».

Для человека характерны слова: «все», «всегда», «я должен».

Обычно человек ставит перед собой цели, которых не может достичь, и предъявляет к себе повышенные требования.

Рассказывая о своей работе, человеку удобнее говорить «мы», а не «я».

Неудача на работе является для человека катастрофой.

Трудоголизм следует отличать от здорового энтузиазма. Трудоголик полностью погружен в работу и одержим ею, но она приносит ему недостаточно удовлетворения. Энтузиаст вовлечен в работу, и она ему нравится, но он не одержим ею. Перфекционист должен сделать как можно больше и лучше из-за стремления к совершенству, чувства соперничества и страха неудачи.

Оторванный от своего наркотика отпуском, болезнью, выходом на пенсию трудоголик скучает, чувствует себя ненужным, неприкаянным, никчемным. В отпуске он начинает пить, играть в карты, заводит курортный роман. На пенсии у него могут развиваться психосоматические расстройства и он меняет форму саморазрушения – становится ипохондриком, убивая время в бесконечных хождениях по врачам. Нередко организм включается в эту игру всерьез и человек быстро погибает от инфаркта, инсульта или рака.

У женщин-домохозяек трудоголизм проявляется в непрекращающихся хлопотах по хозяйству, бесконечных уборках, «смене декораций», а также проблемах в воспитании детей. Многие женщины сочетают профессиональный и домашний трудоголизм, обосновывая это жизненной необходимостью, ленью мужа и детей и реже – своим «слишком заботливым характером».

Трудоголизм часто сочетается с алкоголизмом («алкоголик – золотые руки») и эмоциональной зависимостью. Трудоголик много заботится о других, создавая у них впечатление родительской опеки. Однако при этом он ставит опекаемого человека в инфантильную зависимость, заставляет его чувствовать себя неумелым, глупым, несамостоятельным. Причиной такой заботы является не сочувствие, а перфекционизм и потребность в самоутверждении за чужой счет: «Я все знаю и умею лучше вас». Склонность трудоголика к роли Спасителя объясняют следующими мотивами: а) чувство своей незаменимости; б) заполнение времени; в) получение приятного заслуженного утомления; г) разрядка агрессии в форме попреков (Некрасова, 2003).

Место трудоголизма могут занимать различные хобби, главным из них стала аддикция оздоровления. Это престижные виды спорта, шейпинг и массаж, тренажерные залы и сауны, фитнесцентры и различные диеты, чистки организма и т. п. Сюда же можно отнести «погоню за знаниями», когда аддикт коллекционирует все новые «корочки», не собираясь всерьез заняться каким-либо общественно полезным трудом.

Компульсивные личности также склонны много работать. Их трудоголизм может быть связан с гиперсоциальностью и перфекционизмом. Однако их мотивация изначально лишена гедонистического оттенка: человек много работает, перестраховываясь, сомневаясь в достижимости и правильности результата, а самое главное – в том, что начальство положительно оценит его усилия. Это больше похоже на ту стадию зависимости, когда вместо прежнего ожидания эйфории аддикт всего лишь стремится справиться с плохим самочувствием. Так что стимул тут – безопасность: «все исполню, только не ругайте!». В это русло обычно направляются и педагогические усилия созависимой матери аддикта. Она муштрует ребенка с оглядкой на собственных родителей и общественное мнение; когда он назло ей выбирает не ту аддикцию, она пытается создать видимость благополучия, а в конце ее хватает уже лишь на то, чтобы продемонстрировать свою верность моральным принципам.

Каковы *социальные корни* трудоголизма? Вполне вероятно, на мазохистской аддикции к подчинению. Известно, что похвала или ее предвкушение вызывает у человека выброс «вещества объятий» – внутреннего наркотика окситоцина. Попадая в зависимость от этого наркотика, ребенок становится зубрилой, взрослый человек целиком посвящает себя работе, довольствуясь похвальной грамотой или чувством «морального удовлетворения» от хорошего результата. У обычного человека желание работать связано с материальным вознаграждением, карьерным ростом, одобрением окружающих, работа только часть жизни, обеспечивающая личное пространство. (*Старшенбаум Г.В., 2013*).

## **2. *Терапия* трудоголиков решает следующие задачи.**

Объявление на воротах японской фабрики: «Если вы получаете удовольствие от работы, у нас для вас будет масса удовольствий!»

Помочь им замедлить темп. Привести примеры того, как они могут сделать сознательное усилие, чтобы произвольно замедлить темп жизни.

Научить их умению расслабляться. Изучение медитации или йоги, чтение книг или даже принятие теплых ванн могут оказаться полезными для достижения спокойствия.

Помочь им научиться ценить психологический климат в семье. Позитивное взаимодействие с членами семьи может быть очень ценным и

обнадеживающим, поэтому следует искать способы, с помощью которых они могут укрепить семейные связи.

Подчеркнуть важность семейных праздников и ритуалов. Они сплачивают семью и делают жизнь насыщенной и приносящей удовлетворение.

Помочь клиентам вернуться в социальный ритм. Выработать план включения в общественную жизнь и завязывания дружеских отношений. Практически приступить к организации социальных связей вне работы.

Обратить внимание на жизнь «сейчас». Принимая настоящее, можно получать больше удовольствия от жизни и уменьшить озабоченность будущим.

Поощрять клиентов за самовоспитание. Часто эти люди многого не могут себе позволить, поэтому им надо практиковать самопоощрение.

Подчеркивать важность надлежащей диеты, отдыха и физических упражнений. Хорошая физическая форма и стабильное эмоциональное состояние необходимы для нормального функционирования и избавления от зависимости.

Помочь клиентам пережить потери их детства. Многие клиенты испытывают стыд, печаль, злость по отношению к событиям своего прошлого. Избавление от этих чувств повышает их самооценку, дает возможность перестроить свою жизнь.

Полезно дать трудоголику следующие рекомендации.

– Делайте то, чего действительно хотите. Отдавайте себе отчет в том, что ваши действия – не бегство от проблем, а реализация ваших желаний. Сделайте для себя законом: работать только на работе, и только «от» и «до». Никаких переработок, никаких домашних заданий.

– Делайте только то, что сопровождается положительными эмоциями. Избегайте скуки и безразличия. Предпринимайте конкретные шаги, а не мечтайте. Общайтесь с людьми, близкими по взглядам на жизнь, интересам и вкусам.

– Избавьтесь от знакомых, которые перекалывают на вас свои заботы, ответственность, «грузят» вас своими проблемами и переживаниями. Если духовного общения нет, но разорвать отношения не удастся, относитесь к таким людям нейтрально.

– Не боритесь с упрямым. Будьте снисходительны и не навязывайте ему свое понимание истины. Если же чьи-то убеждения, манеры или привычки для вас непереносимы – обходите такого человека стороной.

– Не вступайте в неравные споры. Тогда вас не будет мучить обида проигравшего. Обходите острые углы, не поддавайтесь соблазну указывать другим на ошибки и промахи. Отделяйте главное от второстепенного. Выделяйте цели противоположной стороны и ищите компромиссы.

– Не отвечайте ударом на удар. Если не удастся договориться, лучше прекратите общение – тем самым вы лишите обидчика питательной почвы.

Свою агрессию можно выпустить, занимаясь физической работой или спортом.

**Для выявления трудоголизма применяют опросник Б. Киллинджер.**

*Ответ на каждый вопрос отмечается плюсом или минусом.*

1. Важна ли для вас ваша работа?
2. Нравится ли вам делать вещи совершенно безукоризненно?
3. Свойственен ли вам дихотомизм во взглядах, видите ли вы все в черном или белом цвете без промежутков?
4. Стремитесь ли вы к конкуренции и важна ли для вас победа в ней?
5. Важно ли для вас всегда быть правым?
6. Критичны ли вы к себе, осуждаете ли себя в случае совершения ошибки?
7. Боитесь ли вы все время поражения?
8. Беспокойны ли вы, импульсивны ли вы?
9. Часто ли вам становится скучно?
10. Загоняете ли вы себя до истощения?
11. Возникают ли у вас периодически состояния, во время которых вы чувствуете себя чрезвычайно усталым?
12. Испытываете ли вы чувство вины при появлении у вас дискомфорта?
13. Считаете ли вы себя необычным или отличающимся от других?
14. Читаете ли вы постоянно материалы, связанные с работой, даже во время еды или просмотра телевизора?
15. Составляете ли вы список того, что необходимо сделать, или ведете дневник?
16. Обнаруживаете ли вы, что вам становится все труднее и труднее проводить свободное время в выходные, каникулы и во время отпуска?
17. Часто ли вы чувствуете, что вам не хватает времени и вы хотите, чтобы сутки продолжались больше 24 часов?
18. Поддерживаете ли вы деловую связь с коллегами во время отдыха?
19. Относитесь ли вы к работе как к игре и выходите из себя, если играете плохо?
20. Избегаете ли вы думать о том, что вы будете делать, когда не будете работать?
21. Вы ответственны на работе, но безответственны в личных делах.
22. Стараетесь ли вы избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить?
23. Характерны ли для вас импульсивные действия, когда вы не обращаете внимание на то, как они повлияют на других людей?
24. Вы боитесь критики, но сами любите осуждать и критиковать.
25. Вы заметили, что у вас ухудшилась память на то, о чем вам говорили другие.

26. Выходите ли вы из себя, если все идет не так, как вы запланировали?

27. Если вас прерывают во время решения вами производственных проблем в домашних условиях, вызывает ли это у вас резкое раздражение?

28. Создаете ли вы безвыходные ситуации для себя и для других?

29. Сконцентрированы ли вы на событиях будущего, вместо того чтобы радоваться настоящему?

30. Не забываете ли вы и не преуменьшаете ли значение семейных событий и праздников?

*Если количество положительных ответов превышает 20, речь идет о наличии у человека трудоголизма.*

### **3. Синдром выгорания профессионала**

*Служа другим, сгораю.*

#### **Древний девиз врача**

У лиц «помогающих» профессий (врачей, учителей, социальных работников, психотерапевтов и т. д.) трудоголизм может привести к формированию синдрома выгорания профессионала (Барабанова, 1995; Кочюнас, 2002; Макаров, 1999). Данный синдром включает чувства усталости и опустошенности, вялость, подавленность и недостаток энтузиазма, утрату способности видеть положительные результаты своего труда, негативную установку на работу и жизнь в целом. Снижается уровень трудовой морали и продуктивности, человек часто меняет место работы, начинает злоупотреблять транквилизаторами, алкоголем и наркотиками. У него могут развиваться психосоматические расстройства и депрессия.

Синдром выгорания развивается после первоначального *этапа эйфории и энтузиазма*, напоминающего медовый месяц. На этом этапе профессионал полностью поглощен решением проблем, думает и говорит только о своих делах, на работе ему не хватает времени, чтобы выпить чашечку кофе или перекусить, он увлеченно работает без отпусков и выходных, мало спит.

На *втором этапе* у профессионала периодически появляется стремление навязывать пациенту свои мнения, установки или ценности. Нарастает тенденция манипулирования пациентом, реализации скрытых агрессивных установок под маской «благих намерений». Он отказывается продолжать обсуждение предложенной темы, проявляет раздражительность и враждебность во время беседы, стремится побыстрее ее завершить. У профессионала нарастает усталость, он много курит или пьет кофе, периодически у него возникают проблемы со сном, ухудшается чувство юмора, особенно в рабочих ситуациях.

*Третий этап* отличается развитием хронических симптомов. Появляется чувство беспомощности, измождения, «загнанности», а иногда – острой злобы, пустоты и подавленности. Возникает чувство несостоятельности, незначительности решаемых проблем, появляются сомнения в

эффективности своей работы и своих способностях. От профессионала можно услышать циничные замечания и шутки по поводу его профессии. Появляются мысли о смене профессии и нежелание идти на работу. Происходит перенос собственных сложностей на проблемы пациента и своих отрицательных эмоций – на окружающих. Возникают трения с коллегами. Профессионала все больше обижает, что ему «надо больше всех», что его просто используют, ценят, но не собираются любить. От попыток симбиотической близости он переходит к формальной, бюрократической дистанции.

На четвертой стадии наступает кризис – учащаются жалобы на здоровье: усталость, раздражительность, мышечное напряжение, плохой сон, расстройства желудка, частые простуды. Развиваются психосоматические расстройства, приводящие к временной утрате работоспособности. Возникают сомнения в себе, пессимизм, из-за чрезмерной озабоченности нарастающими проблемами портятся отношения в семье. Профессионал отгораживается от друзей, грубеет, черствеет – «выгорает». На конечной, пятой стадии развивается заболевание, угрожающее жизни и трудоспособности.

К развитию синдрома обычно приводят следующие причины: однообразие и кажущаяся неэффективность работы, большой личностный вклад в работу без получения признания, недостаточная мотивированность клиентов и критицизм коллег, запрет на творческий поиск и самовыражение, отсутствие возможностей для дальнейшего обучения и профессионального роста, неразрешенные внутри – и межличностные конфликты профессионала.

Каждый психолог и психотерапевт получает от своих клиентов и пациентов негативные чувства, которые могут накапливаться и вытесняться, особенно при запрете на их свободное выражение, характерном для лиц помогающих профессий (например, эту особенность замечал в себе Роджерс). Установки долженствования отличают не только невротиков, но нередко и самих консультантов и терапевтов. Собственные желания профессионала подавляются, в том числе одно из самых важных при такой работе – желание побыть в покое, одиночестве.

Имеют значение такие личностные качества профессионала, как интроверсия и склонность идентифицироваться с другими, альтруизм и сентиментальность, беспокойство и ранимость, амбициозность и перфекционизм, склонность к самобичеванию в случае поражения в сочетании с тенденцией занимать пассивную позицию при неудаче и перекладывать ответственность за нее на других.

Для нормализации состояния профессионалу следует задаться вопросом: «Зачем я работаю?» Ответить на него поможет список причин – как объективных, так и субъективных. Этот перечень демонстрирует мотивацию, ценность и значение работы. Затем стоит составить список под заглавием «Я действительно хочу этим заниматься». Надо перечислить то,

чем нравится заниматься, в убывающей последовательности, и потом вспомнить, когда удавалось заняться этим в последний раз.

Для профилактики выгорания необходимо вносить в свою работу разнообразие, участвовать в деятельности профессионального сообщества, регулярно встречаться с сотрудниками в неформальной обстановке, больше времени проводить с семьей и друзьями. Следует читать не только специальную, но и художественную литературу, больше и интереснее отдыхать, найти себе хобби. Хорошо бы расширить круг интересов и друзей – желательно отличающихся профессионально и личностно. Психотерапевту, особенно начинающему, полезно участвовать в балинтовской группе, повышать свою квалификацию с помощью различных тренингов. Не стоит стремиться к результатам, недостижимым при имеющихся на данный момент возможностях. Надо быть готовым к неизбежным неудачам, оценивать себя без излишней оглядки на окружающих.

Важно также поддерживать свое здоровье, соблюдать режим сна и питания, заниматься физкультурой, бросить курить, ограничить потребление кофе и алкогольных напитков, овладеть техникой релаксации, для повышения самооценки может оказаться полезным тренинг ассертивности. И наконец, не надо воспринимать себя слишком серьезно. Каждый день можно найти возможность для какой-нибудь «глупости» – погримасничать, попускать мыльные пузыри, поиграть в классики и т. п.

### **Тест на определение профессионального выгорания (Дж. Гринберг)**

1. Снижается ли эффективность вашей работы?
2. Потеряли ли вы на работе часть инициативы?
3. Потеряли ли вы интерес к работе?
4. Усилился ли ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас болит голова?
7. У вас болит живот?
8. Вы убавили в весе?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы легко подвержены фрустрации?
14. Вы стали более подозрительны, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много средств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь и т. д.)?
17. Вы стали менее гибким?

18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и компетентности других?

19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?

20. Вы частично утратили чувство юмора?

*Если вы ответили утвердительно на 10 вопросов, ваша работоспособность серьезно нарушена. Если вам подходит 15 и более утверждений, возможно, вы «выгораете» или уже «выгорели».*