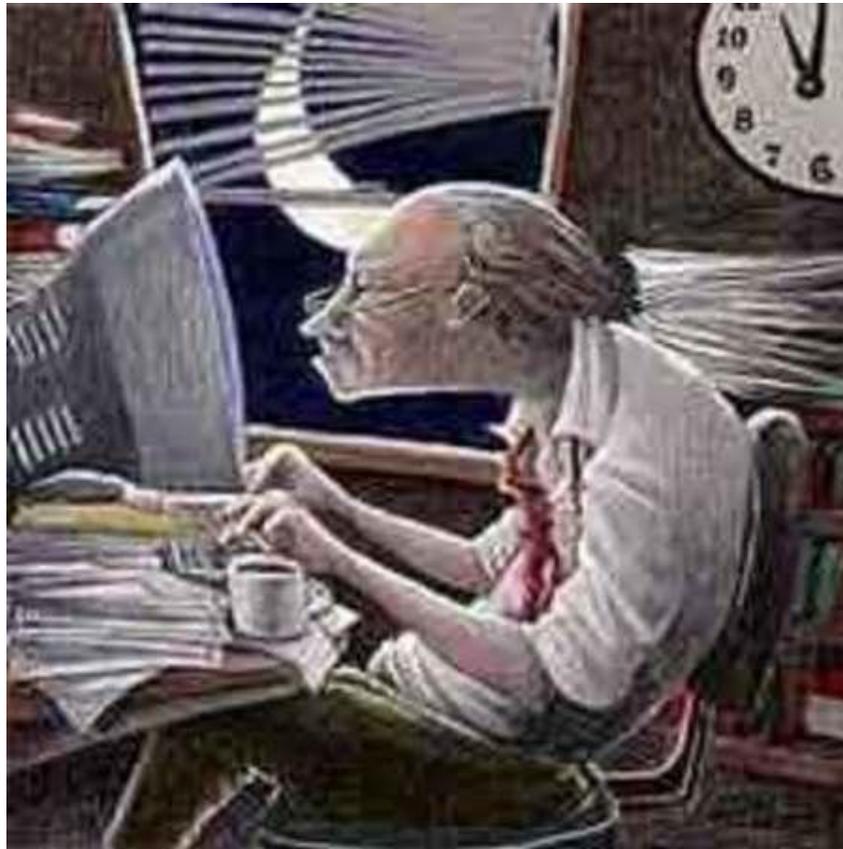


# Трудоголизм



- **Аддикция** (англ. Addiction – зависимость, пагубная привычка) – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определенной деятельности, патологическое влечение к чему-то.

- **Трудоголизм – (workaholisme)**
- Термин ввел американский священник, специалист в области психологии религии Уейн Оутс (1971 – книга «Исповедь трудоголика»), чтобы подчеркнуть сходство от двух видов зависимости.

- 1983г. Нью-Йорк – первое общество анонимных трудоголиков.
- 1991г. Книга Барбары Киллинджер «Трудоголики, респектабельные наркоманы» – классическое руководство для столкнувшихся с трудоголизмом.

# Признаки трудоголизма (Уейн Оутс)

- Работник с гордостью рассказывает о том, как он много трудится
- Презрительно отзывается о других людях, которые работают меньше и хуже, чем он
- Не способен ответить отказом на просьбу выполнить работу дома
- Склонен к соперничеству

# ТРУДОГОЛИКИ

- <http://www.youtube.com/watch?v=FuRIk1tXsno>

- Барбара Киллинджер: **трудоголизм как негативный и сложный процесс**, который в конечном счете влияет на способность индивида должным образом функционировать. У трудоголиков существует стремление добиваться признания и успеха, которое иногда может привести к неверным решениям и личностному краху.

**•Трудоголизм и  
трдолюбие?**

# Трудоголизм болезнь или привычка?

- <http://www.youtube.com/watch?v=wxUrHs0egGI>

# Трудоголики в Японии

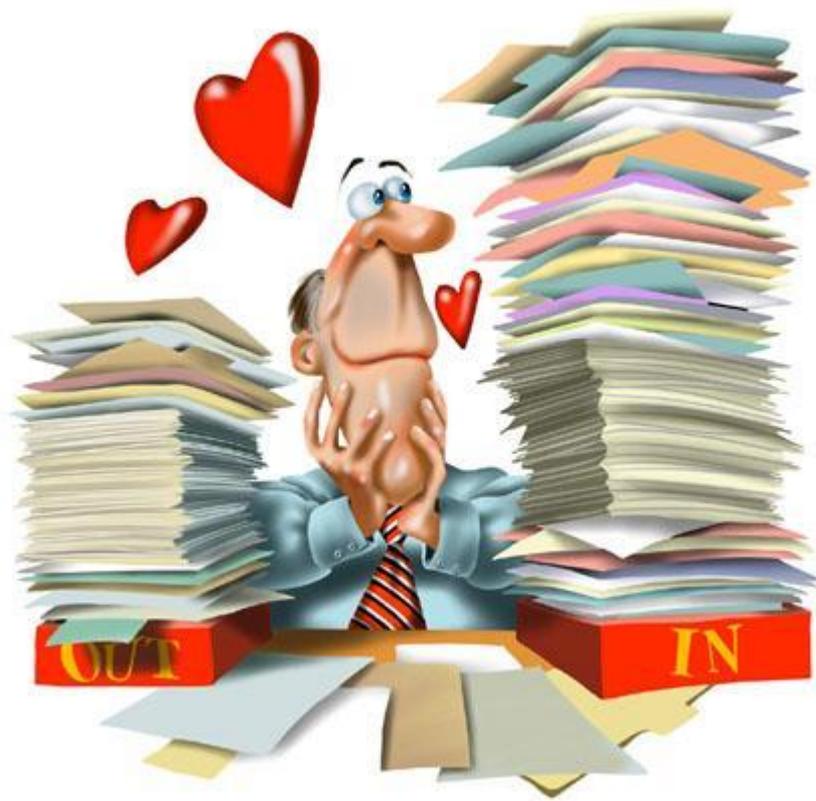
- <http://www.youtube.com/watch?v=SURj-h8QOos>

- Дж.Спенс и А.Робинсон:
- 3 компонента трудоголизма
  
- Вовлеченность в работу
- Драйв (потребность) к работе
- Удовлетверение от работы

Тип работника	Вовлеченность в работу	Драйв к работе	Удовлетворенность от работы
Энтузиаст	Высокая	Низкий	Высокая
Трудоголик	Высокая	Высокий	Низкая
Трудоголик-энтузиаст	Высокая	Высокий	Высокая
Незанятый работник	Низкая	Низкий	Низкая
Напряженный работник	низкая	низкий	высокая

# 6 черт зависимых трудоголиков: (М.Мачловиц)

- Настойчивы, энергичны, конкурентоспособны и управляемы;
- Сомневаются в отношении себя;
- Предпочитают работу отдыху;
- Работают всегда и везде;
- Большую часть времени чем-то заняты;
- Не дают различий между работой и удовольствием.



# Болезни трудоголиков

- <http://www.youtube.com/watch?v=bPHaZeTbwPQ>

# Отношения трудоголиков

- <http://www.youtube.com/watch?v=F8aPrDmSfuk>
- Межличностные отношения воспринимаются как тягостные.

**Межличностные отношения  
воспринимаются как тягостные.**



# Склонность к спасительству.

- Это заставляет чувствовать себя незаменимым
- Заполняет время
- Утомляет и позволяет жить с собой в ладу («ты хороший, пока работаешь»)
- Позволяет безнаказанно попрекать окружающих, выражая скрытую агрессивность.

# Мотивация и отношение к работе

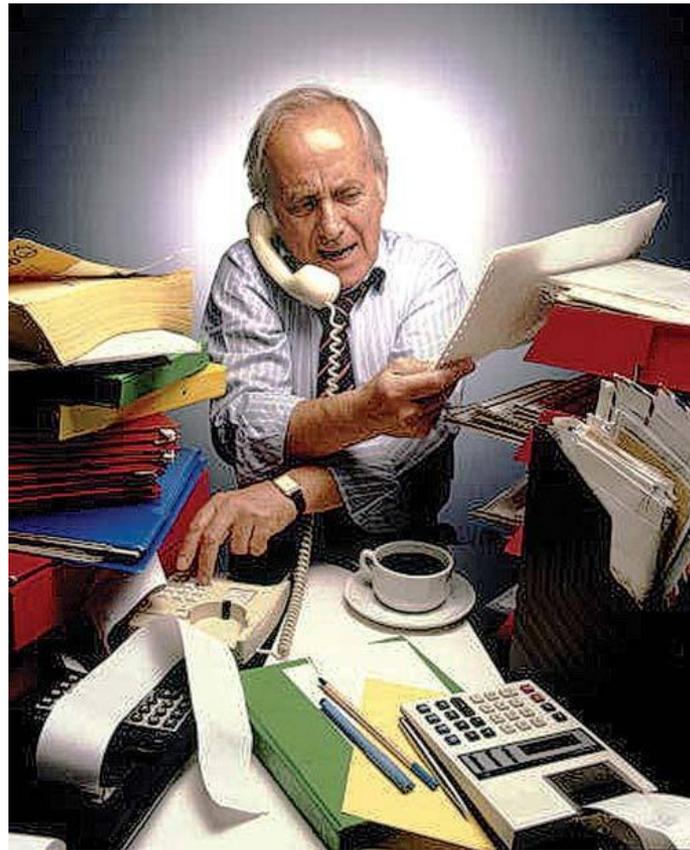
- Трудоголик стремиться к работе совсем не в связи с экономической необходимостью.
- «Тиранический полдень: чувство долга»



- **«Дальтонизм необходимости» (В. Кукк)**  
– мешает различать жизненные ценности, нормальные человеческие потребности, их реализовывать и удовлетворять.

- Пренебрегают здоровьем, объясняя производственной необходимостью или необходимостью заработка.

- «Работаю столько, сколько физически могу», а не столько, сколько дело того требует.



- Портер (1996г) – свойства трудоголика  
свойственные аддикту:
- Ригидное мышление
- Уход от действительности
- Прогрессирующая вовлеченность
- Отсутствие критики

# Лживость, свойственная аддиктам:

- 1. Обманывают себя. Целью обмана является прерывание контакта со своими чувствами, осознанием происходящего и своими настоящими потребностями.
- 2. Обманывают окружающих – членов семьи, коллег.
- 3. Обманывают весь мир, стараясь произвести ложное впечатление на окружающих.

# Эмоции трудоголика

- В быту – мрачен, раним, но преобразуется на работе.
- Не склонны к словесному выражению чувств, отражают это в поступках или переживают внутри себя.
- Склонны скрывать неприятные чувства, отсюда психосоматозы.
-

Приятно ощущение нужности  
людям.



# Отношение к отдыху

- Избегают ухода в отпуск или отгулы.

## Причины:

- Не было хороших впечатлений от отдыха
- Не могут полностью оторваться от работы во время отдыха, традиционные формы отдыха считают пустой тратой времени, лишены смысла
- Бояться потерять контроль над работой, потерять работу

# Виды трудоголизма:

- Служебный
- Спортивный
- Творческий
- Домашний
- Садоводческо-огороднический
- общественный

# Подвержены трудоголизму:

- Люди, с которыми плохо обходились в школе
- Люди, выросшие в неблагополучной семье (например, считают, что работа – единственное, что убережет от алкоголизма)
- Люди, выросшие во внешне благополучных семьях, но чьи родители были перфекционистами, ожидали от детей необоснованных успехов
- Люди, выросшие в семьях трудоголиков.



# Трудоголизм как следствие аддиктивных свойств организации

- Отсутствие организационной культуры на рабочем месте ограничивает способность работников к самостоятельному мышлению и восприятию.
- Система мелочного контроля (основана на недоверии человеку)

- Трудоголизм как следствие от проблем в личной жизни и семейных неурядиц



- Боязнь и неумение общаться и страх одиночества

- Низкая самооценка

- «Уход» от болезни

- Попытка компенсировать потерю близкого человека

- Потребность в признании другими людьми

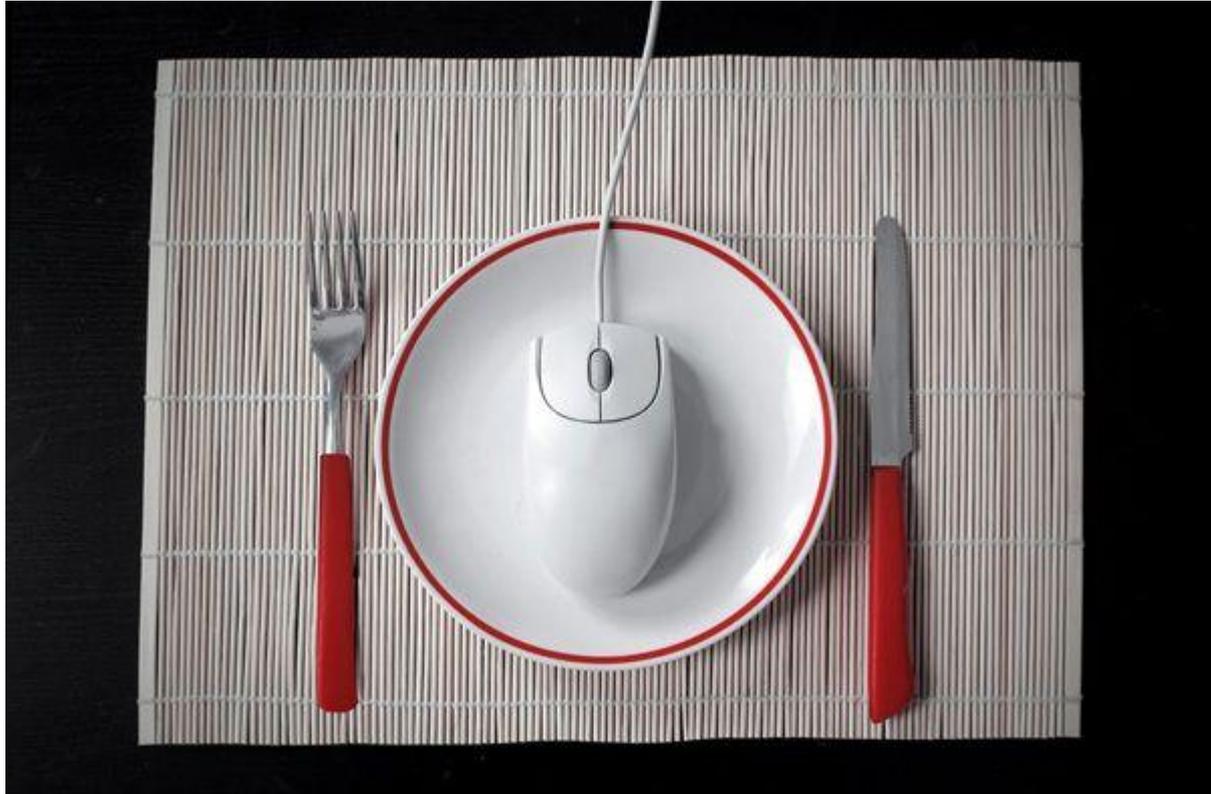
- Трудоголизм как следствие высокой потребности в активности и не умеет расслабляться.
- Трудоголики боятся пустого времяпрепровождения, постоянно мобилизованы, напряжены, стараются держать ситуацию под контролем. Это видно даже внешне: напряжены челюсти и лицевая мускулатура

# Стадии и механизмы развития деструктивного трудоголизма

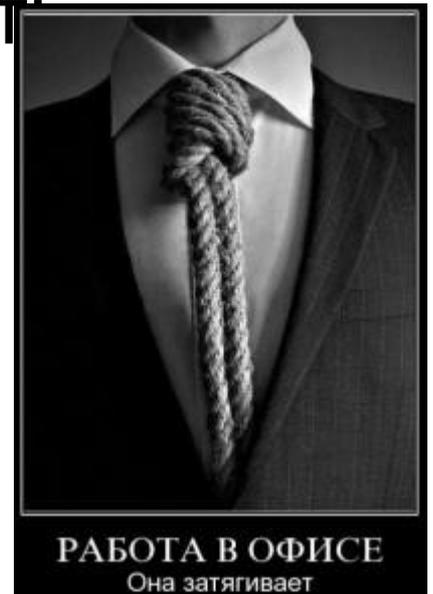
- **1. Начальная (латентная стадия)**, как правило, проходит незамеченной. Человек задерживается на работе, думает о ней в свободное время, ограничивает свои интересы рабочими, личная жизнь постепенно отходит на второй план: семья и друзья становятся менее важными.

- **2. Критическая стадия:** работа становится «страстью». Трудоголик начинает чувствовать, что с ним что-то не так, поэтому придумывает причины и объяснения своему странному поведению.
- Личная жизнь полностью подчиняется работе. Может проявляться состояние хронической усталости, нарушение сна, депрессия, язва желудка.

- **3. Хроническая стадия:** человек становится «зависимым» берет на себя все больше и больше заданий, стремится к перфекционизму, пытается успеть все, но это не получается.
- Друзья, семья и хобби перестают играть роль в жизни трудоголика. Болезни развиваются, физическое состояние ухудшается.



- 4. **Финальная стадия:** трудоголик болен в физическом и психологическом плане, его работоспособность резко снижается, человек морально сломлен. Находясь в депрессии, люди могут получить инвалидность, умереть.



# Типы трудоголиков (Макловиц)

- **Самоотверженный трудоголик** – целиком посвящает себя делу, не имеет других интересов, отказывает себе в отдыхе, могут быть лишены чувства юмора и довольно бесцеремонны.

- Интегрированный трудоголик – интересуется некоторыми делами, не имеющими отношение к работе.
- Диффузный трудоголик – имеет многочисленные интересы, связи с другими людьми, имеет цели, которые гораздо разнообразнее, чем у интегрированных трудоголиков.
- Интенсивный трудоголик – относится к отдыху с также страстью, как к работе

# К.Скотт выделила:

- Комппульсивно-зависимый;
- Перфекционистский
- Трудоголизм, ориентированный на достижение.

- Веснина О. (2004) классификация:
- **Трудягой для других** – много работает и этим доволен, уверен, что всегда прав, болезни свои не признает, считает, что много работает ради семьи, друзей.

- **Трудягой для себя** – много работает, но испытывает по этому поводу противоречивые чувства, осознает, что от его работы могут страдать его близкие люди.

- **Успешный трудоголик** – благодаря своей работе добивается больших профессиональных и карьерных успехов. Он не признает проблем на своей работе, семью не видит, но благодаря успешно карьере, может обеспечить родным достаток.

- **Трудоголик-неудачник** – рьяно занимается бесполезной деятельностью, которая никому не нужна, имитирует работу, заполняя пустоту в своей жизни. Зарабатывает мало, чувствует свою бесперспективность.

- **Скрытый трудоголик** – на людях сетует, как он не любит работать, а на самом деле все свои силы и время отдает работе. Четко осознает, что его трудоголизм – болезнь.

# 4 рабочих стиля трудоголиков

- **Булимический трудоголик** – считает, что работа должна быть сделана идеально или не сделана вообще
- **Неутомимый трудоголик** – любитель адреналина, берет больше работы, чем может сделать.

- **Трудоголик с дефицитом внимания** – начинает дело с огромным энтузиазмом, но не заканчивает проект, т.к. теряет к нему интерес.
- **Смакующий трудоголик** – медленный, методичный и очень скрупулезный.
- **Трудоголик перфекционист**- вместо новых достижений, занимается оттачиванием уже полученных результатов.

- **Трудоголик в завязке-** старается работать в строго рабочее время. В быту старается делать «как положено», что вызывает недоумение у окружающих.
- **Трудоголик – доброволец** – по собственной воле тяготеет к избыточной нагрузке на работе.

- Псевдотрудоголизм

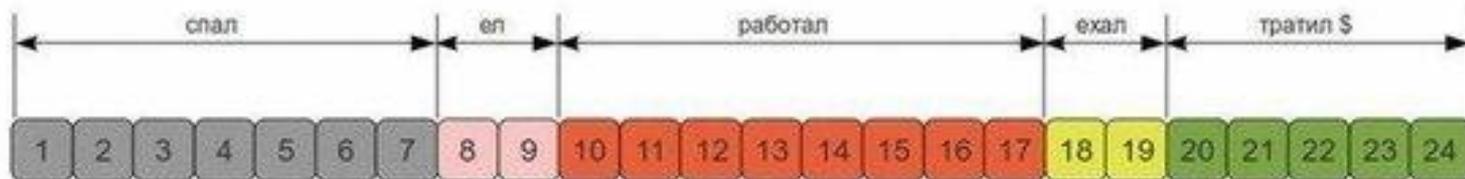
- Гиперответственный специалист. «Если не я, то кто же?»
- Карьеристы – трудовые подвиги совершаются строго в присутствии шефа.
- Вынужденные трудоголики – вынуждены по 10-12 часов работать, из-за неумения руководства грамотно организовать производство.

- Псевдотрудоголики беженцы – отсутствует семья, поэтому больше времени старается быть на работе
- Авральщики – не умеют работать равномерно.
- Низкоорганизованные люди.
- Новички

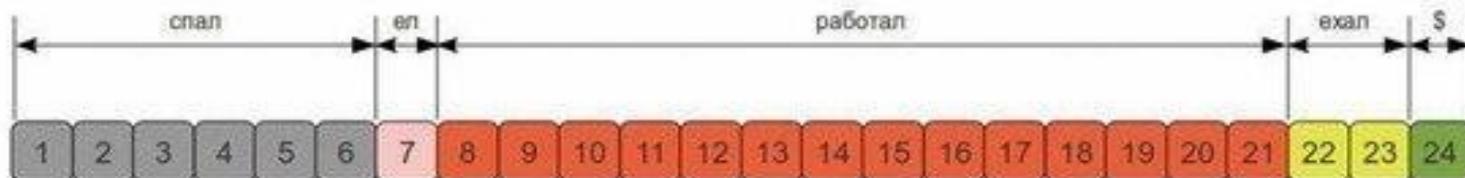
- Москва слезам не верит
- Служебный роман
- Стаханов

# ПОЧЕМУ ТРУДОГОЛИКАМ НУЖНО МЕНЬШЕ ПЛАТИТЬ?

## ЧЕЛОВЕК



## ТРУДОГОЛИК



- [http://vk.com/video\\_ext.php?oid=-27280862  
&id=160892003&hash=c22ea2cc35918008](http://vk.com/video_ext.php?oid=-27280862&id=160892003&hash=c22ea2cc35918008)