

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЮДЕЙ С ТРУДОГОЛИЗМОМ

Трудоголизм – это стремление человека чрезмерно трудиться в ущерб другим сферам жизни. Человек выбирает трудовую деятельность как основной способ самореализации. Понятие «трудоголизма» (workaholisme) было введено в 1971 году американским психологом и религиозным проповедником Уэйном Оутсом после выхода в свет его публикации «Исповедь трудоголика». Он смог вычленить схожие паттерны поведения у людей, склонных к трудоголизму [1, с. 183].

В современном мире мы все чаще сталкиваемся с проявлениями деструктивного поведения, связанного с проблемой ухода от реальности, достижимого путем вовлечения и фиксации на разнообразных видах деятельности. Волевые процессы личности постепенно снижают свой уровень регуляции психики, что, впоследствии, проявляется в признаках аддиктивного поведения [1, с. 184].

Актуальность исследования обуславливается повышенным интересом к проблеме нормального и отклоняющего поведения, а также, негативного воздействия различных факторов профессиональной среды на комфортное существование личности.

Цель исследования: изучить личностные особенности людей, склонных к трудоголизму, и проанализировать их влияние на психологическое состояние индивида.

Материал и методы. Теоретический анализ психологической литературы.

Результаты и их обсуждение. Исследователи уделяют внимание распространённости феномена трудоголизма, что еще раз подчеркивает актуальность проблемы. (О.В. Лукьянов).

Трудоголизм следует понимать, как бегство от реальности с изменением своего психического состояния и фиксацией на работе. По мнению ведущего отечественного специалиста в изучении этого феномена, Е. П. Ильина «под трудоголизмом понимается тяга человека к работе, которая при принятии характера зависимости вытесняет все другие интересы и потребности, заполняет собой жизнь» [1, с.185].

Трудоголизм можно легко перепутать с другим проявлением усердия в работе – трудолюбием, однако это позитивный паттерн поведения, который делает качество жизни лучше, а аддикции наоборот способствуют деструктивному воздействию на психику. У трудолюбивого человека есть конечная цель в своей профессиональной деятельности, в то время как трудоголик ищет возможность заместить свободное время трудом или создать похожую активность вроде трудовой, в которой конечный результат мало важен. Для трудоголиков труд – единственная ценность в жизни [2, с.128].

В обобщённых представлениях, как выделяет В.В. Кукк (1999) основными признаками трудоголизма являются высокая тревожность за процесс труда; перфекционизм; ощущение уверенности, энергичности, возбуждения во время трудового процесса. Отмечается ненасыщаемость: после завершения какого-либо дела возникает потребность в выполнении нового. Застревание на деталях, системность мышления, нерешительность, мания сомнения, обидчивость [3, с.283].

С точки зрения психологии, трудоголизм, или чрезмерное стремление к трудовой деятельности, представляет собой интересное явление, требующее внимания и исследования. Он может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на личность, в зависимости от контекста и индивидуальных особенностей. Трудоголизм, или чрезмерное стремление к трудовой деятельности, представляет собой интересное

явление, требующее внимания и исследования. Он может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на личность, в зависимости от контекста и индивидуальных особенностей. В данной работе мы обратим внимание на личностные особенности людей, склонных к трудоголизму, и проанализируем их влияние на психологическое состояние индивида.

Стоит отметить что важной сферой деятельности современной личности является трудовая деятельность. Реализация личности в профессии, активная трудовая деятельность занимает одну из ведущих ценностей в системе ценностно смысловых ориентаций личности. Трудоголизм рассматривается как проявление аддиктивного поведения, вид нехимической формы зависимого поведения.

Был обнаружен ряд интересных закономерностей. Люди с трудогольными наклонностями, как правило, обладают высокой мотивацией к достижению целей и повышенной самодисциплиной. Однако, в большинстве случаев, они также подвержены повышенному уровню стресса и риску выгорания, что может сказываться на их общем психическом здоровье. Трудоголизм – разновидность психологической зависимости, бегство от реальности посредством фиксации на трудовой деятельности. Существует множество подходов и противоречий в понимании феномена трудоголизма.

Трудоголизм имеет свои уровни развития: когнитивный, аффективный, поведенческий. Когнитивный компонент заключается в навязчивом поведении в работе, которое не подавляется и не контролируется. Аффективные проявления выражаются в нестабильном эмоциональном плане, при присутствии и отсутствии работы как удовольствия. Поведенческий компонент отражается в специфическом вхождении работы в личную жизнь.

На данный момент малоизученным остаются критерии выявления трудоголизма как формы деструкции. В основном, исследователи полагаются на изучение феномена навязчивости в работе, либо изучаются такие критерии как время, уровень мотивации, тревожности, конфликтности и т.д.

Заключение. В результате проведения теоретического анализа учебно-методической и научной литературы, мы рассмотрели, на чём основывается и как проявляется трудоголизм.

Интенсивность проявления данных состояний зависит от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации. На одного и того же человека в разные периоды времени событие может оказывать различное по степени травматичности воздействие.

До сих пор слабо выделены различия между феноменом трудоголизма и вовлеченностью в работу, трудолюбием. Также нет и серьезных методов профилактики и коррекции последствий трудоголизма, плохо исследуется механизм преодоления данного феномена, что служит дополнительным стимулом в исследовании данной темы.

Список использованной литературы:

1. Лукьянов, О.В. Исследование риска развития психологической зависимости от трудоголизма/ О.В. Лукьянов, М. Щеглова. – СПб.: Речь, 2018. – 183–187с.
2. Авдеев, В. Перфекционизм / В. Авдеев. – М.: Феликс, 1992. – 128 с.
3. Ананьев, Б.Г. Избранные труды / Б.Г. Ананьев // Современные психологические проблемы работающих людей. – Л.: Звезда, 1982. – 283 с.