

УДК 616.89-008.441:331

ББК Ю974.219

## **ТРУДОГОЛИЗМ: ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ И ПРИЗНАКИ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Л.Н. Юрьева

*Днепропетровская медицинская академия Министерства здравоохранения Украины, Днепропетровск, Украина*

Работоголизм как клинический феномен впервые был описан в 1971 г. профессором психологии религии, священником W. Oates, который не только впервые ввел в употребление термин «трудоголик», но и описал признаки этой зависимости [10]. К трудоголикам он относил лиц, испытывающих психологическую зависимость от работы и компульсивную потребность трудиться. Он отмечал, что эти люди работают так же «запойно» и точно так же зависимы от работы, как алкоголик от водки. Несмотря на полувековую историю изучения этого феномена, проблеме работоголизма посвящено очень мало исследований, так как зависимость от работы во многих странах мира является социально одобряемой и поощряемой формой поведения.

Данные многочисленных исследований персопологов, посвященные изучению мотивации к трудовой деятельности, удовлетворенности работой и вовлеченности в нее, убедительно доказывают, что труд – это не столько удовлетворение потребности человека в средствах к существованию, сколько социально приемлемый способ решения своих психологических проблем.

Анализ многочисленных теорий о психологических функциях труда, а также данных собственных многолетних наблюдений и исследований синдрома выгорания у медицинских работников позволил автору структурировать психологические функции трудовой деятельности человека и выделить как позитивные, так и негативные стороны трудовой деятельности, знание которых очень важно для понимания механизмов формирования работоголизма и его профилактики [5, 6].

### **Позитивные психологические функции труда**

1. *Труд структурирует жизнь человека и делает ее осмысленной.* График работы диктует ежедневный распорядок дня, позволя-

ет структурировать жизнь на недели, месяцы и годы, что дает ощущение власти над временем и чувство продвижения вперед к цели. Отсутствие четкой временной структуры жизни и цели, к которой необходимо двигаться, способствует возникновению экзистенциального вакуума, вызывает чувство тревоги и симптомы, характерные для «воскресного невроза» и «невроза безработных».

2. *В процессе трудовой деятельности человек учится, достигая определенного мастерства, что дает ему ощущение творческой деятельности и наличия смысла жизни.* Отсутствие трудовых достижений и творческой деятельности влечет за собой чувство неудовлетворенности, снижение самооценки и уровня притязаний, может вызывать утрату смысла жизни и потенцирует развитие «ноогенного невроза».

3. *Труд дает возможность приспособливаться к реальному миру и достигать личностной зрелости.* У зрелой личности это становится достаточно сильным, что дает человеку возможность удовлетворять свои базисные потребности в социально приемлемой форме. Если этого не происходит, неосознаваемые либидозные потребности вызывают у человека повышенный уровень тревожности.

4. *Труд способствует формированию положительной самооценки, является источником личного статуса и идентичности.* Трудовая деятельность, особенно на престижных должностях, дает чувство защищенности, силы, самоуважения и психологическое ощущение контроля над людьми и своей судьбой. Занимаемая должность определяет личностный статус человека и членов его семьи в обществе.

5. *Труд позволяет общаться с людьми и избегать одиночества.* Социальные и профессиональные контакты у многих людей осуществляются только на рабочем месте. Вне работы человек ограничен семейным и бытовым общением, что обедняет его внутренний мир, способствует потере квалификации, неудовлетворенности жизнью, снижению уровня притязаний и самооценки.

6. *Труд удовлетворяет потребность человека в средствах к существованию.*

### **Негативные психологические последствия трудовой деятельности**

1. *Регламентированная юридическими и морально-этическими нормами структура трудовой деятельности человека в обществе*

препятствует свободному удовлетворению его базисных потребностей (сексуальных и агрессивных). Психологи объясняют негативное отношение некоторых людей к работе именно тем, что они вынуждены следовать принципу реальности, а не более предпочтительному для них принципу удовольствия. Такие люди, как правило, безответственны, беспечны, часто опаздывают на работу.

Сублимацией базисных потребностей объясняют также высокий уровень агрессивности и конкурентности на рабочих местах, который проявляется на вербальном уровне. Анализ обыденной речи людей в рабочей обстановке выявил высокий уровень агрессии, которая выражалась в терминах, используемых в их речи: «уцепиться за новую идею», «обрушить фондовый рынок», «бороться с фактами», «биться над решением задачи», «вгрызаться зубами в работу» и т.п. [11].

2. *Невротическая привязанность к работе.* З. Фрейд утверждал, что количество жизненной энергии, или либидо, у каждого человека индивидуально и фиксировано. Чем больше сил он тратит на трудовую деятельность, тем меньше энергии остается у него на удовлетворение базисных инстинктов. В идеале должен быть установлен баланс между работой и любовью. Если такой баланс не установлен и доминирует привязанность к работе, то у человека развивается психологическая зависимость от работы – работоголизм.

Среди общего числа работающих трудоголики составляют около 5%, причем большая часть из них – «здоровые» трудоголики [4]. Это преданные своей работе энтузиасты, увлеченные делом и получающие от этого огромное удовольствие. Для них работа – не тягостная обязанность и не способ купирования тревоги от неуверенности в прочности своего положения, а источник положительных эмоций. Как правило, у таких людей гармоничные семьи и работа, соответствующая их уровню знаний и умений. Это счастливые люди, болеющие за свое дело и его результаты.

Кроме «здоровых» трудоголиков, существуют и патологические работоголики. В настоящее время работоголизм такого рода рассматривается как разновидность аддиктивного поведения. Как всякая аддикция, работоголизм характеризуется стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния. Формирование работоголизма протекает по законам формирования аддиктивного процесса [1].

Такие люди попадают в поле зрения психиатра чаще всего в связи с невротическими депрессивными реакциями, тревожно-фобическими и соматоформными расстройствами.

Согласно определению ВОЗ, *трудоголизм (work – aholism)* – это излишняя приверженность работе, переоценка своей трудовой деятельности и излишняя опора на свою работу как на исключительный источник идентичности и поддержки; при этом пренебрегаются иные ценности и виды деятельности, не связанные с работой (например, семья, развлечения, коллектив), которым уделяется недостаточное время[2].

Гуманистически ориентированные исследователи выделяют 4 типа трудоголиков [8]:

1. *Самоотверженный трудоголик.* Вся жизнь посвящена только работе, других дел и увлечений нет. Люди этого типа отказывают себе в личной жизни и отдыхе, многие из них интровертированы и лишены чувства юмора;

2. *Интегрированный трудоголик.* Помимо работы интересуются и другими проблемами, не имеющими отношения к труду;

3. *Диффузный трудоголик.* У людей этого типа помимо работы есть много других интересов и целей, а также связей с другими людьми, которые гораздо шире и разнообразнее, чем у интегрированных трудоголиков. Они могут менять места работы, преследуя свои цели.

4. *Интенсивный трудоголик.* Люди этого типа к отдыху относятся с такой же страстью, как и к работе. Они предпочитают соревновательные виды спорта, их отдых также напряжен и связан с конкурентной борьбой, как и работа.

О трудоголизме как о клиническом феномене, требующем терапии и коррекции, можно говорить при наличии следующих признаков и симптомов [1, 9, 10]:

1. Чрезмерная приверженность работе, с помощью которой трудоголик уходит от реальности и изменяет свое психическое состояние.

2. Компulsive стремление к постоянному успеху и одобрению со стороны окружающих, мнение которых определяет психологическое состояние и психический статус работоголика.

3. В психологическом состоянии доминирует тревога, обусловленная страхом потерпеть неудачу, проиграть в конкурент-

ной борьбе либо выглядеть некомпетентным при выполнении своих профессиональных обязанностей.

4. Склонность к перфекционизму и постоянным сомнениям.

5. Склонность к эгоцентризму, пренебрежению интересами окружающих, сотрудников, родственников (вплоть до признания их «врагами»), если они не поддерживают их начинаний.

6. Прогрессирующее сужение круга общения и интересов, которые в конечном итоге ограничиваются только рабочими проблемами. Продуктивное общение с людьми возможно только на профессиональные темы.

7. Амбициозность и склонность к соперничеству, невозможность делегировать часть своих дел и полномочий коллегам из-за страха потерять полный контроль над ситуацией на рабочем месте.

8. Выраженное желание быть в курсе всех дел и влиять на ход событий.

9. Невозможность ответить отказом на предложение о дополнительной работе. Крайняя чувствительность к критике, которая усиливает чувство тревоги и несостоятельности, которые приводят к взрыву раздражительности с обвинениями окружающих.

10. Предпочтение работы отдыху или использование времени отдыха для работы. Избегание уходить в отпуск и брать отгулы, так как отдых не приносит им удовольствия и усиливает чувство психологического дискомфорта и тревоги. Трудоголики не видят в традиционных формах отдыха никакого смысла, они считают его потерей времени, он не приносит им удовольствия и расслабления, поскольку их мысли заняты работой и страхами по поводу того, что они утратили контроль над рабочей ситуацией. На отдыхе они тревожны, напряжены, озабочены, постоянно звонят на работу и «руководят по телефону». Очень часто работоголики досрочно завершают отпуск и возвращаются на работу.

Клинически трудоголизм рассматривается либо как нехимическая аддикция (т.е. патологическая зависимость от труда) [1], либо как невротическое, obsессивно-компульсивное расстройство, для которого характерны навязчивые мысли о работе (по типу умственной жвачки) и ритуальные действия, направленные на купирование тревоги и страха, связанных с рабочими ситуациями [9].

## **Факторы риска формирования рабочегоголизма [5]**

1. *Воспитание в детстве.* Если один или оба родителя являются рабочегоголиками, то семья представляет собой аддиктивную систему, в которой ребенок является созависимым. Проявление родительской любви в такой семье зависит только от успехов ребенка, его места в рейтинге, его оценок и т.п. У таких детей с детства повышен уровень тревоги и отсутствует чувство эмоциональной безопасности. Становление личности ребенка происходит по законам формирования созависимой личности. Он не получает достаточно эмоционального тепла, очень рано у него формируется завышенный уровень притязаний, желание всегда любой ценой быть первым, успешным, совершенным, т.е. быть «лучше всех». Он обречен доказывать свою конкурентоспособность и состоятельность для того, чтобы заслужить любовь родителей, а в последующем и окружающих.

2. *Особенности личности:*

- обсессивное стремление к достижению поставленных целей;
- выраженная потребность манипулировать и управлять людьми;
- доминирующая потребность в порядке и анализе;
- выраженная потребность в чувстве собственной эффективности и результативности, а также в профессиональном самосовершенствовании.

Чаще всего среди рабочегоголиков встречается экстравертированный мыслительный тип личности (по К. Юнгу).

3. *Стиль руководства и корпоративная культура.* Если руководитель учреждения или подразделения рабочегоголик, то такая организация, как правило, представляет собой аддиктивную систему со своими корпоративными традициями, представлениями и нормами. Работник, попадая в аддиктивную систему, становится созависимым. Он вынужден следовать правилам этой системы. В противном случае он вступит в конфликт (внешний или внутренний) с руководством и коллегами. Аналогичная ситуация наблюдается, если руководитель страдает другими видами аддикции (например, зависим от алкоголя).

4. *Социально-психологические и культуральные факторы.* Доказано, что пограничные психические и поведенческие расстройства являются феноменом психологии и культуры [3]. В современном постиндустриальном обществе культивируется и поощряется пристрастие к работе. Рабочегоголиков больше в тех странах,

где доминирует сверхценное отношение к деньгам, выражена конкурентная борьба и ценятся лидеры. Кроме того, ряд религий поощряет работоголизм. Например, трудоголики являются олицетворением протестантской трудовой этики.

Знание факторов риска формирования работоголизма, а также психологической и психопатологической динамики его формирования позволило нам создать программы для профилактики и коррекции синдрома выгорания у специалистов, работающих в сфере охраны психического здоровья [7]. Особое внимание было уделено образовательной стратегии превенции, которая осуществлялась нами как на додипломном этапе, так и на последипломном этапе образования.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Короленко Ц.П. Работоголизм – респектабельная форма аддиктивного поведения // Обозр. психиатрии и мед. психол. 1993. № 1. С. 17–29.
2. Лексиконы психиатрии Всемирной организации здравоохранения: пер. с англ. Киев: Сфера, 2001. 398 с.
3. Николаев Е.Л. Пограничные расстройства как феномен психологии и культуры. Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2006. 384 с.
4. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. СПб.: Питер, 2003. 560 с.
5. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика, коррекция. Киев: Сфера, 2004. 272 с.
6. Юрьева Л.Н. Психологический подход к трудовой деятельности – ресурс для повышения эффективности профессионального образования специалистов сферы охраны психического здоровья // Вопросы повышения эффективности профессионального образования в современных условиях: материалы VI Международ. учеб.-метод. конф. Чебоксары, 2014. С. 257–260.
7. Юрьева Л.Н., Носов С.Г. Стратегии профилактики и коррекции синдрома выгорания у врачей-психиатров // Организационно-методическое обеспечение образовательного процесса в современных условиях: материалы V Международ. учеб.-метод. конф. Чебоксары, 2013. С. 187–190.
8. Furnham A., Heaven P. Personality and social behavior. L., 1999, 368 p.
9. Machlowitz M. Workaholics. N.Y., Mentor, 1980, pp. 44–65.
10. Oates W. Confessions of a workaholic. N.Y., World Publishing Co, 1971.
11. Rohrllich J. Work and love: the crucial balance. N.Y., Summit, 1980.

## REFERENCES

1. Korolenko Ts.P. *Rabotogolizm – respektabel'naya forma addiktivnogo povedeniya* [Workaholism as accepted form of addictive behaviour]. *Obozrenie psikiatrii i meditsinskih psikhologii* [Psychiatry and medicine psychology review], 1993, no. 1, pp. 17–29.
2. Ayd F.J. *Lexicon of Psychiatry, Neurology, and the Neurosciences*. WHO; Lippincott William & Wilkins, 2000, 1104 p. (Russ. ed.: *Leksikony psikiatrii Vsemirnoi organizatsii zdravookhraneniya*. Kiev, Sfera, 2001, 398 p.).

3. Nikolaev E.L. *Pogranichnye rasstroistva kak fenomen psikhologii i kul'tury* [Borderline disorders as psychological and cultural phenomenon]. Cheboksary, Chuvash State University Publ., 2006, 384 p.
4. Schultz D.P., Schultz S.E. *Psychology and work today: An introduction to industrial and organizational psychology*. Prentice Hall, 2001, 504 p. (Russ. ed.: Shul'ts D., Shul'ts S. *Psikhologiya i rabota*. St. Petersburg, Piter Publ., 2003, 560 p.).
5. Yur'eva L.N. *Professional'noe vygoranie u meditsinskikh rabotnikov: formirovanie, profilaktika, korrektsiya* [Professional burnout of healthcare workers: formation, prevention, correction]. Kiev, Sfera Publ., 2004, 272 p.
6. Yur'eva L.N. *Psikhologicheskii podkhod k trudovoi deyatel'nosti – resurs dlya povysheniya effektivnosti professional'nogo obrazovaniya spetsialistov sfery okhrany psikhicheskogo zdorov'ya* [Psychological approach towards labor activity as resource of vocational education effectiveness increase for community mental health protection professionals]. *Voprosy povysheniya effektivnosti professional'nogo obrazovaniya v sovremennykh usloviyakh: materialy VI Mezhdunar. ucheb.-metod. konf.* [Proc. of 4<sup>th</sup> Int. Conf. «Problems of vocational education effectiveness increase under present conditions»]. Cheboksary, 2014, pp. 257–260.
7. Yur'eva L.N., Nosov S.G. *Strategii profilaktiki i korrektsii sindroma vygoraniya u vrachei-psikhiatrov* [Prevention and correction strategies of psychiatrists' burnout syndrome]. *Organizatsionno-metodicheskoe obespechenie obrazovatel'nogo protsessa v sovremennykh usloviyakh: materialy V Mezhdunar. ucheb.-metod. konf.* [Proc. of 5<sup>th</sup> Int. Conf. «Organizational and methodological support of education process under present conditions»]. Cheboksary, 2013, pp. 187–190.
8. Furnham A., Heaven P. *Personality and social behavior*. L., 1999, 368 p.
9. Machlowitz M. *Workaholics*. N.Y., Mentor, 1980, pp. 44–65.
10. Oates W. *Confessions of a workaholic*. N.Y., World Publishing Co, 1971.
11. Rohrlich J. *Work and love: the crucial balance*. N.Y., Summit, 1980.

---

**Юрѳва Л.Н. Трудоголизм: факторы риска развития и признаки патологической зависимости // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2015. Т. 11, № 3. С. 17–26.**

**Аннотация.** В статье с психологических и психопатологических позиций рассматривается феномен трудоголизма (работоголизма, зависимости от работы). Труд – это не столько удовлетворение потребности человека в средствах к существованию, сколько социально приемлемый способ решения личностью собственных психологических проблем. Зависимость от работы во многих странах мира является социально одобряемой и поощряемой формой поведения. Описаны позитивные психологические функции трудовой деятельности: структурирование жизни человека; помощь в достижении человеком определенной степени мастерства, придание творческого характера жизни; возможность приспособления к реальному миру, достижение личностной зрелости; формирование положительной самооценки; возможность общения; возможность удовлетворения материальных потребностей. Среди негативных последствий выделены: морально-этическая и правовая регламентация сублимирован-



ных базовых потребностей личности; невротическая привязанность к труду, которая носит патогенный характер. Приведены психолого-психиатрические признаки патологической зависимости от работы, которая может рассматриваться либо в рамках нехимической аддикции, либо как невротическое, обсессивно-компульсивное расстройство. О трудоголизме как о клиническом феномене, требующем терапии и коррекции, можно говорить при наличии: чрезмерной приверженности работе с изменением психического состояния; компульсивного стремления к постоянному успеху и одобрению; доминирования в психологическом статусе тревоги, склонности к перфекционизму и постоянным сомнениям; эгоцентризма; сужения круга интересов до связанного только с работой; амбициозности и склонности к соперничеству; выраженного желания быть в курсе всего и влиять на ход событий; неспособности ответить отказом на предложение о дополнительной работе; чувствительности к критике; предпочтения работы отдыху или использованию времени отдыха для работы. Описаны типы трудоголиков и выделены факторы риска формирования трудоголизма: особенности воспитания в семье, особенности личности, стиль руководства и корпоративная культура, социально-психологические и культуральные факторы. Подчеркнута существенная роль образовательной стратегии в профилактике трудоголизма.

**Ключевые слова**

Трудоголизм, психологические функции труда, факторы риска, психологические и психопатологические симптомы, превенция.

**Информация об авторе:**

*Юрьева Людмила Николаевна*, доктор медицинских наук, профессор, академик АН ВО Украины, заведующая кафедрой психиатрии факультета последипломного образования ГУ «Днепропетровская медицинская академия Министерства здравоохранения Украины». Украина, 49115, Днепропетровск, ул. Бехтерева, 1. Тел. +380 56 7534656. [lyuryeva@a-teleport.com](mailto:lyuryeva@a-teleport.com).

---

**Yur'yeva L.N. Trudogolizm: faktory riska razvitiya i priznaki patologicheskoi zavisimosti [Addiction to working: risk factors for development and signs of pathological addiction] (Russian). Vestnik psikhiiatrii i psikhologii Chuvashii [The Bulletin of Chuvash Psychiatry and Psychology], 2015, vol. 11, no. 3, pp. 17–26.**

**Abstract.** The article gives a psychological and psychopathological view on the phenomenon of workaholism (addiction to working). Work does not only allow a person to satisfy their need to earn their living, but it also is a socially acceptable way to solve their own personal psychological problems. Addiction to working is a socially approved and rewarding behavior pattern in many countries of the world. The author describes positive psychological functions of working activity, such as structuration of a person's life, assistance in achieving a certain level of mastery, making their life more creative, possibility to adapt to a real

world, personal maturing, forming a positive self-rating, possibility to communicate and satisfy their physical needs. Negative effects include moral and ethical regulation of a person's sublimated basic needs, a neurotic addiction to working, which is pathogenic in its nature. The article presents psychological and psychiatric signs of pathological addiction to working, which can be regarded either within non-chemical addiction or as a neurotic obsessive-compulsive disorder. Workaholism can be considered as a clinical phenomenon when there are signs of excessive addiction to working accompanied by changes in mental state; of compulsive yearning for permanent success and appraisal; of domineering anxiety, inclination towards perfectionism and constant doubts in psychological status; of egotism; of tapering a circle of interests to those only connected with work; of ambitiousness and inclination for competition; of explicit desire to be in the know and to influence the course of events; of inability to refuse to take up extra work; of vulnerability to criticism; of preferring work to rest or working at the time intended for rest. The author also describes types of workaholics and points out the risk factors of developing addiction to working, such as family education traditions, management style and corporate culture, social, psychological and cultural factors. It was underlined that an educational strategy plays a significant role in preventing workaholism.

**Keywords:** workaholism, psychological functions of work, risk factors, psychological and psychopathological signs, prevention.

**Information about author:**

*Yur'yeva Lyudmila*, M.D., Doctor of Medical Science, Professor, Member of Academy of Sciences for Higher Education of Ukraine, Head of Psychiatry Department of Postgraduate Faculty, Dnepropetrovsk Medical Academy, Ministry of Health, Ukraine. 1, Behtereva st., Dnepropetrovsk, 49115, Ukraine, Tel. +380 56 7534656. [lyuryeva@a-teleport.com](mailto:lyuryeva@a-teleport.com).

---

*Поступила: 15.09.2015*

*Received: 15.09.2015*