

*Нурмаматова Мээрим Нурмаматовна*

студентка

Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева

г. Бишкек, Республика Кыргызстан

*Казиева Гулзат Качканаковна*

канд. пед. наук, доцент, директор института педагогики и психологии

Кыргызский государственный университет им. И. Арабаева

г. Бишкек, Республика Кыргызстан

*Ус Оксана Александровна*

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ТРУДОГОЛИЗМ: ПУТЬ К УСПЕХУ ИЛИ ОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема трудоголизма, которую часто путают с профессиональной страстью. Обсуждаются ключевые различия, негативные последствия зависимости от работы и практические способы поддержания здорового баланса между карьерой и личной жизнью. Трудоголизм – это сложное и коварное явление, представляющее собой форму зависимости, маскирующееся под рвение и преданность делу. Его отличительная черта – стирание границ между увлечением работой и патологической одержимостью. В отличие от простого стремления к успеху, трудоголизм характеризуется неконтролируемым влечением к профессиональной деятельности, которое затмевает все остальные сферы жизни. Человек, затронутый этим расстройством, постоянно находится в рабочем режиме, не позволяя себе отдых, полноценный сон, общение с близкими людьми и занятия, приносящие удовольствие вне работы. Это приводит к серьезному дисбалансу, выражющемуся в пренебрежении личными отношениями, ухудшении здоровья и постоянном чувстве вины, если человек хотя бы на некоторое время отрывается от работы. Такая зависимость может быть очень трудно обнаружимой, особенно для самого*

---

*трудоголика, который часто воспринимает свою поглощенность работой как проявление высокой профессиональной ответственности и не понимает вредоносности своего поведения.*

**Ключевые слова:** *работа, трудовая зависимость, эмоциональное выгорание, перегрузка, личная жизнь, отдых, стресс, психическое здоровье, самооценка, профессиональная деятельность.*

В современном обществе работа занимает важное место в жизни каждого человека. Многие воспринимают труд как основу успеха, стабильности и самореализации. Однако в последние десятилетия все чаще обсуждается явление, которое кажется на первый взгляд позитивным, но на самом деле таит в себе угрозу для здоровья и личной жизни – трудоголизм. Явление активно исследуется с середины XX века. Термин «трудоголизм» в обиход ввел Уэйн Оутс, который провел сравнение трудовой зависимости с алкоголизмом. Но в отличие от последнего трудоголизм является социально одобряемым и сегодня считается положительным явлением. Однако вследствие трудоголизма люди, подверженные ему, находятся в постоянном стрессе, что может привести к разным психическим и психосоматическим заболеваниям, а также вызвать иную форму зависимости [4]. Это зависимость от работы, когда человек теряет способность контролировать свою трудовую деятельность и посвящает ей все свое время, игнорируя необходимость отдыха, общения с близкими и заботы о собственном здоровье.

Трудоголизм отличается от здоровой увлеченности профессией тем, что нарушает баланс между работой и жизнью [6]. Исследования показывают, что трудоголизм может быть вызван различными факторами, такими как социальное давление, высокие требования к работникам в условиях конкурентного рынка труда, отсутствие четкого разделения между рабочим и личным временем, а также отсутствие удовлетворения в других аспектах жизни. При этом многие трудоголики не воспринимают свою зависимость как проблему, так как работа

для них становится не только средством зарабатывания денег, но и способом самоутверждения и получения признания.

Многие исследования, проведенные как российскими, так и зарубежными психологами, показывают, что трудоголизм – это вредная привычка. Некоторые специалисты даже считают его разновидностью психастении – психического расстройства, проявляющегося в чрезмерной неуверенности, страхах и навязчивых мыслях. Однако, широко распространено и другое мнение: трудоголика часто воспринимают как идеального сотрудника – продуктивного, успешного и счастливого. Таким образом, существует противоречие в оценке трудоголизма: с одной стороны, его связывают с серьезными психологическими проблемами, а с другой – с высоким профессионализмом и успехом. Это расхождение во взглядах демонстрирует сложность и неоднозначность данного феномена. Понимание трудоголизма требует взвешенного подхода, учитываяющего как потенциальный вред для психического здоровья, так и возможные преимущества с точки зрения профессиональной деятельности.

По мнению В.В. Барабанщикова и О.А. Климова, такая форма зависимости может привести к эмоциональному и физическому истощению [1]. В то время как многие воспринимают такую преданность делу как пример высокой трудовой этики и профессиональной страсти, важно понимать, что эта зависимость может привести к негативным последствиям, включая физическое, эмоциональное и социальное выгорание. Проблема трудоголизма заключается в том, что его симптомы часто путают с профессиональной страстью. Люди, увлеченные своей работой, могут легко потерять грань между здоровым увлечением и нездоровой зависимостью. Внешне трудоголики и страстные профессионалы могут казаться одинаковыми: оба стремятся к успеху, оба готовы работать сверхурочно и вкладывать максимум усилий в достижение целей. Однако разница между ними лежит в способности сохранять баланс между работой и личной жизнью. Профессиональная страсть мотивирует человека на творчество и развитие, она не разрушает его физическое и эмоциональное состояние, а наоборот – приносит удовлетворение и заряд энергии.

Трудоголизм же приводит к истощению, потере мотивации и негативному воздействию на здоровье, а также ухудшению личных отношений.

На ранних этапах развития трудоголизма его проявления нередко остаются незамеченными, поскольку внешне они могут напоминать социально одобряемые качества, такие как целеустремлённость, высокая ответственность и профессиональная вовлечённость. Однако трудоголики, как правило, утрачивают способность к полноценному отдыху и игнорируют физиологические сигналы, указывающие на необходимость восстановления ресурсов организма, что приводит к состоянию хронического стресса, нарушениям сна, депрессивным расстройствам и, в ряде случаев, к развитию соматических заболеваний. Наряду с этим наблюдается снижение качества межличностных отношений и постепенная социальная изоляция.

Одной из ключевых трудностей в диагностике трудоголизма является отсутствие чёткого разграничения между здоровой профессиональной мотивацией и патологической зависимостью от трудовой деятельности. В условиях современной культуры труда широко распространено представление о том, что увеличение времени, затраченного на профессиональные обязанности, прямо коррелирует с уровнем личного успеха и социальной значимости. Данный стереотип способствует формированию и закреплению трудоголической модели поведения, которая зачастую осознаётся лишь на этапе появления выраженных психофизиологических и социальных дисфункций.

Как проявляется трудоголизм:

- человек регулярно задерживается на работе или берет работу на дом;
- он круглосуточно на связи, постоянно проверяет рабочую почту, чаты, потому что боится упустить что-то важное;
- у него постоянный необоснованный страх получить негативный отзыв о своей работе;
- его самочувствие и настроение напрямую зависят от рабочих успехов или неудач;
- крайний перфекционизм: высокие требования к себе и другим людям;

- стремление контролировать работу других;
- если трудоголик не работает, то чувствует неудовлетворение и тревогу: «Что-то сейчас идет не так», «Затишье – это неспроста»;
- энергичность, прилив сил и воодушевление вызывает исключительно профессиональная деятельность, но, завершив какое-то важное дело, трудоголик испытывает не радость, а чувство опустошенности, и сразу же ставит себе новые цели;
- отдых и развлечение для трудоголиков – бессмысленное занятие;
- разговоры, не связанные с работой, неинтересны.

Как отмечают психологи, трудоголика можно распознать по его высказываниям, которые в основном касаются профессиональных вопросов и людей из его рабочего окружения. В диалоге трудоголики зачастую теряют нить беседы, потому что чрезмерно поглощены планированием или анализом того, как решить ту или иную задачу. Таким людям трудно сосредоточиться на происходящем здесь и сейчас, они испытывают трудности с освоением информации.

В связи с вышеизложенным, при знании четких критерий дифференциации трудоголизма и профессиональной страсти возможно выявить характерные признаки трудовой зависимости, а также предложить эффективные стратегии по поддержанию баланса между профессиональной деятельностью и личной жизнью, направленные на профилактику негативных последствий, ассоциированных с трудоголизмом.

Трудоголизм, как явление, привлекает внимание психологов, социологов и специалистов по трудовым отношениям. Это зависимость от работы, характеризующаяся чрезмерной вовлеченностью в профессиональную деятельность, которая начинает преобладать над другими аспектами жизни человека. Важно понимать, что трудоголизм – это не просто увлечение своей работой, а патологическая потребность в постоянной работе, которая может иметь разрушительные последствия для физического и психологического здоровья, а также для социальных отношений.

Трудоголизм может проявляться в различных формах. В некоторых случаях это может быть просто чрезмерная вовлеченность в рабочие процессы, в других – работа, которая становится основной целью жизни, а все остальное отходит на второй план. Одной из причин возникновения трудоголизма является высокий уровень стресса, с которым сталкиваются работники в условиях современного общества. Слишком высокие требования со стороны работодателей, часто неоправданные ожидания и давление в коллективе могут привести к тому, что человек начинает работать на износ, пытаясь соответствовать этим требованиям. Трудоголизм может развиваться и в результате неудачи в личной жизни или профессиональных неудач, когда работа становится единственным способом избежать неприятных эмоций. В таких случаях работа для человека становится не только способом обеспечения финансовой стабильности, но и способом избежать эмоциональных переживаний, таких как одиночество или неудачи в личных отношениях.

Психологически трудоголики часто испытывают чувство беспокойства и вины, если по каким-либо причинам не могут выполнить свою работу в полном объеме. Это приводит к ухудшению общего состояния здоровья: бессоннице, хроническому усталости, проблемам с нервной системой. Часто трудоголики имеют проблемы с социальной адаптацией: они могут отдаляться от семьи и друзей, поскольку их социальная жизнь сосредоточена вокруг работы.

Профессиональная страсть вдохновляет, мотивирует на новые свершения и улучшает качества работы, однако, когда работа становится единственным смыслом существования и отнимает последние силы, мы сталкиваемся с риском развития зависимости. Трудоголизм имеет много общих черт с другими зависимостями, такими как алкогольная или наркотическая. В его основе лежит неосознанная необходимость работать все больше и больше, несмотря на вред для здоровья или ухудшение личных отношений. Внешне трудоголики могут выглядеть успешными и продуктивными, однако на самом деле их жизнь полностью контролируется работой, и они перестают получать удовольствие от других аспектов жизни. Разница между трудоголизмом и профессиональной

страстью заключается в осознанности и балансе. Любовь к своей профессии проявляется в стремлении к самосовершенствованию, но в то же время человек осознает важность отдыха, поддержания личных связей и здоровья. Трудоголизм, наоборот, приводит к игнорированию этих аспектов, что негативно сказывается как на личной жизни, так и на профессиональной эффективности. Важно различать эти два явления, чтобы избежать пагубных последствий. Профессиональная страсть может быть источником энергии и мотивации, когда человек получает удовлетворение от того, что он делает, и при этом сохраняет баланс. Трудоголизм зачастую рассматривается в контексте зависимости, когда человек чувствует вину или тревогу, если не занят работой [3]. Это может привести к проблемам в социальной адаптации и ухудшению здоровья. Л.Н. Юрьева также подчёркивает, что трудоголизм – это не просто «много работы», а реальное нарушение психоэмоционального состояния [9].

Трудоголизм имеет далеко идущие последствия как для самого человека, так и для общества в целом. На личном уровне последствия могут включать в себя физическое и психическое истощение, хронический стресс, депрессию, а также потерю социальных контактов. Люди, подверженные трудоголизму, могут утратить способность наслаждаться жизнью, так как их внимание сосредоточено только на выполнении профессиональных обязанностей. Это ведет к нехватке времени на отдых, хобби, общение с близкими и личные интересы.

Социальные последствия трудоголизма касаются не только личных отношений трудоголика, но и общества в целом. В коллективе трудоголики могут создавать атмосферу напряженности и конкуренции, так как их поведение может служить примером для других сотрудников. Нередко трудоголики оказывают давление на коллег, заставляя их работать на пределе своих возможностей. Это может привести к увеличению уровня стресса в коллективе и снижению общей продуктивности. На уровне общества трудоголизм может быть причиной экономических проблем, поскольку работники, испытывающие стресс и профессиональное выгорание, становятся менее продуктивными.

Существует несколько подходов к решению проблемы трудоголизма. Важно, чтобы трудоголики осознали свою зависимость от работы и обратились за помощью к специалистам. Психотерапевтические методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, могут помочь людям осознать причинно-следственные связи между их поведением и внутренними проблемами. К.Ю. Белоусов указывает на то, что чрезмерная работа негативно влияет на психическое здоровье и может вызывать хронический стресс [2]. И. Хансез, в свою очередь, подчеркивает важность сохранения баланса между работой и личной жизнью как одного из факторов профилактики трудоголизма [8].

Организации могут внедрять программы для борьбы с профессиональным выгоранием и поощрять сотрудников к регулярным перерывам и отпуску. Правительственные программы по улучшению условий труда и защите прав работников также могут сыграть важную роль в снижении уровня трудоголизма в обществе.

Причины развития трудоголизма могут быть разными: от внешнего давления и социальных ожиданий до внутренних факторов, таких как низкая самооценка или стремление к признанию. Согласно теории мотивации А. Маслоу, человек, не удовлетворяющий базовые потребности, может искать самореализацию в трудовой деятельности, что иногда принимает патологическую форму [5].

Таким образом, задача каждого – найти баланс между увлечением своей работой и умением вовремя остановиться. Профессиональный рост важен, но нельзя забывать о здоровье и отношениях, иначе можно потерять самое ценное – внутреннее удовлетворение от жизни.

### ***Список литературы***

1. Барабанщикова В.В. Представления о вовлеченности в работу и трудоголизме в современных психологических исследованиях / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. – №1 (17). – С. 52–60. DOI 10.11621/npj.2015.0106. EDN TPULHR

2. Белоусов К.Ю. Трудоголизм как форма позитивных социальных отклонений / К.Ю. Белоусов // Вектор науки ТГУ. – 2014. – №2 (28). – С. 58–62.
3. Воробьёва М.А. Психология труда: учебное пособие для студентов и слушателей образовательных программ укрупнённой группы специальностей «Экономика и управление», «Менеджмент» и «Управление персоналом», а также для магистрантов / М.А. Воробьёва; Урал.гос.пед.ун-т. – Екатеринбург, 2015. – 212 с.
4. Заславская А.А. Трудоголизм как одна из форм зависимости / А.А. Заславская // Молодой ученый. – 2020. – №37 (327). – С. 111–114 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/327/73502/> (дата обращения: 13.04.2025). EDN YTMOAU
5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/masla01/> (дата обращения: 13.04.2025).
6. Психология труда: учебник и практикум для вузов / под общ. ред. С.Ю. Манухиной. – М.: Юрайт, 2025. – 461 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/580255> (дата обращения: 13.04.2025).
7. Робертс Г.А. Профилактика выгорания / Г.А. Робертс // Обзор современной психиатрии. – 1998. – №1. – С. 39–46.
8. Ханзес И. Поведение, связанное с безопасностью: требования к работе, ресурсы для работы и предполагаемая приверженность руководства вопросам безопасности / И. Ханзес, Н. Хмиель // J Occup Health Psychol. – 2010. – No. 15(3). – P. 267–78. – DOI: 10.1037/a0019528. PMID: 20604633.
9. Юрьева Л.Н. Трудоголизм: факторы риска развития и признаки патологической зависимости / Л.Н. Юрьева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3LuXht> (дата обращения: 13.04.2025). EDN VNXGQP