

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТРУДОГОЛІЗМУ В КОНТЕКСТІ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

Ірина Онопченко

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна,  
madman.with.the.lab@gmail.com

У статті розглянуто трудовоголізм як важливу проблему сучасного суспільства, оскільки невпинне зростання професійної конкуренції та вимог до спеціалістів провокують жорстоку боротьбу за робочі місця й професійний ріст. Трудовоголізм – це соціально-психологічна проблема, складність якої полягає у двоякому ставленні до неї оточення та пропаганді позитивного ставлення до трудовоголізму в організаціях. У статті проаналізовано останні дослідження трудовоголізму у світі й у нашій країні, визначено етапи адиктивної поведінки та встановлено прояви трудовоголізму на кожному з цих етапів.

Також проаналізовано особистість трудовоголіка, особливості його взаємодії з оточенням, самооцінку, ставлення до роботи й відпочинку. Визначено відмінності трудовоголіків від осіб, які просто захоплюються своєю справою, не страждаючи від психологічної залежності, пов'язаної з нею. Установлено загальні особливості трудовоголізму та його прояви на кожному етапі формування залежності. Описано психологічні особливості формування цієї залежності, ставлення адикта до свого оточення, відзначено зміни особистості адикта, його ставлення до своєї проблеми, емоції, які залежна людина переживає, перебуваючи в полоні адикції. Маємо змогу прослідкувати за тим, як людина, бажаючи відчувати себе краще, але не докладаючи зусиль для того, щоб змінити реальну ситуацію, віддає себе на поталу недузі, котра спочатку дасть їй бажане, а потім забере все, що в неї є.

Перспективами подальших досліджень убачаємо більш детальний розгляд трудових адикцій, не описаних у цій статті, як-от ургентної залежності та перфекціонізму, а також вивчення витоків трудовоголізму крізь призму теорії ранніх дисфункційних схем Дж. Янга.

**Ключові слова:** адикція, поведінкова залежність, трудовоголізм, трудовоголік, трудова залежність, трудова діяльність.

**Iryna Onopchenko. Theoretical and Methodological Analysis of Workaholism in the Context of Addictive Behavior.** The article examines workaholism as the problem in modern society. It's a huge problem because uncontrolled growth of competitiveness and high requirements for workers cause fierce competitions for workplaces and struggles for possibilities of career development. Despite that, the problem of work addiction is still unadmitted. Workaholism is a complex social

psychological problem, where complexity consists of ambivalent attitude of people to it. Also, many companies popularize workaholism as benefit.

The article analyzes the latest researches of work addiction in our country and the world. You can find stages of addictive behavior and read characteristic of workaholism at any of them here. Moreover, the personality of workaholics was put to the test too. Article has special study of thier communication with society, self-esteem, attitude to work and attitude to rest. You can see differences between workaholics and normal people, who just love their jobs without any psychological addictions in this paper. Also, common features of workaholism and manifestation of this addiction at each stage were described here. There are described psychological features of this addiction type's formation, addict's attitude to his surroundings, noted changes in addict's personality, his attitude to problem and emotions which person passes through while being in addiction's influence. You have an opportunity to watch how a person, while wanting to feel better, without making any effort to change a situation sacrificing himself to the disease that gives him what he wants and then takes everything away. As further research perspective we see detailed consideration of work addictions not described in this article, such as urgent addiction and perfectionism, and also studying of workaholism origins through the prism of early dysfunction schemes theory by J. Young.

**Key words:** addiction, behavioral addiction, workaholism, workaholic, work addiction, employment.

**Ирина Онопченко. Теоретико-методологический анализ трудоголизма в контексте аддиктивного поведения личности.** В статье рассматривается трудоголизм как важная проблема современного общества, в котором неустанный рост профессиональной конкуренции и увеличение требований к специалистам провоцируют жестокую борьбу за рабочие места и профессиональный рост. Трудоголизм – это социально-психологическая проблема, сложность которой состоит в двойственном отношении к ней и пропаганде позитивного отношения к трудоголизму в организациях. В статье анализируются последние исследования аддиктивного поведения в мире и в нашей стране, определяются этапы аддиктивного поведения и проявления трудоголизма на каждом из этих этапов.

Также рассматривается сама личность трудоголика, особенности его взаимодействия с окружающим миром, отношение к работе и отдыху. Определяются отличия трудоголиков от личностей, которые просто увлекаются своим делом, не страдая психологической зависимостью от него. Установлено общие особенности трудоголизма и его проявления на каждом из этапов формирования зависимости. Описаны психологические особенности формирования этого типа зависимости, отношение аддикта к своему окружению, отмечаются изменения личности аддикта, его отношение к своей проблеме и эмоции, которые человек переживает, пребывая во власти зависимости. Вы имеете возможность проследить за тем, как человек, желая ощутить себя лучше, не прикладывая к этому усилий к тому, чтобы изменить реальную ситуацию, приносит себя в

жертву болезни, которая сначала даёт ему желанное, а затем отнимает всё, что у него есть.

Перспективами дальнейших исследований мы видим детальное рассмотрение трудовых зависимостей, не описанных в данной статье, таких как ургентная зависимость и перфекционизм, а также изучение истоков трудоголизма сквозь призму теории ранних дисфункциональных схем Дж. Янга.

**Ключевые слова:** аддикция, поведенческая зависимость, трудоголизм, трудоголик, трудовая зависимость, трудовая деятельность.

### **Постановка наукової проблеми та її значення**

Більшість свого свідомого життя людина проводить, займаючись обраною нею працею. Жорстка конкуренція, що панує у всіх галузях професійної діяльності, зростання вимог до робітника й пропагування корпораціями та підприємствами ідей відданості роботі призводять до того, що дедалі більше людей присвячують трудовій діяльності багато часу. Із кожним роком збільшується відсоток тих, котрі повністю занурені в роботу та вбачають ідеальне життя в тому, щоб постійно працювати. Трудоголізм – єдина на сьогодні соціально схвалювана адикція, котра культивується роботодавцями. Важливо розуміти, що трудоголізм невпинно руйнує людські життя, є проблемою, із якою потрібно боротися, а не підтримувати й культивувати заради прибутку. Трудоголіки не відзначаються високою продуктивністю праці, хапаючись за безліч завдань одночасно, та постійно перебувають у стані стресу, коли на них тиснуть дедлайни, невиконані обов'язки й нові завдання, котрі вони знаходять, незважаючи на те, що не можуть справитись із поточними. Трудоголік не відчуває задоволення від результату праці й працює заради того, щоб працювати, а не отримувати зарплатню, підвищення чи (банально) закінчувати розпочату роботу. Проблему складає відсутність універсальних діагностичних критеріїв трудоголізму, а також те, що більшість суспільства не визнає трудоголізм проблемою, а навпаки – убачає в цьому благо.

### **Аналіз досліджень цієї проблеми**

Трудоголізм як одержимість роботою досліджували Р. Бурке, Х. Василькевич, Н. Дматрієва, А. Єгоров, Є. Ільїн, В. Кук, Ц. Короленко, Г. Орехівський, Ж. Портер, А. Робін, Б. Робінсон, Дж. Спенс, Д. Фассель, Дж. Шор, В. Яковлев. За даними останніх досліджень, близько половини працюючого суспільства прагне присвятити своє подальше життя трудовій діяльності, третина вбачає ідеальне життя в поєднанні роботи та сім'ї й усього 5 % опитуваних відповіли, що найважливішим у

житті є сім'я, а робота – це другий план, котрий не повинен заважати побудові сімейного щастя.

У тому, щоб створити успішну кар'єру, котра б приносила значний прибуток та надавала певні привілеї, зазвичай, зацікавлені молоді амбітні особистості віком від 25 до 35 років. Установлено, що безліч людей перепрацьовують установлену на тиждень робочу норму, котра становить 40 год, працюючи набагато більше – 60–100 год на тиждень. Корпорації та підприємства усіяко заохочують цю ініціативу, установлюючи пряму пропорційність між продуктивністю й кількістю проведеного за роботою часу. Із виходом на міжнародну арену змінюється ставлення до праці в бік продовженого робочого дня та пришвидшеного темпу виконання робочих завдань [6].

В Україні трудоголіками себе вважають близько 70 % осіб, котрі взяли участь у дослідженні трудоголізму в нашій країні. Понад 50 % опитуваних не вважають трудоголізм проблемою та всього 40 % визнають його психологічним відхиленням, що може завдати шкоди людині і її оточенню. 64 % стверджують, що понаднормова праця – це невід'ємна частина робочого процесу, однак не хочуть, аби це ставало нормою. 7 % вважають, що праця – настільки важлива частина життя, що нею потрібно займатись у час, відведений під відпочинок, брати роботу додому тощо. 1 % українців готовий заради роботи пожертвувати сімейним щастям [4].

**Мета та завдання статті** – здійснити теоретико-методологічний аналіз трудоголізму, визначити стадії адиктивної поведінки, установити прояви трудоголізму на кожній стадії.

#### **Методи та методики дослідження**

У статті репрезентовано теоретичний матеріал, отриманий на основі розгляду наявних наукових досліджень трудоголізму і трудових залежностей. Для цього застосовано такі теоретичні методи дослідження, як аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування та конкретизація.

#### **Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження**

Адиктивна поведінка – це одна з форм поведінкових відхилень, яка виражається у відході від реальності за допомогою зміни психічних станів [1], що досягається надмірною фіксацією уваги на певних видах діяльності, які стимулюють переживання позитивних емоцій і викликають суб'єктивне фізіологічне чи психологічне задоволення. В особи формується звичка вдаватися до цих видів діяльності (зادля

уникнення психологічних проблем, утечі від реальності, зменшення психологічного дискомфорту тощо), унаслідок чого виникає психологічна залежність. Особа втрачає здатність до самоконтролю, не може тримати під контролем ситуацію й заперечує наявність у себе проблем, незважаючи на відчуття, що із її життям насправді щось не так. Як наслідок, адиктивна поведінка посідає важливе місце в структурі цінностей особистості, витісняючи інші види діяльності (такі як проведення часу із сім'єю, дозвілля, спілкування з друзями, робота, навчання тощо), і підпорядковує собі життя адикта, позбавляючи його волі чинити опір залежності.

Однією з форм адиктивної поведінки є трудові залежності, серед яких Є. Ільїн, В. Кук, Б. Робінсон, Е. Роббінс, Дж. Спенс виділяють трудоголізм, перфекціонізм й ургентну залежність.

Трудоголізм – це спосіб утечі від реальності за допомогою фіксації на трудовій діяльності [3, с. 501]. На відміну від інших форм адиктивної поведінки, трудоголізм – соціально схвалювана залежність. І. Прокопчук зазначає: практично в половині українських компаній вітається повна відданість працівників своїй справі й пропагується думка, що робота повинна бути святом [4].

М. Гріфітс та Б. Роббінс розрізняють працелюбство й трудоголізм. Нормою роботи для людини, котра не страждає від трудоголізму, є в середньому 8 год на добу. Трудоголіки працюють до повного виснаження організму понад 12 год на добу та вважають, що робота в неробочий час – це ознака відданості своїй професії/місцю роботи. Працелюби позитивно ставляться до відпочинку, розуміють, що після роботи потрібно відпочивати, і мають широке коло спілкування. Трудоголіки відчувають страх перед вільним часом, негативно ставляться до необхідності відпочивати. Соціальне оточення (друзі, сім'я) викликає в трудоголіків роздратування. Для працелюбів робота – це засіб отримання матеріальних благ; працюючи, вони ставлять метою кар'єрний ріст, прибуток. Для трудоголіків сама робота і є самоціллю, праця відбувається заради праці й заповнення вільного часу. Трудоголіки не здатні думати ні про що, окрім роботи; вони працюють на вихідних, у відпустці, часто виходять на роботу в неробочий час тощо. На відміну від інших людей, котрі просто люблять займатися своєю справою та не страждають від трудоголізму, трудоголіки не вміють делегувати повноваження, прагнуть усе робити самостійно, інколи беруться за роботу, котру повинна виконувати інша людина. Вони прагнуть до ідеалу, зациклюються на дрібницях, через що часто

не вкладаються у визначені часові рамки. Трудоголіки страшаються закінчувати робочі завдання й швидше відшукають приводи, аби продовжити роботу над проектом, аніж закінчать його. Трудоголіки працюють не задля результату та матеріальних вигод, а задля процесу, й тому їхня робота не є ефективною. Праця для трудоголіків заміняє життя.

На думку Є. Ільїна, особистість трудоголіків зазнає деформацій. Трудоголікам властивий підвищений рівень тривожності через постійний страх помилок, котрі сприймаються фатально. Вони не вміють розслабитися та відпочивати, відчувають себе закутими й пригніченими, їх не покидає відчуття обов'язку. Міжособистісні відносини сприймаються обтяжуючими, через що трудоголіки прагнуть обмежити своє спілкування з оточенням, що призводить до виникнення міжособистісних конфліктів, почуття самотності, відчуження, непотрібності. Це, зі свого боку, викликає зниження психологічного та соціального благополуччя. Трудоголікам тяжко дається вираження власних емоцій і переживань та вони втрачають здатність до емпатії, відчувають себе впевненими, потрібними й незамінними лише на роботі. Вимушена необхідність утриматися від праці викликає роздратування, тому в буденному житті за межами робочої сфери трудоголіки похмурі, невеселі, дратівливі, неговіркі, невпевнені в собі, замкнуті особи, не здатні до емоційної близькості та прояву щирих почуттів. Коло інтересів трудоголіка звужується. Усе, що не стосується роботи, відбраковується як марна витрата часу, а ті хобі, що зазвичай залишаються в трудових адиктів, як правило, безпосередньо пов'язані з їхньою професією. Трудоголіки не вміють насолоджуватися результатами своєї праці, їх не хвилює те, що понаднормовий час не оплачується, для них неважливі матеріальні вигоди. Цінним є лише процес праці [2].

Трудоголізм характеризується патологічною залежністю від трудової діяльності та ігноруванням інших сфер життя людини. Трудоголіки ігнорують наявність у них вихідних днів, відгулів і відпуски, замість відпочинку (у будь-якій його формі), присвячуючи себе трудовій діяльності. Хворіючи, такі люди все одно виходять на роботу. Про них можна сказати, що вони живуть на роботі.

Трудоголізм – це ознака психологічного неблагополуччя. Трудоголік ховається за роботою через утрату здатності повноцінно спілкуватись із навколишніми, а також аби уникнути нерозв'язаних проблем, як життєвих, так і суто психологічних. Як у випадку з іншими адикціями,

хімічними чи поведінковими, трудоголізм завдає шкоди психологічному, фізичному та соціальному благополуччю адикта, котрий, незважаючи на згубний вплив роботи на власне життя, не здатен ніяк обмежити свій робочий час. Трудоголік був би радий не працювати, оскільки робота не приносить йому радості чи задоволення, однак він не спроможний відмовитися від цього через свою залежність.

Е. Єгорова виділяє такі ознаки трудоголізму:

1. Трудоголіки відмовляються від відпочинку після роботи та не вміють розслабитися;
2. Стрес, викликаний роботою, порушує нормальний сон;
3. Трудоголіки вважають, що задоволення від життя можна отримати лише працюючи;
4. Трудоголіки відчують себе живими, лише займаючись трудовою діяльністю;
5. Не працюючи, вони переживають відчуття незадоволення, розчарування та роздратування;
6. Закінчуючи якусь справу, трудоголіки відчують, розчарування від виконаного завдання та відразу планують нову діяльність;
7. Трудоголіки не розуміють, навіщо потрібно відпочивати та панічно уникають стану й ситуацій, коли вони не зможуть займатися роботою;
8. Зазвичай, трудоголіки ставлять перед собою складні для виконання завдання, нереальні цілі та вимагають від себе відповідати завищеним вимогам;
9. Невдачі в трудовій діяльності трудоголіки сприймають як особисту катастрофу [5].

Трудоголіки ризикують закінчити своє життя внаслідок кароши – раптової професійної смерті, зазвичай унаслідок інсульту або інфаркту на фоні стресу [7].

В. Яковлєв виділяє такі етапи у формуванні будь-якої адикції [6].

*На перший етап* припадає початок формування залежності. Це відбувається на емоційному рівні. На тлі впливу предмета чи об'єкта залежності на людину, а також фіксації взаємозв'язку між змінами у свідомості та цим впливом, виникає інтенсивне переживання значних змін психологічного стану у вигляді підвищеного настрою, відчуття радості, екстазу, звільнення від проблем тощо. Людина, котра переживає ці відчуття, швидко розуміє, що існують способи швидко змінити свій психологічний стан у кращий бік, не докладаючи при

цьому зусиль. На цьому етапі зберігається свідомий контроль над власними діями та ситуацією. Людина вперше знайомиться зі своєю майбутньою залежністю.

*На другому етапі* формується чітка послідовність у використанні засобів чи дій, що змінюють психологічний стан. Установлюється певна частота реалізації поведінки, котра пов'язана з особливостями особистості до виникнення залежності, внутрішніми установками, вихованням, рівнем культури, соціальним оточенням, значимими подіями в житті, зміною у звичному порядку речей тощо. Із часом формується ритм залежності, котрий безпосередньо пов'язаний із життєвими складнощами й пережитими стресами. Пропорційно до того, як людина все частіше вдається до адитивних дій, погіршуються міжособистісні зв'язки та відносини, котрі відходять на другий план. Із плином часу адитивні дії провокуватимуться будь-якими подіями, здатними викликати психологічний дискомфорт чи тривогу. На цій стадії також відбувається закріплення звички вдаватися до адитивних дій і виникнення психологічної залежності.

*На третьому етапі* формування адикції адитивні дії перетворюються у звичний тип реагування, котрий людина обирає, стикаючись із вимогами реального життя. Адикція стає частиною особистості. На цьому етапі адикти стають несприйнятливими до критики та не піддаються переконанням у тому, що в них є залежність. Умовиводи підпорядковані лише їх поточному емоційному станові й спрямовані на те, щоб витиснути зі свідомості реальну ситуацію та заблокувати критичне ставлення до себе. Бажання змінити свій психічний стан стає настільки сильним, що проблеми оточення й у тому числі близьких, для адиктів не мають значення. Залежна особа повністю втрачає контроль над собою та ситуацією, заперечує наявність проблем, однак при цьому відчуває, що з нею щось не в порядку.

*На четвертому етапі* відбувається повне формування залежної поведінки. Настає занурення в процес залежності, повне відсторонення та ізоляція від суспільства. Адикт руйнує й спустошує свій внутрішній світ, від нього залишається лише зовнішня оболонка, змінюється особистість. Уживання психотропних речовин чи адитивна поведінка більше не приносить такого задоволення, як раніше, а контакти з оточенням стають дуже ускладненими не лише на рівні психіки самого адикта, але й на соціальному рівні. Адикт утрачає здатність



взаємодіяти з іншими людьми. На цій стадії довіра до залежних осіб утрачена й вони сприймаються як люди, котрим усе одно не допомогти.

На п'ятому етапі відбувається повне руйнування особистості. Адикція руйнує психіку людини, а також викликає порушення в роботі організму. Адиктивні дії більше не приносять задоволення й не дають бажаних змін психологічного стану. Адикт відчуває апатію й подавлений настрій, його «Я» зруйноване, відновити його неможливо. Із такими особами практично нереально встановити емоційний контакт. Наступає період кризи, духовного спустошення, що ускладнює надання адиктові допомоги, а то й взагалі унеможлиблює видужання. На цій стадії для адиктів характерні емоційні зриви, суїцидальні думки, делінквентна поведінка. Залежність переважає над базовими потребами людини.

На основі теоретичного осмислення проблеми та ґрунтовного вивчення динаміки адиктивної поведінки ми визначили особливості формування трудової залежності особистості (див. табл.1)

Таблиця 1

### Особливості формування трудоголізму

Етапи	Особливості прояву трудоголізму
1	2
<b>Перший етап</b>	На першому етапі формування адикції людина відчуває та помічає, що, працюючи, вона почуває себе краще, ніж коли займається іншою діяльністю. Віддаючись роботі, особа переживає емоційний підйом, ейфорію, психічний стан змінюється в кращу сторону, переживання, тривоги та життєві негаразди відходять на другий план і забуваються. Людина відчуває, що, приходячи на роботу, вона ніби розквітає, у неї покращуються самопочуття, настрої, вона відчуває себе більш повноцінно, ніж у позаробочий час. У звичному житті такої особи можуть панувати смуток, незгоди чи відчуття внутрішньої порожнечі, і робота, переключення зовсім на інші проблеми та завдання допомагають звільнитися від цих почуттів, удихнути свіжого повітря, відчути себе інакше й краще, ніж удома. На цьому етапі майбутній адикт ще контролює свої дії, однак помічає зв'язок між своїм самопочуттям та перебуванням на роботі.
<b>Другий етап</b>	Стикаючись із життєвими труднощами, незгодами, відчуваючи тривогу чи фрустрацію, особа вдається до поведінки, що згодом стане адиктивною, свідомою. Вона затримується на роботі, бере на себе більше обов'язків, щоб

*Продовження таблиці 1*

1	2
	<p>постійно бути зайнятою, виконує роботу вдома. Поступово формується адиктивний ритм, який залежить від емоцій, котрі переживає людина, та життєвої ситуації, у якій вона перебуває. Не варто забувати про характер, світогляд, внутрішні переконання, виховання та інші особистісні параметри, індивідуальні для кожної особистості. У випадку, коли самопочуття та психічний стан хороші, схильність до трудоголізму виявляє себе меншою мірою, коли ж у житті стаються суб'єктивно негативні події, а самопочуття особи обертається подавленням і тривожним настроєм, ця схильність виявляє себе та проявляється в реальному житті. Через цю «втечу» від проблем, негативних переживань, міжособистісних конфліктів тощо людина починає втрачати зв'язок зі справжнім життям, також страждають її соціальні відносини, а емоційний контакт затрудняється. На цьому етапі закріплюється звичка у випадку стресових подій надмірно захоплюватися роботою, поступово випрацьовується деструктивний спосіб реагування на негативні переживання чи події через утечу від реальності.</p>
<p><b>Третій етап</b></p>	<p>На цьому етапі звичка відходити від справжнього життя шляхом надлишкової праці стає звичайним типом реагування на події чи вимоги реального життя. Це реагування стає частиною характеру особистості. У відповідь на будь-які несприятливі подразники людина із головою занурюється в роботу, працює понаднормово, затримується на роботі, хапається за безліч справ одночасно, постійно тримає себе зайнятою, через що не знаходить часу на спілкування з близькими та друзями. Загалом, необхідність спілкуватись зі своїм соціальним оточенням стає обтяжливою, дратує та викликає злість у відповідь на спроби встановити контакт і відволікти від роботи. На цьому етапі людина заперечує, що проводить на роботі більше часу, ніж потрібно, намагається приховати справжній час, котрий вона працює, а також дратується, якщо хто-небудь критикує її поведінку. Руйнуються соціальні зв'язки, проблеми близьких і друзів стають незначущими, людина втрачає здатність до емпатії й вираження власних почуттів, при будь-яких проблемах утікає на роботу, ігнорує відпочинок, вихідні дні й відпустки. Не працюючи, адикт відчуває себе погано, відчуває тривогу, рахує час до того, як він знову зможе вийти на роботу. При цьому, незважаючи на ініціативу, він не справляється зі своїми</p>

Продовження таблиці 1

1	2
	<p>професійними обов'язками, прострочує дедлайни, не виконує робочий план. Це відбувається через те, що для адикта не важливий результат праці – навпаки, він його страшисться; лише сам процес роботи має значення, тому що він дає змогу уникнути реального життя. Коло інтересів є значно звуженим, відсутні захоплення, не пов'язані безпосередньо з роботою. Необхідність відпочивати дратує, людина працює до виснаження, однак на цьому етапі робота все ще приносить їй задоволення.</p>
<p><b>Четвертий етап</b></p>	<p>Робота спустошує адикта. Погіршується самопочуття, як фізичне, так і психологічне. Праця більше не приносить того задоволення, що раніше, однак людина більше не контролює свої дії та не може припинити перепрацьовувати. Особистість руйнується, робота витісняє всі інші сфери життя. Сімейні відносини розпадаються, зникають друзі, робота виявляється всім, що залишається в адикта, однак вона більше не приносить радості. Адикт відчуває провину через свою залежність, та не може нічого із собою вдіяти. Спроби зменшити робочий час провалюються, залежна особа не може себе проконтролювати. Через постійне виснаження зростає ризик серцево-судинних захворювань, можливі інфаркти в ранньому віці. Психологічний стан погіршується, людина більше не отримує від роботи тієї сили й наснаги, що раніше, вона вигорає зсередини, спустошується. На цьому етапі адикт може пропустити момент, коли від нього відвернуться його друзі та розпадуться сімейні відносини. Він гостро потребує допомоги, тому що допомогти собі сам більше не в змозі. На цьому етапі надання допомоги до того ж ускладнене через розчарування в адиктові близьких. Вони вважають його втраченим через провальні спроби боротись із адикцією, з'їденим роботою та швидше схильні відвернутися, залишивши адикта на поталу залежності, аніж прийняти спроби витягнути його з цього стану. Однак людині все ще можна допомогти, зберегти його сім'ю, друзів тощо.</p> <p>Щодо інтересів адикта, то всі вони сфокусовані на роботі, відсутні сторонні захоплення як і інтерес до всього, що не стосується праці. Людина може залишатися ночувати на роботі, брехати щодо того, чим вона займається заради того, щоб попрацювати, діяти собі на шкоду, але заради роботи. При цьому адикт навряд чи досягає великих успіхів, тому що його, як і раніше, не цікавить ані результат роботи, ані винагорода</p>

Закінчення таблиці 1

1	2
	за її виконання, лише за тією відмінністю, що раніше така праця приносила задоволення, а тепер – ні. Адикт працює, тому що не може не працювати, як алкоголік п'є, тому що не може не пити. При цьому він ізольований від усього навколишнього світу, залишаючись зі своєю адикцією в повній самотності, безсило спостерігаючи, як вона руйнує його життя.
<b>П'ятий етап</b>	На цьому етапі залежність стає важливішою за сон та їжу. Людина працює днями й ночами, незважаючи на фізіологічні проблеми, спить прямо на робочому місці, потайки пробирається на роботу. Працює до повного виснаження організму, що неодмінно підриває здоров'я. Можлива раптова смерть на робочому місці внаслідок кароші. Усередині адикт повністю спустошений, робота, яка раніше приносила задоволення, тепер висмоктує з нього життя. Соціальні контакти повністю зруйновані, особа втрачає здатність до емоційних зв'язків, не йде на контакт, відчуває повну апатію стосовно свого стану й не бачить майбутнього. Поведінка повністю підпорядкована залежності, у випадку обов'язкової відпустки чи звільнення адикт усе одно продовжить приходити на роботу, його поведінка більше не є адекватною та розумною, можливі нервові зриви, спроби покінчити із життям через його нестерпність тощо. На цьому етапі допомогти адиктові дуже складно через його ізольованість та відсторонення від життя разом із байдужістю до того, що буде далі.

Результати теоретичного аналізу проблеми дають підставу зробити **висновки** про те, що трудоголізм – це різновид трудової залежності, яка стосується поведінкових адикцій, проявляється в надмірному захопленні роботою. Як і всі інші залежності, трудоголізм шкодить психологічному й фізичному благополуччю людини, ізолює її від навколишнього світу, руйнує соціальні зв'язки й, урешті, може призвести до незворотних наслідків і навіть смерті. Трудоголіки, як і інші адикти, перебувають у полоні своєї залежності, перетворюються в її рабів, не здатних протидіяти тій руйнівній силі, що на них діє.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в детальному розгляді інших видів трудових адикцій (перфекціонізм та ургентна залежність), а також вивченні витоків трудоголізму крізь призму теорії ранніх дисфункційних схем Дж. Янга.

## **Література**

1. Балонов И. М. Компьютер и подросток / И. М. Балонов – Москва : Эксмо, 2002.
2. Ильин А. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / А. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011.
3. Менделевич В. Д. Руководство по аддиктологии / В. Д. Менделевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2007.
4. Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної поведінки / І. Прокопчук // Політичний менеджмент. Политический менеджмент. Political management. – 2011. – Вип. 1. – С. 92–102.
5. Егорова Е. Трудоголизм [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://medinfa.ru/article/28/3591/> (дата оновлення: 2007).
6. Яковлев В. А. Формирование зависимого поведения и его преодоление [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://goo.gl/2hVAQf> (дата оновлення: 2013).
7. Jaramillo P. Business Ethics Project «Karoshi» / P. Jaramillo, G. Moreno, Z. Villegas. URL: <http://www.academia.edu/4619069/Karoshi>

## **References**

1. Balonov, I. M. (2002). Kompyuter i podrostok [Computer and teenager]. Moskva: Eksmo [in Russian].
2. Ilin, A. P. (2011). Rabota i lichnost. Trudogolizm, perfektsionizm, len [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. Sankt-Peterburg : Piter [in Russian].
3. Mendelevich, V. D. (2007). Rukovodstvo po addiktologii [Guide to addictology]. Sankt-Peterburg : Rech [in Russian].
4. Prokopchuk, I. (2011). Trudogolizm yak tip adiktivnoyi povedinki [Workaholism as a type of addictive behavior]. PolItichniy menedzhment-Political management. 1, 92–102 [in Ukrainian].
5. Egorova, E. (2007). Trudogolizm [Workaholism]. URL: <http://medinfa.ru/article/28/3591/> [in Russian].
6. Yakovlev, V. A. (2013) .Formirovanie zavisimogo povedeniya i ego preodolenie [Formation of addiction behavior and its overcoming]. URL: <https://goo.gl/2hVAQf> [in Russian].
7. Jaramillo, P., Moreno G., Villegas Z. (2009). Business Ethics Project «Karoshi». URL: <http://www.academia.edu/4619069/Karoshi> [in English].

Received: 29.04.2018

Accepted: 18.05.2018