

## СОВРЕМЕННЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОБРАЗ ТРУДОГОЛИКА – ЧЕЛОВЕК, ИЗВРАЩЕННО ПРЕДСТАВЛЯЮЩИЙ МЕСТО И РОЛЬ ТРУДА В ЕГО ЖИЗНИ

*Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ (проект 13-06-18012e).*

Статья написана по результатам экспедиционного психологического исследования риска трудоголизма, проведенного в различных регионах России в 2013 г. В процессе исследования собирались данные о субъективных представлениях взрослых россиян из различных регионов об их жизни посредством наблюдения, интервью и с помощью батареи личностных опросников. Представлена интерпретация части материалов, отвечающих задаче описания общей психологической структуры россиянина, рискующего впасть в трудозависимость. Полученные нами данные позволяют предположить, что риск трудоголизма в современной России связан не только и не столько с «уходом» человека в работу, сколько с извращением представлений человека о роли и месте труда в его жизни. Соответственно, результаты исследования позволяют усовершенствовать подход как к изучению феномена риска трудоголизма, так и к разработке практических мероприятий по коррекции и профилактике трудоголизма и вообще в отношении человеческого потенциала.

**Ключевые слова:** трудозависимость; представления; человеческий потенциал; риск трудоголизма.

Важность изучения проблемы риска трудоголизма в его современных формах обусловлена многими причинами. Их совокупность проявляется в относительно низком уровне качества жизни россиян по сравнению с жителями Европы и США (при достаточно больших возможностях), низкой производительности труда, что сопровождается слабыми темпами роста экономики услуг, т.е. слабым темпом перехода России в разряд постиндустриальных стран, низкой привлекательностью труда для молодежи и пр. В наших исследованиях мы предполагаем, что риск трудоголизма в России связан с нарушением целостности (системности) в психологических представлениях россиян о месте и роли труда в их жизни. В психологическом отношении это проявляется в нарушении динамики самоидентичности. Актуальность уточнения этой гипотезы и результаты предыдущих исследований представлены нами в других работах [1], поэтому здесь мы начнем сразу с представления и интерпретации части результатов, собранных нами в 2013 г. В экспедиционном исследовании 2013 г. приняли участие 323 человека (66 мужчин и 257 женщин) в возрасте от 17 до 67 лет ( $M = 33$ ;  $\sigma = 11,078$ ) из различных городов России (Томск, Северск, Каргасок, Бакчар, Тюмень, Нижний Новгород, Самара, Новокуйбышевск, Дзержинск, Кемерово, Ленинск-Кузнецкий, Новокузнецк, Междуреченск, Прокопьевск, Тисуль, Красноярск, Петропавловск-Камчатский, Елизово, Якутск, Риддер, Рубцовск). Целью экспедиции был сбор данных, позволяющих усовершенствовать подход к изучению проблемы самоидентичности, метаморфозы мышления, потери человеческого потенциала (на примере трудоголизма), основанный на методологии трансстепоральной интерпретации опыта мышления, изучения самоидентичности как условия сохранения устойчивости индивидуумом в ситуации социальных изменений и в процессе социального развития [2–4].

Неравномерность выборки по половому признаку (женщин опрошено почти в четыре раза больше, чем мужчин) не позволяет нам специфицировать гипотезы в отношении риска трудоголизма отдельно для мужчин и женщин, но позволяет предполагать психологическую структуру риска трудоголизма для взрослых жителей России в целом. При этом относительно мужчин

собрано достаточно материала для анализа случаев и качественных интерпретаций. Что касается женщин, то их психологическая характеристика в отношении риска трудоголизма является на данном этапе наиболее интересной, поскольку именно психология работающих женщин отражает устойчивую тенденцию в актуальных изменениях смысла труда. Идентичность мужчины традиционно формируется в контексте труда, работы. Мужчины реализуются в работе – это социально-одобряемый стереотип. Женщины должны ответить на более сложный вызов идентификации, в разные периоды жизни женщины имеют различные приоритеты и часто противоречие друг другу ценности (замужество, например, часто совпадает с учебой, воспитание детей – с карьерным развитием, следование за мужем ведет к изменению профессии и т.п.). Женщины активно вовлечены в трудовую деятельность, при этом процесс личпенизации (потери целостности образа жизни, радости труда) для них наиболее опасен, поскольку отражается и на жизни мужчин (супругов), и на воспитании детей.

Половина респондентов (49,5%) состоят в браке и имеют одного или нескольких детей. Практически все респонденты имеют постоянное место работы, причем география сфер их профессиональной деятельности представлена достаточно широко: сфера услуг, помогающие профессии, предпринимательство, менеджмент, строительство, административный аппарат, медицина, ИТ-технологии, инженерные профессии и пр.

Такая выборка позволяет нам говорить о людях, постоянно вовлеченных в трудовую деятельность и социально адаптирующихся. Современная экономика подразумевает и иные формы труда: самозанятость (фриланс), спекуляции на фондовом и валютном рынке, работу в многоуровневом сетевом маркетинге, инвестирование, креативные услуги и т.п. В данном исследовании эти сферы труда не рассматривались. Интерес к этим новым формам занятости растет, и их исследования очень важны, но они требуют более точно сформулированных гипотез, поскольку такие формы занятости подразумевают значительную личностную и региональную составляющую в формировании представлений о месте труда в жизни.

В западной Европе для изучения риска трудоголизма используется «Шкала трудозависимости» [5]. Методика состоит из 7 утверждений, на каждое из которых испытуемому предполагается выбрать один из 5 предложенных вариантов ответов (никогда, редко, иногда, часто, всегда). Утверждения достаточно просты и их прямой перевод не составляет труда (табл. 1), но важен

вопрос: насколько получившийся при переводе опросник «схватывает» риск и степень трудоголизма в современной России?

Перевод смыслов компонентов зависимости представляет большую сложность. Он не может быть прямым. Мы предлагаем следующий перевод смыслов компонентов зависимости (табл. 2).

**Перевод утверждений «Шкалы трудозависимости» с английского языка на русский**

Таблица 1

Thought of how you could free up more time to work?	Вы думаете о том, как бы освободить больше времени для работы?
Spent much more time working than initially intended?	Вы тратите на работу больше времени, чем было вами запланировано?
Worked in order to reduce feelings of guilt, anxiety, helplessness and depression?	Вы работаете, чтобы заглушить чувство вины, тревоги, беспомощности и депрессии?
Been told by others to cut down on work without listening to them?	Другие рекомендуют вам работать поменьше, но вы не прислушиваетесь к этим советам?
Become stressed if you have been prohibited from working?	Если вам ограничивают возможность работать, то вы испытываете сильный стресс?
Deprioritized hobbies, leisure activities, and exercise because of your work?	Все ваши увлечения, а также спортивные нагрузки ограничиваются из-за работы?
Worked so much that it has negatively influenced your health?	Вы работаете так много, что это оказывается на вашем здоровье?

**Смыслы тестовых утверждений «Шкалы трудозависимости»**

Таблица 2

Addiction component	Компоненты зависимости
Salience	Навязчивое влечение
Tolerance	Превышение допустимых психологических издержек
Mood modification	Уход от реальности
Relapse	Ригидность, нечувствительность к помощи
Withdrawal	Синдром отмены
Conflict	Мотивационный конфликт
Problems	Истощение

Одной из гипотез, которые можно выдвинуть на основании проведенного исследования, является следующая: прямой перевод утверждений теста трудозависимости не позволяет с достаточной точностью определить степень риска этого явления. По нашим предварительным предположениям, степень трудоголизма у жителей России существенно выше, чем это фиксируется данной шкалой.

Согласно исследованию по методике «Шкала трудозависимости» ситуация с трудоголизмом в России может показаться благополучной. Но при более внимательном анализе не только статистического распределения, но анализа случаев, т.е. смыслов выбора вариантов ответа респондентами, можно сделать ряд более тревожных предположений. В частности о том, что трудоголизм представляет не просто способ «ухода в работу», а является формой отчуждения человека от полноты и целостности жизни. При этом ощущение благополучия трудоголика не только напрямую зависит от его удовлетворенности работой, но и обусловлено его представлениями о месте и роли труда в его жизни [6, 7].

В результате применения «Шкалы трудозависимости» были получены следующие суммарные показатели:  $min = 7$ ;  $max = 35$ ;  $M = 15,99$ ;  $\sigma = 4,24$ ;  $Me = 16$ . Частотное распределение показателя трудозависимости представлено на рис. 1.

Анализ гистограммы, представленной на рис. 1, свидетельствует о нормальном распределении показателя психологической трудозависимости на исследуемой выборке респондентов.

В соответствии с нормативными показателями методики из общей выборки респондентов была выделена группа испытуемых с высоким риском развития психологической трудозависимости. В данную группу вошли 23 респондента из таких городов, как Петропавловск-Камчатский (6 чел.), Томск (5 чел.), Красноярск (5 чел.), Новокузнецк (4 чел.), Самара (2 чел.) и Кемерово (1 чел.). Среди них большинство (73,9%) имеют высшее образование, не состоят в браке (65,2%) и не имеют детей (61%). Получается что людям, проживающим в малых городах, не имеющим высшего образования, состоящим в браке и имеющим детей, трудоголизм не угрожает, что маловероятно.

Для уточнения психологического образа современного российского трудоголика мы использовали ряд личностных опросников и авторских анкет.

Для изучения трансстемпоральной структуры экзистенции использовалась авторская анкета (автор О.В. Лукьянов), состоящая из пяти вопросов, четыре из которых предполагают выбор испытуемым ответа из предложенных вариантов и один вопрос открытый. Совокупность ответов позволяет оценить «палиту времён», уровень сингулярности идентичности респондента.

Выраженность признаков тревожно-депрессивного расстройства у респондентов изучалась с помощью «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии, HAD», включающей две подшкалы: тревогу и депрессию.

Уровень самоуважения / самооценки респондентов измерялся с помощью теста Розенберга.

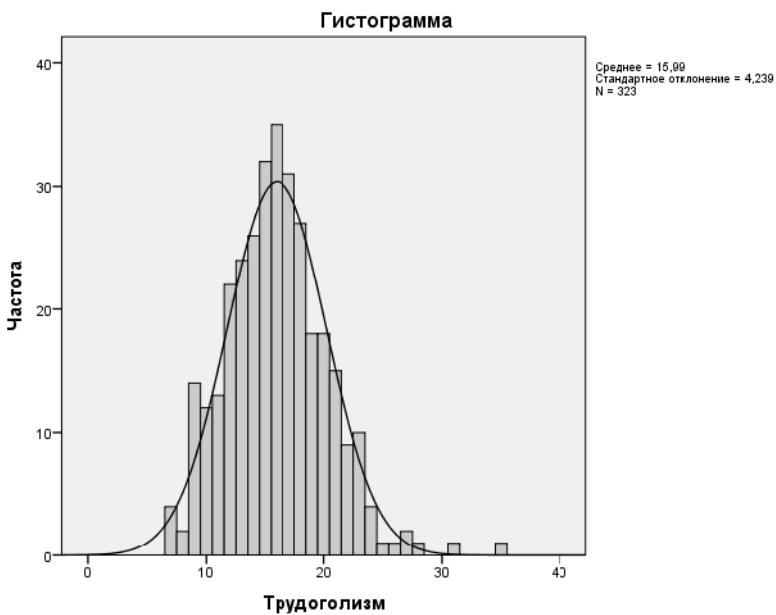


Рис. 1. Частотное распределение показателя трудозависимости

Когнитивная оценка соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям респондентов, общей меры их внутренней гармонии и психологической удовлетворенности проводилась с помощью «Шкалы удовлетворенности жизнью» (Э. Динер).

Особенности установок и навыков респондентов, позволяющих превратить жизненные ситуации в новые возможности, изучались с помощью «Теста жизнестойкости» (автор С. Мадди; в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой). Русскоязычный вариант «Теста жизнестойкости» содержит 45 вопросов и позволяет измерить три шкалы: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Оценка сформированности параметров самоорганизации, навыков тактического планирования и стратегического целеполагания осуществлялась с помощью Опросника самоорганизации деятельности (Е.Ю. Мандрикова). Опросник «ОСД» содержит 25 вопросов, с помощью которых согласно ключу диагностируются 6 шкал: планомерность, целеустремленность, настойчивость, фиксация, самоорганизация, ориентация на настоящее.

Отношение респондентов к новым или сложным, неоднозначным ситуациям изучалось с помощью шкалы «Тolerантность к неопределенности» (MSTAT-I Д. Маклейна в адаптации Е.Г. Луковицкой).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы IBM SPSS Statistics.

Для психологических представлений о своей жизни группы людей, которых на основании шкалы трудозависимости можно отнести к трудоголикам, характерны следующие особенности:

– Оценка своей жизни как достаточно разнообразной и изменчивой. Среди них есть люди, считающие, что их жизнь была в большей степени многообразной в разные возрастные периоды, включая и текущий. Некоторые (в исследуемой группе это практически половина) считают, что их жизнь достаточно многообразна

всегда. Полученные данные позволяют предположить, что риску трудоголизма в большей степени подверженны люди достаточно консервативные, опирающиеся на ранее сформировавшиеся у них представления о счастье и благополучии. Пережитое и предполагаемое счастье, вероятно, и делает их склонными к трудоголизму. Следует отметить, что, по полученным данным, среди трудоголиков отсутствуют люди, считающие свою жизнь статичной, неизменной.

– Больше половины представителей этой группы считают, что в их жизни отсутствует какая-то разница, связанная с временами года. Эти данные можно интерпретировать как высокую степень отчуждения человека от естественной среды и естественных ритмов жизни.

– Наиболее удобной схемой оценки стоимости своего труда большинство респондентов из группы трудозависимых считают стоимость рабочего часа. И заслуживает внимания тот факт, что испытуемые с признаками психологической трудозависимости, как правило, не рассматривают в качестве возможной схемы оценки стоимости труда стоимость рабочего года. Это говорит о психологической ломпенизации людей с риском трудозависимости, они склонны разменивать свою жизнь на часы, а не созидать ее целостными периодами. Масштаб их сознания сужен до кратковременных интервалов.

– По представлениям, характерным для трудоголиков, они проводят со своими близкими достаточно много времени – столько, сколько они хотят. При этом для нетрудоголиков характерно противоположное представление – они хотели бы проводить с близкими больше времени. Вероятно, этот показатель связан не столько с количеством, сколько с качеством времени, проводимого с близкими. Трудоголикам нечего делать со своими близкими, поэтому им и не требуется много времени.

– Для представлений трудоголиков об умении отдохнуть достаточно характерно утверждение, что они отды-

хать умеют. Но треть респондентов этой группы признались, что отдохать не умеют. Стоит предположить, что у трудоголиков нетворческие представления об отдыхе.

– Показатели тревоги и депрессии у группы трудозависимых распределяются полярным образом. У некоторых они на высоком уровне, у некоторых на низком. Можно предположить, что это как раз и связано с их зависимостью. Когда им удается «снять» напряжение с помощью «ухода» в работу, а точнее – установлением привычных отношений с работой, то тревога снижается. А когда их «отношения с работой» изменяются, тревога резко повышается.

– По тесту самоуважения трудозависимые не показывают низких значений, все респонденты показывают нормальные значения самоуважения с небольшой склонностью к завышенному.

– Показатели удовлетворения жизнью занимают весь диапазон шкалы Динера – от крайней степени неудовлетворенности до полной удовлетворенности. Можно предположить, что этот параметр также зависит от ситуации «отношений с работой». То есть у трудоголика нельзя узнать о его отношении собственно

к жизни, он отчужден от нее различными образами, обусловленными его отношением к работе.

– Жизненные изменения (по тесту жизнестойкости) трудозависимые склонны принимать посредством высокой степени вовлеченности и высокой степени контроля. При этом они склонны в достаточной степени негативно относиться к риску. То есть психологически в ситуациях изменений они склонны работать.

Общий вывод по анализу случая выборки людей с высокими показателями по шкале трудозависимости можно сделать следующий: личность трудоголика характеризуется полярностью психологических показателей и состояний. Представления трудоголика о месте работы в жизни извращены, в его представлениях работа является медиатором к жизни и знаменателем жизни, тогда как у нетрудоголиков, напротив, жизнь представляется медиатором и знаменателем к работе. Этот вывод отчасти подтверждается полученными нами данными. Однако в данной статье представлен анализ только небольшой части собранных данных, и продолжение исследований требует уточнения выдвинутых нами гипотез.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Лукьяннов О.В., Щеглова Э.А., Балашова (Аркан) М.Ю. Исследование риска развития психологической зависимости от работы (трудоголизма) в современной России // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 363. С. 183–187.
2. Кличко В.Е., Лукьяннов О.В. Личностная идентичность и проблема устойчивости человека в меняющемся мире: системно-антропологический ракурс // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 324. С. 333–336.
3. Лукьяннов О.В. Эзистенциальный анализ и природа времени. Транстемпоральный характер эзистенциального опыта // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 299. С. 164–170.
4. Лукьяннов О.В. Актуальность изучения транстемпоральных аспектов социального и психологического опыта // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 298. С. 179–185.
5. Andreassen C.S., Griffiths M.D., Hetland J. & Pallesen S. Development of a work addiction scale // Scandinavian Journal of Psychology. 2012. № 53. P. 265–272.
6. Лукьяннов О.В., Неяскина Ю.Ю. Смысловые детерминанты временной перспективы личности // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 152–157.
7. Лукьяннов О.В. Фактор времени в системе психологических интерпретаций // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2010. Т. 7, № 2. С. 46.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 3 сентября 2013 г.