

4. Goncharov, V.I. (2022), "Psychological protection of an athlete as an internal and external phenomenon", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (205), pp. 569–573.
5. Karlyshev, V.M. (2020), *The art of psychological preparation of an athlete, monograph*, Publishing house of UralGUFK, Chelyabinsk.
6. Suleymanov, N.L. (2015), "Methodological possibilities for managing the training load of qualified weightlifters in the competitive training period", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (121), pp. 136–142.
7. Smolentseva, V.N. (2012), *About psychotechnics, mental states and their regulation in sports, studies manual*, Publishing house of SibGUFK, Omsk.

Контактная информация: valentinaomsk333@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.11.2023

УДК 159.9.072

ПЕРФЕКЦИОНИСТИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ЛИЦ, СКЛОННЫХ К ТРУДОГОЛИЗМУ

Владислава Романовна Ушакова, кандидат психологических наук, доцент, Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова, Симферополь

Аннотация

Статья посвящена проблеме перфекционистических проявлений у лиц, склонных к трудоголизму. Трудоголизм является социально приемлемой формой аддиктивного поведения и проявляется в виде одержимостью трудовой деятельностью. В исследовании принимало участие 200 педагогов образовательных учреждений Республики Крым, из них 120 женщин и 80 мужчин, средний возраст составил 33,5 лет. В группу 1 вошли 54 педагога с высокой склонностью к трудоголизму, в группу 2 – 65 педагогов со средней склонностью к трудоголизму, в группу 3 – 81 педагог с низкой склонностью к трудоголизму. За последние 5 лет выявлена тенденция возрастания лиц, склонных к трудоголизму. Выявлено у педагогов с высокой склонностью к трудоголизму высокие стандарты профессиональной деятельности, ориентация на оправдание социальных ожиданий, высокая требовательность к себе, фиксация на своих ошибках и неудачах.

Ключевые слова: склонность к трудоголизму, перфекционизм, педагоги, завешенные притяжения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p560-565

PERFECTIONIST MANIFESTATIONS IN PERSONS PROMOTED TO WORKAGOLISM

Vladislava Romanovna Ushakova, candidate of psychological sciences, docent, Crimean Engineering and Pedagogical University by Fevzi Yakubov, Simferopol

Abstract

The article is devoted to the problem of perfectionistic manifestations in people prone to workaholism. Workaholism is a socially acceptable form of addictive behavior and manifests itself in the form of obsession with work activity. The study involved 200 teachers of educational institutions of the Republic of Crimea, of which 120 were women and 80 men, the average age was 33.5 years. Group 1 included 54 teachers with a high tendency to workaholism, group 2 included 65 teachers with an average tendency to workaholism, and group 3 included 81 teachers with a low tendency to workaholism. Over the past 5 years, a tendency towards an increase in people prone to workaholism has been revealed. It was revealed that teachers with a high tendency to workaholism have high standards of professional activity, a focus on meeting social expectations, high demands on themselves, and a fixation on their mistakes and failures.

Keywords: tendency towards workaholism, perfectionism, teachers, overbearing claims.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальным вопросом современного мира является сохранение и поддержание физического и психического здоровья. Аддитивное поведение воспринимается как поведение, отклоняющееся от нормы, что приводит к психофизическому нарушению здоровья. Трудоголизм относят к нехимическим (психическим) видам зависимостей. Он является более социально приемлемым нежели игромания и kleptomания, так как не вредит окружающим людям, а наносит урон здоровью самому аддикту.

Работа является значимой и неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. В случае, когда работа превалирует над потребностью взаимодействия с семьей, друзьями и отдыхом, а отвлечение от рабочих задач воспринимается агрессивно, можно говорить о склонности личности к трудоголизму. Следовательно, о зависимости можно говорить только в том случае, если работа заполняет все свое пространство, а увлечения, желания, интересы, домашние дела, общение и поездки являются препятствием [2]. Трудоголики работают не ради финансового благополучия или карьерного роста, они больше ориентированы на сам процесс труда, вовлечены в решение рабочих задач. И они более склонны к эмоциональному выгоранию, что негативно сказывается как на них самих, так и на работу организации [9, 10].

Согласно современным исследованиям у лиц склонных к трудоголизму выражена потребность в получении одобрения и признания со стороны окружения [6]. Трудоголики в большей степени подстраиваются под других, подтверждены их эмоциональному и психологическому влиянию. У лиц, склонных к трудоголизму, возникают сложности в отстаивании своих границ. Им трудно отказать другому человеку, бояться, что о них могут подумать плохо. Трудоголики нуждаются в помощи и поддержки, не ощущают внутренней опоры [8].

К предпосылкам развития трудоголизма исследователи относят склонность девушек-подростков к агрессивным способам провоцирования конфликтных ситуаций или непосредственно создание ситуаций угрозы жизни. М.В. Мусийчук и Т.В. Яценко, выявили, что у подростков, склонных к трудоголизму, отсутствует жертвенное поведение [3].

М.А. Круглова и другие выявили, что показатель перфекционистических проявлений у офисных сотрудников выше, чем у руководителей. Здоровые перфекционистические установки стимулируют проявления проактивного поведения на рабочем месте. Деструктивные перфекционистические установки затрудняют проявление проактивного поведения у сотрудников. У офисных сотрудников определена тесная взаимосвязь между синдромом эмоционального выгорания и перфекционизмом, направленном на себя, который включает критику и требовательность к себе, стремлению к идеальному образу себя [4].

Согласно современным исследованиям выявлена прямая взаимосвязь между профессиональным перфекционизмом, трудоголизмом и профессиональной мотивацией [1]. Определена прямая взаимосвязь между перфекционистическими проявлениями, личностным ростом и жизненными целями. Перфекционизм, направленный на себя, благоприятно влияет на ощущение субъективного благополучия личности студента [7]. Выявлена гибкость в выборе и использовании способов совладания со стрессовыми ситуациями среди подростков с выраженными проявлениями перфекционизма. Определена положительная взаимосвязь между перфекционизмом и такими способами совладающего поведения, как ориентация на собственные эмоциональные переживания, уклонение от проблемной ситуации, взятие на себя ответственности за исход события, конфронтация и контроль за ситуацией и поиск способов ее разрешения [5].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящем исследовании принимало участие 200 испытуемых в возрасте от 30 до 35 лет, из них 120 женщин и 80 мужчин. Средний возраст составил 33,5 лет. Выбор данного возраста обусловлен активной реализацией трудовой деятельности. Испытуемые являются

сотрудника образовательных учреждений: школы, гимназии, колледжи, лицеи Республики Крым. Критериями включения явились законченное полное высшее педагогическое образование и работа по профилю. 86% педагогов состоят в браке.

С целью определения перфекционистических проявлений у лиц, склонных к трудоголизму, нами был выбран следующий комплекс методик:

1. Тест на трудоманию, разработанный Е.П. Ильиным.
2. Опросник перфекционизма, разработанный Н.Г.Гаранян и А.Б.Холмогоровой.

С помощью компьютерного пакета статистических программ Statistica 22.0 выполнялась статистическая обработка материалов исследования. Определение различий выраженности перфекционистических установок у лиц с разной степенью проявления трудоголизма осуществлялось при помощи Н-критерия Краскела-Уоллиса и U-критерия Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Важно отметить, в настоящем исследовании указывается склонность к трудоголизму, что обусловлено тем, что, во-первых, диагноза трудоголизм нет, во-вторых, его могут поставить только врачи-психиатры. В соответствии с МКБ-10 врачи трудоголизм относят к рубрике F63.8 «Другие расстройства привычек и влечений». Настоящая статья посвящена исследованию проявлений трудоголизма, а не выявлению непосредственно аддиктивного расстройства у педагогов.

Выявлено, что у 27% педагогов высокая степень проявления склонности к трудоголизму. Испытуемые ощущают постоянное физическое и психическое истощение и утомление, тревожатся и беспокоятся о выполнении профессиональных задач. Они часто жалуются на недостаток времени. Для данных педагогов характерно заикливание на различных мыслях и эмоционально насыщенных ситуациях. Переживают за ошибки и невыполнение работы в срок. Решение производственных вопросов является наиболее приоритетной ценностью. Склонны к эмоциональным вспышкам в случае ограниченного времени или на фоне психофизического напряжения. Для них свойственны проблемы со сном и аппетитом. На фоне постоянной загруженности на работе снижается количество контактов с людьми. Время, отведенное на получения удовольствия и отдых, сокращается до минимума.

Средний показатель склонности к трудоголизму (ср. зн. $69 \pm 3,2$) находится на нижней границе высокой степени проявления.

У 32,5% педагогов диагностируется средняя степень выраженности склонности к трудоголизму. Для них характерна периодичность по отношению к работе – активное включение в работу с проявлением ответственности и заинтересованности сменяется пассивностью и отстранённостью. Такого рода амбивалентность может быть обусловлена стремительным и чрезмерным психоэмоциональным погружением в рабочие вопросы, что приводит к быстрому перенасыщению и истощению. Позитивное признание и похвала руководства и коллег способствует проявлению склонности к трудоголизму. И наоборот, отсутствие положительного подкрепления за проделанную работу порождает равнодушие и безразличие, мысли о смене профессиональной деятельности.

Средний показатель склонности к трудоголизму (ср. зн. $53 \pm 2,8$) приближен к верхней границе средней степени проявления.

У 40,5% педагогов выявлена низкая степень проявления трудоголизма. Проявляют интерес к рабочим задачам в отведенное время, не берут работу на дом и могут обсудить негативные рабочие моменты без затраты на это большого количества времени. Ситуативно могут выражать недовольство и возмущение. Возникает легкое волнение в случаях, когда исполнения работы не завершается в надлежащий срок. Больше внимания уделяют позитивным моментам как на работе, так и в жизни. Достаточно хорошо получается распределять время между работой и личными делами. Эмоционально не привязываются к

работе.

Средний показатель склонности к трудоголизму (ср. зн. $22 \pm 2,3$) находится на среднем уровне границы низкой степени проявления.

В целом средний показатель склонности к трудоголизму по выборке соответствует средней степени выраженности (ср. зн. $48 \pm 2,7$).

На основании полученных результатов исследования выборку разделили на 3 группы. В группу 1 с высокой склонностью к трудоголизму вошли 54 человека, из них 40 женщин и 14 мужчин. В группу 2 со средней склонностью к трудоголизму вошли 65 педагогов, из них 50 женщин и 15 мужчин. В группу 3 с низкой склонностью к трудоголизму вошли 81 педагог, из них 30 женщин и 51 мужчин.

Согласно результатам подобного исследование в 2018 году показатели распределились следующим образом – у 20% педагогов высокая склонность к трудоголизму, у 32,2% педагогов средняя склонность к трудоголизму и 47,8% работников образовательных учреждений низкая склонность к трудоголизму. Можно сделать вывод, что за 5 лет количество лиц с высокими показателями выросло на 8% ($\phi^*=1,8$, при $p \leq 0,05$), с низкими показателями уменьшились на 7,3%.

Общий показатель перфекционизма достоверно различается у педагогов с разной склонностью к трудоголизму ($p \leq 0,01$).

Педагоги с высокой склонностью к трудоголизму многократно сравнивают себя с другими людьми, в том числе свои достижения и способности (ср. зн. $14 \pm 2,6$). Другие люди воспринимаются через призму показателей высокого стандарта и идеала, к которому необходимо стремиться. Они требовательны к себе, проявляют настойчивость и целеустремленность в достижении желаемого (ср. зн. $13,4 \pm 2,1$). Зачастую уровень притязаний не соответствует их способностям и возможностям. Педагоги с высокой склонностью к трудоголизму при оценки своей деятельности опираются на результаты наиболее успешных специалистов, благодаря чему создают для себя некий профессиональный стандарт (ср. зн. $12,1 \pm 1,9$). Испытуемые данной группы воспринимают как себя, так и окружающий мир в целом достаточно категорично, разделяя на полюсы «хорошо-плохо», «молодец-глупец», «молодец-неудачник» (ср. зн. $10,2 \pm 1,8$). Они мыслят в парадигме «или/или». Например, или совершенство (идеально), или провал. Педагоги избирательны в восприятии информации и склонны обращать внимание лишь на свои промахи и неудачи (ср. зн. $9,4 \pm 2$).

Педагоги со средней склонностью к трудоголизму и низкой склонностью к трудоголизму сравнивают себя и свои достижения с другими людьми (соответственно ср. зн. $11,7 \pm 2,8$; $10,8 \pm 2,4$). Испытуемые со средней склонностью к трудоголизму более требовательные к себе (ср. зн. $10,2 \pm 2,5$), чем педагоги с низкой склонностью к трудоголизму (ср. зн. $7 \pm 1,9$). Для лиц со средней склонностью к трудоголизму образцом для подражания являются успешные люди (ср. зн. $9,5 \pm 2,1$), в отличие от лиц с низкой склонностью к трудоголизму (ср. зн. $7,6 \pm 2$). Дихотомическое мышление больше проявляется у педагогов со средней склонностью к трудоголизму (ср. зн. $8,7 \pm 2,2$), в отличие от испытуемых с низкой склонностью к трудоголизму (ср. зн. $5 \pm 1,8$; $p \leq 0,01$). Фиксация на провалах и ошибках больше диагностируется у педагогов со средней склонностью к трудоголизму (ср. зн. $8,2 \pm 2,4$), чем у испытуемых с низкой склонностью к трудоголизму (ср. зн. $4,2 \pm 1,8$; $p \leq 0,01$).

С помощью Н-критерия Краскела-Уоллиса выявлены статистически достоверные различия между педагогами с высокой, средней и низкой склонностью к трудоголизму по таким параметрам перфекционизма, как «завышенные притязания и требования к себе» ($H=9,6$, при $p \leq 0,01$) и «высокие стандарты деятельности при ориентации на успешных» ($H=5,8$, при $p \leq 0,05$).

С помощью U-критерия Манна-Уитни определены достоверные статистические различия между педагогами с высокой и низкой склонностью к трудоголизму по таким параметрам перфекционизма, как «восприятия других как делегирующих высокие ожидания» ($p \leq 0,05$), «поляризованное мышление» ($p \leq 0,01$) и «селектирование информации о

собственных неудачах» ($p \leq 0,01$). Между педагогами с высокой и средней склонностью к трудоголизму параметру перфекционизма «восприятия других как делегирующих высокие ожидания» ($p \leq 0,05$).

ВЫВОДЫ

Таким образом, педагоги с высокой склонностью к трудоголизму испытывают психофизическое напряжение, утомление и недомогание, фиксируются на эмоционально значимых для себя ситуациях, связанных с неудачами и промахами. Испытывают беспокойства об идеальном выполнении профессиональных задач, ориентируются на внутренние стандарты с опорой на успехи значимых для себя людей. Стараются оправдать социальное ожидание. Придирчивы и строги в отношении себя, с завышенными ожиданиями в отношении своих результатов и достижений. Для них характерно поляризованное мышление и избирательность в оценке информации и результатов труда. Прослеживается увеличение роста лиц с высокой склонностью к трудоголизму.

Педагоги со средней склонностью к трудоголизму цикличны в отношении работы – активная вовлеченность в рабочие задачи сменяется отстраненностью. Триггером выступает наличие или отсутствие признания со стороны руководства, в меньшей мере ожидания других людей. На стадии активной вовлеченности в работу требовательны и критичны к себе, ориентируются на успешных коллег, преобладает дихотомическое мышление, запоминают ошибки и неудачи.

Педагоги с низкой склонностью к трудоголизму больше внимания уделяют себе нежели работе, интересуются рабочими вопросами лишь в рабочие часы. Сравнивают себя с другими людьми, обращают внимание на успешных людей, проявляют незначительную целеустремленность.

Отметим, что для всех педагогов с разной степенью склонности к трудоголизму в большей или меньшей степени характерно внутреннее ощущение завышенных ожиданий от окружающих людей в отношении своих достижений. На перспективу считаем целесообразным исследовать у данной выборки педагогов наличие родительского перфекционизма, что проявляется в восприятии ребенком существования высоких требований и ожиданий со стороны родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Золотарёва А.А. Разработка и валидизация шкалы профессионального перфекционизма / А.А. Золотарёва // Организационная психология. – 2020. – Т.10, №4. – С. 205–218.
2. Короленко Ц.П. Аддиктология: настольная книга / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2012. – 524 с.
3. Мусийчук М.В. Виктимность как фактор риска аддиктивного поведения подростков на основе выявления предикторов зависимостей / М.В. Мусийчук, Т.В. Яценко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 1. – С. 44–51.
4. Перфекционизм как предиктор снижения проактивности в рабочем поведении / М.А. Круглова, С.А. Маничев, Н.Н. Лепехин [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 12 (178). – С. 389–395.
5. Рокицкая Ю.А. Исследование взаимосвязи перфекционизма с копинг-поведением подростков / Ю.А. Рокицкая, Г.Ю. Гольева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 369–374.
6. Рядинская Е.Н. Социально-психологические и личностные особенности проявления трудоголизма / Е.Н. Рядинская, В.В. Волобуев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 67–73.
7. Тарасова Л.Е. Перфекционизм в контексте субъективного благополучия личности / Л.Е. Тарасова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 520–525.
8. Яблокова М.А. Характеристики психологических границ у лиц с признаками работоголизма / М.А. Яблокова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/51PSMN223.pdf> (дата обращения: 01.10.2023).

9. Bandelj A. Burnout, workaholism and their consequences / A. Bandelj // Human resources management and services. – 2023. – Vol. 5, No. 2. – DOI: 10.18282/hrms.v5i2.3379.

10. Carvalho de J. Rodrigues autoconsciência, engajamento e workaholism / J. de Carvalho // Revista Contemporânea. – 2023. – Vol. 3, No. 8. – P. 12735–12748. – DOI: 10.56083/RCV3N8-154.

REFERENCES

1. Zolotaryova, A.A. (2020), “Development and validation of a scale of professional perfectionism”, *Organizational psychology*, Vol. 10, No. 4, pp. 205–218.

2. Korolenko, C.P. and Dmitrieva, N.V. (2012), *Addictology: reference book*, Institute of Consulting and System Solutions, Moscow.

3. Musijchuk, M.V. and YAcenko, T.V. (2020), “Victimization as a risk factor for addictive behavior in adolescents based on identifying predictors of addictions”, *Society: sociology, psychology, pedagogy*, No. 1, pp. 44–51.

4. Kruglova, M.A., Manichev, S.A., Lepekhin, N.N., Vasyunina, L.M. and Kruglov, V.A. (2019), “Perfectionism as a predictor of decreased proactivity in work behavior”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (178), pp. 389–395.

5. Rokickaya, Yu.A. and Gol'eva, G.Yu. (2021), “Study of the relationship between perfectionism and coping behavior of adolescents”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (199), pp. 369–374.

6. Ryadinskaya, E.N. and Volobuev, V.V. (2023), “Socio-psychological and personal features of the manifestation of workaholism”, *News of Saratov University. New episode. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*, Vol. 23, No. 1, pp. 67–73.

7. Tarasova, L.E. (2021), “Perfectionism in the context of subjective well-being of the individual”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (194), pp. 520–525.

8. Yablokova, M.A. (2023), “Characteristics of psychological boundaries in persons with signs of workaholism”, *World of Science. Pedagogy and psychology*, Vol. 11, No. 2, available at: <https://mir-nauki.com/PDF/51PSMN223.pdf>. (accessed 1 October 2023).

9. Bandelj, A. (2023), “Burnout, workaholism and their consequences”, *Human resources management and services*, Vol.5, No. 2, DOI: 10.18282/hrms.v5i2.3379.

10. Carvalho de J. (2023), “Rodrigues autoconsciência, engajamento e workaholism”, Vol. 3, No. 8, pp. 12735–12748, DOI: 10.56083/RCV3N8-154.

Контактная информация: vladislava.psychologist@gmail.com

Статья поступила в редакцию 25.11.2023