

Трудоголизм. Нет времени...



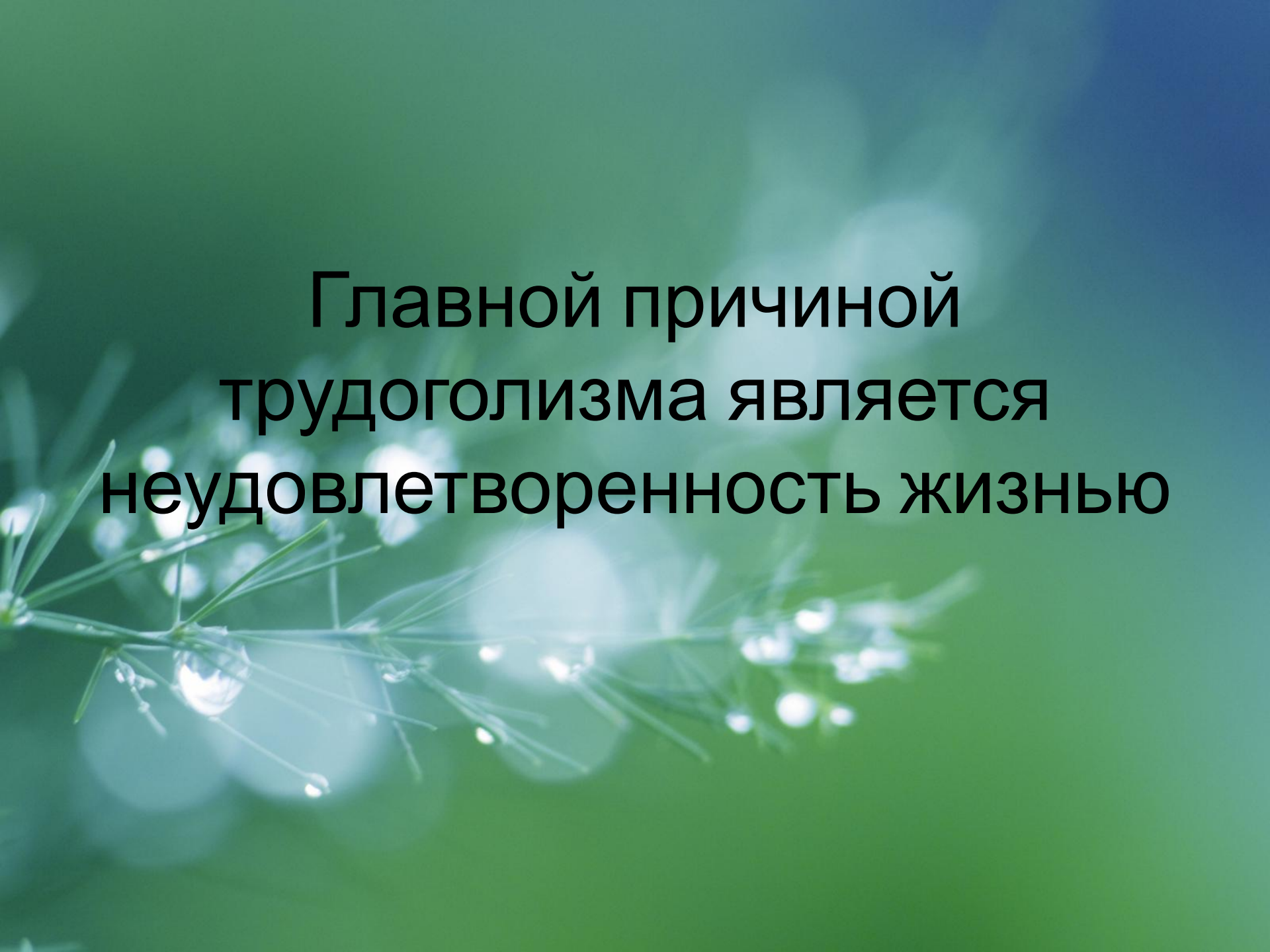
Понарына Е.В.,
преподаватель ГОБУ
СПО ВО «ВАТ имени В.
П.Чкалова»

- **Актуальность** данной темы состоит в том, что трудоголизм – это зависимость наравне с курением и наркоманией. Трудоголизм является проблемой врачей, потому что эта болезнь актуальна сейчас.
- **Целью** данной работы является сформировать представление о новой проблеме современного общества – трудоголизме.
- **Задачами** работы являются:
 - Изучить понятие «трудоголизм»;
 - Провести мини тестирование на установление группы – трудоголика.

Трудоголизм — это зависимость от работы.

Приводит к:

- ссорам в семье,
- потери друзей,
- отдаление человека от общества,
- переутомлению, упадку сил,
- истощению организма,
- стрессам,
- потере аппетита,
- головным болям, бессоннице и раздражимости.



**Главной причиной
трудоголизма является
неудовлетворенность жизнью**

Нет времени...

Нет времени на грусть.

Нет времени на слезы.

Трещит здоровье. Пусть.

Привычные угрозы.

•

С ним если не шалить,
под утро не ложиться,
то с возрастом своим
вполне можно ужиться.

•

Всю жизнь одна беда:
коротенькие сутки.

Для дружбы не всегда
я нахожу минутку.

•

Опять пронесся год
на быстрой колеснице.
И вновь полно забот,
покой мне только снится.

•

Я раб моих же планов,
и на свою беду
типичный трудоголик
по типу своему.



Классификация трудоголиков.

- **«Трудоголик для других»** — это тот, кто очень много работает и очень доволен этим. Мама и друзья, а затем жена и дети (если он их сумеет завести) могут быть очень недовольны, но поделаться с этим ничего не могут. Помочь «трудоголику для других» невозможно. Это все равно что лечить наркомана, который не хочет лечиться.
- **«Трудоголик для себя»** — это тот, кто очень много работает, но испытывает по этому поводу противоречивые чувства. «Трудоголик для себя» не безнадежен. Не всякий, кто очень много работает, — трудоголик. Если другие области жизни такого работника — семья, досуг, друзья — не страдают, это значит, что он любит не только работу, но и все остальное.
- **«Успешный трудоголик»** — это тот, кто благодаря своей работе добивается больших профессиональных/карьерных успехов.
- **«Трудоголик-неудачник»** — это тот, кто рьяно занимается бесполезной деятельностью, которая никому не нужна. Он имитирует работу, заполняя пустоту в своей жизни.
- **«Скрытый трудоголик»** — это тот, кто на людях сетует, как он не любит работать, а на самом деле все свои силы и любовь отдает работе

Тест «Не трудоголик ли вы?»

Инструкция

Ответьте «да» или «нет» на данные вопросы, затем подсчитайте количество утвердительных ответов.

Вопросы

1. Характерно ли для вас заниматься несколькими вещами сразу (звонить, поддерживать разговор, делать пометки в блокноте и одновременно раскачиваться в кресле)?
2. Испытываете ли вы чувство вины в минуты отдыха от сознания того, что не все дела завершены?
3. Начинаете ли вы скучать, когда говорят другие люди? Возникает ли желание прервать их или каким-либо другим способом ускорить беседу?
4. Пытаетесь ли вы направить разговор в русло собственных интересов, вместо того чтобы выслушать других людей?
5. Решая какую-либо задачу, стремитесь ли вы закончить ее как можно скорее, чтобы перейти к следующему виду работы?
6. Считаете ли вы, что важнее результат, нежели способ его достижения?
7. Стремительны ли вы в еде, разговоре, ходьбе?
8. Возникает ли у вас чувство раздражения при общении с теми, кто слоняется без дела?
9. Характерно ли для вас состояние физического напряжения и напористости?
10. При участии в каком-либо деле вас больше интересует процесс, чем результат?
11. Трудно ли вам смеяться над самим собой?
12. Трудно ли вам передать часть своих полномочий другим?
13. Считаете ли вы почти невозможным, присутствуя на совещании, не выступить на нем?
14. Предпочитаете ли вы пассивный отдых активному?
15. Заставляете ли вы тех, за кого отвечаете (детей, подчиненных, близких), стремиться к достижению ваших собственных стандартов, не интересуясь при этом, чего они на самом деле хотят от жизни?



Результаты

Утвердительный ответ на восемь и более вопросов должен насторожить: у вас все признаки трудоголизма.

Мини тестирование

здесь представлено количество трудоголиков по группам в процентах

Первый курс



Второй курс



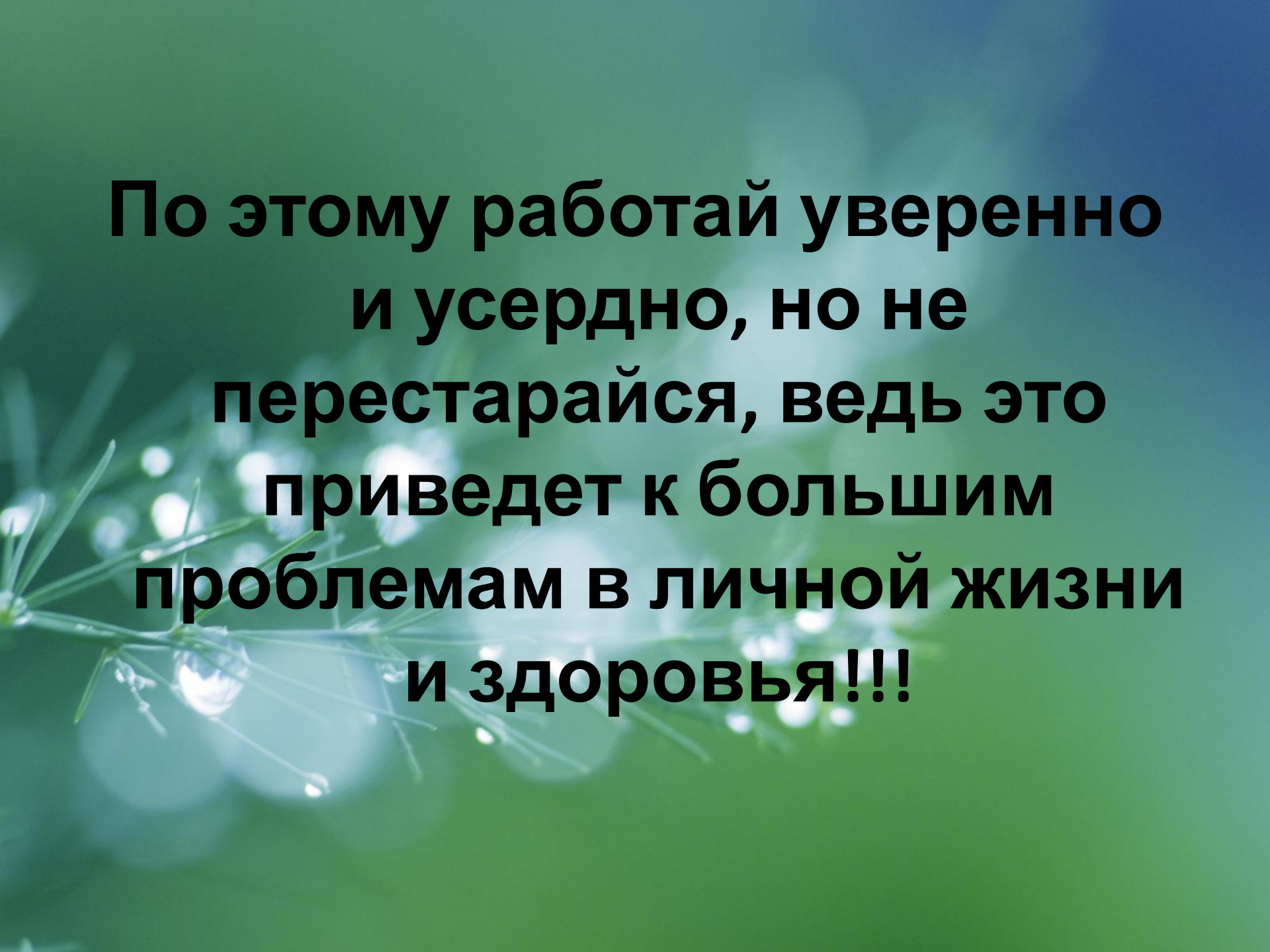
Можно отметить, что процент трудоголиков у учащихся второго курса выше чем у учащихся первого курса. Это, возможно, связано с тем, что студенты второго курса больше осознают необходимость много трудиться, чтобы достичь высоких результатов как в учебе, так и в будущей карьере.

Сравнительный анализ по курсам



Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Трудоголизм – это проблема современного общества, одна из форм зависимости человека.
2. Как показали результаты мини тестирования, трудоголизм характерен для людей более творческих профессий
3. Отношение к трудоголизму у людей разное, кто-то считает, что быть трудоголиком - это хорошо, кто-то не согласен с этим мнением.
4. Ясно одно, чтобы не выпасть из ритма современной жизни, надо научиться равномерно распределять свое время, научиться совмещать и работу и досуг.



**По этому работай уверенно
и усердно, но не
перестарайся, ведь это
приведет к большим
проблемам в личной жизни
и здоровья!!!**

Используемая литература

- <http://fevronina.ru/tag/stixi-o-trudogolike/>
- <http://coollib.net/b/256680/read>
- <http://psyfactor.org/personal/personal18-03.htm>
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D2%F0%F3%E4%EE%E3%EE%EB%E8%E7%EC>
- <http://www.uchportal.ru/publ/15-1-0-1880>