



## ТРУДОГОЛИЗМ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Мамаджонова Шохиста Камолдиновна**

Преподаватель кафедры психологии

Ферганского государственного университета.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10045932>

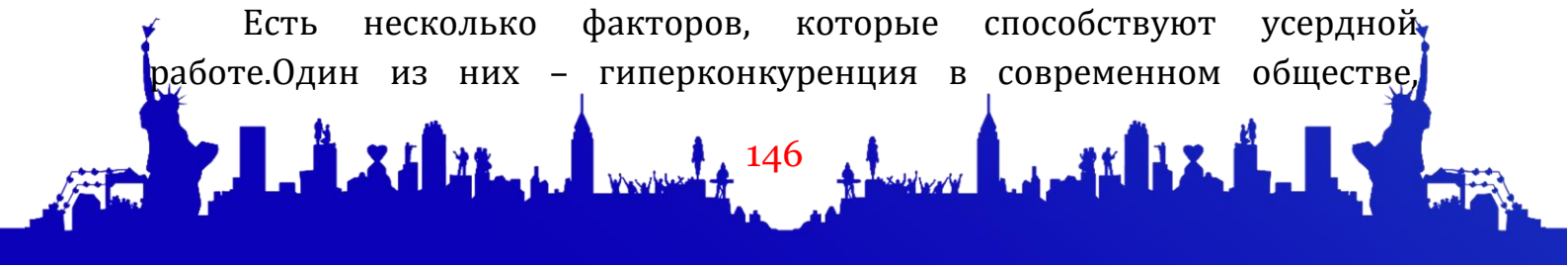
**Аннотация.** Трудоголизм является формой аддиктивного поведения, которая проявляется в непомерном и неконтролируемом стремлении к работе и постоянном занятии трудовыми делами. Данная аннотация представляет краткий обзор данного понятия, его симптомов и последствий, а также описывает некоторые факторы, способствующие развитию трудоголизма.

**Ключевые слова:** трудоголизм, аддиктивное поведение, работа, усталость, психическое и физическое здоровье, социальные последствия.

Работа занимает центральное место в жизни взрослого человека. Помимо ежедневных расходов продуктивно проводить время, работа оказывает с качеством социальной жизни [1]. Например, безработица и занятость отсутствие безопасности отрицательно влияет на здоровье, а продолжительный рабочий день может отрицательно сказаться на здоровье.

Распространенность трудовой зависимости среди населения Запада составляет примерно 10 %, хотя оценки значительно различаются в зависимости от того, как определяется эта конструкция, поскольку большинство определений трудоголизма не основаны на критериях зависимости, обнаруженных при других поведенческих зависимостях. Растет согласие в отношении того, что трудовая зависимость является серьезной проблемой психического здоровья, которая для большинства сотрудников отвечает всем квалификационным критериям для классификации как поведенческая зависимость (т.е. свойства заметности, конфликтности, изменения настроения, толерантности, отстраненности). Трудовая зависимость могут привести к серьезным вредным для здоровья и социально-экономическим последствиям, включая соматические заболевания, психопатологию, аддиктивное поведение (как химическое, так и поведенческое), производственные травмы, смертность, снижение производительности, прогулы, презентеизм, высокая текучесть кадров, небезопасное вождение, претензии сотрудников на компенсацию, выгорание и конфликты между работой и семьей.

Есть несколько факторов, которые способствуют усердной работе. Один из них – гиперконкуренция в современном обществе,





создающая большое давление на людей для достижения успеха и высоких результатов в работе. Другим фактором является низкая самооценка и сильное стремление к постоянному признанию окружения. Это может привести к постоянной неудовлетворенности и перфекционизму в работе. Также влияние и развитие трудоголизма может свидетельствовать об отсутствии духовной и эмоциональной поддержки человека.

Изучение темы трудоголизма как аддиктивного поведения является важной по ряду причин:

1. Здоровье и благополучие: Трудоголизм может привести к плохому физическому и психическому здоровью. Люди, страдающие от трудоголизма, часто испытывают усталость, стресс, бессонницу, а также могут иметь повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем со здоровьем.

2. Семейные и социальные последствия: Трудоголизм может негативно сказываться на личных и семейных отношениях. Люди, замешанные в этом поведении, могут уделять слишком мало времени своим близким, упуская важные моменты и события в жизни своих детей, партнеров и друзей. Это может привести к разрывам в отношениях и ухудшению общего благополучия семьи.

3. Рабочая производительность: Несмотря на то, что на первый взгляд трудоголизм может казаться положительным, такое неумеренное стремление к работе может на самом деле негативно сказаться на рабочей производительности. Постоянное перерабатывание и пренебрежение отдыхом могут привести к снижению качества работы и повышению риска ошибок и неудач.

4. Экономические последствия: В некоторых случаях, трудоголизм может привести к серьезным экономическим проблемам. Непомерное увлечение работой может привести к финансовому расходованию на ненужные вещи, овертаймы или увольнения из-за плохой производительности, а также болезни, что приведет к потере дохода.

5. Психологические последствия: Трудоголизм часто связан с низкой самооценкой, перфекционизмом и неконтролируемым стремлением к успеху, что может приводить к тревожности, депрессии и другим психологическим проблемам.[1]

Кларк, М.А., Мишель, Дж.С., Жданова, Л., Пуи, С.Ю. и Балтес, Б.Б. (2016) результаты исследований на тему трудоголизма показывают, что трудоголизм связан с личностными качествами, ориентированными на





достижения (т. статус, семейное положение) переменные. Результаты неоднозначны относительно связи между трудоголизмом и аффективно нагруженными переменными, что говорит о сложной природе трудоголизма. Результаты также показывают, что трудоголизм связан со многими негативными последствиями, такими как выгорание, стресс на работе, конфликты между работой и личной жизнью, а также ухудшение физического и психического здоровья. В целом, полученные результаты убедительно доказывают, что трудоголизм лучше всего концептуализировать как пристрастие к работе, которое приводит ко многим негативным индивидуальным, межличностным и организационным последствиям.[2]

Э.Б.Фарагер, М.Касс и К.Л.Купер, ученые, изучавшие взаимосвязь между удовлетворенностью работой и здоровьем, объяснили результаты своих исследований следующим образом. Этот крупномасштабный метаанализ почти 500 исследований впервые предоставил четкое указание на чрезвычайно сильную связь между удовлетворенностью работой и психическим и физическим здоровьем. Выявленные корреляции являются численно большими и весьма значимыми (как в статистическом, так и в клиническом смысле слова). Взаимосвязь особенно впечатляет в отношении аспектов психического здоровья, в частности выгорания, пониженной самооценки, тревоги и депрессии, где теперь можно подтвердить, что неудовлетворенность работой может быть опасна для психического здоровья и благополучия сотрудника. Важно отметить, что обнаруженные связи были гораздо шире, чем с любыми другими оцененными характеристиками работы. Это имеет важные последствия для здоровья при разработке и реализации программ вмешательства в здоровье сотрудников. Результаты данного исследования позволяют нам заключить, что при оценке риска стресса на рабочем месте следует попытаться выявить те аспекты работы, которые вызывают наибольшую неудовлетворенность среди сотрудников (например, часы работы, организационный стиль управления, рабочая нагрузка, контроль работы) автономия и т.д.), поскольку они, вероятно, также являются факторами, вызывающими повышенный уровень стресса.

После содержательных консультаций с сотрудниками необходимо соответствующим образом изменить методы работы, причем влияние этих изменений измеряется как с точки зрения их влияния на уровень стресса, так и на удовлетворенность работой. Если гипотеза о причинно-



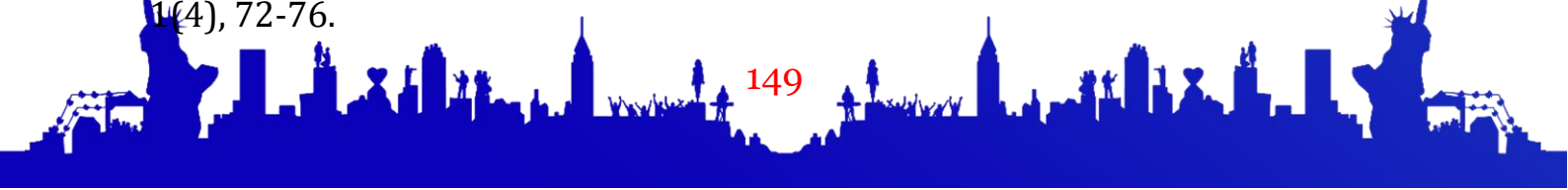


следственной связи верна, можно ожидать, что изменения, которые оказывают наибольшее влияние на удовлетворенность работой, принесут наибольшую пользу для психического здоровья сотрудников (в частности, снизят уровень выгорания / эмоционального истощения) - с положительным косвенным эффектом для здоровья организации. Специалисты по гигиене труда также должны рассмотреть возможность консультирования сотрудников, у которых диагностированы проблемы со здоровьем, связанные со стрессом, чтобы критически оценить их работу и изучить способы достижения удовлетворения от работы по сравнению со здоровьем большее удовлетворение от этого важного и трудоемкого аспекта своей жизни [3]

На основании вышеизложенного анализа можно сделать следующие выводы, трудовоголизм – патологическое состояние, при котором человек постоянно занят работой и не обязан работать во вне рабочее время. Такое поведение связано с высоким уровнем стресса, стремлением к постоянной самодисциплине и фанатичной преданностью. В последние годы трудовоголизм привлекает все большее внимание и становится объектом исследования. Последствия трудовоголизма: Трудовоголизм может иметь серьезные последствия для здоровья и личностного развития. Постоянный стресс и избыточная нагрузка на работе могут привести к физическим и психическим заболеваниям, таким как депрессия, стенокардия, снижение иммунитета и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, трудовоголизм может повлиять на личные отношения и социальную адаптацию человека.

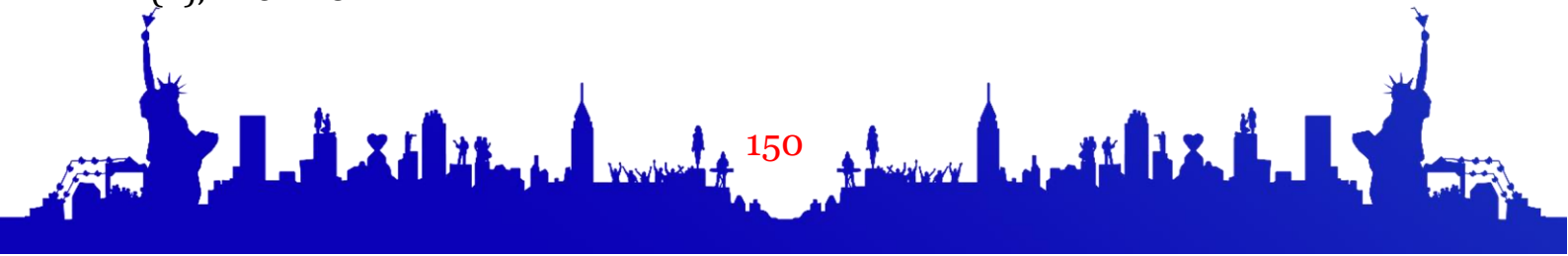
#### **Использованная литература:**

1. Van Gordon, W., Shonin, E., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2014). Work-related mental health and job performance: Can mindfulness help? *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12, 129-137
2. Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management*, 42(7), 1836-1873.
3. Faragher, E. B., Cass, M., & Cooper, C.L. (2005). The relationship between job satisfaction and health: A meta-analysis. *Occupational and Environmental Medicine*, 62(2), 105- 112. doi: 10.1136/oem.2002.006734
4. MAMAJONOVA, S., & O'g'ilxon, P.L. (2023). O'SMIRDA DIQQAT BARQARORLIGI, O 'QITISHNING MAZMUNDORLIGI, MANTIQIYLIGINI OSHIRUVCHI OMIL SIFATIDA. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(4), 72-76.



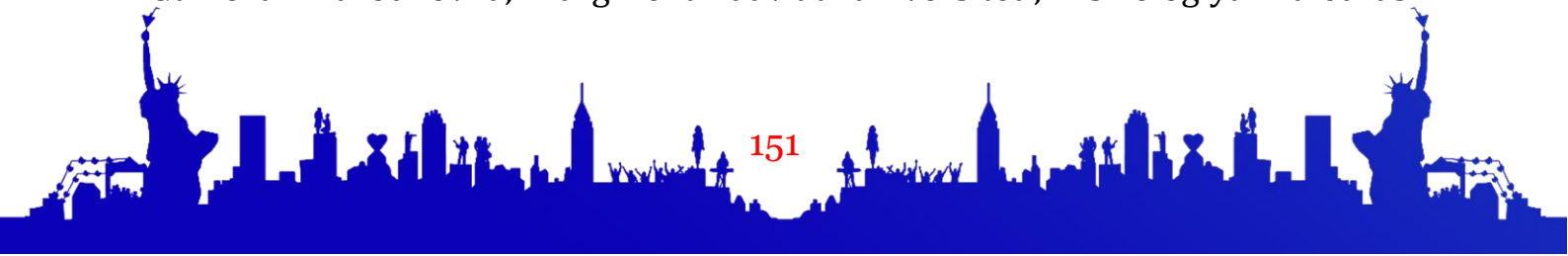


5. Mamajonova, S. (2023). O 'SMIRLARDA ADDIKTIV XULQ SHAKLLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5), 173-178.
6. МАМАЈОНОВА, S., & HOSHIMOVA, Z. (2023). O'SMIRNING O'Z-O'ZIGA VAHO BERISHI ADDIKTIV XULQ SHAKLLANISHIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI OMIL SIFATIDA. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 1(5), 104-108.
7. Mamajonova, S. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENT AND CHILD AS A FACTOR IN THE FORMATION OF THE ADJECTIVAL HULK DURING ADOLESCENCE. Science and innovation, 2(B5), 155-160.
8. Kamoldinova, M. S., & Mirzamirova, M.C. (2022). Formation of Positive Attitude Methods in Primary Class Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 14, 87-91.
9. Kamolova, M. S. (2022). THEORETICAL FOUNDATIONS OF MEMORY PROCESSES AND THEIR SPECIFICITY IN PRESCHOOL AGE. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(3), 145-148.
10. Джалолова, М. А., & Мамажонова, Ш. К. (2022). O'SMIRLAR XULQIDA NOMOYISHKORLIK G'AYRATLILIK XUSUSIYATLARI TADQIQ ETISH METODOLOGIYASI: Djalolova Mohinur Abdusattor qizi, Mamajonova Shohista Kamolova, Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrasida o'qituvchilari. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (6), 287-292.
11. Nodira, T., Shoxista, M., Gulnoza, P., Yoqutkhon, K., & Mohinur, D. (2022). Exploring the development of creative thinking in small school students. International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE), 14(02), 5701-5707.
12. Yuldasheva, M. B., Toshboltaeva, N., Pulatova, G. M., Mamajonova, S. K., & Karimjanova, Y. U. (2021). Semantic Analysis of Feeling Loneliness among Students. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 14552-14558.
13. Djuxonova, N.X., & SH, M. (2021). Mahalla-qizlarni oilaviy hayotga tayyorlashning muhim omili sifatida. innovatsii v pedagogike i psixologii, 4(7).
14. Джухонова, Н.Х., & Мамажонова, Ш. (2021). МАҲАЛЛА-ҚИЗЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ МУҲИМ ОМИЛИ СИФАТИДА. ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ, 4(7).
15. Djalolova, M., & Mamajonova, S. (2020). THE PROBLEM OF LEARNING CREATIVE THINKING IN PRESCHOOL CHILDREN. Theoretical & Applied Science, (4), 176-178.



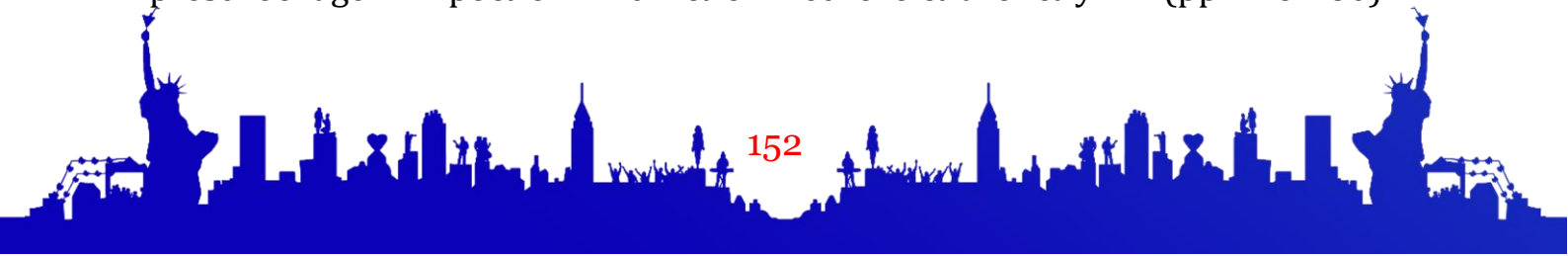


16. Mamajonova, S.K. (2020). PSYCHOSOMATIC APPROACH IN CONSULTATIVE PSYCHOLOGY. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 361-364).
17. Mamajonova, S. (2020, December). SPEECH OF PRESCHOOL CHILDREN MODERN METHODS OF DEVELOPMENT. In Конференции.
18. Pulatova, G., & Mamajonova, S. (2020, December). DEVELOPING CHILDREN'S SPEECH IN A FOREIGN LANGUAGE THEORETICAL ANALYSIS. In Конференции.
19. Kamoldinovna, M.S. (2022). BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA IJOBIY MUNOSABAT USULLARINI SHAKLLANTIRISH: Mamajonova Shoxista Kamoldinovna Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedراسi o'qituvchisi. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (12), 333-337.
20. Пулатова, Г. (2021). Theoretical analysis of the study of the phenomenon of bilingualism. Общество и инновации, 2(6/S), 200-204.
21. Pulatova, G.M. (2020). WAYS TO INFLUENCE THE CHILD'S PSYCHE THROUGH FAIRY-TALE THERAPY. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 368-371).
22. Pulatova, G., & Muhammadjonov, J. (2023). 5-6 YOSHLI MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA ERTAK VA MAQOLLARDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI. Евразийский журнал академических исследований, 3(5 Part 3), 48-58.
23. Gulnoza, P., & Nodira, T. (2022). Conflict logical Competence of the Teacher as A Condition for Positive Interaction in the Educational Environment. Eurasian Journal of Research, Development and Innovation, 14, 14-17.
24. Пулатова, Г. (2021). Билингвизмни комплекс ўрганишдаги ёндашувлар. Общество и инновации, 2(4/S), 769-775.
25. Ro'zimatjon, A., & Gulnoza, P. (2022). SHAXSNING SHAKLLANISHIDA STRESS MUAMMOSI VA TURLARI. SO'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 5(2), 134-137.
26. Murodilovna, P.G. (2022). AGE CHARACTERISTICS OF SPEECH AND COMMUNICATION. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(2), 520-523.
27. Sodiqovich, S.F. (2022). BOLA NUTQINING RIVOJLANISHIDA PSIXOGIMNASTIKA USULLARIDAN FOYDALANISH: Soliyev Farhod Sodiqovich, Farg'ona davlat universiteti, Psixologiya kafedراسi katta o'qituvchisi Pulatova Gulnoza Murodilovna, Farg'ona davlat universiteti, Psixologiya kafedراسi





- o'qituvchisi. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (12), 317-325.
28. Пулатова, Г. (2021). Теоретический анализ изучения феномена билингвизма. Общество и инновации, 2(6/S), 200-204.
29. Pulatova Gulnoza, Toshboltaeva Nodira, //Conflict logical Competence of the Teacher as A Condition for Positive Interaction in the Educational Environment// Eurasian Journal of Research, Development and Innovation. Volume 14| November, 2022. 14-17 pages.
30. Eleonora Topvoldievna Mirzajonova, Odinoxon Raxmanovna Parpiyeva //Modern Special Preschool Education: Problems and Solutions// Journal of Pedagogical Inventions and Practices. Vol. 9. 06-2022. 100-106 pages.
31. Mirzajonova, E.T. (2023). O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARDA AXBOROTDAN FOYDALANISH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING ILMIY NAZARIY ASOSLARI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(3), 660-669.
32. Pulatova, G., & Muhammadjonov, J. (2023). 5-6 YOSHLI MAKTABGACHA YOSHDAG'I BOLALARNING NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA ERTAK VA MAQOLLARDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI. Евразийский журнал академических исследований, 3(5 Part 3), 48-58.
33. Pulatova, G.M. //WAYS TO INFLUENCE THE CHILD'S PSYCHE THROUGH FAIRY-TALE THERAPY// Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020.
34. Pulatova Gulnoza, Toshboltaeva Nodira, //Conflict logical Competence of the Teacher as A Condition for Positive Interaction in the Educational Environment// Eurasian Journal of Research, Development and Innovation. Volume 14| November, 2022. 14-17 pages.
35. Zakirova, M. (2023). DEVIANT XULQ TURLARI VA UNING YUZAGA KELISH XUSUSIYATLARI. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(7), 22-29
36. Zakirova Muxabbat Sabirovna (2023). MAKTABGACHA YOSHGADI BOLADA O„ZI HAQIDAGI TASAVVURLARNING SHAKLLANISHI. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(7), 104-113.
37. Sabirovna, Z.M. (2022). CHARACTERISTICS OF THE CHILD'S PERCEPTION OF THE ENVIRONMENT DURING THE PRESCHOOL AGE.
38. Zakirova, M., & Yuldasheva, M. (2022). Emotional well-being of children in preschool age. In Проблемы психологического благополучия (pp. 476-480).





39. Усмонов, Ш.А., Закирова, М.С., & Нуриддинов, Р.С. Ў. (2021). ИЛК ЎСПИРИНЛИК ДАВРИДА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИНГ ЭМПИРИК ТАҲЛИЛИ. Современное образование (Узбекистан), (9 (106)), 12-16.
40. Закирова, М.С. (2021). РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА. ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, 325.
41. Закирова, М., & Юлдашева, М. (2022). Феномен одиночества как индивидуальный человеческий капитал личности студентов. In Человеческий капитал как фактор социальной безопасности (pp. 87-92).
42. Zakirova, M., & Sobirov, D.A. (2021). PSYCHOLOGICAL IMAGE OF THE STUDENT GROUP. IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 1(4), 31-41.
43. Sabirovna, Z.M., & Vahobovna, A. O. (2022). CHARACTERISTICS OF PERSONALITY FORMATION IN THE SYSTEM OF VALUES. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(12), 1675-1679.

