

ТРУДОГОЛИЗМ КАК ЛЕКАРСТВО ОТ СЧАСТЬЯ

С. Чадин

«В какой-то момент я понял, что работа – это важная часть жизни, но не основная.

Надо уделять время и другим вещам: семье, благотворительности, спокойным размышлениям.»

Билл Гейтс

«Стоит сделать перерыв на обед – и тебя самого съедят.»

Популярная поговорка трудоголиков Силиконовой долины

Добровольное увеличение рабочего дня без оплаты переработок, казалось бы, должно экономить бюджет предприятия, радовать руководство и служить сотрудникам образцом лояльности к компании. Однако в последние годы ученые все чаще бьют тревогу: маниакальное нежелание покидать рабочее место «сжигает» кадры, вредно влияя на психику и здоровье, что неминуемо снижает производительность и приносит в бизнес новые виды рисков. В крайних случаях переутомление приводит к гибели сотрудника, оборачивающейся для компаний потерей ценных знаний, навыков и связей, потому что традиционно перфекционисты не оставляют после себя работоспособных замен.

История подтверждает – всплески трудоголизма учащаются в кризисные времена, когда сотрудники всеми силами стремятся продемонстрировать работодателю свою лояльность, чтобы избежать или хотя бы снизить риск увольнения. Задачей опытного управленца становится создание такой системы работы с подчиненными, которая позволила бы использовать все положительные стороны перфекционистов с минимизацией возможных негативных последствий.

Опасный спутник капитализма

Проблемы трудоголизма и перфекционизма пришли к нам вместе с капиталистической экономикой и ее амбициозностью, карьеризмом и уважением к людям, добившимся всего собственным трудом. Разумеется, социализм тоже имел своих

стахановцев, но массовым перфекционизм стал только тогда, когда каждый стал хозяином своих успехов.

За рубежом подобные проблемы особенно обострены в Японии, где даже появились новые специальные термины – «кароси» (внезапная смерть на рабочем месте из-за усталости и переутомления) и «яройисатсу» (самоубийство на почве стресса на работе). Свойственный японскому менталитету корпоративный патриотизм становится причиной сотен кароси и яройисатсу ежегодно. Трудоголизм начальника может сыграть с японскими подчиненными злую шутку: по принятому обычаю они не могут позволить себе уйти домой раньше босса. Подобное поведение носит характер национальной эпидемии: большинство японцев не использует и половины отпуска, а взятые дни толком использовать не умеет.

Не лучше дела обстоят и в Европе, где многие сотрудники также не используют целиком свой ежегодный отпуск. По данным газеты «Труд», около 7% европейцев страдает от «выгорания» на работе, 5–7% подвержено депрессии, 28% испытывает хронический стресс, а 33% мучается от хронических болей в позвоночнике из-за работы. Общее число трудоголиков в Германии – более 200 тыс., в Швейцарии – около 115 тыс. человек.

Борьба с трудоголизмом разворачивается и в Азии. Так, в Корее сотрудников министерств принудительно отправляют домой после конца рабочего дня, чтобы привести

