

Оглавление

Введение	6
Глава 1. Работа и труд в жизни человека	8
1.1. Отношение современных людей к труду	8
1.2. Потеря работы и психологические последствия этого для личности	12
1.3. Выход на пенсию: благо для личности?	19
Глава 2. Особенности личности и выбор вида деятельности и профессии . . .	21
2.1. Склонности и выбор вида деятельности	21
2.2. Склонности и особенности личности	22
2.3. Теория профессионального выбора Дж. Холланда	28
2.4. Типы карьерных ориентаций	36
Глава 3. Личность, отношение к работе и ее эффективность	39
3.1. Индивидуально-типические различия в отношении к работе	39
3.2. Особенности личности и эффективность работы	41
3.3. Предприимчивость как деятельностное свойство личности	43
3.4. Особенности личности и стимулирование труда	52
3.5. Профконсультация и профотбор как путь реализации возможностей личности . . .	53
Глава 4. Профессиональная деформация личности	56
4.1. Что такое профессиональная деформация личности?	56
4.2. Причины и механизмы появления профессиональной деформации личности . . .	58
4.3. Проявления профессиональной деформации у представителей различных профессий	59
4.4. Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации	67
Глава 5. Перфекционизм и ургентная зависимость	75
5.1. Что такое перфекционизм?	75
5.2. Структура перфекционизма как сложного психологического явления	76
5.3. Два вида перфекционизма: здоровый и патологический (деструктивный)	80
5.4. Перфекционизм для дела — польза или вред?	85
5.5. Генезис перфекционизма	87
5.6. Последствия деструктивного перфекционизма	89
5.7. Причина перфекционизма — невроз?	92

5.8. Борьба с деструктивным перфекционизмом	92
5.9. Дискуссионные моменты в понимании перфекционизма	96
5.10. Ургентная зависимость	98
Глава 6. Трудоголизм	101
6.1. Что такое трудоголизм?	101
6.2. Трудолюбие и трудоголизм — разные явления?	103
6.3. Нормальный и зависимый трудоголизм	107
6.4. Признаки зависимого трудоголизма	108
6.5. Виды трудоголизма	117
Глава 7. Почему и как люди становятся трудоголиками	119
7.1. Трудоголизм как следствие воспитания	119
7.2. Трудоголизм как следствие отсутствия организационной культуры на рабочем месте	120
7.3. Трудоголизм как следствие бегства от проблем в личной жизни	121
7.4. Трудоголизм как следствие высокой потребности в активности	126
7.5. Стадии и механизмы развития деструктивного трудоголизма	127
7.6. Типы трудоголиков	128
7.7. Псевдотрудоголизм	130
Глава 8. Кому легче стать трудоголиком	135
8.1. Распространенность трудоголизма в разных странах	135
8.2. Кто больше предрасположен к трудоголизму?	137
8.3. Людей каких профессий чаще поражает трудоголизм?	138
8.4. Половые и возрастные особенности выраженности трудоголизма	139
Глава 9. Трудоголизм — польза или вред?	142
9.1. Отношение к трудоголизму в обществе	142
9.2. Трудоголизм и эффективность деятельности	146
9.3. Негативные последствия деструктивного трудоголизма	151
9.4. Трудоголизм — болезнь?	153
9.5. Меры предупреждения и борьба с зависимым трудоголизмом	155
Глава 10. Работоголизм в спорте	162
10.1. Понятие о спортивном работоголизме (аддикция упражнений, тренировок)	162
10.2. Психологические особенности спортивных работоголиков	164
10.3. Механизмы возникновения спортивного работоголизма	166
Глава 11. Лень и леньность	168
11.1. Что понимают под ленью?	168
11.2. Леньность как личностное качество и факторы ее формирования	171
11.3. Прокрастинация, или «Завтра, завтра, не сегодня»	174
11.4. Выученная беспомощность	177

Литература	181
Приложения	196
Методики выявления перфекционизма	196
Опросник П. А. Шулер (1994)	196
Опросник «Страдаете ли вы перфекционизмом?»	198
Тест «Склонны ли вы к перфекционизму?»	198
Шкала перфекционизма (Jenkins–Friedman, Bransky–Murphy, 1986).....	200
Опросник на перфекционизм	201
Методики выявления трудоголизма	202
Тест «Не трудоголик ли вы?»	202
Тест на трудоманию	203
Тест «Трудоголик ли вы?»	206
Методика «Стресс усердия» Е. И. Рогова.....	207
Опросник «Работоголизм» (Е. П. Ильин)	208
Опросник «Трудоголизм» (1)	209
Опросник «Трудоголизм» (2).....	209
Методика «Определение спортивного работоголизма» (Griffiths M. D., Szabo A., Теггу А.)	210
Кинематометрическая методика исследования внутреннего баланса (потребности в активности) Е. П. Ильина (графический вариант).....	210
Методики диагностики профессионального выгорания (сгорания)	212
Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко	212
Опросник на выгорание МВІ	217
Методики выявления лени	219
Методика самооценки лени Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой.....	219
Методика экспертной оценки лени Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой	220
Методика «Незаконченные предложения» в модификации Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой	220
Анкета «Саморегуляция проявления лени» Д. А. Богдановой и С. Т. Посоховой ...	222
Диагностика ургентной зависимости	224