



تنها اعتیادی که حتی لذت مقطعی هم ندارد

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که اعتیاد به کار، خلق و خو را خراب می‌کند و حتی ممکن است منجر به مرگ شود.

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که اعتیاد به کار، خلق و خو را خراب می‌کند و حتی ممکن است منجر به مرگ شود. خلق و خوی منفی مشاهده شده در افراد معتاد به کار می‌تواند نشان دهنده افزایش سطح استرس روزانه باشد و این می‌تواند دلیل افزایش خطر ابتلا به فرسودگی شغلی و مشکلات قلبی عروقی برای این افراد باشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، اعتیاد به کار الگویی از یک رفتار است که در آن فرد، بیش از حد به کار خود متعهد است و اغلب به قیمت سایر عناصر زندگی خود مانند سلامتی، روابط و فعالیت‌های اوقات فراغت تمام می‌شود.

در حالی که اخلاق کاری قوی و تعهد به حرفه از ویژگی‌های قابل تحسین است، اعتیاد به کار با توجه بیش از حد و اجباری به کاری که فراتر از چیزی است که عادی یا حتی ضروری تلقی می‌شود، تعریف می‌شود.

اعتیاد به کار و سرنویشت ناخوشایند

اعتیاد به کار شکلی از اعتیاد است که راضی‌کننده نیست و حس ناخوشایندی به فرد نمی‌دهد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که افراد معتاد به کار نشان می‌دهند که حتی در هنگام کار، احساس ناخوشایندی دارند و احتمالاً در اثر این شرایط بیمارگونه می‌میرند.

پروفسور کریستین بالدوچی از دپارتمان مطالعات کیفیت زندگی در دانشگاه بولونیا که رهبری این پژوهش را بر عهده داشت، گفت: خلق و خوی منفی مشاهده شده در معتادان به کار ممکن است نشان دهنده افزایش سطح استرس روزانه باشد و این می‌تواند دلیل افزایش خطر ابتلا به فرسودگی شغلی و مشکلات قلبی و عروقی برای این افراد باشد.

وی افزود: علاوه بر این، با توجه به اینکه معتادان به کار اغلب دارای سمت‌هایی با مسئولیت بالا در رده‌های بالا هستند، خلق و خوی منفی آنها می‌تواند به راحتی بر روحیه همکارانشان تأثیر بگذارد.

پروفسور بالدوچی می‌گوید این عادات خطری را به همراه دارند که سازمان‌ها باید به طور فعال آن را بررسی کنند و برای جلوگیری از رفتارها و الگوهای مرتبط با اعتیاد به کار مداخله کنند.

بالدوچی و تیمش مطالعه‌ای را با ۱۳۹ کارمند تمام‌وقت انجام دادند که اکثر آنها در بخش پشتیبانی شرکت داشتند.

سطح اتکا به اشتغال شرکت‌کنندگان در ابتدا با استفاده از آزمون روانشناسی ارزیابی شد. سپس پژوهشگران از روش نمونه‌گیری تجربه برای تجزیه و تحلیل خلق و خوی کارگران و ادراک آنها از حجم کاری در طول هفته استفاده کردند. این کار از طریق استفاده از یک برنامه نصب شده بر روی تلفن‌های همراه شرکت‌کنندگان انجام شد که به آنها اجازه می‌داد در ساعات کاری از دوشنبه تا جمعه هر ۹۰ دقیقه یک بار به پرسشنامه‌های کوتاه جواب دهند.

خلق و خوی بد، بی‌توجهی به حجم کاری

بر اساس آمار جمع‌آوری شده، کارمندان به شدت معتاد به کار گزارش کردند که وضعیت روحی بدتری نسبت به همکاران خود دارند.

این مطالعه نشان داد که برخلاف تصور، کسانی که معتاد به کار هستند، بدون توجه به حجم کاری خود، لذت بیشتری از حرفه‌ی خود نمی‌برند.

لوکا منگینی پژوهشگر دانشگاه ترنتو (Trento) و نویسنده ارشد این مطالعه توضیح داد: این عنصر می‌تواند ناشی از ناتوانی فرد معتاد به کار در تعدیل سرمایه‌گذاری کاری باشد که منجر به کاهش قابل توجه در تجربه‌های قطع ارتباط با کار و بهبودی و تثبیت موازی لحن عاطفی منفی می‌شود.

پژوهشگران توصیه می‌کنند که کسب و کارها باید دستورالعمل واضحی را در این زمینه به کارمندان خود منتقل کنند و از ایجاد محیطی که در آن کار خارج از ساعات کاری عادی و در آخر هفته‌ها به عنوان یک هنجار در نظر گرفته می‌شود، خودداری کنند.

پژوهشگران می‌گویند، ایجاد فضایی که از سرمایه‌گذاری شغلی بیش از حد و ناکارآمد جلوگیری کند، حیاتی است و این کار با حمایت از سیاست‌های قطع ارتباط با محیط کار، فعالیت‌های آموزشی خاص و ارائه گزینه‌های مشاوره برای کسانی که نمی‌توانند از این دستورالعمل‌ها پیروی کنند، محقق خواهد شد.

دانشمندان همچنین به شدت هشدار می‌دهند که در صورت عدم درمان این شرایط، بیماری اعتیاد به کار می‌تواند حتی منجر به مرگ شود.

این مطالعه در مجله Occupational Health Psychology منتشر شده است.