



یافته‌های تازه درباره رابطه کار مفرط و کاهش بهزیستی کارمندان

ممکن است فکر کنید ماندن در دفتر کار تا آخر شب یا رفتن صبح بسیار زود به سر کار به پیشرفت شغلی شما کمک می‌کند، اما این وضعیت ممکن است از راهی دیگر به شما آسیب برساند.

ممکن است فکر کنید ماندن در دفتر کار تا آخر شب یا رفتن صبح بسیار زود به سر کار به پیشرفت شغلی شما کمک می‌کند، اما این وضعیت ممکن است از راهی دیگر به شما آسیب برساند. یک پژوهش نشاندهنده رابطه‌ای میان کار مفرط و کاهش بهزیستی کارمندان است.

به گزارش لایوساینس این بررسی نشان داد که کارکنانی که بیش از 50 ساعت در هفته کار می‌کنند، دچار افت سلامت جسمی و روانی می‌شوند.

سارا آسبدو، دانشجوی دکتری در دانشگاه ایالتی تگزاس، سرپرست این پژوهش، می‌گوید: "ما به رابطه میان اعتیاد به کار و بهزیستی جسمی و روانی پرداختیم و دریافتیم "معتادان به کار" - که در تعریف به افرادی گفته می‌شد که بیش از 50 ساعت در هفته کار می‌کردند- با احتمال بیشتری دچار کاهش بهزیستی جسمی - بر اساس مقیاس وعده‌های غذایی حذف شده- می‌شوند. همچنین ما دریافتیم که اعتیاد به کار با کاهش بهزیستی روانی - بر اساس نمره افسردگی گزارش شده بوسیله شخص- همراه است."

اما هنگامی که علت تصمیم افراد برای ساعات اضافی کار کردن هم مورد توجه قرار می‌گرفت، مسئله پیچیده‌تر می‌شد. او و همکارانش سعی کردند با استفاده از نظریه "تخصیص زمان" گری بکر علت کار بیش از حد افراد را توصیف کنند.

به گفته وی بر اساس این نظریه هر چه فرد پول بیشتری درآورد، با احتمال بیشتری ممکن است ساعات بیشتری به کار کردن ادامه دهد.

او می‌گوید: "این نظریه به هزینه زمان مانند یک کالای بازار نگاه می‌کند. اگر شما به فعالیت‌های کاری‌تان مشغول نباشید، برای شیوه جایگزین صرف زمان، باید هزینه‌ای صرف کنید. در این صورت حتی اگر شما از پیامدهای منفی اعتیاد به کار هم آگاه باشید، هنوز احتمال دارد به افراط در کار ادامه دهید، زیرا هزینه کنار گذاشتن این شیوه برای‌تان بیشتر می‌شود."

این پژوهشگران دریافتند که هنگامی کارکنان به این شیوه به کارکردن‌شان فکر می‌کنند، در معرض خطر دچار شدن به پیامدهای منفی سلامتی کارکردن بیش از حد قرار می‌گیرند. به گفته آنها برای کمک به تسکین این احساسات، کارکنان باید محدودیت‌های‌شان در کار کردن را درک کنند. به علاوه آنها باید به نقشی که کار زندگی‌های شخصی‌شان دارد، آگاهی پیدا کنند.