

Először vizsgálták a munkafüggők gondolkodási folyamatait

Az ELTE PPK kutatói úttörő vizsgálatukban a munkafüggőség kognitív jellemzőit tárták fel. Eredményeik szerint az érintettek memóriájában és gátló funkcióikban több lényegi eltérés is megfigyelhető.

Noha elsősre a munkafüggőség sok szempontból hasznos függőségnek tűnhet, a negatív következmények tekintetében nagyon hasonlít más viselkedési addikciókhoz, például a játékszenvedélyhez vagy a szexfüggőséghez. Hivatalosan még nem tekintik mentális zavarnak, és általánosan elfogadott meghatározás a jelenségre továbbra sincs, annyi azonban bizonyosan elmondható, hogy az ilyen személyeknek olyan túlzott az igénye a munkára, hogy az már észrevehető zavarokat okoz testi és lelki egészségükben, személyes kapcsolataikban és társas életükben. Amikor nem dolgozhatnak, pszichológiai elvonási tüneteket tapasztalnak, és a munkamennyiségük csökkentésére tett kísérleteik rendszerint sikertelenek.

A probléma egyre inkább foglalkoztatja a szakembereket, hiszen **a munkafüggőség előfordulási aránya - attól függően, melyik országról van szó - 7 és 40% közé tehető**, tehát a népesség jelentős hányadát érinti. Arról azonban eddig még nem született kutatás, hogy milyen gondolkodási folyamatok köthetők a munkafüggőséghez. Az ELTE PPK kutatói és munkatársaik ezért azt tűzték ki célul, hogy felállítsák a munkafüggőség kognitív profilját, eredményeiket pedig a [Scientific Reports](#) hasábjain publikálták. A személyes jelenlétű vizsgálatba olyan embereket vontak be, akiknél magas a munkafüggőség kockázata, illetve olyanokat, akiknél ez a kockázat alacsony. A két csoportnak különféle neuropszichológiai teszteket és memóriafeladatokat kellett elvégeznie.

Az eredményeket összehasonlítva a kutatók számos különbséget találtak a munkafüggők és a nem függők munkamemóriájában, valamint az ún. gátló funkcióikban. A magas kockázatú csoport például jobbnak bizonyult azokban a feladatokban, amelyek során rövid ideig kellett emlékezetben tartani egy információt. Az ilyen egyszerű memóriafeladatokban olyan tulajdonságaik segíthették őket, mint például a kitartás, a lelkiismeretesség és a perfekcionizmus. Azonban komplexebb feladatokban, ahol az információt nem csak megjegyezni, hanem frissíteni, irányítani is kell, a munkafüggők rosszabbul teljesítettek. Ennek lehetséges magyarázata, hogy ezek az emberek jellemzően túl vannak terhelve, ami hátráltatja őket összetettebb feladatok megfelelő elvégzésében. A munkafüggőségben hangsúlyos szerepe lehet a multitaskingnak, ami összefüggésbe hozható a korlátozott munkamemória-kapacitással. Ez állhat annak hátterében, hogy bár a függőségben érintettek **több időt töltenek munkával, mint kollégáik, mégsem mutatnak jobb teljesítményt**.

A kutatás arra is rámutatott, hogy a függők rosszabb gátló kontrollal rendelkeznek. Ez azt jelenti, hogy nehezebben tudják elnyomni nem odaillő gondolataikat és impulzusait, ezért gyakran alaposabb megfontolás nélkül, hevesen reagálnak. A gátló kontroll a szervezésben, tervezésben is fontos szerepet játszik, így annak romlása a munkamániások életminőségét és teljesítményét is jelentősen befolyásolhatja. Az impulzivitás megnyilvánulhat abban is, hogy túl sok feladatot vállalnak el, mert nem gondolják végig, mekkora a kapacitásuk – ez a megnövekedett munkamennyiség pedig munkafüggő viselkedést eredményez.

Egyelőre még kérdéses, hogy ezek a kognitív eltérések kockázati tényezőt jelentenek a munkafüggőség kialakulásában, vagy éppen a függőség lefolyása alatt kezdenek romlani a memória- és gátlófunkciók. A pontos összefüggés megállapításához további vizsgálatok szükségesek, de már a jelen kutatás is közelebb viheti a szakembereket a munkafüggőség diagnosztizálásához és a lehetséges kezelési utak megtalálásához.

Sajtókapcsolat:

- kommunikacio@elte.hu

Eredeti tartalom: Eötvös Loránd Tudományegyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/11555/eloszor-vizsgaltak-a-munkafuggok-gondolkodasi-folyamatait/>