

دراسة إيطالية: إدمان العمل قاتل



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون إيطاليون في جامعة بولونيا، أن إدمان العمل يدمر المزاج ويشعر باعتلال الصحة، ويؤدي إلى ارتفاع مستويات التوتر اليومي، ويتسبب في زيادة خطر الإصابة بالإرهاق ومشاكل القلب والأوعية الدموية، وربما الموت من هذه الحالة.

وقال كريستيان بالدوتشي، الأستاذ في الجامعة، والباحث الرئيسي في الدراسة: «إدمان العمل نمط من السلوك يكون فيه الفرد ملتزماً بشكل مفرط بعمله، على حساب عناصر أخرى من حياته مثل الصحة والعلاقات والأنشطة الترفيهية، وفي حين أن أخلاقيات العمل القوية والتفاني في الحياة المهنية صفات رائعة، إلا أن إدمان العمل يتجاوز ما يعتبر طبيعياً أو حتى ضرورياً، بالاهتمام المفرط والقهري بالعمل».

وأضاف: «بالنظر إلى أن مدمني العمل غالباً ما يشغلون مناصب المسؤولية، فإن مزاجهم السلبي يمكن أن يؤثر بسهولة في مزاج زملاء العمل».

وأجرى الباحثون دراسة على 139 عاملاً بدوام كامل، وتقييم مستوى اعتماد المشاركين على التوظيف في البداية، باستخدام اختبار نفسي، ثم استخدم الباحثون طريقة أخذ عينات التجربة، لتحليل الحالة المزاجية للعمال وتصورات

عبء العمل على مدار الأسبوع، من خلال استخدام تطبيق مثبت على هواتف المشاركين، مما سمح لهم بإرسال ردود على استبيانات قصيرة كل 90 دقيقة خلال ساعات العمل من الاثنين إلى الجمعة. ووفقاً للإحصاءات التي جمعها الباحثون، أفاد الموظفون الأكثر إدماناً على العمل بأنهم في حالة مزاجية أسوأ من زملائهم، على الرغم من الافتراضات الأولية، وأن المدمنين على العمل لا يحصلون على مزيد من المتعة من مهنتهم. ويوصي الباحثون الشركات بالتنبيه على موظفيها حول هذا الموضوع، وتجنب خلق بيئة يعتبر فيها العمل خارج ساعات العمل العادية وفي عطلات نهاية الأسبوع قاعدة ثابتة، ومن الضروري خلق جو يثبط العمل المفرط من خلال دعم سياسات التوقف عن العمل، وأنشطة التدريب المحددة، وتوفير خيارات المشورة لأولئك الذين لا يستطيعون الامتنال لهذه الإرشادات.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024