

OTDK-DOLGOZAT

2015

**MUNKAALKOHOLIZMUS ÉS DIÁKSÁG –
MUNKAFÜGGŐSÉG EGY FŐISKOLAI KAR HALLGATÓI KÖRÉBEN**

**WORKAHOLISM AND STUDENTS –
WORK ADDICTION AMONG STUDENTS OF A COLLEGE FACULTY**

Kézirat lezárása: 2013. november 14.

Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS	1
2. A MUNKAALKOHOLIZMUS ÁLTALÁNOS BEMUTATÁSA.....	2
2.1. A munkaalkoholizmus mint addikció	3
2.1.1. A munkafüggőség és a munkaidő kapcsolata	4
2.2. A munkaalkoholizmus kialakulásának okai	6
2.2.1. Rizikótényezőt jelentő tulajdonságok	6
2.2.2. A munkával kapcsolatos attitűd mint veszélyforrás.....	8
2.3. A kialakult munkaalkoholizmus és következményei	14
2.3.1. Megromlott testi-lelki egészség	15
2.3.2. Módosult időbeosztás, emberi, családi kapcsolatok.....	15
2.3.3. Szenved-e a munkaalkoholista?	17
2.4. Munkaalkoholizmus fiatalok, diákok körében.....	17
3. MUNKAFÜGGŐSÉG EGY FŐISKOLAI KAR HALLGATÓI KÖRÉBEN	20
3.1. A kutatás kérdései, hipotézisek	20
3.2. A kutatás módszertana.....	21
3.2.1. Az adatfelvétel módja.....	21
3.2.2. A vizsgálati minta	23
3.2.3. Az elemzés módja	24
3.3. Eredmények	25
3.3.1. Munkaalkoholizmus és demográfiai jellemzők	26
3.3.2. Munkaalkoholizmus és munkaidő.....	29
3.3.3. Munkaalkoholizmus és ambíciók.....	32
3.4. Következtetések, javaslatok.....	34
4. ÖSSZEGZÉS	36
5. FELHASZNÁLT IRODALOM.....	39
6. MELLÉKLET	42
6.1. A Karon a felmérés fél évében nappali tagozaton futó szakok.....	42
6.2. A kutatáshoz felhasznált kérdőív	43

Ábra- és táblázatjegyzék

1. ábra:	A túlórázók és a munkamániasok közötti különbség	6
1. táblázat:	Nemek szerinti különbségek	26
2. táblázat:	Életkori különbségek	26
3. táblázat:	Évfolyamok szerinti különbségek	27
4. táblázat:	Szakok szerinti különbségek	28
5. táblázat:	Heti tanulási és munkaidő szerinti különbségek	29
6. táblázat:	Este 6 óra utánra és hétvégére eső heti tanulási és munkaidő szerinti különbségek	30
7. táblázat:	Heti szabadidő szerinti különbségek	31
8. táblázat:	Tanulmányi eredmények	32
9. táblázat:	Tanulmányi eredmények a hasonló szakon és évfolyamon tanuló többi hallgatóhoz képest	33

1. BEVEZETÉS

Napjainkban a menedzsment témájú kutatások egyik legfontosabb vizsgálati területe lett a munkahelyi stressz, és ezen keresztül a munkával összefüggő pszichés megbetegedések kialakulása és jellemzői. Egyre inkább sikerül felismerni a munkahelyi mentálhigiéne megőrzésének és helyreállításának jelentőségét, egyre több tanulmány hívja fel a figyelmet olyan problémák súlyára, mint a menedzserbetegségek, a kiégési szindróma vagy a munkatársi zaklatás, ismertebb nevén *mobbing*.

Az utóbbi évtizedekben egy újabb munkahelyi megbetegedéssel kellett elkezdni foglalkozni. A társadalom változása, a gazdasági környezet módosulása, és – mint majd látni fogjuk – sok egyéb tényező kitermelte a munkaalkoholizmus, eredeti nevén *workaholism* jelenségét, a munkafüggőséget. A probléma súlyának felismerésével párhuzamosan a téma – elsősorban angol nyelvterületen – hamar kutatások alapjává vált. Az angol nyelvű szakirodalom most már meglehetősen bőségesnek és átfogónak nevezhető.

Hazánkban ugyanakkor, mint a menedzsment oly sok más témája, egyelőre háttérbe szorulni látszik a munkaalkoholizmus jelensége mint kutatási terület. Dolgozatom egyik célja, hogy hozzájáruljak a munkafüggőség hazai vizsgálatához; ha lehet, esetleg előmozdítok további kutatásokat, melyek magyar mintán elemzik a munkaalkoholizmust.

Felmérésemben egy, a munkafüggőség szempontjából speciális csoportot, a nappali tagozatos diákokat vizsgálom. Bár egyre nő azon kutatások száma, amelyeket főiskolai, egyetemi hallgatókból álló minta segítségével végeztek, a diákok mint a munkamánia potenciális áldozatai továbbra sincsenek kifejezetten előtérben. Fényt szeretnék deríteni rá, hogy vajon a kóros munkafüggőség az elsősorban tanulással, nem pedig munkavégzéssel foglalkozó fiatal felnőtteket is érinti-e.

Dolgozatomat szakirodalmi áttekintéssel kezdem, mellyel átfogó képet szeretnék nyújtani e sokat vitatott jelenségről. A kutatási részben pedig iskolám egyik karának nappali tagozatos diákjai körében vizsgálom, hogy beszélhetünk-e diákok esetében kóros munkafüggőségről.

2. A MUNKAALKOHOLIZMUS ÁLTALÁNOS BEMUTATÁSA

A munkaalkoholizmus igazi diszciplináris kutatási terület. Az utóbbi pár évtizedben felkeltette a pszichológia, a pszichiátria, a szociológia, a menedzsment és még sok más tudományág képviselőinek szakmai érdeklődését. Ennek oka nyilvánvaló: a munkánk, s ebből következően a munkával összefüggő testi és pszichés megbetegedések súlyosságuktól függően életünk összes területét érinthetik.

Részben a jelenség sokszínűségének, részben relatív újdonságának köszönhetően máig nincs a munkaalkoholizmusnak a szakma teljes egésze által elfogadott definíciója. Thomas Ng, Kelly L. Sorensen és Daniel C. Feldman összefoglaló tanulmányukban sok egyéb kutató mellett idézik például a *workaholic* kifejezés megalkotóját, Wayne Oates amerikai pasztorálpszichológust, akinek értelmezésében a munkamánia a munkától való függéssel, a folyamatos munka kényszerével vagy kontrollálhatatlan igényével egyenlő (Oates [1971] In: Ng – Sorensen – Feldman [2007]). Szerepel itt D. Fassel definíciója is, aki szerint „*a munkaalkoholizmus egy folyamatosan súlyosbodó, végzetes betegség, amelyben az egyén a munka folyamatának függője*” (Fassel [1990] 2. o. In: Ng – Sorensen – Feldman [2007]). Igen tanulságos Porter megfogalmazása, aki a munkavégzés saját indíttatására helyez komoly hangsúlyt, szerinte a munkamánia „*a munkába való túlzott bevonódás, melyet az élet más területeinek elhanyagolása bizonyít, és inkább alapszik a magatartás fenntartásának belső motivációján, mint a munkakör vagy a szervezet elvárásain*” (Porter [1996] 71. o. In: Ng – Sorensen – Feldman [2007]). A tanulmány szerzői megalkotják saját fogalmukat is, melynek értelmében munkaalkoholistának számít az, aki „*élvezi a munkatevékenységet, a munka megszállottja, rengeteg időt áldoz a munkájára a magánélete rovására is*”, vagyis akinek „*érzelmeit, gondolatait és viselkedését a munkája erőteljesen uralja*” (Ng – Sorensen – Feldman [2007] 4. o.).

Borbély Tibor Bors és Pecze Mariann, az eddig a témában született legjelentősebb magyar nyelvű tanulmány két szerzője egészen költői megfogalmazásokat is idéznek, mint például John O. Neikirk gondolatát: „*A betegség és fájdalom, amelynek mások tapsolnak.*” vagy Bryan Robinson-nak, a téma egyik legnagyobb szaktekintélyének allegóriáját: „*Az egyetlen mentőcsónak, amely biztosan elsüllyed.*” (Borbély – Pecze [2006] 12. o.).

Dolgozatom első részében rövid összefoglalást szeretnék nyújtani e sokat vitatott jelenségről. Igyekszem megvilágítani, miért is probléma a munkaalkoholizmus mind a munkavállaló, mind a szervezet számára, majd bemutatom leggyakoribb okait, tüneteit és következményeit. Végül saját kutatásom felvezetéséhez összefoglalom, milyen sajátosságok derültek ki a fiatalabb korosztály, és különösen az egyetemi, főiskolai diákok munkaalkoholizmusáról.

2.1. A munkaalkoholizmus mint addikció

A legelterjedtebb nézet szerint a munkától való függés ugyanolyan addikcióként kezelendő, mint például az alkoholizmus, a kábítószerfüggés, az internetfüggés stb. A függőségeket alapvetően két alcsoportra osztjuk, kémiai és viselkedési addikciókra; a munkamánia logikusan viselkedési függőségként kezelendő, s mint ilyen, rokonságot mutat például a játékszenvedéllyel, a bulimiával és a kóros vásárlással.

Jozef Benkovič addiktológus-pszichiáter például azzal támasztja alá ezt a véleményt, hogy a munkaalkoholista ugyanazokat a tüneteket produkálja, mint bármelyik függőségben szenvedő páciens:

- sóvárog a függést kiváltó tevékenység iránt,
- kontrollhiánytól szenved, nem tud nemet mondani a tevékenységre,
- előnyben részesíti a tevékenységet bármely másikkal szemben és
- a tevékenységgel komoly pénzügyi, családi, munkahelyi stb. következmények esetén sem hagy fel.

(Benkovič [2007])

Borbély Tibor Bors és Pecze Mariann három közös szempontot fogalmaz meg a függőségek számára, melyeket a munkamánia tünetegyüttesében is felfedezni vélnek:

- a tevékenységet újra meg újra el kell végezni,
- a függő személy folyamatosan túlzásba esik a tevékenységgel, és
- az élet egyéb dolgai elveszítik jelentőségüket.

(Borbély – Pecze [2006])

Barbara Killinger kanadai pszichológus saját praxisa tapasztalatai alapján írt monumentális munkájában, a *Munkamániások – Szalonképes szenvedélybetegek* című könyvében szintén számtalanszor felhívja a figyelmet a függő viselkedésformára, a bevezető fejezetben például így ír: *„A munkamánia nem tartozik az egészséges munkavégzés kategóriájába, hanem a hatalommal és az irányítással kapcsolatos káros szenvedélyt, megszállottságot (addikciót) és*

tülkapást, függőséget (abúzust) jelent. A munkamániás nem az az ember, aki egyszerűen keményen dolgozik, és örömet leli abban, amit csinál. A munkamániás számára a munkahely csak háttér, a szenvedély színtere, az a hely, ahol keresi az elfogadást.” (Killinger [2006] 18. o.)

2.1.1. A munkafüggőség és a munkaidő kapcsolata

Itt érdemes rátérni egy igen fontos és sokat vitatott kérdésre: meddig mondhatjuk valakire, hogy egyszerűen sokat és keményen dolgozik, és ki az, akit már munkafüggőnek nyilvánít a szakember? Létezik-e egy maximális időtartam, egy még egészségesnek mondható elkötelezettség, amit még nem tekintünk kórosnak?

A kutatások azt bizonyítják, hogy rengetegen kényszerülnek többet dolgozni, mint amennyit saját szándékaik diktálnák. Egy az Egyesült Államokban végzett, munkaidőre vonatkozó felmérés szerint a dolgozó édesanyák 40%-a beleegyezne fizetése csökkentésébe, ha cserébe több időt tölthetne a gyermekeivel; ugyanezen édesanyák 28%-a úgy ítéli meg, hogy munkája negatívan befolyásolja gyermekeivel való kapcsolatát (Burke [2009]). A felmérés eredményei szerint a túlóra következményeként felléphetnek testi és pszichikai panaszok, családi problémák, magánélettel összefüggő büntudat, sőt a munkavállalói kimerültség már a szervezetek számára is kimutathatóan pénzügyi és teljesítménybeli ráfordításokkal jár (Burke [2009]).

Viszont ezzel párhuzamosan ugyanez a kutatás bebizonyította a „szabadidős rosszullet” létezését is hétfvégeken és nyaraláson, illetve rámutatott, hogy sok szellemi dolgozó nemcsak nem tudja, de nem is akarja az egész szabadságát elhasználni, sokuk még az ebédidejét is végigdolgozza (Burke [2009]).

Mosier mindenkit munkamániásnak nyilvánít, aki heti 50 óránál többet dolgozik (Mosier [1983] In: Burke [2000]). Snir és Zohar konkrét szám adatot ugyan nem jelöl meg, de ők is azt tekintik munkafüggőnek, aki jelentős mennyiségű munkaidőt fektet be kizárólag saját kedvből (értsd: nem külső nyomásra). Igaz, azt a hipotézisüket nem sikerült bizonyítaniuk, miszerint a munkaalkoholisták nagyobb valószínűséggel végeznének munkával kapcsolatos tevékenységeket szabadidejükben, szimplán annyi derült ki, hogy munkájukat előtérbe helyezik a szabadidős tevékenységekkel szemben. (Snir – Zohar [2008])

Machlowitz definíciójában is szerepel az idő tényezője, szerinte akkor munkafüggő valaki, ha „mindig több időt és gondolatot szán a munkájára, mint azt a szituáció megkívánja”,

ugyanakkor szerinte „*a munkával kapcsolatos attitűdjük, és nem a munkával töltött idő különbözteti meg őket a többi dolgozótól*” (Machlowitz [1980] 1. o. In: Burke [2000]).

Egy másik elismert, sokat idézett szaktekintély, K. S. Scott kollégáival három kritériumot fogalmazott meg a munkamánia diagnosztizálásához, ezekből kettő szintén érinti a munkaidő kérdéskörét. Értelmezésében munkafüggő, aki

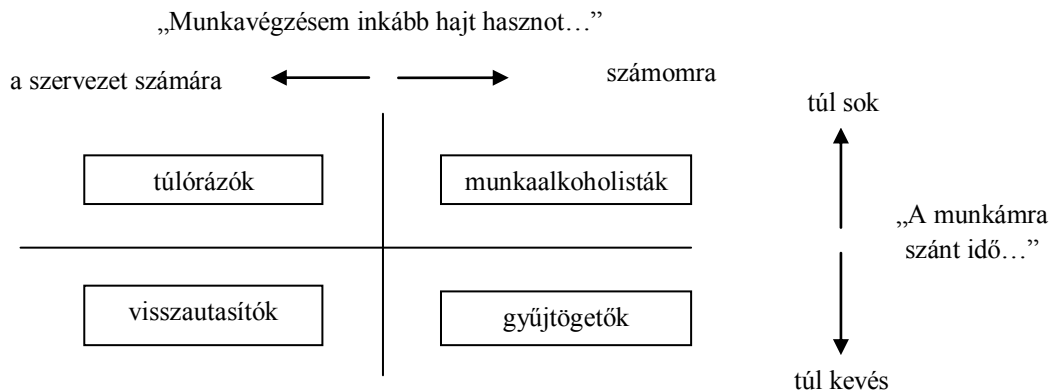
- nagy mennyiségű időt tölt munkával, olyan időt is beáldozva, amit hagyományosan munkával nem összefüggő tevékenységekre szánunk,
- mindig a munkára gondol, amikor nem dolgozik és
- a szervezet elvárásain és a gazdasági szükségleteken felül is dolgozik.

(Scott et al. [1997] In: Ng – Sorensen – Feldman [2007])

Több kutató viszont nem ért egyet a munkafüggőség időbefektetésből való levezetésével. A diagnosztizáláshoz használt egyik leggyakoribb eszköz, a Workaholism Battery például három tulajdonságot igyekszik mérni a vizsgált egyénben: a munkába való bevonódást, a belső késztetést és a munkatevékenység élvezetét. E három szempontból látható, hogy már eleve a kérdőív megalkotói, Spence és Robbins sem tulajdonítottak túl nagy jelentőséget a munkával eltöltött idő kérdésének, azóta viszont egy, a kérdőív validálását célul kitűző kutatócsoport be is bizonyította, hogy mind a három tulajdonság csak igen gyenge korrelációt mutat a ledolgozott órák számával (McMillan – O’Driscoll – Brady – Marsh [2002]).

Egy másik filozófia szerint a befektetett munkaidő ugyan számít, szükséges és célszerű viszont megkülönböztetnünk egymástól a munkamániásokat és az egyszerűen „túlórázókat”. Brittany Jones és Maury Peiperl egy praktikus, könnyen használható koordináta-rendszerben helyezte el a munkavállalók egyes csoportjait. Az egyik tengely azt jelöli, hogy a dolgozó mennyire érzi soknak az általa munkára szánt időt, a másik pedig azt, hogy szintén a dolgozó megítélése szerint munkavégzése inkább neki, vagy inkább a szervezet számára hajt-e hasznot. (Peiperl – Jones [2001])

A munkafüggőket és a túlórázókat egyaránt magas óraszám jellemzi. Viszont míg a munkaalkoholisták a kevesebbet dolgozó „gyűjtögetőkkel” úgy érzik, több előnyük származik munkavégzésükből, mint a vállalatnak, a túlórázók a „visszautasítókkal” együtt úgy ítélik meg, inkább a szervezet számára előnyös a tevékenységük:



1. ábra: A túlórázók és a munkamániások közötti különbség

Forrás: Peiperl – Jones [2001]

2.2. A munkaalkoholizmus kialakulásának okai

Vajon mi mindenre vezethető vissza a munkaalkoholizmus jelensége? Ha valóban annyian szenvednek a ledolgozott órák magas számától és a kimerültségtől, hogyan lehetséges, hogy sokan önként vállalják ezt az életformát? Egyáltalán: ez minden esetben a munkamániás saját döntése? Amióta a már említett szakemberek – pszichológusok, szociológusok, vállalati vezetők – felismerték és tudomásul vették a munkafüggőség létezését, újra és újra felmerül a kérdés, honnan ered mindez, hol van az a pont, ahol meg lehetne akadályozni – amennyiben meg lehet.

2.2.1. Rizikótényezőt jelentő tulajdonságok

Először is megegyezni látszanak abban a szakemberek, hogy léteznek olyan tulajdonságok, értékek, amelyek elősegíthetik a munkaalkoholizmus kialakulását.

Demográfiai tényezők

Az első érdekes kérdés, hogy hatnak-e erre demográfiai tényezők. Borbély és Pecze magyar mintán végzett vizsgálatuk során nemi különbségeket nem találtak, és azt az előítéletet is cáfolták, miszerint az iskolázottabb dolgozók veszélyeztetettebbek lennének (Borbély – Pecze [2006]). Ebben a témában azonban nem született még annyi reprezentatív kutatás, hogy az összefüggés hiányát egyértelműen megállapíthassuk.

Jellemvonások

A következő fontos kérdés, hogy milyen emberi jellemvonások jelezhetik előre a munkaalkoholizmust. Ng, Sorensen és Feldman közös tanulmányukban diszpozícióknak nevezik a rizikótényezőt jelentő személyiségjegyeket; a teljesítményorientáltságot, a teljesítményt előtérbe helyező értékeket és a stabil önbecsülést sorolják fel ezek között (Ng – Sorensen – Feldman [2007]). Utóbbinak némiképp ellentmond, hogy egy másik vizsgálatban az önelfogadás negatív korrelációt mutatott a munkamánia mértékével (Chamberlin – Zhang [2009]). Egy egyetemisták között készített felmérés szintén nem talált kapcsolatot az önbecsülés mértéke és a munkafüggőség között (Salmela-Aro – Nurmi [2007]).

Egy amerikai kutatócsoport egész sor emberi tulajdonságról igyekezett kideríteni, befolyásolja-e a munkafüggőség kialakulását. Vizsgálatuk eredményei szerint a neurotikus hajlam, a nárcizmus és a perfekcionizmus egyértelmű pozitív korrelációt mutat a munkamániával, illetve azok között is több munkaalkoholistát találtak, akik az átlagosnál nagyobbak vélték a különbséget a saját magukkal szemben támasztott elvárások és a saját – szintén vélt – teljesítményük között. A neurotikus hajlamú egyénekről fontos még megemlíteni, hogy nagyobb valószínűséggel válnak türelmetlenné munka közben, és körükben a kényszeres munkavégzés is jóval gyakoribb. Utóbbi két jelenség a nárcizmussal is szoros kapcsolatban van. (Clark – Lelchok – Taylor [2010])

Marie Součková cseh pszichológus szintén vizsgálta a neuroticizmus és a perfekcionizmus munkamániát előrevetítő hatását. Kutatása eredményei szerint az előbbi közepesen erős, az utóbbi gyenge, de még mindig kimutatható pozitív korrelációt mutat a munkaalkoholizmussal. Megállapított továbbá gyenge kapcsolatot a lelkiismeretességgel és az önállósággal is. Az önállóság és a perfekcionizmus a neuroticizmussal együtt 16,8%-ban, a lelkiismeretességgel együtt már 17,1%-ban jelezte előre mintájában a munkafüggőséget. (Součková [2011])

Killinger egyfajta folyamatként írja le a munkaalkoholizmust megelőző egyes jellemvonásokat. Az előbb idézett kutatáshoz hasonlóan veszélyforrásnak tekinti a perfekcionizmust, amely tapasztalatai szerint könnyen válhat megszállottsággá a munkában. A megszállott-kényszeres dolgozó látóköre beszűkül, befelé fordulóvá, magába mélyedővé válik, a csak magával foglalkozó, nárcisztikus munkavállalót pedig – ismét csak az előző vizsgálatokhoz hasonlóan – már kimondottan veszélyeztetettnak tekinti. (Killinger [2006])

Gyakori felvetés, hogy az ún. A-típusú személyiség valószínűbben válik munkafüggővé, mint a B-típusú (például Jamieson – Earley [1996] In: Jones – Peiperl [2001]). Az A-típust türelmetlenség, ellenségesség, gyors élettempó és versengő hajlam jellemzi, míg a B-típusú egyén nyugodt, könnyebben alkalmazkodik és nem kiemelkedően ambiciózus (Robinson – Kelley [1998]). Robinson és Kelley a munkafüggőség és az A-típus közös tulajdonságainak tartják a magas stressz-szintet, a gyakoribb egészségügyi problémákat és a sietős, türelmetlen hozzáállást, de felhívják rá a figyelmet, hogy az A-típusú egyén még nem szükségszerűen munkamániás (Robinson – Kelley [1998]).

Értékek

A veszélyt jelentő tulajdonságok utolsó csoportját a munkavállaló által vallott értékek teszik ki. Ronald J. Burke a WorkBAT kérdőív által létrehozott három munkaalkoholista csoportot, a Függőket, a Lelkeseket és a Lelkes Függőket külön-külön megvizsgálta abból a szempontból, hogy milyen szervezeti kultúrával rendelkező munkahelyen dolgoznának a legszívesebben. A kutatás eredményei szerint a Lelkesek fontosnak tartották a csapatközpontúságot. A Lelkes Függők az agresszív és teljesítményközpontú szervezeteket preferálták, illetve ők is előtérbe helyezték a csapatközpontúságot. Érdekes módon a Függők semmilyen szervezeti kultúra iránt nem mutattak az átlagosnál nagyobb érdeklődést. (Burke [2002])

2.2.2. A munkával kapcsolatos attitűd mint veszélyforrás

Már említettem a Workaholism Battery (közkeletű nevén WorkBAT) által vizsgált tulajdonságokat: a munkába való bevonódást, a belső késztetést és a munkatevékenység élvezetét. Azon felül, hogy nem foglalkozik a munkára szánt időmennyiséggel, még valami rendkívül fontos kiolvasható ebből a szempontrendszerből: rengeteget számít a dolgozó munkához való hozzáállása, szélsőséges esetben akár önfeláldozása a munkaalkoholizmus diagnosztizálásához. A végső önpusztító attitűd kialakulásának azonban számtalan befolyásoló tényezője lehet.

Külső okok

Először vegyük sorra azokat a kiváltó okokat, amelyeket a munkavállaló már eleve magával hoz, amikor elhelyezkedik a szervezetnél: a társadalmi elvárásokat és a családi múltját.

A fiatal felnőltre nehezedő társadalmi nyomás

Általánosan elfogadott tézis, hogy a munkavégzés társadalmi elvárás, kibújni alóla csak erős indokkal lehet. Ebből viszont még nem következik, hogy lelki problémákat kell okoznia. Tud-e ez a nyomás valóban ennyire intenzív lenni?

Barbara Killinger, a téma egyik első kutatója a munkamánia gyökereit már a kálvinista filozófiában felfedezni véli, amely szerint a munka megváltja a hívőket. Vélekedése szerint a XX. században fokozatosan jutott el a társadalom egy olyan gondolkodásmódhoz, amelynek eredményeként a munkafüggőség ma már népbetegség.

Már azt a kezdeményezést hibáztatja, amely a második világháborús veteránoknak a továbbtanulás lehetőségét biztosította, hogy magasabb társadalmi státuszt érjenek el – innentől datálja a munkát mint a felemelkedés eszközét. Az 50-es évek bűnét abban látja, hogy mindenki természetesnek vette a családfő egyre hosszabb munkaidejét, hogy a klasszikus családi szerepeknek ne kelljen sérülniük. A 60-as, 70-es évek viszont pont, hogy a női egyenjogúságot erőltették, a háztartás feladatai mellé már egy pénzkereső állás terheivel is meg kellett küzdeniük a nőknek, ezáltal őket is fenyegetni kezdte a munkafüggőség veszélye. A Baby Boom generációról már mások is megállapították, hogy központi kérdés volt számukra a karrier, a 80-as évek elejétől pedig a gazdaság fejlődésének lassulását kellett ellensúlyozni fokozódó munkamániával. (Killinger [2006])

A jelen társadalmára áttérve: egy kifejezetten ápolók számára írt főiskolai tankönyv (Groenman – D’a Slevin – Buckenham [1998]) a pszichés megbetegedések felvezetésében az életnek három területét nevezi kiemelkedően fontosnak: az emberi kapcsolatokat, az étellel kapcsolatos attitűdöt és a munkát. Utóbbit egyenesen a kutatási témám szempontjából legrelevánsabb életkor, a fiatal felnőttkor egyik legfontosabb tevékenységének titulálja. Maslow nyomán levezeti, mi mindenhez van szüksége a fiatalnak a munkavégzésre: az anyagi biztonsághoz, hogy elszakadhasson otthonról és saját életet kezdhessen; a társadalmi, személyközi kapcsolatok kialakításához; a teljesítmény reprezentálásához, hogy státuszt szerezzen a társadalomban; és a pozitív önértékeléshez, az önbecsülés megszerzéséhez.

Ha mindez nem lenne elegendő kényszer a munka iránti elköteleződéshez, az idézett jegyzet a munkanélküliség potenciális következményeiről is szenvtelen részletességgel ír. Felhívja a figyelmet az állástalanság nyomán fellépő anyagi bizonytalanságra, szociális izolációra, a tervezett aktivitások (például családalapítás) kényszerű feladására, felveti annak lehetőségét,

hogy a munkanélküli saját rossz pályaválasztását kezdi hibáztatni, és később esetleg kevésbé elfogadható viselkedési formákba menekül, mint amilyen az alkohol- és kábítószer-használat. (Groenman – D’a Slevin – Buckenham [1998])

Dr. Hajduska Marianna pszichiáter, mentálhigiénés szakember már a serdülőkor legfontosabb feladatai között is felsorolja a pályaválasztás kényszerét. Ez azért nagyon fontos, mert önbecsülés szempontjából a serdülőkét az egyik legérzékenyebb időszaknak tartja: *„Az ekkor szerzett sérülések jelentősen befolyásolják az önértékelést, a szociális szférába való beilleszkedés mikéntjét. Ebben az életkorban alapozódik meg a teljesítménnyel, a sikerrel, a kudarccal való viszony, a hierarchiába való beilleszkedni tudás jellege.”* (Hajduska [2003] 2. o.). Ezután pedig elérkezik a fiatal felnőttkor és a munkába állás ideje, amely Hajduska véleménye szerint is számos kihívást és kudarclehetőséget rejt. Az állástalanság kérdésével szintén foglalkozik, mint írja, egy hosszabb munka nélkül töltött időszakot könnyen követhet alkalmazkodási, önértékelési zavar, depresszió, következményei a családi kapcsolatokon keresztül túlmutatnak az egyénen. (Hajduska [2003])

Családi, gyermekkori eredet

A vizsgált generációra nehezedő társadalmi nyomást tehát nem lehet megkérdőjelezni. Létezik azonban a fiatalok életében még egy tényező, amelynek gyakran „köszönhetjük” a munkaalkoholizmus kialakulását, és ez pedig nem más, mint a családi háttér.

A munkafüggőség eredetét a családi múltban, gyermekkorban kutató szakirodalom könyvtárakat tudna megtölteni, itt csak a legtöbbet felvetett elméleteket van mód bemutatni.

Az egyik legelterjedtebb nézet, hogy a stresszel teli gyermekkor, a rosszul funkcionáló (például más függőségektől szenvedő, vagy nem összetartó, szeretetlen, veszekedő) család gyakran tehető felelőssé a munkaalkoholizmus kialakulásában, ezt rögzíti például Ng, Sorensen és Feldman már idézett tanulmányukban (Ng – Sorensen – Feldman [2007]).

Killinger osztja a fenti nézetet, azt kicsit bővebben ki is fejti. Okolja például a káros szenvedélyek (alkohol, drog, étkezési függőség) jelenlétét a családokban. Értelmezésében az addiktív szülő munkaalkoholista gyermeke nem tesz mást, mint követi a szülői mintát, csak számára a munka válik a függőség tárgyává. Ráadásul ezekben a családokban meglátása szerint meghatározó az őszintétlenség, a tagadás: senki nem ismeri el sem a saját, sem a családtagjai addiktív magatartását.

De még fontosabbnak tartja a kevésbé kézzelfogható családi problémákat. Praxisa folyamán a következő íratlan családi szabályokról számoltak be a munkamániás páciensek:

1. *„A gyermekek úgy érzik, hogy nem »oké« otthon a problémáikról beszélni.*
2. *A család nem hisz abban, hogy az érzelmek nyíltan kimutathatók.*
3. *A családtagok közti társas érintkezés közvetett, általában az egyik családtag »közvetít« két másik között.*
4. *A gyermekek azt az üzenetet kapják, hogy erősnek, jónak és tökéletesnek kell lenniük.*
5. *A szülők elvárják, hogy büszkék lehessenek a gyermekükre.*
6. *»Ne légy önző!« – ez gyakori figyelmeztetés a szülők részéről.*
7. *A gyermekeknek azt mondják a szülők: »Csináld, ahogy mondom, és ne úgy, ahogy én csinálom!«*
8. *A gyermekek megtanulják, hogy nem »oké« játszani és vidámnak lenni.*
9. *»Ne bolygassuk a dolgokat!« – ez is családi mottó.”*

(Killinger [2006] 24. o.)

Killinger abban látja a problémát, hogy ezen szabályok hatására a gyermek aszerint kezdi magát értékelni, hogy mennyire teljesít jól, a szülő nem önmagáért szereti gyermekét, hanem a teljesítményéért, elért eredményeiért. A fokozatosan kialakuló perfekcionizmus pedig, mint korábban már láthattuk, lassan elvezet a munkamániához.

Igen érdekes kérdés, hogy öröklődik-e, vagy legalábbis eltanulható-e a szülőktől a munkamánia. A fent idézett Ng-Sorensen-Feldman-féle tanulmány a stresszes gyermekkor mellett megemlíti a „másoktól eltanulás” lehetőségét is otthon mint kiváltó tényezőt (Ng – Sorensen – Feldman [2007]). Ronald J. Burke szintén lehetségesnek tartja a családi eredetű munkamániát, értelmezésében ugyanúgy átadódhat, mint a többi függőség (Burke [2000]).

Egy egyetemi diákok körében elvégzett vizsgálat szintén azt az eredményt adta, hogy létezik kapcsolat a diák saját és szülei vélt munkafüggősége között, a pozitív korreláció egyértelmű volt. Megemlítendő továbbá, hogy azon diákok, akik szüleiknek magas pontszámot adtak a munkafüggőségi teszten, rosszabb pszichikai jóllétról, alacsonyabb önelfogadásról és több testi panaszról számoltak be, mint akik nem vélték felfedezni ezt a problémát a szüleiknél. (Chamberlin – Zhang [2009])

Egy másik kutatás már kimondottan a munkamániások felnőttkori gyermekeire volt kíváncsi. A vizsgált személyek, akár édesanyjuk, akár édesapjuk volt munkafüggő, magasabb hajlamot

mutattak a depresszióra, továbbá az eredmények szerint a munkamániás édesapák gyermekei hajlamosabbak a szorongásra is. Érdekes módon – Killinger-re rácáfolva – énképük nem bizonyult gyengébbnek, mint a munkaalkoholizmustól nem szenvedő szülők gyermekeié. (Robinson – Kelley [1998])

„A munka megbetegít”

Ha a munkavégzésnek és az egészség károsodásának kapcsolatáról beszélünk, logikusan nem hagyhatjuk ki a felsorolásból magát a munkát sem, értsük veszélyforrás alatt szűkebben akár a szervezetet, akár a munkakört. A munkahelyi testi-lelki egészségmegőrzés szakirodalma egyre bővül, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rendszeresen felhívja rá a figyelmet, hogy a lelkiileg egészséges dolgozók jobban teljesítenek munkájuk során (Knifton – Watson – Den Besten – Dr. Gründemann [2009]). Illetve az is bizonyítást nyert, hogy az általános munkahelyi összhang előnyösen befolyásolja a munkateljesítményt, míg a munkával kapcsolatos elégedetlenség rossz hatással van a szervezetre is és a munkavállalóra is (Perczel [2003]).

Felkapott téma lett például a vezetői mentálhigiéné kérdése, a kevés sporttal, túlhajszoltsággal is fűszerezett leterhelt menedzseréletmód könnyedén kitermeli a különféle elváltozásokat. Tipikus menedzserbetegségeként tartjuk számon például a magas vérnyomást, a gyomor- és nyombélfekélyt, az infarktust (Buda [2002]), a pajzsmirigyproblémákat, a mozgásszervek elhasználódását és a szívbetegségeket (Vargha S. – Németh [2007]).

A témám szempontjából relevánsabb lelki problémák szintén hatalmas veszteségeket termelnek. Az Egyesült Királyságban végzett felmérések szerint például az általános lelki problémák – mint a stressz, szorongás, vagy depresszió – miatt igénybevett betegszabadságok évente 60 millió munkanap kiesést okoznak; Angliában, Skóciában, és Walesben a tartós munkaképtelenség miatti táppénzes esetek 40%-ának hátterében lelki zavarok állnak. Az ezekből eredő teljes termelékenység csökkenést Európában évi 136,3 milliárd euróra becsülik. (Knifton – Watson – Den Besten – Dr. Gründemann [2009])

A munkahely és a pszichikus zavarok kimondottan ok-okozati kapcsolatáról Dr. Buda Béla ismert pszichiáter így ír: *„A munkahellyel sokban összefügg az ember önmegvalósítása. Mindebből következik, hogy a munkahely sokféle hatást gyakorol a személyiségre, s ezek akár önálló oki tényezőként, akár más okok láncolatába kapcsolódóan részt vehetnek pszichikus zavarok vagy betegségek keletkezésében.”* (Buda [2003b] 250. o.). A munkahely esetenként

olyan pszichés problémákért tehető felelőssé, mint például alvászavar, beszűkült feszültségtűrés, nagyfokú érzelmi és hangulati ingadozás, krónikus fáradtság, hosszútávon pedig akár kiégés (Hajduska [2003]).

De melyek azok a munkavégzéssel összefüggő folyamatok, amelyek konkrétan a munkaalkoholizmus felé sodorhatják a munkavállalót?

(Túlzott) azonosulás a munkával

Itt először ismét érdemes visszautalni a kiindulópontra, a munkával kapcsolatos attitűdre. Mint Dr. Buda Béla írja: „*A munkahellyel való érzelmi azonosulás a személyiség motivációkészletének nagyobb hányadát állítja a munka szolgálatába, áldozatvállalásokra tesz képessé, kritikus helyzetekben helytállásra serkent, és motorja lehet annak, hogy a személyiség alkalmazkodjon az új munkafeltételekhez.*” (Buda [2003a] 241. o.).

Hajduska a munkahelyi azonosulást szintén piedesztálra emeli: „*a munkahellyel való magas szintű azonosulás a teljesítménynövelés, és a közérzetjavítás egyik eszköze lett korunkban.*” (Hajduska [2003.] 5. o.). Első látásra tehát nemhogy a probléma nem látszik, de fel sem merül, hogy a munkával való azonosulás más előjelű is lehet, mint pozitív. A szakember részletesen felsorolja, mi mindenhez járul hozzá előnyösen, ha a munkacsoport egyben vonatkozási csoporttá is válik, meglátása szerint nő a teljesítmény, a motiváltság, javul a közérzet, csökken a fluktuáció stb.

Az eltúlzott azonosulástól azonban Hajduska már óva int; ennek következményeként egy olyan állapotot, életstílust fest le, melyben az egyéb csoportokkal – például a családdal, barátokkal – való kapcsolat túlzottan meglazul, az egyén függetlensége lassan értelmezhetetlenné válik, s végül olyan mélyen integrálódik a munkavállaló a szervezetbe, melyet Hajduska lényegében ekvivalensnek tekint a munkaalkoholizmussal. (Hajduska [2003])

Szerepkonfliktusok

A munkamánia és a munkaidő összefüggése kapcsán már érintettem az egyén különböző feladatai – ha úgy tetszik, szerepei – között esetlegesen kialakuló feszültségek kérdését. Így egy érdekes kérdéssé válik, hogy aki egyszerre kíván megfelelni minden szerepének, azt fenyegeti-e a veszély, hogy előbb-utóbb munkaalkoholistává válik.

Szerep alatt azt értjük, hogy „*a viselkedés az adott helyzetben, tevékenységi körben megszabott, nem a tevékenységet végrehajtó ember kényére-kedvére bízott*”. (Buda [2003a] 238. o.). A munkahelyen belül maradván gyakran tapasztalható szerepkonfliktus például a művezetőé, aki egyszerre kénytelen megfelelni beosztottjainak és feletteseinek. De szerepkonfliktusnak tekintjük azt az esetet is, amikor valaki a munkaköre kedvéért olyan viselkedésre kényszerül, amely saját belső késztetéseinek, elveinek egyébként ellentmond. (Buda [2003a])

A munkaalkoholizmus szempontjából érdekesebb jelenség a munkahelyen belüli és munkahelyen kívüli szerepek összeegyeztetése, mivel ez az összeg a nap egészét lefedi. Ennek klasszikus esete a dolgozó szülőé, aki mind családjának, mind az őt foglalkoztató szervezetnek igyekszik megfelelni. Hajduska Marianna keresetlen egyszerűséggel fogalmazza meg, hogy „*a családi és foglalkozási szerepek leggyakoribb feszültségét az időtényező teremti meg.*” (Hajduska [2003] 4. o.).

Mint fentebb láthattuk, Killinger a munkamánia terjedésében nagyban kárhoztatta a szexuális forradalmat, amelynek eredménye meglátása szerint nem a nemi egyenjogúság, hanem a nők túlterhelése lett. Hajduska egyetért vele abban, hogy a családi és munkahelyi szerepek feszültségei több kárt okoznak a nők számára, sőt véleménye szerint az anyai szerepkonfliktussal járó munkafüggőség súlyosabb következményekkel jár a család többi tagjára nézve, mint az apai (Hajduska [2003]).

Viszont világos, hogy a szóban forgó probléma nem kizárólag a nők „privilegiuma”. Egy másik mélyen érintett csoport a jól fizetett vezetőké, akiktől munkaadóik, családjaik és saját maguk is egyaránt kemény munkát vár el. A szomorú végkifejletet Vargha S. és Németh cikke vezeti le, miszerint a felépített életszínvonal öngerjesztő elvárássá fejlődik, minél magasabb, a munkavállaló annál többet kezd elvárni magától. A család is lassan hozzászokik a körülményekhez, a jólét egyfajta minimumelvárássá válik, s a munkavállaló számára végül nem marad más, mint az egyre több pénz és egyre több munka ördögi köre. (Vargha S. – Németh [2007])

2.3. A kialakult munkaalkoholizmus és következményei

Végigtekintettük tehát, hogy mik azok a rizikótényezők, folyamatok, amelyek potenciálisan elősegíthetik a munkafüggőség kialakulását. A probléma súlyáról a vélemények eltérnek, de a legtöbb statisztika megrázó. Egy tanulmány az Egyesült Államokban a lakosság 5%-ára

becsüli a munkafüggők arányát; egy orvosokon, jogászokon, terapeutákon elvégzett felmérés a minta 23%-ánál, egy japán menedzserekről szóló kutatás pedig 21%-nál mutatta ki a munkamániát (Burke [2000]).

A már kifejlődött függőség teljes körű bemutatására dolgozatomban nincs lehetőség, a legjellemzőbb tünetek és következmények viszont feltétlenül felsorolandók.

2.3.1. Megromlott testi-lelki egészség

A munkaalkoholizmus legnyilvánvalóbb negatív következménye az egészség és a psziché romlása. A WorkBAT megalkotói például szociális munkásokon és egyetemi oktatókon végzett vizsgálatukban említik a munkamániások egészségügyi problémáinak szaporodását (Spence – Robbins [1992] In: Burke [2000]), de megjelenik mind a rossz testi, mind a rossz szellemi egészség a Ng-Sorensen-Feldman-tanulmányban is (Ng – Sorensen - Feldman [2007]). Jozef Benkovič pszichiáter tapasztalatai szerint felléphet a munkafüggőnél fejfájás, szédülés, mellkasi nyomás, magas vérnyomás és gyomorfekély is. Említi továbbá a krónikus kimerültséget, ami később fizikai és érzelmi kiegészhez vezethet. (Benkovič [2007])

A krónikus fáradtság mint következmény szerepel Killinger-nél is, aki azonban jobbra a pszichés tünetek közé sorolja azt. Ezek között felléphet továbbá megszállott-kényszeres viselkedés, krónikus félelem – pl. a kudarcból, a lustaságtól, a lelepleződéstől –, folyamatos bűntudat, illetve magának a munkamániának a tagadása. (Killinger [2006]) A megszállott-kényszeres viselkedés tünetének jelenlétét más kutatók is alátámasztották (Snir – Zohar [2008] és Ng – Sorensen – Feldman [2007]). Benkovič professzor pedig alvászavart, fokozódó depressziót, feledékenységet és koncentrációzavart említ a munkamánia pszichés következményei között (Benkovič [2007]).

2.3.2. Módosult időbeosztás, emberi, családi kapcsolatok

A másik szembetűnő tünet és egyben következmény a munkavállaló saját idejének fokozatosan átalakuló felhasználása. A munkaalkoholizmus és a befektetett munkaidő kapcsolatára korábban már kitértem, a következmények között abból a szempontból fontos, hogy miként alakítja át a munkafüggő egyén szabadidős viselkedését, és ezen keresztül a körülötte élőkkel való kapcsolatát.

A legelterjedtebb idetartozó tünet a mértéktelen munkaidőn túl a munka és a magánélet keverése (Ng – Sorensen – Feldman [2007]). Mint már idéztem, Scott például azt titulálja

munkamániásnak, aki időt áldoz a munkára a magánélet rovására, a munkára gondol, amikor nem dolgozik, és többet dolgozik, mint az elvart vagy szükséges lenne (Scott et al. [1997] In: Ng – Sorensen – Feldman [2007]). Egy izraeli mintán elvégzett vizsgálat szerint a munkaalkoholisták valóban nagyobb valószínűséggel gondolnak a munkájukra mind általában, mind szabadidejükben, mint mások. Ezzel párhuzamosan hajlamosak a munkát előtérbe helyezni a szabadidős tevékenységekkel szemben. (Snir – Zohar [2008])

A munkaalkoholizmusnak egy másik gyakran említett, és az előbbinél jóval súlyosabb tünete lehet az az állapot, amikor a munkafüggő egyén kifejezetten rosszul érzi magát hétvégék és szabadságolások során, értsünk ez alatt akár fizikai, akár pszichés problémákat. Burke [2009] „szabadidős rosszullétként” emlegeti ezt a tünetegyüttest. Ferenczi Sándor neves magyar pszichoanalitikus már 1919-ben leírta ezt a kórképet, aminek a „vasárnapi neurózis” nevet adta (Killinger [2006]). Praxisa tapasztalatai alapján a munkaelvonási tünetektől szenvedő beteg ilyenkor fejfájásra, rossz kedvre, hányingerre panaszkodik (Killinger [2006]). Benkovič-nál az „absztinens szindróma” elnevezés szerepel ugyanerre a tünetegyüttesre, okozhat étvágytalanságot, idegességet, depressziót, melyet a munkamániás azzal enyhít, hogy a nyaraláson is dolgozni kezd, vagy akár félbe is szakítja azt (Benkovič [2007]).

A fokozatosan átalakuló időbeosztást és értékrendet a munkamániás egyén emberi kapcsolatai szükségszerűen megsínylik. Mint Killinger írja: *„A munkamániások szakértők abban, hogy mások egyszerű vágyait és álmait, az emberek természetes igényét az odafigyelésre és mások megnyugtására, őszinte igényüket az együttlétre, a társaságra, a szórakozásra és vidámságra, egyaránt kielégítetlenül és beteljesületlenül hagyják.”* (Killinger [2006] 52. o.). Hogy egy konkrét példát is idézzünk az emberi kapcsolatokra, máshol azt írja, *„a munkamániások számára a barátokkal való foglalatosság csak elvesztegetett idő”* (Killinger [2006] 82. o.). A barátok elhanyagolása és az általában vett szegényes társas kapcsolatok mellett előfordulhat továbbá, hogy a munkafüggő bizalmatlanná válik a munkatársai felé is (Ng – Sorensen - Feldman [2007]). Burke pedig azt mutatta ki egy viszonylag nagy, 530 fős mintán, hogy minél súlyosabb a munkaalkoholizmus mértéke, az egyén annál elégedetlenebb a szabadidő minőségével, melyet a családjával, barátaival tölt (Burke [2009]).

Killinger igencsak szélsőségesnek tűnő megállapítását, hogy *„a munkamániás személy valódi áldozata a család”* (Killinger [2006] 181. o.), bőségesen megtámogatja, egész művét végigkövetik a házaspárokról, szülő-gyermek viszonyokról, egyéb családi kapcsolatokról

szóló szomorú példák. Tapasztalatai szerint a munkaalkoholista házastársa gyakran elhanyagolt, partnere függőségének csak mintegy kiszolgálója, díszlete, a gyermekek csak a munkamániás szülő kimerültségét látják otthon, a velük töltött idő egyre csökken (Killinger [2006]). Egy, a munkafüggőség öröklődését vizsgáló tanulmány több kutatást is idéz, amely mindezt alátámasztja; sikerült bebizonyítani például, hogy a munkaalkoholizmus egyértelműen akadályozza a kiegyensúlyozott párkapcsolat kialakulását és fenntartását, illetve hogy a munkaalkoholisták gyakrabban tapasztalják a munka és a magánélet konfliktusát, mint mások. A munkafüggők házastársai továbbá szignifikánsan magasabb pontszámot produkáltak egy partnerkapcsolati elhidegülést mérő teszten. (Chamberlin – Zhang [2009])

2.3.3. *Szenved-e a munkaalkoholista?*

Arról tehát, hogy a munkafüggőség mennyire negatívan tudja befolyásolni az érintett egyén életének több területét is, számtalan bizonyító erejű kutatás született. A képet azonban jópár, e felvetésnek teljesen ellentmondó elmélet és vizsgálat árnyalja. Snir és Zohar már a definícióval is „láznak”, melyet a munkaalkoholizmusra alkottak: értelmezésükben a munkamánia a munkaidő-mennyiség tetszés szerinti befektetését jelenti mindennemű külső nyomás nélkül (Snir – Zohar [2008]), vagyis definíciójuk szerint egy munkaalkoholista még véletlenül sem dolgozik többet, mint amennyi örömet okoz számára. Idézik továbbá Machlowitz-ot, aki úgy ítéli meg, a munkafüggők boldog emberek: pontosan azzal foglalkoznak, amit a legjobban szeretnek (Machlowitz [1980] In: Snir – Zohar [2008]).

Ng, Sorensen és Feldman szintén úgy vélik, a munkamániások élvezik a munkatevékenységet, a munkájuk megszállottjai. Nemcsak a viselkedésüket, de a gondolataikat és érzelmeiket is a munka uralja. A munkafolyamat során kifejezett örömet éreznek, kutatásaik szerint általában mind a munkakörükkel, mind a karrierjükkel elégedettek. (Ng – Sorensen – Feldman [2007])

A vita a szakemberek között tehát lezáratlan: tényleg szenved a munkaalkoholista?

2.4. Munkaalkoholizmus fiatalok, diákok körében

A munkafüggőség általános jellemzésének utolsó fejezetében azt kívánom bemutatni, milyen sajátosságok derültek ki a fiatalabb korosztály, és különösen az egyetemi, főiskolai diákok munkaalkoholizmusáról.

Burke [2009] idéz egy kanadai kutatást, amely rendkívül ifjú mintán végzett felméréseket: a kutatás alanyai 15 és 19 év közötti fiatalok voltak. 16%-uk munkamániásnak vallotta magát,

20%-uk legalább 5 órányi fizetett munkát végzett a felmérés napján. A sokaság egésze pedig egy átlagos napon 7,1 órát töltött fizetett vagy fizetetlen munkával saját bevallása szerint.

Borbély és Pecze magyar mintán végzett kutatásukban a 35 év alattiakat vizsgálták külön. A munkafüggőség szempontjából három csoportot különítettek el az egész mintára vonatkozóan: a veszélyeztetetteket, az érintetteket, és akiket egyáltalán nem érint a munkamánia. Vizsgálatuk tanúbizonysága szerint az érintettek és a veszélyeztetettek közös csoportja megközelítőleg ugyanakkora arányt képviselt a két korcsoportban (39,6% és 40,3%), az érintettek aránya pedig egyértelműen a 35 év felettiek körében bizonyult magasabbnak (14% és 10,5%). (Borbély – Pecze [2006])

Erre némileg rímél, hogy a fiatalabb korosztály erőteljesebben ragaszkodik magánélete szentségéhez: azzal az elvvel, hogy „*Az ember ne áldozza fel magánéletét a munkájáért*”, a 35 év felettiek 62%-a, a fiatalabbaknak pedig a 75%-a értett egyet (Borbély – Pecze [2006]).

Érdekes eredmény, hogy bár a teljes mintában – mint már feljebb is idéztem – nem lehetett megállapítani különbséget az iskolázottság szintje szerint, a fiatalabbak alcsoportjában már jelentős eltérést tapasztalt a két kutató: a felsőfokú végzettségű 35 év alatti válaszadók 67%-a bizonyult munkamániásnak, míg a középfokú vagy alacsonyabb végzettséggel bíró fiataloknak már csak a 33%-a. A férfiak és a nők azonban ebben az esetben is megközelítőleg egyforma átlagot produkáltak. (Borbély – Pecze [2006])

Egy finn követéses vizsgálat arra volt kíváncsi, hogy az egyetemen tanúsított magatartás, attitűd, gondolkodásmód mit jelezhet előre a végzett diákok korai karrierjére. A munkaalkoholizmus mellett vizsgálták például a kiegészi szindróma kialakulásának valószínűségét és a későbbi munkahely melletti elköteleződés szintjét. Kutatásaik szerint az egyetemen tanúsított optimizmus és vállalkozókedv az elsőt csökkentette, a másodikat növelte. A vállalkozókedv hiánya ezenkívül alacsony hatékonyságot is eredményezett. (Salmela-Aro – Tolvanen – Nurmi [2009]) Szintén a burnout kialakulását és az alacsonyabb munkahelyi elkötelezettséget valószínűsítette a társas optimizmus hiánya és a visszahúzódó magatartás. (Salmela-Aro – Tolvanen – Nurmi [2011])

A munkamániát az önbecsüléssel összefüggésben vizsgálta a kutatás. Eredményeik szerint az egyetemen szilárdabb önbecsülést tanúsító diákok nem voltak kevésbé veszélyeztetettek a munkaalkoholizmus kialakulása terén, mint a többiek, továbbá ez nem volt hatással későbbi pozíciójukra, beosztottaik számára és ledolgozott munkaóráik számára sem. Ugyanakkor az

önbecsülés magasabb szintje jobb fizetést, állandó munkahelyet, elégedettséget és a későbbi munkahely melletti erősebb elköteleződést valószínűsített. (Salmela-Aro – Tolvanen – Nurmi [2007])

A legtöbb kutatás, amely főiskolásokat és egyetemistákat használt mintának, azt kereste, milyen tulajdonságokkal korrelál a munkafüggőség, akár mint ok, akár mint okozat. A Chamberlin-Zhang-kutatás során a munkafüggő diákok pszichésen rosszabbul érezték magukat a többiekénél, önellfogadásuk gyengébb volt, illetve több egészségi problémára is panaszkodtak (Chamberlin – Zhang [2009]). Szintén a pszichés jóllét csökkenésére panaszkodtak elsőéves joghallgatók egy, az Egyesült Államokban elvégzett vizsgálatban, illetve ezzel párhuzamosan a tanulásra vonatkozó belső motivációik is esni látszottak tanulmányaik első évében. Mindkét feltárt negatív tendencia folytatódott másod- és harmadéven is. (Burke [2009])

A munkamánia pozitív korrelációját a nárcizmussal, a neurotikus hajlammal és a perfekcionizmussal szintén egyetemisták körében sikerült kimutatni (Clark – Lelchook – Taylor [2010]). Egy főiskolás férfiakon elvégzett kutatás pedig azt mutatta ki, hogy minél súlyosabb az egyén munkafüggősége, annál jellemzőbb rá a depresszió, a szorongás és a düh érzése (Burke [2000]).

3. MUNKAFÜGGŐSÉG EGY FŐISKOLAI KAR HALLGATÓI KÖRÉBEN

Mint látható, már sor került olyan kutatásokra, amelyeket főiskolai-egyetemi hallgatókból álló minta segítségével végeztek, a diákok mint a munkamánia potenciális áldozatai azonban továbbra sincsenek kifejezetten előtérben, és különösen igaz ez az alig néhány számú magyar mintával végzett vizsgálatra. Dolgozatomban arra szeretnék fényt deríteni, hogy a kóros munkafüggőség az elsősorban tanulással, és csak mellesleg munkavégzéssel foglalkozó fiatal felnőtteket milyen formában érinti – ha érinti egyáltalán.

3.1. A kutatás kérdései, hipotézisek

A diákok munkaalkoholizmusával összefüggésben három fontosabb kérdéscsoporttal foglalkozom ebben a dolgozatban.

Mint ahogy a szakirodalmi áttekintésben többször hangsúlyoztam, egyelőre felderítetlen maradt, mennyire áll kapcsolatban a munkaalkoholizmus a demográfiai jellemzőkkel. Ez a kérdés némiképp kibővíthető a diákminta sajátosságainak köszönhetően, és a szigorúan vett demográfiai adatokon túl vizsgálhatók továbbá az aktuálisan folytatott tanulmányokkal összefüggő jellemzők is. Összefoglalva a kérdések első csoportja:

(1) Tapasztalható-e bármilyen erősségű kapcsolat a diák munkaalkoholizmusa és

- a neme,
- az életkora,
- az évfolyama és
- a szakja

közt?

Korábbi témába vágó vizsgálatok hiányában előzetes várakozásokat nem fogalmaztam meg.

Kérdéseim második csoportjával hozzá szeretnék járulni a munkamánia és a munkával (tanulással) töltött idő összefüggése körül kialakult vitához. Mint fent jeleztem, a téma kutatói egymásnak erősen ellentmondó véleményeket fogalmaztak meg arról, hogy részét képezi-e a munkafüggőségnek a túlzott munkaidő. Várakozásaim szerint:

(2a) A munkaalkoholista diákok átlagosan több időt fordítanak hetente tanulmányaikra és a munka különböző formáira, mint a többi diák.

(2b) A munkaalkoholista diákok átlagosan több időt fordítanak hetente tanulmányaikra és a munka különböző formáira *este 6 óra után és hétvégén*, mint a többi diák.

(2c) A munkaalkoholista diákok átlagosan kevesebb időt fordítanak hetente hobbiakra, családjukra és barátaikra, mint a többi diák.

Dolgozatom harmadik fő célja megvizsgálni azt az előítéletet, amely szerint az ambiciózusabb, motiváltabb egyének könnyebben válnak munkafüggővé. Mivel az eddig elkészült kutatások gyakran említik együtt a munkaalkoholizmust a perfekcionizmussal, a teljesítményorientáltsággal és az önbecsüléssel, érdemesnek tartom megvizsgálni a kapcsolatát az ambíciók mértékével is, aminek ráadásul a főiskolai diákok körében kiváló fokmérői vannak.

Várakozásaim szerint:

(3a) A munkaalkoholista diákoknak magasabb a tanulmányi eredményük.

(3b) A munkaalkoholista diákok között többen készülnek további tanulmányokat folytatni, mint a többi diák között.

(3c) A munkaalkoholista diákok között több lesz a más szak(ok)ra is járók és a már felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya.

3.2. A kutatás módszertana

3.2.1. Az adatfelvétel módja

A felméréshez összeállított kérdőív alapvetően három részből áll.

A kérdések egy jelentős része a főiskolám Diplomás Pályakövetési Rendszerének kérdőívéből származik. A DPR ugyan teljesen más célt szolgáló kutatásokat végez (például adatok szolgáltatása a felsőoktatás-irányítás számára, az intézmény marketing-stratégiájának kialakítása, intézményi infrastruktúra fejlesztése stb.), jellegéből fakadóan azonban számtalan olyan témakörrel foglalkozik, amely dolgozatom szempontjából is érdekes, s mint ilyen, teljesen alkalmas bizonyos kérdéscsoportok „kölcsonzésére”. Itt találhatóak meg tehát eredetileg a hallgató következő jellemzőire vonatkozó kérdések:

- demográfiai adatok,
- aktuálisan folytatott tanulmányok,
- már lezárt, párhuzamosan folytatott és még tervezett további tanulmányok,
- munkavállalási tervek,
- jelenlegi kapcsolódás a munka világához.

Forrásom a vizsgált főiskola DPR-ének legaktuálisabb kiadványa, a *Diplomás Pályakövetési Rendszer kézikönyv 2011* című tanulmány volt.

([http://\(a főiskola neve\).hu/documents/DPR/](http://(a főiskola neve).hu/documents/DPR/), letöltve: 2013. augusztus 26.)

A hipotézisek második csoportjának felderítéséhez elengedhetetlen, hogy megismerjük a hallgató részletes időbeosztását. E célból önbevalláson alapuló irányított kérdések derítenek fényt arra, hogy a válaszadó hetente mennyi időt fordít a tanulmányaira, pénzkereső vagy önkéntes munkavégzésre, a hobbijaira stb. Ezen kérdéseket külön feltettem az este 6 órát követő időszakra és a hétvégékre vonatkozóan is.

Magát a munkaalkoholizmust pedig a Bryan Robinson amerikai pszichoterapeuta által kidolgozott, Work Addiction Risk Test néven ismert kérdéssorral mérem fel. A teszt 25 állítást tartalmaz, amelyekről a válaszadónak egy négyfokú skálán kell bejelölnie, hogy magára nézve mennyire tartja igaznak (1: sohasem igaz rám; 4: legtöbb esetben igaz rám). A WART-pontszám így 25 és 100 közé esik a következő kategóriákat alkotva:

- 25-56-ig a válaszadó nem munkaalkoholista.
- 57-66-ig a válaszadó veszélyeztetett a munkaalkoholizmus kialakulása szempontjából.
- 67-100-ig a válaszadó munkaalkoholistának számít.

A WART-ot világszerte használják a munkaalkoholizmus felmérésére, a WorkBAT mellett a legtöbbet alkalmazott kérdőív a témában. A teszt megbízhatóságáról Borbély és Pecze a következő információkat nyújtja: „*A szerző vizsgálataira hagyatkozva a teszt egészének megbízhatósági koefficiense 0,83, ezzel a szakirodalom szerint (Cronbach 1990) az eszköz megbízhatónak tekinthető. Az egyes kérdések megbízhatósága 0,85. Az itemek közötti megbízhatósági koefficiens 0,88, a teszt felezéses vizsgálata esetében 0,85 volt 442 válaszadóval. (Robinson – Khakee 1992)*

A tartalmi validitást (face and content validity, Anastasi (1988)) öt elemzési szempont szerint (overdoing, self-worth, control-perfectionism, intimacy, mental preoccupation) a felmérésben

20 véletlenszerűen kiválasztott, állami engedéllyel dolgozó pszichológus bevonásával végezték el (Robinson – Post 1994). 35 kérdés közül kellett kiválasztaniuk azt a 25-öt, amely szerintük leginkább rákérdez a munkafüggőségre. A kiválasztott elemek nagyban azonosak voltak a WART-ban szereplőkkel. A terapisták 72%-ban vagy nagyobb mértékben választották ki a WART eredeti 25 kérdését.” (Borbély – Pecze [2006] 56. o.)

3.2.2. A vizsgálati minta

Mint a fejezet bevezetőjében is említettem, a diákoknak abban a csoportjában kívántam felmérni a munkaalkoholizmus jelenlétét, akik elsősorban még tanulmányaikkal foglalkoznak, így vizsgálatom mintájául főiskolám egyik karának nappali tagozatos diákjait választottam.

Mivel célom volt, hogy a vizsgálat minél közelebb legyen egy reprezentatív kutatáshoz, az elkészült kérdőívet minden nappali tagozatos hallgatótársamnak meg kellett kapnia, e célból a Neptun Egységes Tanulmányi Rendszeren keresztül mindenkire eljuttattam a kérdőívet. Kitöltése önkéntes volt és anonim módon zajlott. A felmérés félévében – 2013/14. őszi félévben – 4282-en voltunk nappali tagozatos hallgatói a Karnak, ebből 498 fő küldte vissza a kérdőívet, ami 11,6%-os válaszadási arányt jelent. A teljes sokaság megismeréséhez iskolánk Tanulmányi Osztályának segítségét kértem.

A válaszadók nemi megoszlása jelentősen eltér a teljes sokaságétól, a nők aránya 72% az összes nappalisra vonatkozó 57% helyett. Az évfolyamok aránya sem egyezik teljesen az eredeti adatokkal. Az első évfolyamos diákok aránya a válaszadók között 41%, habár a teljes sokaságnak majdnem a felét, 49%-át adják. A végzős (egy éven belül államvizsgát tervező) hallgatók súlya az összes nappalis 17%-a, a válaszadók között azonban 33%-ot képviseltek. A fennmaradó 26%-nyi válaszadót a többi „köztes” évfolyam adta.

A kérdőívet kitöltők átlagéletkora 21,05 év 1,88-as szórással. A legfiatalabb válaszadók 18 évesek, a legidősebb 31 éves. Az összes válaszadó 90%-a 23 éves vagy annál fiatalabb.

A szakok részvétele a kérdőívkitöltésben viszonylag jól közelíti a teljes sokaságot. A Kar a felmérés félévében nappali tagozaton összesen 20 szakot hirdetett meg a következő összetételben: 13 felsőfokú, illetve felsőoktatási szakképzés, 4 alapszak, 2 mesterszak és 1 hagyományos főiskolai szak.

Az utolsóként említett főiskolai szakot kivéve a válaszadásban mindegyik szak részt vett. A legnagyobb arányt a teljes sokaságban is legnagyobb súllyal jelenlévő pénzügy és számvitel

alapszak hallgatói képviselik, akik az összes válaszadó 32,3%-át adják. (Arányuk az összes nappalis között 38,6%.) A második legtöbb kérdőívkitöltő gazdálkodás és menedzsment alapszakra jár, arányuk 21,9%, a teljes sokaságban 28,7%. A gazdaságinformatika BA hallgatóinak aránya mind a válaszadók, mind az összes nappalis között 12,9%. A szak érdekessége, hogy egyedül itt találunk több férfi hallgatót, mint nőit, arányuk 67,5%, ami szakképzési szinten még jelentősebb, 78,6%.

A felsőfokú, illetve felsőoktatási szakképzéses diákok legtöbbje, az összes nappalis 2,5%-a pénzügy és számvitel FSz-re jár, a válaszadásban ennél sokkal jelentősebb, 9,4%-os arányt képviselnek. A mesterképzéses hallgatók jelenléte igen alacsony mind a kérdőívkitöltők, mind az összes nappalis diák között: pénzügy szakon 0,6%, illetve 0,9%, számvitel szakon mindkét esetben 0,8%.

3.2.3. Az elemzés módja

1) Munkaalkoholizmus és demográfiai jellemzők

Kutatási kérdéseim első csoportjának megválaszolásához első lépésként csoportokba rendeztem a válaszadókat. A nemek és a szakok már eleve külön csoportokba válogatták a kérdőív kitöltőit. A szakok közül részletesebb elemzés alá négyet vontam. Minden képzési szinten kiválasztottam a válaszadók legnagyobb részét kitevőt (pénzügy és számvitel felsőoktatási szakképzés, pénzügy és számvitel alapszak, számvitel mesterszak), és szem előtt tartva annak tényét, hogy az alapszakosok felülreprezentáltak mind a kérdőívkitöltők között, mind a teljes sokaságban, indokoltnak tartottam még egy alapszakot bevonni a vizsgálatba. Választásom az emberi erőforrások szakra esett, amely tantervi összetételére nézve a legjobban különbözik a felsorolt szakoktól. (Ennek szemléltetésére lásd a szakok részletes felsorolását a dolgozat mellékletében.)

Évfolyam szerint három csoportot hoztam létre: elsőévesek, végzősök (akik egy éven belül államvizsgát terveznek) és a „köztes” évfolyamok hallgatói. Életkor alapján szintén három csoportot hoztam létre: 18-20 évesek, 21-23 évesek és 23 év felettiek.

Második lépésként az egyes csoportoknál rendre kiszámítottam, illetve megkerestem a WART-pontszámok átlagát, minimumát, maximumát és móduszát, illetve a munkaalkoholisták arányát a csoporton belül. Végül a kapcsolat szorosságát Csuprov- és Cramer-féle mutatószámokkal jellemeztem.

2) Munkaalkoholizmus és munkaidő

A második kérdéscsoport megválaszolásához ugyanúgy jártam el, mint fent. Itt első lépésként még ki kellett szűrni azokat a válaszadókat, akik esetében az egyes tevékenységekre fordított heti idő válaszaik alapján összességében meghaladta az elméletileg lehetséges 168 órát.

A munkára és tanulmányokra fordított idő alatt a fizetett és önkéntes munkára, az iskolai kötelező feladatokra (pl. órákon való részvétel, házi feladatok, beadandó dolgozatok elkészítése) és a tanulmányokhoz köthető, de szabadon beosztható tevékenységekre (pl. korrepetáló órák, egyéni készülés) fordított idő heti összegét értettem. A válaszadókat a tercilisek alapján bontottam három-három csoportra az egész heti, illetve a csak hétköznap este 6 óra utáni és hétvégi munkavégzésre/tanulmányokra vonatkozóan.

A harmadik hipotézis megvizsgálásához a hobbikra, kikapcsolódásra, és a hallgató szeretteire fordított időmennyiséget összegeztem. Ez esetben négy csoportot hoztam létre a kvartilisek alapján.

Innentől a módszer lényegében a fent leírtak másolata.

3) Munkaalkoholizmus és ambíciók

A harmadik kérdéscsoport vizsgálatát az összes kérdőívkitöltő és a munkaalkoholisták válaszainak összehasonlításával végeztem.

A tanulmányi eredményéről a kérdőívkitöltő két irányból nyilatkozott: egy kérdés vonatkozott arra, hogy milyen átlaggal végzi tanulmányait, egy másik pedig arra, hogy megítélése szerint ez a többiekéhez képest jobb, vagy rosszabb eredmény-e. A továbbtanulási terveiről a válaszadó részletesen jelölhette, hogy pontosan milyen szintű képzésre készül, illetve ha úgy nyilatkozott, hogy egyéb tanulmányokat is folytat, vagy akár már rendelkezik is felsőfokú végzettséggel, ugyanígy pontos választ adhatott arra, hogy milyennel.

3.3. Eredmények

A teljes, 498 fős mintából 92 fő bizonyult munkaalkoholistának, ami 18,5%-os arányt jelent. A veszélyeztetettek aránya 27,7%, 53,8%-ot nem érint a probléma.

A legalacsonyabb pontszám 33, a legmagasabb 89 a mintában. Az eredmények átlaga 10,63-as szórással 56,8 pont lett, ami relatíve magasnak nevezhető annak tudatában, hogy 57 ponttól már veszélyeztetettnek számít a válaszadó. A leggyakoribb eredmény az 56-os pontszám,

illetve a minta mediánja is ennyi, ami éppen, hogy elmarad a veszélyeztetett kategória minimumától.

3.3.1. Munkaalkoholizmus és demográfiai jellemzők

A nemek összehasonlítása érdekes eredményt adott, az alábbi táblázat ezt ábrázolja:

1. táblázat: Nemek szerinti különbségek

Nem	Átlag	Minimum	Maximum	Módusz	Munkaalkoholisták aránya (%)
	(pont)				
Nő	56,8	34	89	56	19%
Férfi	56,9	33	86	53	17%

Forrás: saját kutatás

Mint látható, a női válaszadókra következetesen magasabb értékek születtek, mint a férfiakra. A legfontosabb talán, hogy két százalékponttal magasabb köztük a munkaalkoholistának számító diákok aránya.

Az egyetlen kivételt a részsokaságok átlagos pontszáma képezi, ahol a férfiak körében tapasztalhatunk elhanyagolható mértékű pozitív eltérést a teljes sokaságtól.

A kismértékű különbségeket a kapcsolat szorosságát mérő mutatószámok is alátámasztották. Ezek alapján a nem alig gyakorol hatást a WART-pontszámra, a Csuprov-féle érték 0,028, a Cramer-féle 0,033 lett.

Életkori különbségek alapján vizsgálva a mintát szintén kismértékű, de konzekvens eltéréseket tapasztalhatunk. Az eredmények alapján minél idősebb a válaszadó, annál magasabb a hajlama a munkafüggőségre:

2. táblázat: Életkori különbségek

Életkor (év)	Átlag	Minimum	Maximum	Módusz	Munkaalkoholisták aránya (%)
	(pont)				
18-20	56,4	33	84	53	17,0%
21-23	57,0	34	89	56	20,1%
23 felett	57,8	36	86	59	18,4%

Forrás: saját kutatás

Az enyhe emelkedés következetessége ugyan nem tapasztalható a maximális eredményre és a munkaalkoholisták arányára vonatkozóan: ebben a két esetben a 21-23 éves korosztály produkálja a legmagasabb pontszámokat a legidősebbek helyett, a legfiatalabb hallgatók azonban itt is a legkisebb hajlamot mutatják.

Az átlagos pontszám, a minimális eredmény és a leggyakoribb eredmény viszont már egyértelműen fokozatosan növekszik az egyre magasabb korú csoportok felé haladva.

A munkaalkoholizmus kapcsolata az életkorral szintén nem nevezhető jelentősnek, mindkét érték mindössze 0,071.

Az évfolyamok közötti különbségre már távolról sem lehet ennyire egyértelmű megállapítást tenni, az egyes eredmények teljesen kiszámíthatatlanul alakultak:

3. táblázat: Évfolyamok szerinti különbségek

	Átlag	Minimum	Maximum	Módusz	Munkaalkoholisták
Évfolyam	(pont)				aránya (%)
Első	56,4	33	89	52	16,6%
Köztes	58,4	34	86	55	20,3%
Utolsó	56,1	34	88	57	19,4%

Forrás: saját kutatás

Az első évfolyamos hallgatók WART-pontszámainak átlaga valamivel elmarad a teljes sokaságra vonatkozó 56,8-es értéktől, és körükben a munkafüggők aránya is alacsonyabb. Ugyanakkor érdekes adalék, hogy közéjük tartozik a legmagasabb, 89-es pontszámot produkáló diák is.

A köztes évfolyamok hallgatói kapták átlagosan a legmagasabb pontszámot, az 58,4-es érték már veszélyeztetettséget jelent. A munkamániások aránya is igen magas ebben a részsokaságban, átlagosan minden ötödik idetartozó diák legalább 67 pontot kapott a WART-teszten.

A végzős évfolyam eredményei felemás képet mutatnak. A pontszámok átlaga alapján utolsó éven a legkisebb a valószínűsége a munkafüggőség kialakulásának, az 56,1-es pontszám kerekítve éppen a nem érintett kategória felső határa. A munkaalkoholisták viszont 19,4%-os arányt képviselnek a végzősök között, ami valamivel meghaladja az összes kérdőívkitöltőre vonatkozó 18,5%-os értéket.

A kapcsolat szorossága rendkívül alacsony a munkamánia és a hallgató évfolyama között, mindkét érték 0,045. Összességében megállapítható, hogy a választ szolgáltató diák évfolyama szinte semmilyen hatást nem gyakorol munkafüggősége mértékére.

A szakok közötti különbségek felderítésére, mint említettem, négy konkrét szakot vontam be a részletesebb elemzésbe, az eredmények az alábbi táblázatban láthatók:

4. táblázat: Szakok szerinti különbségek

Szak	Átlag	Minimum	Maximum	Módusz	Munkaalkoholisták aránya (%)
	(pont)				
Pénzügy és számvitel FSz	59,2	34	84	66	19,1%
Pénzügy és számvitel BA	56,6	34	83	56	16,8%
Emberi erőforrások BA	57,1	39	88	51	23,8%
Számvitel MSc	52,3	38	65	-	0,0%

Forrás: saját kutatás

A pénzügy és számvitel felsőoktatási szakképzés diákjai néhány téren meglepően magas pontszámokat produkáltak. A pontszámok átlaga (59,2) alapján a képzés hallgatójának jó esélye van arra, hogy legalább veszélyeztetett legyen a kóros munkafüggőség kialakulása szempontjából. A 66-os módusz kiugróan magas, a munkaalkoholisták 19,1%-os aránya is figyelemre méltó.

A pénzügy és számvitel alapszak hallgatóira ezzel szemben átlaghoz közeli eredmények jellemzők. A csoport leggyakoribb és átlagos pontszáma nem, illetve csak nagyon kevéssel tér el az összes válaszadó eredményeitől, a munkamániásnak nyilvánítható diákok aránya még alacsonyabb is ebben a részsokaságban.

Emberi erőforrások alapszakon néhány érték ismét felfelé tér el az átlagostól, néhol nem is kevéssel. Majd' minden negyedik HR-es diák munkafüggő, a minimális érték 39 pont. Még a pontszámok átlaga is 57,1, vagyis az átlagos emberi erőforrások alapszakos hallgató, ha nem is munkamániás, de veszélyeztetett.

A számvitel mesterszakosok eredményeiből sok jelentős következtetést nem lehet levonni, amiben nyilván nem elhanyagolható tényező, hogy nagyon kevesen vannak (mind az összes nappalis hallgatónak, mind a válaszadóknak csupán a 0,8%-át adják). Leginkább a 38-as minimális pontszám a meglepő a többi adathoz képest. Az 52,3-es, veszélyeztetettséget sem jelentő átlag elmarad a teljes mintára vonatkozó értéktől, munkamániásnak számító hallgató pedig egyáltalán nincs a szakra járó válaszadók között.

A munkaalkoholizmus és a hallgató szakja között gyenge kapcsolat tapasztalható, a Csuprov-féle érték 0,106, a Cramer-féle 0,118 lett.

Összefoglalva: a tapasztaltak alapján a női és az idősebb hallgatók általában nagyobb hajlamot tanúsítanak a munkafüggőségre, illetve a hallgató szakja is befolyásolja ennek súlyát. Megjegyzendő ugyanakkor, hogy mindezek csak igen gyenge hatást tudnak gyakorolni a WART-pontszámra. A hallgató évfolyama az eredmények szerint nincs konzekvens kapcsolatban az illető munkaalkoholizmusával.

3.3.2. *Munkaalkoholizmus és munkaidő*

Egy átlagos, a Karra járó nappali tagozatos diák 12,0 óra fizetett, és 1,7 óra nem fizetett (például önkéntes vagy diákszervezeti) munkát végez hetente. Iskolai kötelező feladatai, mint például részvétel az órákon, házi feladatok megírása, 18,5 órát visznek el, továbbá 6,2 órát fordít egyéni készülésre és korrepetáló órákra. Ez összességében heti 38,4 órányi elfoglaltságot jelent. Ezen felül átlagosan 1,6 órányi további képzés (például nyelvtanfolyam, KRESZ-tanfolyam) is jellemzi a mintát, illetve heti 1,7 óra telik el a diák életéből a tanulmányokhoz köthető, de nem kötelező tevékenységekkel, mint amilyen például a szaklapok és szakmai weboldalak olvasása, konferenciákon, nem kötelező előadásokon való részvétel. (Utóbbi két adat a hallgató munkaidejébe nem került beszámításra.)

A vizsgált főiskolai kar nappalis diákjai nagy általánosságban tehát nem fordítanak több időt feladataikra, mint az, akinek „csak” egy teljes állása van. Részletesebben is elemezve az adatokat azonban kiderül, hogy a válaszadó diákok 30,8%-a heti 45 óránál is többet tanul és dolgozik. Szem előtt tartva annak tényét, hogy több kutató is egy konkrét heti munkaidőt tart alapkövetelménynek a munkafüggőség megállapításához, valóban indokoltnak tűnik részletesebben is megvizsgálni a válaszokat.

A tanulásra és munkára fordított heti időmennyiség alapján három csoportra bontottam a mintát. Az egyes részsokaságok jellemzőit az alábbi táblázat foglalja össze:

5. táblázat: Heti tanulási és munkaidő szerinti különbségek

Tanulási és munkaidő (óra/hét)	Átlag	Minimum	Maximum	Módusz	Munkaalkoholisták aránya (%)
	(pont)				
0-27	54,8	33	82	54	13,5%
28-45	56,4	34	88	53	17,2%
45 felett	59,3	34	89	56	24,7%

Forrás: saját kutatás

Az egyes adatok enyhe emelkedése rögtön szembetűnik. A legfeljebb heti 27 órát tanuló és dolgozó diákok 54,8-es átlagpontszáma 4,5 ponttal marad el a 45 óránál többet bevallók átlagától. Az egyre több tanulási és munkaidővel párhuzamosan fokozatosan emelkedik a pontszámok minimuma és maximuma is, egyedül a leggyakoribb adatnál figyelhetünk meg némi következetlenséget.

A munkafüggők aránya is növekszik a tanulási és munkaidő emelkedésével. A legalacsonyabb óraszámot bevalló diákok közül még csak minden hetedik-nyolcadik számít munkamániásnak. A 28-45 órát tanuló és dolgozó hallgatóknál ez már minden hatodikra igaz, a 45 óránál is többet bevallóknak pedig majdnem a negyede számít munkaalkoholistának.

A munkafüggőség és a tanulással, munkával töltött idő kapcsolatának szorossága ugyan inkább a különbségek méretét tükrözi (mindkét mutatószám értéke 0,111), az összefüggés ténye azonban az adatokból kiolvasható.

Ugyanezt az elemzést érdemesnek tartottam úgy is elvégezni, hogy ezen időmennyiségeknek csak azt a részét vettem alapul, amelyik hétköznap este hat óra utánra és hétvégére, vagyis az általános munkarenden egyértelműen kívül esik. Az eredmények a fentiekhez hasonlóan alakultak:

6. táblázat: Este 6 óra utánra és hétvégére eső heti tanulási és munkaidő szerinti különbségek

Tanulási és munkaidő este 6 óra után és hétvégén (óra/hét)	Átlag	Minimum	Maximum	Módusz	Munkaalkoholisták aránya (%)
	(pont)				
0-6	55,2	33	86	51	14,0%
7-15	56,6	34	89	56	17,5%
15 felett	58,9	39	86	57	25,0%

Forrás: saját kutatás

A minta egyharmada hetente legfeljebb 6 órát tanul és dolgozik ebben az időintervallumban. Ezen csoport tagjai átlagosan 55,2 WART-pontot gyűjtöttek, tehát nem érinti őket a kóros munkafüggőség. Nem váratlan, hogy közülük kerültek ki a teljes minta legalacsonyabb pontszámait (33) produkáló diákok. Az 51 pontos módusz is viszonylag alacsonynak nevezhető.

A válaszadó hallgatók középső harmada heti 7-15 órát tölt esténként és hétvégén munkával és iskolai teendők ellátásával. Eredményeik körülbelül visszaadják a teljes sokaság értékeit.

Átlagpontszámuk (56,6) alapján ugyanúgy az egészséges és a veszélyeztetett kategória határán helyezkednek el, a legkisebb, a legnagyobb és a leggyakoribb adat is ugyanannyi vagy majdnem ugyanannyi, mint az összes válaszadó nappali tagozatos diák hasonló pontszáma. A munkafüggők aránya a részsokaságon belül (17,5%) kicsivel elmarad a teljes mintára számított értéktől.

A legfelső egyharmad saját bevallása szerint heti 15 óránál is többet tölt esti és hétvégi tanulással és munkavégzéssel. Az 58,9-es átlagpontszám alapján az ebből a csoportból kikerülő diákok már veszélyeztetettnek számítanak. A 39 pontos minimum is igen magas. A legfontosabb azonban a munkamániasok aránya az egyes csoportokban: míg az első harmad diákjainak csak 14, a másodiknak 17,5%-a esik a munkafüggők kategóriájába, az esténként és hétvégén legtöbbször dolgozó-tanuló hallgatók közül már minden negyedik szenved a munkaalkoholizmustól.

A munkafüggőség és az esti és hétvégi munka és tanulás kapcsolatának szorossága körülbelül hasonlóan alakult, mint az egész hétre vetített időmennyiségek esetében, mindkét mutató értéke 0,107.

A harmadik kérdés, amit érdekesnek tartottam a munkaalkoholizmus és a munkaidő kapcsolata szempontjából, hogy vajon a munkaidő „inverze”, a hobbikra, kikapcsolódásra és szeretteinkre fordított idő mennyisége hatással van-e a WART-pontszámra. Ebben az esetben négyfelé osztottam a sokaságot, a kapott eredmények alább láthatók:

7. táblázat: Heti szabadidő szerinti különbségek

Hobbikra, családra, barátokra fordított idő (óra/hét)	Átlag	Minimum	Maximum	Módusz	Munkaalkoholisták aránya (%)
	(pont)				
0-18	58,3	37	89	56	23,3%
19-30	57,3	33	86	51	20,8%
31-50	55,8	34	82	63	12,2%
50 felett	55,8	34	83	56	16,8%

Forrás: saját kutatás

Az így kapott WART-pontszámokat érdekes jelenség jellemzi: legtöbbjük a harmadik kategóriáig fokozatosan csökken, a negyedikben viszont már stagnál, vagy akár nő is. A jelenség oka a rendelkezésre álló adatokból nem deríthető ki.

A minta első negyede hetente legfőljebb 18 órát tud szabadidős tevékenységekre és a szeretteire szánni. Az ebbe a kvartilisbe eső diákok az átlagosan 58,3 WART-pontjukkal

veszélyeztetettnek számítanak. A csoport legkisebb és legnagyobb pontszáma is relatíve magas (37 és 89 pont), a munkamániások aránya 23,3%.

A második kvartilisheti 19-30 órája van a hobbijaira, családjára, barátaira. A csoportba eső hallgatók átlagos pontszámuk (57,3) alapján szintén veszélyeztetettek. A minimális és maximális adat már nem annyira kiugró, mint az előző csoport esetében (33 és 86 pont). Ebben a negyedben már „csak” körülbelül minden ötödik diák munkafüggő.

A harmadik negyed 31-50 órát tud hetente ugyanezen tevékenységekre szánni, a negyedik 50 óránál is többet. A két csoport átlagos, legkisebb és legnagyobb pontszáma megegyezik, vagy alig tér el (55,8, 34, és 82, illetve 83 pont), az első adat alapján ezen hallgatókat általában nem érinti a munkaalkoholizmus. Meglepő a harmadik kvartilis 63 pontos leggyakoribb adata, és az is némileg váratlan, hogy a munkafüggők aránya a harmadik negyedben tapasztalt 12,2% után a negyedikben már 16,8%.

A tapasztalt következetlensége után nem meglepő, hogy a munkaalkoholizmus és a szabadidős tevékenységekre és szeretteinkre fordított idő közötti kapcsolat igen gyenge: a Csuprov-féle mutatószám 0,093, a Cramer-féle 0,103.

Összefoglalva: mind a heti összes, mind a csak este és hétvégén mért tanulási és munkaidő mennyisége hatással van a munkafüggőség mértékére, a (2a) és (2b) hipotézist tehát sikerült alátámasztani. A hobbiakra, családra, barátokra fordított időmennyiség viszont következtelenül hatott a WART-pontszámra, a (2c) hipotézist nem sikerült bizonyítani.

3.3.3. Munkaalkoholizmus és ambíciók

Utolsó kutatási kérdéseim a munkafüggőség és az ambíciók kapcsolatára vonatkoznak.

A tanulmányi eredményre vonatkozó válaszok igen színes képet alkotnak, az első táblázatban látható, hogy milyenek ítélik teljesítményét a teljes minta, és milyenek a munkamániások:

8. táblázat: Tanulmányi eredmények

Válaszadók	Tanulmányi eredmény			
	elégséges	közepes	jó	jeles, kiváló
Teljes minta	6,2%	33,5%	40,8%	19,5%
Munkaalkoholisták	8,7%	31,5%	37,0%	22,8%

Forrás: saját kutatás

Az egyetlen rögtön érthető eredmény, hogy a munkaalkoholisták között több mint három százalékponttal többen vannak a tanulmányaikat jeles vagy kiváló eredménnyel végző diákok. Az mindenképpen váratlan, hogy szintén köztük vannak többen a csupán elégséges eredményűek, illetve hogy a jegyeiket jónak ítélok aránya pedig a teljes mintában magasabb. A képet még tovább árnyalja az alábbi táblázat, amelyben azt láthatjuk összefoglalva, hogy a többi, hasonló évfolyamra és szakra járó diákhöz képest milyennek érzik a válaszadók a tanulmányi eredményeiket:

9. táblázat: Tanulmányi eredmények a hasonló szakon és évfolyamon tanuló többi hallgatóhoz képest

Válaszadók	Tanulmányi eredmény a többiekhez képest				
	sokkal rosszabb	valamivel rosszabb	kb. ugyanolyan	valamivel jobb	sokkal jobb
Teljes minta	0,2%	10,4%	45,6%	35,3%	8,5%
Munkaalkoholisták	1,1%	14,1%	39,1%	27,2%	18,5%

Forrás: saját kutatás

Itt szintén csak egy adatpár felel meg a várakozásoknak: azok aránya, akik úgy gondolják, a többiekénél sokkal jobbak a jegyeik, a munkaalkoholisták között jelentősen, tíz százalékponttal magasabb, mint a teljes mintában. Az eredményeiket a szaktársaikéhoz képest valamivel jobbnak érzők már nyolc százalékponttal kevesebben vannak a munkafüggők között, míg a valamivel vagy sokkal rosszabban tanulók aránya éppen, hogy köztük magasabb.

Összefoglalva tehát nem állapítható meg egyértelműen, hogy a munkaalkoholistáknak jobb a tanulmányi eredményük, a (3a) hipotézis nem támasztható alá.

A továbbtanulási tervekkel kapcsolatban már sokkal világosabbak az eredmények. A válaszadók részletesen jelölhették, milyen további felsőfokú vagy egyéb tanulmányokat terveznek – mesterképzés, felsőoktatási szakképzés, nem felsőfokú OKJ stb. –, s összességében a teljes minta 66,1%-a nyilatkozott olyan értelemben, hogy tervez ezek közül valamelyet. Külön a munkafüggők részsokaságát vizsgálva kiderült, hogy köztük ez az arány a várakozásoknak megfelelően magasabb, 73,9%. A (3b) hipotézist tehát sikerült bebizonyítani, a munkaalkoholisták között valóban többen terveznek további tanulmányokat folytatni, mint a többi diák között.

Az ambíciókra vonatkozóan legutoljára azt feltételeztem, a munkafüggő diákok között magasabb lesz a párhuzamos tanulmányokat folytató és a felsőfokú végzettséggel már rendelkező hallgatók aránya. Ezen két kérdésről a válaszadók ugyanúgy részletesen

nyilatkozhattak, mint továbbtanulási terveikről. A párhuzamos tanulmányokat folytatók aránya a teljes sokaságban 5,2% lett, a munkaalkoholisták között pedig 8,7%, ez tehát a várakozásoknak megfelelően alakult.

A felsőfokú végzettségekről hasonló különbséggel alakultak az eredmények: az összes válaszadó diáknak a 14,1%-a, a munkamániásoknak már a 17,4%-a nyilatkozott olyan értelemben, hogy rendelkezik valamilyen felsőfokú képesítéssel.

Egyrészt igaz, hogy alapszakos diplomája 15 főnek van, és ebből csupán egyvalaki munkaalkoholista, illetve az egy-egy mesterszakos és hagyományos főiskolai diplomát sem munkamániás hallgató birtokolja. Ugyanakkor viszont felsőfokú szakképzést 48 fő, 9,6% végzett, és ebből 13 fő munkafüggő, ami a munkaalkoholista részsokaságnak már a 14,1%-át jelenti. Az „egyébnek” jelölt felsőfokú végzettségekkel rendelkezők aránya szintén a munkafüggő diákok között magasabb (1,0%, illetve 2,2%).

Összefoglalva a (3c) hipotézist sikerült alátámasztani, a munkaalkoholisták között valóban többen járnak egyszerre több szakra, és körükben a felsőfokú végzettségűek aránya is magasabb.

3.4. Következtetések, javaslatok

A kutatás során megfogalmazódott néhány megállapítás, illetve újabb kérdés, melyekre érdemes lehet további figyelmet szentelni.

A vizsgálat legfontosabb eredménye, vagyis hogy a minta egy átlagos tagja veszélyeztetettnek számít a munkafüggőség kialakulása szempontjából, eleve felveti a kérdést, hogy mi lehet ennek az oka. Esetleg érdemes lehet a jelenséget tágabb társadalmi-gazdasági összefüggésben vizsgálni, például hogy hat-e erre a fogyasztói társadalom halmozási magatartása, vagy hogy közvetetten a világválság által érzik-e magukat kényszerítve a főiskolások minél több munkatapasztalatot, végzettséget, képesítést szerezni.

Szintén rejtve maradt a nemek közötti eltérés oka. Ez különösen azon előítéletek tükrében érdekes, amelyek a férfit tartva fő családfenntartónak nála valószínűsítik inkább a munkamánia kialakulását. Itt érdemes utalni Killinger már idézett véleményére, mely szerint a szexuális forradalom nem a munka egyenlő megosztását, hanem a nők túlterhelését alapozta meg.

Érdemes lehet tovább foglalkozni a munkamánia életkor szerinti súlyával. Felvetődik például a pszichés érettség és a munkához való viszony kérdése: vajon a 2-3 évvel magasabb életkor és a súlyosabb munkafüggőség kapcsolata ott keresendő-e, hogy az érettebb gondolkodás a munka iránti mélyebb alázattal jár?

A munkaalkoholizmus és a hallgató évfolyama közötti kapcsolatra, mint emlékezhetünk, nem lehetett egyértelmű megállapításokat tenni. Ennek egyik oka lehetett, hogy a nem első és nem végzős évfolyamokat a kutatás egyben kezelte, habár súlyuk a teljes mintában nem elhanyagolható, 26%-os arányt képviselt. Érdemes lehet egy másik vizsgálat során szétbontani ezt a csoportot további részsokaságokra a tényleges évfolyam szerint.

Még egy, további figyelemre méltónak tűnő jelenségre a munkamánia és a hobbikra és szereteteinkre fordított idő kapcsolatának vizsgálatakor bukkantunk. Minél több időt tudott fordítani a válaszadó diák ezen tevékenységekre, annál alacsonyabb WART-pontszámot produkált – egészen a harmadik kategóriáig. Aki heti 50 óránál is többet tudott szánni szabadidős tevékenységekre, már nem kapott konzekvensen alacsonyabb pontszámot, mint az előző kategória tagjai. E jelenség oka jelen kutatásban szintén nem derült ki.

Az újonnan születő kérdések mellett fontosnak tartom felhívni a figyelmet a kutatás hiányosságaira is.

Egyfelől vizsgálati mintámat kizárólag saját iskolám egyik kara adta, így az eredmények általánosíthatósága korlátozott. Elképzelhető, hogy egy más városban található főiskolán vagy egy nem felsőfokú oktatást nyújtó intézményben végezve el a felmérést egészen más eredményeket kapnánk.

Fontos továbbá, hogy a vizsgált karra vonatkozóan sem reprezentatív a kutatás, mint azt a vizsgálati mintára vonatkozó fejezetben leírtam. Az összes nappali tagozatos diákra vonatkozó arányokhoz képest felülreprezentáltak például a női válaszadók és az utolsó évesek.

Végül ismét felhívnám arra a figyelmet, hogy a szakokra vonatkozó részletesebb elemzést csak négy konkrét szakkal végeztem el. Lehetséges, hogy egy teljes körű kutatás, mely kiterjed mind a húsz, a vizsgálat félévében nappali tagozaton futó szakra, összességében más eredményre vezetett volna.

4. ÖSSZEGZÉS

Jelen munkám egy igen érdekes és egyben, úgy gondolom, fontos kérdést vetett fel. Arra kerestem a választ, hogy vajon a munkaalkoholizmus érinthet-e egy főiskolai diákot is, akinek fő „munkája” a tanulás, és ha igen, milyen formában. Emellett dolgozatom célja volt az is, hogy hozzájáruljak a munkafüggőség hazai kutatásához, felhívjam a magyar szakemberek figyelmét a témára.

Munkámat szakirodalmi kutatással kezdtem. A munkaalkoholizmus, mint az az eddigi kutatásokból kiderült, nem válogat, mikor áldozatait szedi, hátterében sokféle tényező fedezhető fel. Először is több személyiségvonásról, mint amilyen például a perfekcionizmus, a teljesítményorientáltság és az önállóság, sikerült bebizonyítani, hogy elősegítik a munkamánia kialakulását. A nem megfelelő – túlzottan teljesítmény-centrikus, vagy éppen, hogy széteső, veszekedő – családi háttér is okolható lehet. De nem ártatlan a jelenség létezésében a társadalmi nyomás, a munkával való túlzott azonosulás és a munkahelyi szerepkonfliktusok sem.

A kialakult munkafüggőség az érintett egyén életének több területén is tetten érhető. Testi és pszichés egészsége egyaránt megzuhanhat, krónikus fáradtságra, rossz kedvre, súlyosabb esetben fejfájásra, szédülésre, koncentrációzavarra panaszkodhat. Időbeosztása megváltozik, a munka és a magánélet keverését tapasztalhatjuk. Felléphet az ún. „absztinens szindróma”, amikor a munkafüggő egyén kifejezetten rosszul érzi magát, ha nem dolgozhat, például hétvégén és nyaralásokon. Kapcsolata a családjával, a barátaival és a munkatársaival lassan megromolhat, vagy akár meg is szűnhet.

Mindezek ellenére azt egyelőre nem sikerült bizonyítani, hogy a munkamániás szenvedne. Ezen megállapítás mellett, és ellene is számtalan felmérés eredménye szól. Sokuk kimondottan boldognak találta a munkafüggőket.

Saját kutatásomban a diákok munkamániáját három aspektusból vizsgáltam, amihez iskolám 498 nappali tagozatos diákjának válaszait használtam. Az eredmények értelmében Karunk egy átlagos hallgatója kismértékben veszélyeztetettnek számít a munkafüggőség kialakulása szempontjából, a munkamániások aránya 18,5%.

Részletesebben először azt az egyelőre elhanyagolt kérdést feszegettem, hogy befolyásolja-e a munkaalkoholizmus mértékét az egyén neme és életkora, illetve a diákmintát kihasználva az évfolyammal és a szakkal való kapcsolat szorosságát is vizsgáltam. Bizonyítást nyert, hogy a női és az idősebb diákok munkafüggősége általában súlyosabb, továbbá a hallgató szakja is gyakorol némi következetes hatást a WART-pontszámra. Az évfolyam ugyanakkor a tapasztaltak szerint nem befolyásolja a munkafüggőség mértékét.

Ezután felmértem, hogy diákok körében összefügg-e a munkaidő (tanulási idő) mennyisége és a munkafüggőség súlya. Az eredmények értelmében mind a heti összes, mind a csak este és hétvégén mért tanulási és munkaidő mennyisége hatással van a munkaalkoholizmus mértékére. A hobbikra, szabadidős tevékenységekre, szeretteinkre fordított heti időmennyiség viszont nem mutatott következetes kapcsolatot a WART-pontszámmal.

Végül azt az előítéletet vizsgáltam, amely szerint az ambiciózusabb, motiváltabb egyének könnyebben válnak munkafüggővé. Az a feltevés ugyan nem nyert bizonyítást, amely szerint a munkafüggőknek magasabb lenne a tanulmányi eredményük, a többi hipotézist sikerült alátámasztani: a munkaalkoholisták között egyrészt valóban többen terveznek további tanulmányokat folytatni, mint a többi diák között, másrészt mind a többszakos, mind a felsőfokú végzettséggel már rendelkező hallgatók aránya magasabb körökben.

Megjegyzendő, hogy az egyes tényezők kapcsolata a munkafüggőséggel mindenhol igen gyengének bizonyult. Ezért az ezt követő, témába vágó kutatások során javasolt további jellemzőket is bevonni a vizsgálatba.

Eredményeim felhasználását elsősorban további, magyar mintával végzett kutatásokhoz látom lehetségesnek, mint az végig célom is volt. Nem kizárt például, hogy hazánkban a munkaalkoholizmus definíciója a társadalmi és kulturális különbségek miatt a korábban leírtaktól el fog térni. Egy másik csoport, akik számára a dolgozatomban leírtak hasznosak lehetnek, azon – szerencsére egyre szaporodó számú – mentálhigiénés szakemberek és pszichológusok, akik valamely felsőoktatási intézmény alkalmazásában állnak – számukra mindenképpen hasznos tudás, mi minden jelenthet veszélyt egy diákra nézve a munkamánia kialakulása szempontjából. Érdekes lehet továbbá a dolgozatom a vállalati alkalmazásban álló munkapszichológusok számára, akik ezáltal könnyebben ismerhetik fel azokat a dolgozókat, akik jobban ki vannak téve a munkaalkoholizmus veszélyének, vagy akár már munkafüggőnek is számítanak.

A munkaalkoholizmus tehát egy igen sokrétű vizsgálati terület, kutatása a jövőben több irányba is elmozdulhat. Logikusnak tűnik például megpróbálni azt számszerűsíteni, hogy a munkafüggő dolgozók eleinte mekkora profittöbbletet, később pedig mekkora kárt okoznak a szervezet számára, ahol dolgoznak. Fontos kérdés természetesen az is, hogy az egyén számára milyen negatív következményekkel járhat hosszútávon a munkamánia; gondolhatunk itt például depresszió vagy kiégési szindróma kialakulására, később az általános életminőség tartós romlására stb. A munkaalkoholizmus és a „burnout” kapcsolata számomra is sokat ígérő vizsgálati területnek tűnik, emellett továbbra is érdeklődöm a speciális csoportok, például a főállású édesanyák és háztartásbeliek munkaalkoholizmusa iránt.

5. FELHASZNÁLT IRODALOM

- Benkovič, J. [2007]: Nelátkové závislosti v ambulancii praktického lékaře. (Viselkedési függőségek az orvosi gyakorlatban.) Via pract. 4. (11) 530–533 o.
- Borbély, T. B. – Pecze, M. Munkafüggőség – a tiszteletben álló addikció elméleti háttere és attitűdvizsgálata. In: <http://peczemariann.net16.net/pg000.html> (letöltve: 2013. július 9.)
- Buda, B. [2002]: A vezetők mentálhigiénéje. In: Vezetés- és szervezetszichológia. Edge 2000, Budapest, 199-215. o.
- Buda, B. [2003a]: A munkahely mentálhigiénéje. In: A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 231-249. o.
- Buda, B. [2003b]: Munkahely és mentálhigiéné. In: A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 250-268. o.
- Burke, R. J. [2000]: Workaholism in organizations: concepts, results and future research directions. International Journal of Management Reviews. 2. (1) 1-16 o.
- Burke, R. J. [2002]: Do workaholics prefer demanding, aggressive and results-oriented organizational cultures? Career Development International. 7. (4) 211-217 o.
- Burke, R. J. [2009]: Working to live or living to work: should individuals and organizations care? Journal of Business Ethics. 84. (2) 167-172 o.
- Chamberlin, C. M. – Zhang, N. [2009]: Workaholism, health and self-acceptance. Journal of Counseling & Development. 87. 159-169 o.
- Clark, M. A. – Lelchook, A. M. – Taylor, M. L. [2010]: Beyond the Big Five: how narcissism, perfectionism, and dispositional affect relate to workaholism. Personality and Individual Differences. 48. 786–791 o.
- Diplomás Pályakövetési Rendszer kézikönyv. In: [http://\(a_foiskola_neve\).hu/documents/DPR/](http://(a_foiskola_neve).hu/documents/DPR/) (letöltve: 2013. augusztus 26.)
- Groenman, Dr. N. H. – D'a Slevin, Dr. O. – Buckenham, M. A. [1998]: Szociológia, szociálpszichológia és magatartástudomány ápolóknak. Semmelweis Kiadó, Budapest

- Hajduska, M. [2003]: Mentálhigiéné és munkahelyi stressz. In: A munka- és szervezetpszichológia szakmai protokollja. „Emberhez Méltó Munkáért” Alapítvány, Budapest, 64-70. o.
- Killinger, B. [2006]: Munkamániások – Szalonképes szenvedélybetegek. Athenaeum 2000 Kiadó, Budapest
- Knifton, L. – Watson, V. – Den Besten, H. – Dr. Gründemann, R. – Dijkman, A. [2009]: A guide to promoting mental health in the workplace - Employers resource. BKK Bundesverband / ENWHP Secretariat, Essen
- McMillan, L. H. W. – Brady, E. C. – O’Driscoll, M. P. – Marsh, N. V. [2002]: A multifaceted validation study of Spence and Robbins’ (1992) Workaholism Battery. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 75. 357-368 o.
- Ng, T. – Sorensen, K. L. – Feldman, D. C. [2007]: Dimensions, antecedents and consequences of workaholism: a conceptual integration and extension. *Journal of Organizational Behaviour*. 28. 111–136 o.
- Peiperl, M. – Jones, B. [2001]: Workaholics and overworkers: productivity or pathology? *Group & Organization Management*. 26. 369-393 o.
- Perczel, T. [2003]: Motiváció, megelégedettség, beilleszkedés, fluktuáció. In: A munka- és szervezetpszichológia szakmai protokollja. „Emberhez Méltó Munkáért” Alapítvány, Budapest, 57-63. o.
- Robinson, B. E. – Kelley, L. [1998]: Adult children of workaholics: self-concept, anxiety, depression, and locus of control. *The American Journal of Family Therapy*. 26. 223-238 o.
- Salmela-Aro, K. – Nurmi, J-E. [2007]: Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. *Journal of Vocational Behavior*. 70. 463–477 o.
- Salmela-Aro, K. – Tolvanen, A. – Nurmi, J-E. [2009]: Achievement strategies during university studies predict early career burnout and engagement. *Journal of Vocational Behavior*. 75. 162–172 o.
- Salmela-Aro, K. – Tolvanen, A. – Nurmi, J-E. [2011]: Social strategies during university studies predict early career work burnout and engagement: 18-year longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*. 79. 145–157 o.

- Snir, R. – Zohar, D. [2008]: Workaholism as discretionary time investment at work: an experience-sampling study. *Applied Psychology: An International Review*. 57. (1) 109–127 o.
- Součková, M. [2011]: Osobnostní rysy a workoholismus. (Személyiségjegyek és munkaalkoholizmus.) Szakdolgozat, Masaryk Egyetem, Brno
- Varga S., K. – Németh, G. [2007]: Munkahelyi-hivatásbeli szerepek zavarlehetőségei. In: *A pszichodráma és korunk tükröződései*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 177-193. o.

6. MELLÉKLET

6.1. A Karon a felmérés félévében nappali tagozaton futó szakok

- 13 felsőfokú, illetve felsőoktatási szakképzés:
 - adóigazgatási szakügyintéző
 - banki szakügyintéző
 - emberi erőforrások – humánpolitikai szakirány
 - emberi erőforrások – személyügyi szakirány
 - gazdálkodási és menedzsment – kis- és középvállalkozási szakirány
 - gazdálkodási és menedzsment – projektmenedzsment szakirány
 - gazdálkodási menedzserasszisztens
 - gazdaságinformatikus
 - pénzügy és számvitel – államháztartási szakirány
 - pénzügy és számvitel – pénzügyintézet szakirány
 - pénzügy és számvitel – vállalkozási szakirány
 - pénzügyi szakügyintéző
 - számviteli szakügyintéző
- négy alapszak:
 - emberi erőforrások
 - gazdálkodási és menedzsment
 - gazdaságinformatikus
 - pénzügy és számvitel
- két mesterszak:
 - pénzügy
 - számvitel
- egy hagyományos főiskolai szak:
 - vállalkozásszervező

6.2. A kutatáshoz felhasznált kérdőív

Kedves Kérdőívkitöltő!

A *(a főiskola és a kar neve)* emberi erőforrások szakos hallgatója vagyok, TDK-dolgozatomhoz kérem a segítségét. A kérdőív azt kívánja feltárni, érinti-e bármennyire a munkafüggőség a *(a főiskola és a kar neve)* nappali tagozatos hallgatóit, értve ez alatt a hallgató tanuláshoz fűződő attitűdjét is a munkához fűződően túl.

A kérdőív kitöltése anonim és körülbelül 10 percet vesz igénybe.

Köszönöm az együttműködést minden kedves kitöltőnek!

1. Neme:

1 – Férfi

2 – Nő

2. Születési éve:

3. Milyen szakon tanul a *(a főiskola és a kar neve)* Karán? (Több szak esetén arra a szakjára gondoljon, amelyet a legfontosabbnak tart.)

1 – Emberi erőforrások

2 – Gazdálkodási és menedzsment

3 – Gazdaságinformatikus

4 – Pénzügy és számvitel

5 – Pénzügy

6 – Számvitel

7 – Adóigazgatási szakügyintéző

8 – Banki szakügyintéző

9 – Értékpapírpiazi szakügyintéző

10 – Gazdálkodási menedzserasszisztens

11 – Költségvetés-gazdálkodási szakügyintéző

12 – Pénzügyi szakügyintéző

13 – Projektmenedzser-asszisztens

14 – Számviteli szakügyintéző

15 – Egyéb, és pedig:

4. Milyen szintű képzésnek felel meg ez a szak?

1 – Felsőfokú szakképzés/Felsőoktatási szakképzés

- 2 – Bachelor képzés (BA/BSc)
- 3 – Mesterképzés (MA/MSc)

5. Hányadik évfolyamon tanul ezen a szakon?

- 1 – Első évfolyam
- 2 – Végzős (utolsó éves, egy éven belül államvizsgát tervez)
- 3 – Köztes évfolyam (nem elsős és nem végzős), éspedig:

6. Milyen finanszírozási formában tanul Ön jelenleg ebben a képzésben?

- 1 – Államilag támogatott
- 2 – Költségtérítéses
- 3 – Részösztöndíjas

7. Hogyan ítéli meg a szakon folytatott képzést?

- 5 – Teljes mértékben elégedett vagyok
- 4 – Inkább elégedett vagyok
- 3 – Közepesen, elégedett is vagyok, meg nem is
- 2 – Inkább nem vagyok elégedett
- 1 – Egyáltalán nem vagyok elégedett

8. Átlagosan milyen tanulmányi eredménnyel (osztályzattal) végzi Ön ezt a szakot?

(Ha elsőéves, kérem, gondoljon az utolsó oktatási intézményben töltött tanévére!)

- 1 – elégséges
- 2 – közepes
- 3 – jó
- 4 – jeles, kiváló

9. Az ebben az intézményben, ezen a szakon tanuló többi diák tanulmányi eredményéhez képest az Ön tanulmányi eredménye jellemzően jobb, vagy rosszabb?

(Ha elsőéves, kérem, gondoljon az utolsó évfolyamtársaira/osztálytársaira!)

- 1 – sokkal rosszabb, mint a többieké
- 2 – valamivel rosszabb, mint a többieké
- 3 – kb. ugyanolyan, mint a többieké
- 4 – valamivel jobb, mint a többieké
- 5 – sokkal jobb, mint a többieké

10. Mind a szakmai, mind az egyéb, Ön számára fontos szempontokat figyelembe véve mi a véleménye a (a főiskola és a kar neve) Karáról összességében?

- 5 – Teljes mértékben elégedett vagyok
- 4 – Inkább elégedett vagyok
- 3 – Közepesen, elégedett is vagyok, meg nem is
- 2 – Inkább nem vagyok elégedett
- 1 – Egyáltalán nem vagyok elégedett

11. Van már valamilyen egyetemi vagy főiskolai diplomája, végzettsége?

KÉPZÉS TÍPUSA	IGEN	NEM
1. Hagyományos egyetemi	1	2
2. Hagyományos főiskolai	1	2
3. Felsőfokú szakképzés	1	2
4. Bachelor képzés (BA/BSc)	1	2
5. Egységes és osztatlan képzés	1	2
6. Mesterképzés (MA/MSc)	1	2
7. Doktori képzés (PhD/DLA)	1	2
8. Egyéb felsőfokú képzés, éspedig:	1	2
.....		

12. Folytat-e más szakokon is felsőfokú tanulmányokat?

- 1 – Nem (*Ugrás a 14. kérdésre!*)
- 2 – Igen, db más szakon

13. Amennyiben igen, milyen képzéseken vesz még részt? (Több választ is megjelölhet!)

- 1 – Hagyományos egyetemi képzés
- 2 – Hagyományos főiskolai képzés
- 3 – Felsőfokú szakképzés/Felsőoktatási szakképzés
- 4 – Bachelor képzés (BA/BSc)
- 5 – Egységes és osztatlan képzés (2006 után kezdett jogász, orvos stb. szak)
- 6 – Mesterképzés (MA/MSc)
- 7 – Doktori képzés (PhD/DLA)
- 8 – Egyéb felsőfokú képzés, éspedig:

14. Tervezi-e, hogy az elkövetkező években újabb, felsőfokú vagy egyéb tanulmányokat kezd majd?

- 1 – Igen, biztosan
- 2 – Igen, valószínű
- 3 – Nem valószínű *(Ugrás a 16. kérdésre!)*
- 4 – Biztosan nem *(Ugrás a 16. kérdésre!)*

15. Milyen képzésben akar részt venni? (Több választ is megjelölhet!)

- 1 – Nem felsőfokú szakmai képzés, OKJ
- 2 – Felsőfokú szakképzés/Felsőoktatási szakképzés
- 3 – Szakirányú továbbképzés
- 4 – Bachelor képzés (BA/BSc)
- 5 – Egységes és osztatlan képzés
- 6 – Mesterképzés (MA/MSc)
- 7 – Doktori képzés (PhD/DLA)
- 8 – Egyéb, éspedig:

16. A diploma megszerzése után azon a szakterületen szeretne dolgozni, amin jelenleg tanul a *(a főiskola és a kar neve)* Karán (ha több képzésben is részt vesz a karon: amelyet a legfontosabbnak tart), vagy inkább mással szeretne foglalkozni?

- 1 – Igen, ezen a szakterületen
- 2 – Nem, de a szakterülethez közeli pályán
- 3 – Nem, teljesen más szakterületen

17. A diploma megszerzése után milyen szférában dolgozna legszívesebben? *(Csak egy választ jelölhet meg!)*

- 1 – Közsférában (köztisztviselő, közalkalmazott)
- 2 – Nonprofit szférában (pl. alapítvány, egyesület stb.)
- 3 – Nagyvállalatnál (állami tulajdonúnál)
- 4 – Nagyvállalatnál (magántulajdonúnál)
- 5 – Multinacionális cégnél
- 6 – Középvállalatnál
- 7 – Kis magáncégnél

- 8 – Saját vállalkozást szeretnék indítani
- 9 – Elsősorban alkalmi vagy szerződéses munkákat végeznék, nem elkötelezve magam teljesen egyik céghez, intézményhez sem

18. Végzett-e már olyan munkát, ami az Ön által a (a főiskola és a kar neve) Karán tanult (több képzés esetén: az Ön által legfontosabbnak tartott képzésnek megfelelő) szakterülethez kapcsolódik?

- 1 – Igen, folyamatos munkát is, tehát állásban voltam, vagy folyamatos megbízással dolgoztam
- 2 – Igen, de csak alkalmi munkát végeztem
- 3 – Nem

19. Jelenleg dolgozik Ön?

- 2 – nem (*Ugrás a 23. kérdésre!*)
- 1 – igen

20. Ez a munkaviszony:

- 1 – állandó jellegű és határozatlan időtartamú
- 2 – meghatározott időtartamú
- 3 – megbízás jellegű (tiszteletdíjas, jutalékos, stb.)
- 4 – alkalmi, időszakos megbízás
- 5 – diákmunka, gyakornoki munka
- 6 – egyéb, éspedig:

21. Minek tekinti magát inkább?

- 1 – főfoglalkozású diáknak
- 2 – főfoglalkozású dolgozónak (aki tanul is)

22. Véleménye szerint milyen szakterületen végzett tanulmányok felelnek meg a legjobban ennek a munkának?

- 1 – csak a saját szakterület
- 2 – a saját és/vagy a kapcsolódó szakterületek
- 3 – egy egészen más szakterület
- 4 – bármilyen szakterület

23. Egy átlagos héten (szorgalmi időszakban) hány órát fordít az alábbi tevékenységekre? (A válaszok összegének nem kell kiadnia az egy hetet jelentő 168 órát!)

- 1 – Pénzkereső munka
- 2 – Pénzkeresetet nem jelentő munka (pl. diákszervezet, önkéntes munka stb.)
- 3 – Iskolához köthető kötelező tevékenységek (órák, házi feladatok, beadandó dolgozatok stb.)
- 4 – Iskolához köthető, de szabadon megválasztott tevékenységek (pl. korrepetáló órák, egyéni készülés stb.)
- 5 – Iskolához köthető szabadidős tevékenységek (pl. szaklapok, szakmai weboldalak, nem kötelező szakmai előadások, konferenciák stb.)
- 6 – Egyéb képzés (pl. nyelvtanfolyam, jogosítvány stb.)
- 7 – Hobbik, sport, kikapcsolódás.....
- 8 – Család, barátok, párkapcsolat.....

24. Egy átlagos héten (szorgalmi időszakban) összesen hány órát fordít az alábbi tevékenységekre hétköznap este 6 óra után és hétvégén?

- 1 – Pénzkereső munka
- 2 – Pénzkeresetet nem jelentő munka (pl. diákszervezet, önkéntes munka stb.)
- 3 – Iskolához köthető kötelező tevékenységek (órák, házi feladatok, beadandó dolgozatok stb.)
- 4 – Iskolához köthető, de szabadon megválasztott tevékenységek (pl. korrepetáló órák, egyéni készülés stb.)
- 5 – Iskolához köthető szabadidős tevékenységek (pl. szaklapok, szakmai weboldalak, nem kötelező szakmai előadások, konferenciák stb.)
- 6 – Egyéb képzés (pl. nyelvtanfolyam, jogosítvány stb.)

25. Az alábbiakban munkavégzéssel, tanulással kapcsolatos állításokat talál. Kérjük, hogy értékelje magát 1-től 4-ig az alábbi kérdések mindegyikénél!

(1 – sohasem igaz rám. 2 – néha igaz rám. 3 – gyakran igaz rám. 4 – legtöbb esetben igaz rám.)

- 1 – Jobb szeretem magam végezni a feladataimat, mint segítséget kérni.
- 2 – Türelmetlenné válok, ha valakire várnom kell, vagy valami túl sokáig tart.
- 3 – Mindig rohanásban vagyok és versenyt futok az idővel.
- 4 – Ideges leszek, ha valaminek a közepén vagyok éppen és félbeszakítanak.

- 5 – Folyton elfoglalt vagyok és egyszerre több vasat tartok a tűzben.
- 6 – Azon veszem észre magam, hogy egyszerre két-három dologgal foglalkozom, mint például ebéd közben telefonálok és jegyzetelek.
- 7 – Többet vállalok magamra, mint amennyit el tudok végezni.
- 8 – Büntudatom van, ha éppen nem dolgozom valamin.
- 9 – Fontos a számomra, hogy a munkámnak kézzelfogható eredménye legyen.
- 10 – Jobban érdekel a munkám végeredménye, mint az odavezető munkafolyamatok.
- 11 – A dolgok számomra túl lassan változnak.
- 12 – Elveszítem a türelmemet, ha a dolgok nem úgy mennek, ahogyan elképzeltem, vagy nem a nekem megfelelő módon alakulnak.
- 13 – Többször felteszem ugyanazt a kérdést, és nem veszem észre, hogy már korábban kaptam rá választ.
- 14 – Sok időt töltök a jövőbeli események elgondolásával és megtervezésével, miközben megfeledek a jelenről.
- 15 – Folyamatosan azon kapom magamat, hogy akkor is dolgozom, amikor a munkatársaim már abbahagyták.
- 16 – Feldühít, ha az emberek nem értenek egyet a magas minőségi elvárásaimmal.
- 17 – Nem szeretem azokat a helyzeteket, amelyeknek nem én vagyok az ura.
- 18 – Munka (tanulás) közben hajlamos vagyok saját magam által felállított határidőkkel idegesíteni magam.
- 19 – Nehezemre esik lazítani, ha nem dolgozom.
- 20 – Több időt töltök munkával (tanulással), mint barátokkal, hobbival vagy szabadidős tevékenységekkel.
- 21 – Beleugrom projektekbe, mielőtt az összes munkaszakasz kialakításra került volna.
- 22 – Dühös vagyok önmagamra még a legapróbb hibáért is.
- 23 – Több gondolatot, időt és energiát fordítok a munkámra (tanulmányaimra), mint a szeretteimre vagy a barátaimra.
- 24 – Elfelejttem, figyelmen kívül hagyom vagy a lehető legkevesebbre csökkentem az olyan ünnepek számát, mint például a születésnapok, évfordulók vagy nyaralás.
- 25 – Azelőtt hozok fontos döntéseket, mielőtt tudomásom lenne az összes tényről, vagy alaposan átgondolhatnám azokat.

Köszönöm az együttműködést!